

1000 РЕЦЕПТОВ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 430 вариантов меню
- Сочетания блюд
- Очищение организма
- Снижение веса



**1000 РЕЦЕПТОВ
РАЗДЕЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

УДК 641/642

ББК 51.230

Т93

Т93 **1000 рецептов раздельного питания.** — М.: ООО ТД
«Издательство Мир книги», 2009. — 256 с.

Раздельное питание... О пользе такого питания знали еще врачи в Древнем Риме. В наши дни многие придерживаются этой оздоровительной системы. Как избавиться от тех или иных болезней, не прибегая к помощи врачей?.. Для этого лишь достаточно изменить режим питания: сделать его более рациональным. Суть раздельного питания состоит в правильном для организма человека сочетании пищи. Известно, что умело подобранная комбинация продуктов в различных блюдах способствует оздоровлению организма, стабилизации веса, повышению жизненного тонуса. В книге приведено свыше 430 меню завтраков, обедов, ужинов, которые вместе с вариантами насчитывают 1000 блюд, они позволят вам питаться вкусно и разнообразно.

ББК 53.230

Принципы раздельного питания

«Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят» — это знают все. Возможно покажется парадоксальным, но подобное справедливо и для организма человека. В 70-е годы XX в. даже появился термин «сорная еда» в отношении к продуктам в мелкой расфасовке длительного хранения (сэндвичи, острые закуски, напитки). Альтернатива такой еде — раздельное питание, совместимость продуктов. Вот основные принципы раздельного питания:

- несовместимы белковые (свыше 10% белков) и углеводные (свыше 18–22% углеводов) продукты;
- несовместимы один с другим высококонцентрированные белковые продукты;
- несовместимы высокожирные продукты с белковыми;
- не следует сочетать кислые фрукты с белковыми, а также с углеводными продуктами;
- крахмалосодержащие продукты (свыше 15% крахмала) нельзя употреблять с сахаристыми;
- два крахмалосодержащих продукта не сочетаются;
- молоко, дыню и арбуз можно употреблять только отдельно от всех других продуктов;
- нейтральные продукты также следует употреблять с учетом изложенного выше, хотя они совместимы с белковыми и углеводными веществами.

Конечно, указанное справедливо для больших количеств несочетаемых продуктов. При незначительном содержании того или иного ингредиента указанные варианты возможны.

При выборе блюд рекомендуется руководствоваться следующим разделением на группы и подгруппы (сочетаемость которых также важно учитывать).

I. Нейтральные продукты (белков до 10%, углеводов до 18%)

1. Овощи (без картофеля), отдельно с низким и высоким (свыше 15% крахмала) содержанием крахмалистых веществ
2. Крупы (без манной крупы)
3. Фрукты кислые с низким содержанием сахара
4. Кисломолочные напитки
5. Сливочное масло
6. Сметана
7. Растительное масло
8. Орехи, семена, маслины
9. Свежие грибы
10. Зелень и пряности

II. Белковые продукты (свыше 10% белков)

1. Мясо, птица, рыба и морепродукты
2. Молоко и молочные продукты (без кисломолочных)
3. Сливки
4. Сыр, брынза, творог
5. Яйца
6. Соевые продукты

III. Углеводные продукты (свыше 18–22% углеводов)

1. Зерновые и бобовые
2. Хлеб, мука, манная крупа, макароны
3. Сахар, мед
4. Сладкие фрукты, сухофрукты
5. Картофель, топинамбур, крахмал
6. Мучные и кондитерские изделия

Так как через 2 часа процесс пищеварения заканчивается, то таким должен быть перерыв между употреблением белковых и углеводных продуктов.

Легкий завтрак

К завтраку из овощных и фруктовых блюд рекомендуется подать свежесжатый сок, фруктовый или травяной чай, ассортимент которых в магазинах и аптеках практически безграничен.

1. Картофель с грибами

300 г вареного картофеля, 200 г шампиньонов, 50 г квашеной капусты, 4 ст. л. масла, 2 красных луковицы, яблочный уксус, перец молотый, соль.

Нарезать сваренный картофель ломтиками. Шампиньоны сварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками. Капусту отжать, лук нашинковать. Все продукты смешать в салатнике. Заправить маслом, уксусом, перцем и перемешать.



2. Натертый дайкон

2 дайкона (400–500 г), рубленая зелень петрушки, растительное масло, соль.

Дайкон натереть, перемешать в салатнике с петрушкой, посолить. Заправить маслом.

Картофельная закуска со сливками

300 г вареного картофеля, 200 г зеленого лука, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. соуса чили, 1 ч. л. лимонного сока, перец молотый, соль.

Картофель нарезать ломтиками. Зеленый лук и зеленый салат мелко нарезать. Для соуса смешать сливки, чили, лимонный сок. Смешать овощи, посолить, поперчить и заправить соусом.

Вариант. Более пряной закуска получится из топинамбура с рубленой зеленью чеснока.



3. Цукини в зеленом соусе

3 цукини, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 2 нарезанных филе хамсы, масло, уксус, перец молотый, соль.

Нарезанные кружками цукини обжарить в масле. Перемешать зелень петрушки, толченый чеснок, филе хамсы, масло, уксус, соль, перец. На блюдо выложить цукини, покрыть слоем зеленого соуса. Снова положить цукини, соус и т.д. Оставить на 3–4 часа.



4. Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца

4 помидора, 2 огурца, 2 сладких перца, 100 г салата, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, масло, соль.

Помидоры нарезать дольками, огурцы — пластинками, сладкий перец — кубиками. Салатные листья мелко нарезать. Овощи перемешать, посолить и заправить маслом.

Печеный молодой картофель

500 г мелкого молодого картофеля, сливочное масло, соль.

Картофель промыть щеткой, запечь в горячей духовке с маслом. При подаче посолить.



5. Сельдерей с соевым соусом

6 черешков сельдерея с зеленью, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. хереса, 2 ст. л. соевого соуса, сахар.

Зелень сельдерея порубить, черешки нарезать кусочками. Отварить черешки до полумякости, откинуть на дуршлаг. Разогреть масло, положить черешки сельдерея, добавить херес, сахар и соевый соус. Тушить до выпаривания жидкости. Посыпать зеленью сельдерея.

Вариант. Сельдерей можно заменить черешками ревеня, херес — красным вином, зелень сельдерея — укропом.



6. Плакия из моркови

600 г моркови, 3 луковицы, 3–4 ст. л. масла, 10 маслин, перец молотый, соль.

Морковь нарезать кружками, маслины и лук — кольцами. Лук обжарить в масле около 5 минут. Прибавить морковь и обжарить 10 минут, посолить, поперчить. Влить немного горячей воды. Довести до кипения, прибавить маслины и готовить 5–7 минут.



7. Картофель с яйцами и черемшой

2 огурца, 4 вареных яйца, 4 шт. вареного картофеля, 2 пучка черемши, 1 пучок зеленого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, сметана, рубленая пряная зелень, соль.

Черемшу, петрушку, лук вымыть и нарезать, сложить в салатник. Добавить нарезанные огурцы, яйца, картофель, зеленый горошек. Перемешав, посолить, заправить сметаной. Посыпать зеленью петрушки или укропа.



8. Кабачки в сливочном соусе

600 г кабачков, 1/2 стакана сливок, 1/2 ст. л. муки, 1/2 ст. л. масла, рубленая пряная зелень, соль.

Кабачки нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде. Слить воду, кабачки выложить в блюдо. Для соуса обжарить в масле муку, развести ее горячими сливками, посолить и кипятить 5–7 минут. Полить кабачки соусом, посыпать зеленью.

Салат из яблок по-голландски

600 г яблок, 2–3 красных луковицы, масло, лимонный сок, соль.

Нарезать яблоки ломтиками, лук — полукольцами. Сложить в салатник, посолить, заправить смесью масла с лимонным соком.



9. Кольраби в остром соусе

400 г кольраби, 2 соленых огурца, 1/2 стакана сливок, 1 ст. л. муки, соль.

Кольраби очистить, нарезать и варить в подсоленной воде 25–30 минут, откинуть. Огурцы нарезать ломтиками, залить водой и тушить 15–20 минут, добавить сливки, слегка поджаренную на масле муку, кольраби и тушить еще 5–7 минут.



10. Картофель с маринованными огурцами

500 г мелкого картофеля, 2 вареных яйца, 4 маринованных огурца, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

Огурцы и яйца разрезать на дольки. Картофель сварить в «мундире» (20 минут), очистить, порезать на дольки. Сложить теплый картофель в салатник, добавить огурцы и яйца, посолить, всыпать петрушку.



11. Банановый салат с мандаринами

600 г бананов, 200 г мандаринов, йогурт.

Очищенные бананы и мандарины нарезать кусочками. Заправить йогуртом.

Картофель с луком

500 г вареного картофеля, 4 красных луковицы, 3 ст. л. масла, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, яблочный уксус, перец молотый, соль.

Картофель нарезать брусочками, лук — полукольцами. Смешать их в салатнике, заправить маслом, перцем, солью, посыпать луком.



12. Брюссельская капуста с сухарным соусом

700 г замороженной брюссельской капусты, 4 ст. л. масла, 2 ст. л. молотых сухарей, лимонный сок, перец молотый, соль.

Для соуса в масле поджарить сухари. Добавить лимонный сок, перец и соль, готовить 2–3 минуты. Кочанчики сварить в подсоленной воде, откинуть. Обжарить кочанчики в масле, выложить на блюдо, полить соусом.

Вариант. В таком соусе замечательно получается кушанье из свежей брюссельской капусты с крупно нарезанным фенхелем.



13. Баклажаны по-чешски

3 баклажана, 1 разрезанный томат, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яблоко, 1 ч. л. сахара, 200 г белого хлеба, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Яблоко, лук и чеснок очистить, хлеб размочить в воде. Баклажаны испечь, очистить от кожицы, нарезать кусками, выложить в салатник. Хлеб, яблоко, лук, чеснок, томаты пропустить через мясорубку, соединить с баклажанами. Заправить сахаром, солью, уксусом, перцем, маслом.



14. Ботва молодой свеклы с орехами

500 г свекольной ботвы, 1/2 стакана ядер орехов, 2 зубчика чеснока, 200 г лука, 2 ст. л. нарезанного укропа, фруктовый уксус, кусочек острого перчика, соль.

Ботву залить 1 стаканом кипящей воды и варить 40 минут. Ботву откинуть, отжать, нарезать и сложить в салатник. Лук пашинковать, чеснок истолочь с перчиком. Добавить к ним истолченные ядра орехов, соль, лук и укроп, перемешать. Эту смесь выложить в салатник с ботвой и полить уксусом.

Вариант. Вместо свекольной ботвы подойдет мангольд, а вместо острого перчика — чили.



15. Закуска из брынзы и лука-порей

500 г брынзы, 3 стебля лука-порей (белая часть), 2–3 томата, перец молотый.

Брынзу нарезать кусками, лук-порей — кольцами, томаты — дольками. На дно формы положить кусок пергамента. Поместить туда брынзу, сверху — лук-порей, томаты и еще слой брынзы. Соединить концы пергамента, завернуть продукты и положить под груз. Через 2 часа брынзу развернуть и нарезать ломтиками, поперчить.



16. Салат из моркови со сметаной

600 г моркови, сметана, соль.

Морковь натереть соломкой, посолить, оставить на 30 минут. Сок слить, заправить ее сметаной.

Икра из сельдерея

2 корня сельдерея (по 300 г), 4 зубчика чеснока, 1/3 стакана ядер грецких орехов, уксус, масло, нарезанная зелень петрушки, перец молотый, соль.

Сельдерей отварить в подсоленной воде, приготовить пюре. Растолочь чеснок с солью и орехами, добавить уксус и масло, посыпать перцем и зеленью петрушки. Перемешать эту массу с пюре из сельдерея.



17. Слоеная капуста

300 г краснокочанной капусты, 1 свекла, 2 моркови, 2 шт. картофеля, 2 ст. л. масла, 1 красная луковица, измельченные ядра кедровых орехов, перец молотый, соль.

Капусту порезать соломкой и потушить с маслом (1 ст. л.) и 2 ст. л. горячей воды. Свеклу, морковь и картофель запечь, очистить и нарезать кубиками. В салатник слоями выложить овощи. В масло добавить соль и перец, взболтать, полить овощи и оставить на 30 минут. Украсить орехами.



18. Печеные баклажаны по-тунисски

700 г баклажанов, 1 ст. л. молотых семян тмина, 1 вареное яйцо, 3 маслины, 2 ст. л. масла, аджика, соль.

Маслины нарезать колечками, яйцо — кружками. Запечь баклажаны в духовке, очистить, крупно нарезать. Для соуса растолочь аджику, тмин и соль, влить масло. Баклажаны заправить острым соусом, украсить маслинами и яйцом.



19. Брюссельская капуста по-бельгийски

700 г замороженной брюссельской капусты, 1 луковица, 1/2 стакана панировочных сухарей, 5 ст. л. масла, 1/3 стакана сметаны, 1 стакан томатного соуса, 1/2 стакана муки, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

В подсоленной воде сварить кочанчики капусты, обсушить, порубить ножом и сложить в миску. Нарезать лук, обжарить в масле. Добавить его к капусте, посолить, залить сметаной, посыпать сухарями, перцем, мускатным орехом и размешать. Из этой смеси сформовать шарики. Обмакнуть их в кляр из муки и воды. В сковороде растопить масло. Обжарить капустные шарики, подавать с томатным соусом.

Вариант. Блюдо можно приготовить из любой капусты, хотя оно получится менее оригинальным.



20. Закуска из бобовых по-болгарски

По 1/3 стакана красной и белой фасоли, 1/3 стакана гороха, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 3 красных луковицы, перец молотый, соль.

Фасоль и горох замочить по отдельности в воде на 3–4 часа. Отварить их в свежей воде по отдельности. Луковицу нарезать на 5–7 толстых колец, остальной лук порубить. Фасоль и горох соединить в кастрюле, добавить рубленый лук, дать закипеть, посолить. Поварить 5–7 минут, переложить в салатник, охладить, добавить орехи, посолить, поперчить, украсить кольцами лука.



21. Салат из огурцов и зеленого лука

3 огурца, 100 г зеленого лука, рубленые укроп и мята, сметана, соль.

Огурцы нарезать соломкой, лук — кусочками. Смешать их в салатнике, посолить, заправить зеленью и сметаной.

Запеченное пюре из репы

800 г репы, 3 ст. л. масла, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, соль.

Очищенную репу залить водой, посолить и сварить. Приготовить пюре. Выложить в миску, добавить масло, сметану, яйца и перемешать. Выложить пюре на сковороду, смазать 2 ст. л. сметаны. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 15 минут.

Вариант. Запечь со сметаной можно пюре из любых овощей (брюквы, турнепса, кольраби, ревеня (с сахаром)).



22. Острая брюква по-алжирски

1–2 брюквы (600 г), 1 ст. л. молотых семян тмина, 3–4 толченых зубчика чеснока, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. масла, аджика, 1/2 стакана сметаны, соль.

Брюкву, нарезанную ломтиками, сложить в миску, посолить и оставить на 2 часа. Выделившийся сок слить. Смешать разведенную в уксусе аджику, чеснок и тмин. Полученной заправкой залить брюкву. Выложить в салатник, заправить маслом.



23. Цукини в вине и сметане

800 молодых цукини, 1 ст. л. масла, 1/2 стакана белого вина, 2 желтка, 1 ч. л. крахмала, 1/2 стакана сметаны, рубленая зелень петрушки, перец молотый, соль.

Цукини нарезать кубиками. Потушить, добавив в воду соль и масло. Для соуса подогреть вино, смешать с растертыми желтками, крахмалом, посолить, довести до кипения. Винный соус приправить перцем, посолить и смешать со сметаной и зеленью петрушки. Соусом полить цукини на блюде.



24. Летний овощной салат

300 г вареного молодого картофеля, 2 огурца, 100 г нашинкованного зеленого лука, 2 вареных яйца, 1 томат, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. нарезанного укропа, перец молотый, морская соль.

Картофель, огурцы, яйца, томат нарезать ломтиками. Смешать их, добавить зеленый лук. Заправить сметаной, посолить, поперчить, вымешать, выложить в салатник.

**25. Салат из моркови, сельдерея и яблок**

300 г моркови, 300 г корневого сельдерея, 2 яблока, яблочный сок, перец молотый.

Морковь, корень сельдерея и яблоки нашинковать соломкой. Заправить их в салатнике яблочным соком, поперчить.

Тушенные по-алжирски цукини

600 г незрелых цукини, 2 луковицы, 3 томата, 4 ст. л. масла, аджика, соль.

Цукини разрезать вдоль на четверти и положить в широкую кастрюлю. Нарезать лук полукольцами, бланшировать 10 минут. Откинуть лук и поместить на кабачки. Посолить, добавить масло, аджику, 1 стакан горячей воды. Тушить овощи около 1 часа до загустения соуса.

**26. Пряная цветная капуста по-китайски**

600 г цветной капусты, 50 г куриного жира, 6 горошин душистого перца, глютамат натрия, соль.

Капусту нарезать. Перец опустить в сковороду с горячим фритюром из куриного жира на 1 минуту. Затем жир процедить, перцы выбросить. Капусту ошпарить, откинуть и сразу поместить на разогретую сковороду с небольшим количеством куриного жира. Посыпать глютаматом натрия, солью и жарить, встряхивая сковороду. Затем влить куриный жир, пережаренный с перцем.

Вариант. Блюдо можно приготовить из брокколи, заменив соль 1 ст. л. соевого соуса.



27. Тушанка белорусская

800 г картофеля, 50 г свиного сала, по 1 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, 1 луковица, соль.

Сало нарезать кубиками, лук — полукольцами. Картофель нарезать брусочками, обжарить на сковороде, смазанной салом. Когда на картофеле образуется корочка, сложить его в кастрюлю, засыпать рубленой зеленью, луком и салом, посолить. Влить 1/2 стакана кипятка, закрыть крышкой. Поставить в нагретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Огуречный салат

3 огурца, сметана, соль.

Огурцы нарезать тонкими кружками. Заправить их в салатнике солью и сметаной.



28. Картофель «Гассель» с сыром

800 г картофеля, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

Картофель очистить. Разрезать не до конца поперек на тонкие ломтики, чтобы картофелины внешне казались целыми. Форму смазать маслом и поместить в нее картофелины. Посыпать мускатным орехом, солью и перцем. На каждую положить кусочек масла, посыпать сыром. Поставить форму в духовку при 180 °С, запекать 40 минут.



29. Крупеник из гречневой каши

200 г гречневой крупы, 200 г брынзы, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. манной крупы, масло, соль.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Положить в нее брынзу, протертую через сито, сметану и посолить. Полученную массу перемешать, выложить на противень,

смазанный маслом, и присыпать манной крупой. Смазать сметаной, поставить в духовку на 30–40 минут при 180 °С.

Салат из печеного перца

400 г сладкого перца, 1 ст. л. семян тмина, 3–4 зубчика чеснока, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. масла, соль.

Испечь сладкий перец, очистить от кожицы и семян, нарезать. Растолочь в ступке ядра орехов с чесноком. Прибавить сливки и масло, посолить, взбить смесь. Залить этой смесью сладкий перец в салатнике.



30. Острый винегрет

2 шт. картофеля, 1 морковь, 2 свеклы, 1 соленый огурец, 1 нашинкованная красная луковица, 1/2 стакана квашеной капусты, 2–3 ст. л. подсолнечного масла, рубленая зелень петрушки.

Соленый огурец нарезать мелкими кубиками, капусту отжать. Картофель нарезать кружками, свеклу и морковь очистить и натереть. В кастрюлю слоями положить картофель, свеклу и морковь. Залить горячей водой, покрыв только картофель, чтобы он варился в отваре, а свекла и морковь как бы на пару. Варить овощи 5–6 минут. Затем настаивать без нагревания 10–15 минут. Выложить все в салатник. Добавить лук, огурец, квашеную капусту, заправить маслом, посыпать зеленью.



31. Борани из овощей

4 томата, 1 баклажан, 2 шт. картофеля, 2 луковицы, 3 сладких перца, 100 г сливочного масла, рубленая зелень кинзы, перец молотый, соль.

Картофель, баклажаны, лук нарезать кубиками. Обжарить в масле. Томаты разрезать на 4 части. Сладкий перец нарезать кольцами. Добавить на сковороду томаты и сладкий перец, посолить, поперчить, закрыть крышкой, припустить овощи до готовности, посыпать зеленью.

Вариант. Набор овощей в борани может быть иным и зависит от сезона и пристрастий хозяйки.



32. Рисовая каша с сыром и орехами

200 г риса, 3 ст. л. тертого сыра, 2–3 ст. л. томатного соуса, сливочное масло, измельченные ядра орехов, соль.

Рис сварить в подсоленной воде. Переложить его на сковороду с маслом и поджарить. Залить горячим томатным соусом, посыпать сыром, ядрами орехов и перемешать.



33. Цветная капуста с морковью по-румынски

1 кочан цветной капусты (600 г), 4 моркови, 2 ст. л. муки, 100 г тертого сыра, 2–3 ст. л. кефира, рубленый укроп, масло, соль.

Нарезать кружками морковь, отварить ее в подсоленной воде, сцедить. Обжарить морковь в масле, смешать с укропом. Кочан капусты отварить целиком в подсоленной воде. Приготовить заправку из муки и 2–3 ст. л. масла, развести ее капустным отваром и всыпать сыр. Соус прокипятить 6–7 минут, снять с огня, прибавить кефир. Капусту целиком выложить на середину блюда и залить соусом. Вокруг разместить вареную морковь.



34. Жареные кабачки

3 кабачка, 3 ст. л. муки, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана яблочного соуса, 4 ст. л. рубленых ядер орехов, 2 ст. л. кинзы, соль.

Кабачки очистить, нарезать кружками. Посолить их, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в масле. Затем залить соусом, добавить ядра орехов и зелень кинзы, прогреть.

Вариант. Таким образом готовят нарезанную крупными кусочками тыкву, заменив грецкие орехи семенами тыквы.

Фруктовый салат с красным вином

200 г сушеного инжира, 2 апельсина, 2 банана, красное вино.

Инжир размочить в воде и нарезать кусочками. Очистить бананы и апельсины, нарезать. Смешать фрукты в салатнике, залить вином, выдержать 3 часа в холодильнике.

**35. Свекольная икра по-кавказски**

4–6 шт. свеклы, 1 стакан ядер грецких орехов, 4 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара, 1–2 ст. л. масла, 1 ст. л. винного уксуса, соль.

Свеклу испечь в духовке, очистить, охладить и пропустить через мясорубку. Чеснок растереть с солью. Ядра орехов пропустить через мясорубку, растереть с чесноком, подливая масло. Добавить в свеклу, заправить сахаром, солью, уксусом.

**36. Весенний салат с картофелем**

100 г зеленого салата, 50 г листьев одуванчика, 50 г листьев цикория, 400 г вареного картофеля, 3 стебля многолетнего чеснока, по 4 веточки огуречной травы и подзимней петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. масла, соль.

Всю весеннюю зелень вымыть, обсушить, нарезать. Сложить в салатник, заправить лимонным соком и оставить на 30 минут. Картофель нарезать брусочками, добавить его к зелени, посолить, перемешать, заправить маслом.

**37. Папанаши со сметаной**

300 г творога, 1 ст. л. сахара, 1/2 стакана муки, 1/3 стакана тертой цедры лимона, 2 стакана масла, 1 стакан сметаны.

Творог протереть в миску, перемешать с сахаром, мукой и тертой цедрой лимона. Из творожного теста скатать крупные (в ладонь) кольца. Жарить их в кипящем

масле в кастрюле до золотистого цвета, когда они всплывут наверх. Подать папанаши горячими со сметаной.



38. Ригатони в томате с грибами

200 г макарон-ригатони, 150 г шампиньонов, 3 ст. л. томатного пюре, 1 1/2 ст. л. масла, соль.

Сварить макароны в подсоленной воде. Сваренные шампиньоны нарезать соломкой и обжарить в масле. Добавить к ним томатное пюре, прокипятить, смешать с макаронами.



39. Фруктовый салат по-восточному

200 г сушеного инжира, 200 г сушеных фиников, 200 г чернослива, 3 ст. л. измельченных ядер миндаля, 1/2 стакана виноградного сока.

Залить горячей водой инжир, финики и чернослив. Удалить косточки, фрукты нарезать, выложить в салатник. Заправить соком и ядрами миндаля.

Вариант. Чтобы подать такой салат к праздничному столу, достаточно заменить виноградный сок коньяком и украсить мятой.

Свекла с черносливом

4 свеклы, 1/2 стакана чернослива, 100 г творога, 1 ст. л. лимонного сока, перец молотый.

Отварить чернослив, слить отвар, сохранить. Чернослив порубить, удалив косточки. Свеклу нашинковать, выложить в сковороду. Добавить отвар чернослива и потушить 15–20 минут. Свеклу снять с огня, охладить и выложить в салатник. Добавить протертый творог и чернослив, заправить лимонным соком, перцем.



40. Плакия из корня сельдерея

3 корня сельдерея (800 г), 2 красные луковицы, 4 ст. л. масла, 2 ст. л. нарезанной зелени сельдерея, 1 нарезанный кружками лимон, 2–3 горошины черного перца, соль.

Нарезать лук кружками, корень сельдерея ломтиками. В кастрюлю уложить в 1 ряд половину сельдерея, затем — лук. Сверху вновь поместить корень сельдерея. Залить горячей водой, добавить перец, масло, зелень сельдерея и лимон. Тушить овощи, пока не выкипит вся вода.



41. Горячая икра из свеклы с огурцами

4 шт. свеклы, 2–3 соленых огурца, 4 нарезанных зубчика чеснока, 1 красная луковица, 2 ст. л. растительного масла, уксус, перец молотый, соль.

Свеклу сварить в кожуре, охладить и очистить. Огурцы и лук очистить. Лук нарезать и обжарить в масле. Все овощи пропустить через мясорубку в миску, поперчить, посолить, заправить маслом и уксусом. Прогреть икру на сковородке, подать с картофелем.



42. Тушеный картофель по-алжирски

600 г картофеля, 6 веточек мяты, 4 ст. л. масла, 1/2 ч. л. аджики, перец молотый, соль.

Нарезанный картофель положить в кастрюлю. Растолочь вместе аджику, соль, перец, масло. Выложить эту смесь на картофель. Налить в кастрюлю 3 стакана воды, довести до кипения. Тушить около 20 минут. Мяту положить в картофель. Тушить его еще 20 минут до выпаривания части жидкости.



43. Глазированная брокколи

1 кочан брокколи (600 г), 2 стакана мясного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. лимонной цедры, рубленая зелень петрушки, перец молотый, соль.

Брокколи разделить на соцветия. Довести бульон до кипения, добавить капусту, поварить. Когда капуста станет чуть мягкой, переложить ее в блюдо. В сковороду влить лимонный сок и кипятить 20 минут, добавить масло, петрушку, цедру, соль и перец, размешать. Вылить эту смесь на брокколи. Закрыть блюдо крышкой и встряхнуть.

Вариант. Так можно приготовить цветную капусту с грибным бульоном и зеленью мяты.



44. Томленая свекла со сливками

5 шт. свеклы, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сливок, перец молотый, соль.

Очищенную свеклу залить в чугушке водой, томить при слабом нагреве около 1 часа, нарезать ломтиками. Разогреть масло, положить свеклу и разогреть 10 минут. Залить свеклу горячими сливками, вскипятить, посолить, посыпать перцем.

Салат из краснокочанной капусты

600 г краснокочанной капусты, сметана, соль.

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками, заправить сметаной.



45. Томаты, тушенные с морковью

4 томата, 300 г моркови, 2 нарезанные луковицы, 3 ст. л. масла, рубленая зелень кинзы, петрушки, сельдерея, перец молотый, соль.

Морковь нарезать кружками. Лук положить в широкую кастрюлю, добавить масло и потушить около 10 минут. Добавить морковь и потушить 10 минут. Влить разваренные и протертые томаты, горячую воду и тушить еще 10 минут. Добавить рубленую зелень, перец, посолить и через 5 минут снять с огня.



46. Гульбишник сырно-картофельный

600 г картофеля, 100 г сыра, 1/2 стакана сметаны, 1 измельченная луковица, 1 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, соль.

Картофель отварить, размять в пюре. Сыр натереть и растереть со сметаной и мукой. Смешать с картофельным пюре. Добавить лук, укроп, посолить, размешать.

Выложить картофельную массу в сковороду, смазанную маслом. Запекать в духовке при 180 °С около 30 минут.

Вариант. Очень вкусный гульбишник из картофеля получается с брынзой и семечками.



47. Зеленая фасоль по-аджарски

600 г стручков зеленой фасоли, 1/3 стакана ядер орехов, 3 луковицы, рубленая зелень базилика, петрушки, кинзы, соус ткемали, острый перчик, зеленый лук, зерна граната, соль.

Фасоль сварить в подсоленной воде, откинуть, остудить, отжать, сложить в миску. Репчатый и зеленый лук нашинковать. Ядра орехов, соль, острый перчик истолочь в миске. Добавить соус ткемали, перемешать, оставить на 10–15 минут. Положить в ореховую смесь лук и зелень. Заправить фасоль орехово-луковой смесью, выложить в салатник, посыпать зернами граната.



48. Капустные лепешечки по-мароккански

1 кочан цветной капусты (800 г), 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 яйца, 1 лимон, 2 нарезанных стебля зеленого лука, крахмал, масло, перец молотый, соль.

Разобранную на соцветия капусту варить в кипящей воде 20 минут, откинуть. Вареную капусту измельчить, посыпать луком и зеленью петрушки, добавить яйца, поперчить, посолить и перемешать. Из капустной массы сформовать шарики, обвалять их в крахмале и слегка сплюснуть. Жарить лепешечки в масле. Полить лимонным соком.



49. Рагу из топинамбура

600 г топинамбура, 1 нарезанная луковица, 2 ч. л. муки, 1 ст. л. томатного пюре, 1 ч. л. сахара, 3–4 ст. л. масла, соль.

Ломтики топинамбура поджарить в масле (1 ст. л.). Положить в кастрюлю, добавить масло и лук. Муку смешать с небольшим количеством воды, томатным пюре,

солью и сахаром. Эту смесь влить к топинамбуру и поставить на 30 минут в нагретую до 180 °С духовку.

Салат из молодой капусты

1 кочан молодой ранней капусты, 2 огурца, масло, соль.

Капусту нашинковать, посолить. Перетереть ее руками, выложить в салатник, заправить маслом. Огурцы нарезать тонкой соломкой, добавить в капусту.



50. Салат с клюквой по-белорусски

3 яблока, 1 кабачок, 200 г белокочанной капусты, 3 моркови, 1/2 стакана клюквы, 4 стебля зеленого лука, 2 веточки сельдерея, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 2–3 ст. л. масла, соль.

Кабачок, морковь и яблоки нарезать соломкой. Капусту нашинковать и слегка перетереть с солью. Зелень сельдерея и зеленый лук мелко нарезать. Для заправки смешать масло, уксус, сахар и соль. Смешать все ингредиенты в салатнике, залить заправкой, перемешать и оставить на 20–30 минут.



51. Отварной хек

1 хек (500 г), 1 луковица, 2 веточки петрушки, сливочное масло, 1 лавровый лист, перец горошком, соль.

Рыбу очистить, нарезать на порции, отварить в подсоленной воде с добавлением петрушки, лаврового листа, перца и лука. При подаче рыбу полить растопленным маслом.



52. Оригинальная икра из баклажанов

800 г баклажанов, 2 красные луковицы, 2 граната, 2 зубчика чеснока, 4 веточки зелени кинзы, соль.

Лук, зелень кинзы и чеснок нашинковать. Выжать из гранатов сок в миску, всыпать чеснок и зелень кинзы, истолочь с солью. Баклажаны испечь, снять кожицу, мякоть порубить, сложить в миску. Добавить приправу с гранатовым соком, выложить икру в салатник. Посыпать красным луком и зернами граната.

Вариант. Так же можно приготовить икру из сладкого перца, заменив кинзу петрушкой.



53. Свекольно-творожные котлеты

150 г творога, 5 шт. свеклы, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, перец молотый, соль.

Лук мелко нарезать, обжарить на масле. Свеклу отварить до мягкости, натереть в миску. Добавить творог, муку, лук, посолить, поперчить и перемешать. Сформовать котлеты, обжарить в масле. Подавать со сметаной.

Вариант. Хорошие котлеты получаются из моркови с добавлением молотых семян тмина и рубленой пряной зелени.



54. Кольраби с морковью и яблоками

500 г кольраби, 2 моркови, 2 яблока, 1 ч. л. лимонного сока, 100 г сметаны, 2 ч. л. сахара, соль.

Яблоки очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Кольраби и морковь очистить и натереть. Выложить в салатник кольраби, морковь и яблоки. Заправить сметаной и сахаром.

Салат из щавеля

200 г щавеля, 2 яблока, 1 рубленая луковица, 5 шт. редиса, 1 ст. л. рубленой пряной зелени, 1/3 стакана сметаны, соль.

Щавель мелко нарезать, добавить натертые яблоки, лук, кружки редиса, посолить, заправить сметаной, посыпать зеленью.



55. Пряный картофель с луком

600 г картофеля, 2–3 лавровых листа, 2 луковицы, 4 горошины душистого перца, сливочное масло, 3 ст. л. рубленого укропа, соль.

Нарезанный картофель, залить горячей водой. Добавить соль, лавровый лист, половинки луковиц,

восточки укропа, душистый перец и варить до готовности. Затем специи, лук и зелень удалить, отвар слить. Картофель выложить в миску, посыпать укропом. Отдельно подать масло.



56. Фасолевое ассорти

200 г белой фасоли, 200 г красной фасоли, 200 г зеленой стручковой фасоли, 4 растолченные с солью зубчика чеснока, 1 ч. л. травяного уксуса, соль.

Белую и красную фасоль замочить по отдельности на ночь. Фасоль положить в кастрюлю со свежей водой и вскипятить. Слить воду, снова залить кипятком и варить фасоль под крышкой больше 1 часа. В конце варки посолить, отвар слить. Стручки фасоли нарезать на 2–3 части, сварить в подсоленном кипятке, откинуть. Положить их к белой и красной фасоли. Уксус развести водой (1 : 2) и разбавить чеснок. Эту заливку добавить в кастрюлю с фасолью и перемешать.



57. Картофельные шаньги

400–450 г крахмала, 1 ст. л. сахара, 1 1/2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 15 г дрожжей, 3/4 стакана сливок, 600 г вареного картофеля, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. тертого сыра, соль.

Приготовить из крахмала, сахара, 1 ст. л. масла, яйца, дрожжей и 1/2 стакана сливок тесто. Сформовать круглые шарики, дать подойти. Картофель протереть через сито. Добавить 1/4 стакана горячих сливок, соль, 1 ст. л. сметаны, вымесить. Толкушкой сделать в шариках углубление, положить начинку, дать подойти. Сбрызнуть растопленным маслом, посыпать тертым сыром. Выпекать шаньги в духовке при 200 °С 20 минут. Смазать сметаной.

Вариант. Вкусны шаньги и с фасолевой начинкой, только вместо сыра лучше взять раскрошенную брынзу.



58. Творожный пудинг со свеклой и яблоками

300 г нежирного творога, 2 свеклы, 3 яблока, 2 белка, 1/2 стакана сметаны, масло.

Свеклу очистить и сварить. Яблоки и свеклу натереть, соединить с творогом, ввести взбитый белок. Массу выложить в форму, смазанную маслом, запечь в духовке при 190 °С около 20–30 минут. Подать со сметаной.

Зеленый кефир

1 л кефира, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, перец молотый, соль.

Кефир взбить с зеленью, заправить солью и перцем.

**59. Яхния из сельдерея с маслинами**

2 томата, 2 корня сельдерея (до 600 г), 3 луковицы, 3–4 ст. л. масла, 10 маслин, перец молотый, соль.

Томаты и сельдерей нарезать ломтиками, лук — полукольцами. Обжарить лук в масле. Добавить томаты и сельдерей. Посолить, поперчить, налить воду, чтобы сельдерей был слегка покрыт. Тушить под крышкой около 20 минут. Добавить маслины, дать закипеть, снять яхнию с огня.

**60. Овощной пирог с пряными травами**

500 г моркови, 500 г картофеля, 1 ст. л. панировочных сухарей, 3–4 ст. л. сметаны, 1/2 стакана растительного масла, базилик, мята, укроп, петрушка, сливочное масло, перец молотый, соль.

Картофель и морковь очистить, нарезать кружками. Пряную зелень вымыть, порубить. Форму смазать маслом, заполнить слоями картофеля, зелени, моркови, закончить слоем картофеля. Посолить, поперчить, посыпать сухой зеленью, полить растительным маслом. Сверху посыпать сухарями, положить стружку из сливочного масла. Запекать в духовке при 180–190 °С в течение 1 часа. При подаче полить сметаной.

Вариант. Комбинации овощей могут быть разными (морковь с топинамбуром, картофель с капустой), главное — много пряной зелени.



61. Фрикасе из сельдерея

2 корня сельдерея (по 400 г), 4 ст. л. масла, 4 ст. л. муки, 2 желтка, 1 ст. л. лимонного сока, 3 горошины перца, соль.

Сельдерей очистить, нарезать ломтиками. Отварить в подсоленной воде, добавив перец, до мягкости. Вынуть сельдерей, сохранить теплым. В масле обжарить муку, развести отваром от сельдерея до умеренной густоты, посолить. Соус варить 8–10 минут, снять с огня. Взбить с лимонным соком желтки, влить в соус, перемешать. Залить сельдерей соусом.

Драники

600 г картофеля, 1 ст. л. муки, 1/2 ч. л. пищевой соды, 1/2 стакана масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

Натереть на терке картофель. Смешать с мукой, добавить соль, соду, перемешать. Разогреть на сковороде масло. Выпекать драники до золотистой корочки, полить сметаной.



62. Пудинг из моркови со сметаной

700 г моркови, 3 ст. л. масла, 1/2 стакана сливок, 2 яйца, отдельно белки и желтки, панировочные сухари, 1/2 стакана сметаны.

Морковь натереть, залить сливками, добавить 2 ст. л. масла и тушить. В морковь ввести желток, перемешать, ввести взбитый белок. Все вымешать, выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Запекать в духовке при 180 °С в течение 30 минут. Подать со сметаной.

Аперитив «Огурчик»

2 стакана кефира, 2 огурца, рубленый укроп, перец молотый, соль.

Очищенный огурец натереть на терке, смешать с кефиром заправить укропом, перцем, солью.



63. Цветная капуста по-деревенски

1 кочан цветной капусты (600 г), 2 томата, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, 4 ст. л. оливкового масла, перец молотый, соль.

Порубить половину зелени петрушки. Лук нарезать полукольцами, томаты — кусочками. Капусту разделить на соцветия, бланшировать 2 минуты в соленой воде, откинуть. В сковороде в масле обжарить петрушку и лук. Добавить капусту, посолить, поперчить и жарить 20 минут. Положить томаты, помешивая готовить 10 минут. Когда подливка слегка загустеет, украсить оставшейся петрушкой.



64. Цукини по-дагестански

3–4 молодых цукини, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 1 стакан простокваши, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. толченых ядер грецких орехов, нарезанная зелень петрушки, соль.

Цукини нарезать ломтиками в длину, посолить, обвалять в муке, обжарить в масле. Для соуса взбить простоквашу, добавить толченые чеснок, орехи, соль и зелень петрушки. Этим соусом залить цукини.



65. Запеканка рисовая с яблоками и морковью

1 стакан риса, 1 стакан сливок, 2 яблока, 3 моркови, 2–3 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, томатный соус.

Сварить вязкую рисовую кашу, остудить, ввести 1–2 ст. л. масла, нарезанные яблоки и припущенную в воде морковь. Вымешать, выложить на смазанный маслом и обсыпанный сухарями противень, разровнять. Запечь в духовке при 180–190 °С в течение 30 минут, подать с томатным соусом.



66. Баклажаны, тушенные в сметане

800 г баклажанов, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 2/3 стакана сметаны, рубленая зелень петрушки, соль.

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, положить на 5 минут в горячую подсоленную воду, откинуть. Обвалять баклажаны в муке и обжарить в масле. Переложить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30 минут. Посыпать зеленью петрушки.

Вариант. В сметане по этому рецепту можно потушить овощной физалис.

**67. Драники из картофеля и моркови**

400 г картофеля, 400 г моркови, 1/2 ч. л. питьевой соды, 4 ст. л. крахмала, 1/3 стакана масла, рубленая пряная зелень, соль.

Натереть морковь и картофель в миску, всыпать крахмал, соду, посолить, перемешать. Выпекать драники в масле. Посыпать зеленью.

Яблочный коблер

2 стакана яблочного сока, 1 стакан консервированного вишневого компота, 3 ст. л. вишневого сиропа, 1/2 стакана лимонного сока.

В высокий стакан влить ингредиенты, слегка перемешать.

**68. Пряная красная фасоль**

600 г красной фасоли, 3 луковицы, 1/2 стакана толченых ядер грецких орехов, 10 веточек кинзы, 1/2 стакана томатного сока, молотые корица и гвоздика, перец молотый, соль.

Фасоль замочить на ночь. Сварить в свежей воде и откинуть на дуршлаг. Лук, чеснок и зелень кинзы нашинковать. В миске смешать орехи, лук, истолченные вместе, зелень кинзы, перец, соль, развести томатным соком. Всыпать

молотые корицу и гвоздику. Соединить все с вареной фасолью.



69. Капуста в сухарном соусе

800 г белокочанной капусты, 1/2 стакан сливок, 200 г сливочного масла, 1/3 стакана панировочных сухарей, 1 лимон, молотые семена тмина, перец молотый, соль.

Для соуса растопить 150 г масла, поджарить сухари. Добавить сок лимона, семена тмина, перец, соль. Готовить соус около 5 минут, перемешивая. Нарезанную капусту сварить со сливками и 1 стаканом воды. В масле обжарить капусту, откинутую на дуршлаг, посолить. Подать с сухарным соусом.

Вариант. Очень вкусны в сухарном соусе брокколи и кочанчики брюссельской капусты. При подаче посыпать рубленой пряной зеленью.



70. Нежный зеленый салат

400 г листового салата, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 6–8 шт. редиса, яблочный сок, растительное масло, соль.

Лук нарезать кусочками, огурцы и редис — соломкой. Листовой салат нашинковать. Смешать овощи в салатнике, посолить, заправить маслом и яблочным соком.

Воздушный картофель

1 кг крупного картофеля, 1 стакан растительного масла, соль.

Картофель очистить, чтобы получились клубни цилиндрической формы. Нарезать их кружками. В сковороде нагреть масло до 130–140 °С, погрузить в него картофель и жарить так, чтобы не успела образоваться румяная корочка. Сразу частями переносить шумовкой в другую глубокую сковороду с маслом, нагретым до 180 °С и быстро обжаривать. При этом картофель вздувается и готов к употреблению.



71. Фасоль с квашеной капустой и яблоками

400 г консервированной зеленой фасоли, 200 г квашеной капусты, 1–2 яблока, 2 ст. л. нашинкованного зеленого лука, 1 красная луковица, растительное масло.

Яблоки нарезать кубиками, репчатый лук — соломкой. Смешать фасоль, капусту, репчатый лук, яблоки, полить маслом, посыпать зеленым луком.

**72. Жареные баклажаны и томаты**

500 г баклажанов, 300 г томатов, 3 ст. л. масла, 2 нарезанные луковицы, 1/2 стакана ядер орехов, 1/3 стакана винного уксуса, рубленая зелень кинзы, соль.

Томаты и баклажаны нарезать кружками. Баклажаны посолить и оставить на 40–50 минут, выжать из них сок. Томаты и баклажаны сложить в 2 ряда на сковороду с разогретым маслом, обжарить с обеих сторон. Ядра орехов истолочь с солью, зеленью кинзы. Добавить уксус, перемешать, развести водой и варить 15–20 минут. Томаты и баклажаны выложить на блюдо, посыпать луком, залить ореховым соусом.

**73. Запеченный с зеленым луком картофель**

800 г картофеля, 1 ст. л. масла, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 6–7 нарезанных стеблей зеленого лука, соль.

Сварить картофель, нарезать тонкими ломтиками. Обжарить его в масле до румяной корочки. Яйца разбить в миску, добавить сметану, 2/3 нарезанного зеленого лука, посолить, взбить. Картофель залить этой смесью и запекать в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут. Посыпать зеленым луком.

Вариант. Таким образом можно запечь любую (в том числе квашеную капусту), брюкву, топинамбур.

**74. Жареный сельдерей с лимонным соком**

2 корня сельдерея (по 400 г), 2 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. муки, масло, соль.

Сельдерей отварить в подсоленной воде до мягкости, вынуть, очистить, нарезать ломтиками и сложить в миску. Полить лимонным соком и дать постоять 5–10 минут. Обвалять ломтики сельдерея в муке и поджарить на масле.

Черешки сельдерея с яйцом

400 г черешков сельдерея, 1 огурец, 1 вареное яйцо, сметана, соль.

Черешки вымыть и нарезать кусочками, огурец и отваренное яйцо — соломкой. Перемешать, заправить солью и сметаной.



75. Припущенная камбала

600 г филе камбалы, 1 морковь, 1 луковица, масло, рубленый укроп, соль.

Филе камбалы разделить на порции. Припустить в воде с добавлением масла, моркови, лука и соли. При подаче посыпать укропом.



76. Тушеная брюссельская капуста

600 г замороженной брюссельской капусты, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. отрубей, 2 ст. л. измельченных семян тыквы, тертый мускатный орех, соль.

Каждый кочанчик размороженной капусты надрезать крест-на-крест. В кастрюле вскипятить 1 л воды, положить капусту, посолить и варить в течение 15 минут. В масле (1 ст. л.) обжарить отруби с семенами тыквы. Влить сливки и перемешать. С капусты слить воду, добавить оливковое масло, посыпать мускатным орехом и залить сливочным соусом. Тушить брюссельскую капусту под крышкой около 20 минут.



77. Зеленая фасоль с луком и томатами

600 г зеленой фасоли, 3 луковицы, 2 томата, 2–3 ст. л. масла, винный уксус, зелень петрушки, соль.

Фасоль отварить в подсоленной воде (2 стакана). Отлить отвар (1/4 стакана) и добавить масло. Лук и зелень петрушки нарезать мелко, томаты — дольками. В масле обжарить лук и добавить его к фасоли. На сковороде, где жарился лук, положить томаты, тушить 15 минут. Зелень петрушки, чеснок и соль развести отваром фасоли и уксусом. Все переложить в кастрюлю с фасолью. Добавить тушеные томаты, закрыть крышкой и тушить 5 минут.



78. Овощи с яйцом и сметаной

4 шт. картофеля, 3 томата, 2 соленых огурца, 1–2 яйца, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 100–150 г консервированной стручковой фасоли, сметана.

Картофель и яйца отварить, нарезать ломтиками. Томаты и соленые огурцы нарезать кубиками. Консервированную фасоль прогреть до кипения, отвар слить. Все ингредиенты соединить в салатнике и заправить сметаной.

Вариант. Вместо консервированной подойдет вареная фасоль, соленые огурцы можно заменить отжатой квашеной капустой, посыпать рубленым укропом.



79. Пюре из репы

400 г некрупной репы, 3 шт. картофеля, 2 моркови, 2–3 ст. л. сливочного масла, 2 нарезанных томата, 1 стакан куриного бульона, перец молотый, соль.

Картофель, нарезанный кусочками, отварить на водяной бане. Морковь и репу нарезать ломтиками, погрузить на 5 минут в кипящую воду, отцедить. Положить их в кастрюлю с 1 ст. л. масла, залить бульоном, поперчить, варить до мягкости. Когда репа и морковь сварятся, добавить картофель и размять в пюре. Заправить оставшимся маслом, солью, перцем. Гарнировать томатами.



80. Жареный сельдерей с сыром

1 корень сельдерея (600 г), 150 г тертого сыра, 2 ст. л. масла, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль.

Сельдерей нашинковать. Жарить на сковороде с разогретым маслом 15–20 минут, посолить. Выложить сельдерей в блюдо, посыпать сыром и луком.

Розовый салат

400 г клубники, 100 г красной смородины, 100 г вишни, сахарная пудра, сливки.

Клубнику разрезать пополам, у вишен удалить косточки. Ягоды сложить в салатник, заправить сливками, посыпать сахарной пудрой.

**81. Запеченная в сухарях капуста**

1 кочан краснокочанной капусты, сливки, панировочные сухари, масло, рубленая пряная зелень, соль.

Кочан капусты разрезать пополам, опустить в кастрюлю с кипящими подсоленными сливками, разведенными водой. Вскипятить, огонь уменьшить, накрыть кастрюлю крышкой и варить капусту до мягкости. Откинуть ее и нарезать длинными ломтиками. Обвалять в сухарях. Разложить капусту на противне, смазанном маслом, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке при 180 °С 20 минут. Посыпать зеленью.

**82. Тушеные кабачки**

2 молодых кабачка (по 400 г), 1–2 луковицы, 2 томата, 4 ст. л. масла, 1 моченое яблоко, перец молотый, соль.

Кабачки и томаты нарезать ломтиками, лук — полукольцами. В кастрюле в масле поджарить лук, добавить томаты и кабачки. Залить несколькими ложками воды и тушить до мягкости. В конце добавить натертое яблоко. Заправить солью и перцем, охладить.



83. Картофель по-польски

700 г картофеля, 2 крупные луковицы, 3 томата, масло, соль.

Картофель отварить, очистить, нарезать ломтиками, посолить. Нашинковать лук, слегка подрумянить в масле. Всыпать картофель, жарить в масле, перемешивая. Гарнировать нарезанными томатами.

Цукини вкусные

4 мелких цукини, 1 натертая морковь, 1 рубленая луковица, 2 ст. л. масла, рубленая душица, соль, перец молотый.

Молодые цукини нарезать кусочками. Обжарить в масле морковь и лук, положить цукини. Поджарить, помешивая, посолить, поперчить, в конце добавить душицу.



84. Печеные овощи

2 молодых цукини, 1 баклажан, 2 томата, 2 мелко нарезанные луковицы, 2 сладких перца, 1 ст. л. хлебных крошек, 1/2 стакана масла, 1 ст. л. томатной пасты, перец молотый, соль.

Сладкий перец нарезать кольцами, цукини, томаты и баклажаны — кружками. Баклажаны посыпать солью и оставить в дуршлаге на 30 минут, смыть соль водой. В сковороде нагреть 1 ст. л. масла, положить томаты, томатную пасту, соль и молотый перец. Накрыть крышкой и тушить 15 минут. Добавить 4 ст. л. масла, лук и сладкий перец, готовить 15 минут. Шумовкой овощи переложить в блюдо. В сковороду добавить масло. Положить кружки баклажанов (по частям) и жарить до золотистой корочки. Сложить все овощи на противень слоями, посолить и поперчить каждый слой. Полить сверху томатным соусом и посыпать хлебными крошками. Запекать в течение 20 минут в духовке при 180–200 °С.

Вариант. Чтобы блюдо получилось более сытным, рекомендуется перед запеканием выложить слой из 3 шт. вареного картофеля, нарезанного кружками. При подаче посыпать рубленой пряной зеленью.



85. Перец с тыквой и яйцами

4 сладких перца, 2 вареных яйца, 300 г мякоти тыквы, 4 ст. л. сметаны, рубленая зелень петрушки, соль.

Сладкий перец и тыкву нарезать соломкой, вареные яйца — кубиками. Тыкву соединить с перцем и яйцами, посолить. Заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

Творожная закуска

400 г нежирного творога, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан протертой брусники.

Смешать все ингредиенты, выложить в креманки.

**86. Тыква с рисом**

600 г мякоти тыквы, 1 стакан вареного риса, 3 ст. л. оливок (без косточек), 2 ст. л. лимонного сока, рубленая пряная зелень, масло, перец молотый, соль.

Мякоть тыквы нарезать кубиками, посолить, обжарить в масле. Добавить рис и нарезанные оливки, посолить, приправить лимонным соком, молотым перцем и перемешать. Посыпать пряной зеленью.

Вариант. Если дополнительно приправить тыкву с рисом тертым сыром и рублеными семенами тыквы, то блюдо будет более пикантным.

**87. Краснокочанная капуста под горчичным соусом**

600 г краснокочанной капусты, 3 ст. л. масла, 2 яблока, 1 ст. л. готовой горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, соль.

Капусту нашинковать, яблоки нарезать соломкой. В горчицу ввести теплое масло, влить лимонный сок и перемешать. В салатнике капусту соединить с яблоками, посолить, полить горчичным соусом.



88. Картофель, тушеный с луком и сметаной

800 г картофеля, 4 ст. л. сливочного масла, 4 луковицы, 2 стакана сметаны, рубленый укроп, соль.

Очищенный картофель нарезать пластинками, лук пашинковать. Картофель посолить и жарить в масле, помешивая, 5–8 минут. Затем положить лук, перемешать, жарить картофель до золотистой корочки. Переложить в чугунок, влить сметану, тушить 20 минут, посыпать рубленым укропом.

**89. Баклажаны, запеченные с простоквашей**

1–2 баклажана (600 г), 4 томата, 2–3 луковицы, 2 ст. л. муки, 1/2 стакана простокваши, масло, соль.

Баклажаны нарезать кружками, посолить, оставить на 15 минут. Ополоснуть водой, запанировать в муке и обжарить на масле. В сковороду выложить баклажаны, затем слой нарезанных кружками томатов, нарезанного кольцами лука. Залить простоквашей и запечь в духовке при 180 °С в течение 30–40 минут.

**90. Капуста по-карпатски**

500 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 ст. л. сметаны, 2 ч. л. ядер любых орехов, 2 ст. л. тертого сыра, 1/2 ч. л. сахара, молотая корица, лимонный сок, соль.

Капусту и яблоко нашинковать соломкой, посолить, выложить в салатник. Добавить корицу, лимонный сок с сахаром, разведенные в 1 ст. л. воды. Заправить капусту сметаной. Сверху посыпать сыром и измельченными ядрами орехов.

Творог с ананасами

500 г творога, 1/2 стакана сметаны, консервированный ананас.

Ананас нарезать кусочками. Творог растереть со сметаной, смешать с кусочками ананаса.



91

3 м

но

пе

Па

роду.

шек

сков

пати

нью.

Ас

3 с

со

В

соков

92

1 с

1 с

го

Тр

Воду

бави

лом,

93

60

2 с

н

Ц

подс

жить

зали

реть

тома

91. Патиссоны с яйцами

3 молодых патиссона, 2 вареных яйца, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка с соком, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 1/2 стакана сметаны, перец молотый, соль.

Патиссоны нарезать соломкой, положить в сковороду. Добавить рубленые вареные яйца, зеленый горошек с соком, соль, перец, довести до кипения. Снять сковороду с плиты и содержимое охладить. Выложить патиссоны в салатник, полить сметаной и посыпать зеленью.

Абрикосовый коблер

3 стакана абрикосового сока с мякотью, 1–2 ст. л. лимонного сока, 100 г нарезанных половинками абрикосов.

В высокий бокал выложить абрикосы, залить смесью соков.

**92. Треска с соком лимона**

1 замороженная треска (800 г), 1/2 стакана оливкового масла, 1 лимон, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, соль.

Треску вымочить в течение суток, очистить и сварить. Воду слить, положить рыбу в кастрюлю, влить масло, прибавить петрушку, лук, соль. Когда рыба пропитается маслом, выдавить на нее сок лимона.

**93. Цукини в виде спаржи**

600 г длинных цукини, 200 г томатов, томатный сок, 1–2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 1 ч. л. сахара, 1 стакан овощного отвара, черный перец молотый, соль.

Цукини разрезать по длине. Опустить в кипящую подсоленную воду, сварить. Вынуть шумовкой и уложить пучками на блюдо. Для соуса томаты нарезать, залить отваром, посолить, варить 10–15 минут, протереть через сито. Муку обжарить в масле, разбавить томатным соком, добавить протертые томаты, перец,

сахар, варить 8–10 минут. Заправить 1 ч. л. масла. Соусом залить цуккини.



94. Запеканка из хлеба с яблоками

500 г черствого белого (без корок) хлеба, 20 г подсластителя, 400 г натертых яблок, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, цедра 1 лимона, 1 ст. л. муки, молотая корица.

Хлеб натереть на терке. В миску положить половину хлебных крошек. Всыпать подсластитель, корицу, натертую цедру. Добавить 30 г масла, перемешать. Вмешать сметану (150 г) до густого теста. Раскатать его в круглый пласт. Сковороду смазать маслом, присыпать мукой и выложить пласт теста. В миску всыпать оставшиеся хлебные крошки, добавить яблоки, масло, вмешать сметану. Мягкое яблочное тесто выложить на пласт теста. Выпекать в течение 30 минут в духовке, разогретой до 180 °C.

Вариант. Такую запеканку можно приготовить с любыми фруктами, а также с кусочками ревеня.



95. Взбитый творог с инжиром

400 г нежирного творога, 5–6 шт. сушеного инжира.

Инжир размочить в горячей воде, измельчить. Перемешать его со взбитым творогом.

Огуречный салат с маслом

4 огурца, растительное масло, лимонный сок, рубленая зелень, соль.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Заправить маслом, лимонным соком, солью, посыпать зеленью.



96. Капустный салат с виноградом

400 г белокочанной капусты, 1 красное яблоко, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г корня сельдерея, 100 г белого винограда, 2 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. сметаны, 2 ч. л. семян тмина, соль.

Яблоко и корень сельдерея очистить, нарезать кубиками в салатник. Сбрызнуть лимонным соком. Виноград нарезать половинками и добавить в салатник. Капусту мелко порубить, положить к яблоку, перемешать. Для заправки смешать сметану, соль и семена тмина. Полить заправкой салат, перемешать, посыпать сыром.



97. Овощной салат с солеными грибами

2 шт. вареного картофеля, 1 красная луковица, 300 г белокочанной капусты, 4 ст. л. нарезанных соленых грибов, 3 ст. л. клюквы, растительное масло.

Капусту нашинковать и перетереть с солью в миске. Нарезать вареный кубиками картофель и лук. Смешать все в посуде с солеными грибами, заправить маслом. Выложить в салатник, украсить клюквой.



98. Тушеный с морковью и перцем картофель

400 г картофеля, 2 сладких томата, 2 моркови, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан овощного отвара, 4 ст. л. сметаны, рубленая зелень петрушки, семена тмина, перец горошком, соль.

Картофель нарезать кубиками, обжарить в масле. Лук и морковь нарезать кусочками, обжарить в масле. В кастрюлю положить картофель, лук, морковь, соль, семена тмина, перец горошком. Залить горячим отваром. Тушить под крышкой 10 минут. В конце добавить нарезанный кубиками сладкий перец, зелень петрушки. При подаче заправить сметаной.



99. Рис с яблоками

1 стакан риса, 5 яблок, 2 луковицы, 4 ст. л. сливочного масла, молотая корица, 2 ч. л. муки, рубленая зелень петрушки, соль.

Рис залить горячей подсоленной водой (2 1/2 стакана). Яблоки нарезать на дольки. Когда крупа впитает часть воды, добавить 2 ст. л. масла, корицу, яблоки. Кастрюлю

закрыть крышкой и варить 10–12 минут. Лук нарезать кольцами, обвалять в муке, обжарить в масле. Рис горкой выложить на блюдо, украсить дольками яблок, обжаренным луком, петрушкой.



100. Салат «Свежесть»

2 томата, 2 яблока, лимонный сок, растительное масло, перец молотый, соль.

Яблоки и томаты нарезать соломкой. Смешать в салатнике, посолить, поперчить, заправить смесью масла с лимонным соком.

Печеные баклажаны с орехами и гранатом

2 баклажана, 1 нарезанная луковица, 1 томат, 1/4 стакана измельченных ядер орехов, зерна граната, перец молотый, соль.

Баклажаны запечь в духовке, снять кожицу, мякоть порубить, сложить в салатник. Томаты ошпарить, снять кожицу, мякоть измельчить, положить к баклажанам. Добавить лук и орехи, посолить, поперчить и перемешать. Посыпать зернами граната.



101. Деликатесный салат из яиц

4 вареных яйца, 2 огурца, 2 ст. л. рубленого укропа, 1/3–1/2 стакана сметаны, соль.

Яйца и огурцы нарезать соломкой. Смешать с укропом, посолить, заправить сметаной.



102. Брюссельская капуста в сливочном соусе

600 г замороженной капусты, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. тертого сыра, 1/2 стакан сливок, 2 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, рубленая зелень петрушки, соль.

Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде, откинуть. Муку (1 ст. л.) подрумянить с 1 ст. л. масла; размешать, влить горячие сливки, вскипятить. Добавить 2 ст. л.

сыра. Положить в соус кочанчики капусты, перемешать. Смазанную маслом сковороду присыпать мукой. Выложить капусту, посыпать сухарями, 1 ст. л. сыра, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке при 180 °С в течение 10 минут. Посыпать рубленой петрушкой.



103. Котлеты из шпината

По 400 г замороженного шпината и квашеной капусты, 4 яйца, 3 ст. л. топленого масла, 3/4 стакана панировочных сухарей, 1 ст. л. муки, сметана, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

Шпинат разморозить и нарезать. Капусту отварить в течение 15 минут остудить, смешать со шпинатом и потушить, добавив 1 ст. л. масла. Поместить капусту со шпинатом в миксер и сделать пюре. Отбить 3 яйца, всыпать 1/2 стакана сухарей и перемешать, посолить и поперчить, посыпать мускатным орехом. Оставшееся яйцо взбить. Из фарша сформовать котлеты. Обвалять в пшеничной муке. Обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в панировочных сухарях. Обжарить котлеты в масле (2 ст. л.) до золотистой корочки. К котлетам подать приготовленный соус из свежих помидоров.



104. Гороховая каша

400 г гороха, 1–2 шт. картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 1/2 стакана сливок, соль.

Горох промыть и замочить на 5–6 часов, отварить в кастрюле с несоленой водой до полуготовности. Картофель и лук нарезать кубиками, морковь натереть. Добавить к гороху картофель, 1 ст. л. масла и варить до готовности. Добавить отдельно поджаренные на масле морковь с луком, сливки, соль и помешивая подогреть, пока не закипит.



105. Тыква с яблоками и красным вином

500 г мякоти тыквы, 70 г свиного сала, 2 луковицы, 3 ст. л. ароматизированного уксуса, 1 стакан красного вина, 200 г яблок,

5 горошин душистого перца, 6 ягод можжевельника, 3 бутона гвоздики, 2 лавровых листа, перец молотый, соль.

Сало нарезать кубиками, лук — полукольцами, мякоть тыквы и яблоки — ломтиками. В сковороде вытопить жир из сала, обжарить лук. Затем выложить в сковороду тыкву, поперчить, посолить, влить уксус и приправить душистым перцем, гвоздикой, лавровым листом и ягодами можжевельника. Влить вино, выложить ломтики яблок и тушить 15–20 минут.



106. «Витамин плюс»

300 г творога, 2 апельсина, 2 яблока, 100 г вишни, 4 ст. л. ванильного сахара.

Апельсины очистить, нарезать мякоть кусочками, сок собрать. Яблоки нарезать тонкими ломтиками. Вишню промыть, удалить косточки, сок собрать. Все фрукты сложить в миску, влить собранные вишневый и апельсиновый сок. Посыпать фрукты ванильным сахаром и оставить на 15–20 минут. В творог добавить ванильный сахар, взбить. Фруктово-ягодную смесь разложить по креманкам, сверху выложить творожный крем.

Вариант. Такой десерт подойдет для праздничного стола, если в него добавить кружочки киви и кусочки ананаса.



107. Салат «Здоровье»

2 огурца, 2 молодых моркови, 2 яблока летних сортов, 2 бурых томата, сметана, соль.

Все ингредиенты нарезать кубиками. Смешать в салатнике, посолить и заправить сметаной.

Брюква обжаренная и тушеная

800 г брюквы, 2 ст. л. масла, 2 томата, 1 лавровый лист, 1 мелко нарезанный огурец, перец молотый, соль.

Томаты нарезать кружками, брюкву — ломтиками. Слегка обжарить их в масле. Добавить соль, перец, лавро-

вый лист. Залить горячий водой так, чтобы покрыть овощи. Тушить на сильном огне 20 минут. Посыпать огурцом.



108. «Райский сад»

По 2 яблока, банана, персика, 3 мандарина, по 100 г вишни и сливы, 2 ст. л. измельченных ядер миндаля, 1/2 стакана виноградного сока.

У сливы и вишни удалить косточки. Мандарины разделить на дольки, снять с каждой пленку. Яблоки и персики нарезать ломтиками, бананы — кружочками. Фрукты и ягоды положить горкой в салатник, посыпать миндалем и залить соком.

Вариант. Набор фруктов может быть произвольным, неизменным остаются ядра миндаля и виноградный сок.



109. Закуска витаминная

По 1 шт. цукини, сладкому перцу, дайкону, 2 яблока, 1 красная луковица, 2 ст. л. тертого сыра, лимонный сок, масло, перец молотый, соль.

Лук нарезать полукольцами. Все овощи и яблоко натереть на специальной терке тонкими длинными полосками. Для заправки в кружку влить лимонный сок, масло, добавить соль, перец и взбить вилкой. Овощи и яблоко выложить в салатник, добавить заправку. Накрыть крышкой и дать постоять 15–20 минут. Перед подачей к столу крышку снять, посыпать тертым сыром.



110. Гречневая каша по-витебски

1 стакан гречневой крупы, 1/3–1/2 стакана растительного масла, 2 вареных моркови, 3 луковицы, 6 листиков салата, соль.

Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в масле. Переложить в другую посуду. Крупу всыпать в оставшийся на сковороде жир, поджарить и охладить. Налить в кастрюлю воду (3 стакана), посолить, довести до кипения,

всыпать крупу. Варить кашу до готовности. Морковь очистить, одну порубить, другую порезать кружочками. Листьями салата выложить дно тарелки, по кругу украсить кружками моркови. Кашу смешать с луком и шпиком, выложить на тарелку, посыпать рубленой морковью.



111. Салат утренний

По 2 маринованных сладких перца, моркови, томата, 1 красная луковица, 100 г замороженной брокколи, 2 ст. л. рубленой пряной зелени, 3 ст. л. масла, соль.

Маринованный перец откинуть на дуршлаг, затем крупно порезать. Кочанчики брокколи ошпарить кипятком. Морковь очистить, сварить и нарезать ломтиками. Томаты нарезать ломтиками, лук — кольцами. Подготовленные овощи красиво выложить на блюдо. В соус от консервированного перца добавить масло, рубленую зелень, соль и заправить салат.

Вариант. В качестве заправки можно использовать и майонез, добавив в него немного сметаны, рубленую зелень, соль и тщательно перемешав.



112. Макароны «Загадка»

350 г макаронных изделий, 50 г сушеных грибов, 2 ст. л. масла, 1 луковица, 2 ст. л. томатного соуса, перец молотый, соль.

Сушеные грибы замочить на 4–5 часов. Затем отжать, отварить в подсоленной воде и нарезать соломкой. Лук нашинковать, обжарить в масле. Добавить грибы и жарить еще 5–7 минут. Влить томатный соус, бульон от грибов посолить, поперчить и тушить 10–15 минут. Макароны изделия сварить в подсоленной воде и откинуть. Переложить их в посуду с маслом и перемешать. На блюдо выложить грибы с луком, сверху разместить макароны. Полить кушанье крепким грибным отваром, украсить зеленью.

Вариант. Макароны удачно получаются с тушеными лисичками, к которым добавляют бутоны гвоздики.



Легко

1
1
м
1Л
разве
хлоп
1 ча
Обжа
на бл
и том11.
500
1/2Тво
и сфо
После
постоя115
3 то
лукоСла
ками, д
нике, п
укропо116.
4 сла
1 морСлад
ковь оч
Овоши
добавит

113. «Куриные» котлетки из овсяных хлопьев

1 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 куриный кубик, 1/4 стакана масла, 3 ст. л. острого кетчупа, 2 томата, 1 красная луковица, 1 лимон, веточка пряной зелени.

Лимон и томаты нарезать кружками. Бульонный кубик развести в 1 стакане кипятка. Залить бульоном овсяные хлопья, накрыть крышкой и дать им набухнуть (около 1 часа). Из остывшей массы сформовать котлетки. Обжарить их на сковороде с маслом. Котлетки выложить на блюдо, полить кетчупом, гарнировать кружками лимона и томатов, украсить зеленью.

**114. Шарики из творога с сыром**

500 г нежирного творога, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. тертого сыра, 1/2 стакана сметаны, соль.

Творог протереть, смешать с мукой и сыром, вымесить и сформовать шарики. Отварить их в подсоленной воде. После того как вода закипит, выключить огонь и дать постоять на плите. Подать со сметаной.

**115. Салат «Будапешт»**

3 томата, по 1 желтому и красному сладкому перцу, 1 красная луковица, яблочный уксус, масло, рубленый укроп, соль.

Сладкий перец нарезать соломкой, томаты — брусочками, луковицу — полукольцами. Овощи смешать в салатнике, посолить, заправить уксусом и маслом, посыпать укропом.

**116. Перец, тушенный с капустой**

4 сладких перца, 400 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 4 ст. л. масла, 3 ст. л. томатной пасты, соль.

Сладкий перец нарезать полукольцами. Лук и морковь очистить и измельчить, капусту нашинковать. Овощи соединить, поместить в сковороду, посолить, добавить масло, томатную пасту и 1/2 стакана воды.

Сковороду накрыть крышкой и тушить до мягкости капусты.

Вариант. Блюдо получится нежнее, если 2 перца заменить 2 томатами, а вместо луковицы использовать белую часть лука-порея.



117. Салат «Восторг»

3 яблока, 2 апельсина, 6 киви, 20 ягод клубники, 3 ст. л. сахара, 4 ст. л. виноградного сока, цедра и сок 1 лимона, молотая корица.

Яблоки нарезать кусочками, киви — кружками. Апельсины очистить, разделить на дольки, каждую очистить от пленки. С лимона теркой снять цедру. Для заливки смешать виноградный сок, сахар, сок лимона, добавить лимонную цедру, корицу и перемешать. Фрукты и ягоды разложить в креманки, бокалы или вазочки, добавить заливку.

Вариант. К праздничному столу в заливке виноградный сок следует заменить 2 ст. л. сухого вина и 2 ст. л. мадеры. Готовая заливка должна иметь светло-желтый цвет, кисло-сладкий вкус, запах вина и лимона. При подаче посыпать рубленой мятой.



118. Разноцветный сладкий перец

По 2 шт. желтого, красного и зеленого сладкого перца, 2 яблока, растительное масло, соль.

Сладкий перец и яблоки нарезать соломкой. Перец обжарить на масле, посолить, охладить. Выложить его в салатник, добавить яблоко.

Чай «Здоровье»

5 ч. л. черного чая, по 1 ч. л. ягод боярышника, плодов шиповника, измельченных листьев мяты.

Все ингредиенты заварить в большом фарфоровом чайнике. Настаивать 10 минут, подать с лимоном и сахаром.



Легкий з

119.

2 кг

соль

Кар

вить я

с масло

таной.

Нап

4 том

зелен

Мори

снять ко

цем, зсл

120. I

600 г

масло,

Карто

в пюре,

в масле

жить на

фель сма

гретой ду

Салат

4 огур

ная огу

Огурец

Полить

Заправить

121. За

300 г пе

лука и з

5 горош

119. Оладьи из тертого картофеля

2 кг картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана масла, 1 стакан сметаны, соль.

Картофель натереть, отжать сок. В картофель добавить яйца, соль. Жарить на раскаленной сковороде с маслом по 1 ст. л. картофельной массы. Подать со сметаной.

Напиток из моркови и томатов

4 томата, 4 моркови, 4 стакана кефира, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Морковь натереть на мелкой терке. Томаты ошпарить, снять кожицу, смешать с морковью. Заправить солью, перцем, зеленью, влить кефир.

**120. Картофельно-луковая запеканка**

600 г картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, 1/3 стакана сливок, масло, сливки, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре, охладить. Добавить сырое яйцо, обжаренный в масле репчатый лук, сливки. Массу вымешать, выложить на противень, смазанный маслом. Сверху картофель смазать сметаной и запечь в предварительно разогретой духовке при 180 °С около 30 минут.

Салат «Лето»

4 огурца, 2 красных луковицы, яблочный сок, йогурт, рубленая огуречная трава, соль.

Огурец нарезать соломкой, лук — полукольцами. Полить их в салатнике яблочным соком, посолить. Заправить огуречной травой и йогуртом.

**121. Закуска из пекинской капусты**

300 г пекинской капусты, 2 томата, по 50 г сыра, зеленого лука и зелени петрушки, по 2 ст. л. масла и соевого соуса, 5 горошин душистого перца.

Капусту и томаты нарезать большими кусками. Зеленый лук и зелень петрушки порубить. Сыр порезать небольшими ломтиками. В сковороде раскалить масло, опустить перец на полминуты. Затем вынуть перец, масло процедить и охладить. Нарезанные овощи и сыр уложить горкой в салатник, полить душистым маслом, добавить соевый соус.



122. «Дары Помоны»

3 яблока, 100 г слив, по 1 апельсину и мандарину, 100 г ядер миндаля, 1/2 лимона, 1 ст. л. сахарной пудры, соль.

Яблоки нарезать дольками, сливы разделить пополам, косточки удалить. Апельсин и мандарин очистить, нарезать кружками. Срезать цедру апельсина. Миндаль очистить, ошпарить кипятком, удалить оболочку, изрубить. Часть фруктов и орехов отложить. Остальные фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с лимонным соком. Сложить горкой в салатник. Цедру апельсина нарезать очень тонкой соломкой и посыпать салат, украсить отложенными фруктами и орехами.

Вариант. Вместо яблок подойдут груши, вместо слив — вишни, а вместо ядер миндаля — ядра кедровых орехов.



123. Красный салат

300 г редиса, 2 томата, 2 рубленых зубчика чеснока, 100 г измельченного зеленого лука, 3 ст. л. масла, 1 ст. л. уксуса, перец молотый, соль.

Редис нарезать кружочками и положить в салатник. Томаты нарезать мелкими дольками, смешать с редисом. Чеснок растереть с солью. Масло смешать с виноградным уксусом, добавить чеснок, перец. Заливку перемешать и добавить в салат. Посыпать салат зеленым луком и подать к столу.



124. Лазанки картофельные

600 г картофеля, 300 г тертого сыра, 1 морковь, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

Картофель и морковь очистить и отварить. Пропустить картофель вместе с морковью и творогом через мясорубку в миску. Добавить столько муки, чтобы замесить густое тесто. Из теста сформовать шарики и отварить в подсоленной кипящей воде. Лазанки выложить на тарелки, посыпать зеленью, полить растопленным маслом.

**125. Копченая рыба с овощами**

400 г филе копченой скумбрии, 1 вареная морковь, 2 томата, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука.

Рыбу нарезать тонкими ломтиками, морковь — кружками, томаты — ломтиками. Смешать в салатнике, посыпать луком.

**126. Смешанный сладкий салат**

400 г моркови, 200 г яблок, 200 г корня сельдерея, 2 ст. л. фруктового сиропа, 2 ст. л. растительного масла.

Морковь, яблоки и корень сельдерея нашинковать. Заправить сиропом и маслом.

**127. Салат по-вюцбургски**

200 г редиса, 2 огурца, 100 г кочанного салата, 2 томата, 1/2 стакана сметаны, 1–2 ч. л. готовой горчицы.

Салат нашинковать. Редис, томаты и огурцы нарезать соломкой. Овощи смешать, заправить смесью сметаны с горчицей.

**128. Сайра с грибами**

1 банка консервированной натуральной сайры, 400 г свежих грибов, 2 ст. л. топленого масла, измельченная пряная зелень, соль.

Нарезанные грибы потушить с маслом и солью. С рыбы слить сок, разбавить $1/3$ стакана воды, заправить маслом, вскипятить. Рыбу разогреть, заправить соусом, гарнировать грибами.

Вариант. Лучше приготовить блюдо из рыбы, варенной в пряном отваре, хотя на это потребуется больше времени.



129. Салат по-андалузски

400 г кочанного салата, 200 г долек апельсина, $3/4$ стакана сметаны, 50–100 г измельченных фиников.

Салат нашинковать, дольки апельсина нарезать. Сложить их в салатник, заправить сметаной и финиками.



130. Лосось с зеленым горошком

1 банка консервированного натурального лосося, 1 банка зеленого горошка, 1 огурец, 2 ст. л. сливочного масла, лимонный сок.

Слить сок с лосося и горошка, разогреть с маслом и лимонным соком. Рыбу подогреть, залить соусом, гарнировать нарезанным огурцом и горошком.



131. Картофель, сваренный в сливках

600 г картофеля, $1/2$ стакана сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, рубленая пряная зелень, соль.

Картофель нарезать кубиками, ошпарить, положить в сотейник, залить горячими сливками, смешанными с $1/2$ стакана воды, посыпать мукой, посолить и варить до мягкости. Заправить маслом, посыпать зеленью.



132. Тыква в яично-масляном соусе

600 г мякоти тыквы, 4 ст. л. сливочного масла, 2–3 вареных яйца, 1 ст. л. нарезанного укропа, 2 ч. л. лимонного сока, соль.

Мякоть тыквы нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде. Отвар слить. Для соуса растопить масло, положить нарезанные яйца, зелень укропа, лимонный сок, посолить. Тыкву выложить в салатник, полить яично-масляным соусом.



133. Салат из водяного кресса

800 г водяного кресса, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль.

Промытые листья кресса отжать, заправить заливкой из масла, лимонного сока, соли.



134. Овощной напиток с йогуртом

По 2 моркови и томатов, 100 г корня сельдерея, по 1 луковице и корня петрушки, 2–3 стакана йогурта, соль.

Овощи крупно нарезать, залить 2–3 стакана воды и варить 30 минут. Отвар сцедить, охладить, смешать с йогуртом, взбить в миксере, посолить.

Молодой картофель по-деревенски

600 г мелкого молодого картофеля, 4 рубленых зубчика чеснока, 3 ст. л. рубленого укропа, 2–3 ст. л. топленого масла, соль.

С картофеля удалить кожицу, отварить в подсоленной воде, слить воду. В кастрюлю с картофелем положить масло, чеснок и укроп. Накрыть кастрюлю крышкой и несколько раз встряхнуть.



135. Цукини в панировке

2–3 цукини, 1 яйцо, 2 ст. л. масла, крахмал, соль.

Цукини разрезать вдоль на 4 части. Яйцо взбить с солью. Цукини обвалить в яйце, затем в крахмале и поджарить в масле.

Коблер «Сантьяго»

400 г компота из ананасов, 200 г сливок, листики мелиссы.

Влить компот в высокий стакан. Сверху выложить взбитые сливки, украсить мелиссой.



136. Рис с овощами

400 г вареного риса, 2 нарезанные луковицы, 3 натертых моркови, 1 банка зеленого горошка, 2 ст. л. масла, 1 огурец, 1 томат, соль.

Лук обжарить на масле и вместе с морковью смешать с рисом. Влить 2 стакана горячей воды, посолить, добавить горошек. Поставить на 10–15 минут в духовку при 180 °С. При подаче гарнировать нарезанными огурцом и томатом.



137. Брокколи в вине

600 г брокколи, 4 ст. л. масла, 2 стакана сухого вина, 1 ч. л. сахара, семена тмина, перец молотый, соль.

Разогреть масло, положить тмин, жарить 5–10 минут. Положить разобранную на соцветия брокколи, всыпать соль, сахар, перец. Влить вино и тушить под крышкой 15–20 минут.

Чудо-шиповник

5 ст. л. сушеного шиповника, 5 стаканов воды, сахар.

Ягоды шиповника раздробить, заварить кипятком и кипятить 8 минут. Оставить в тепле на 4–5 часов. Отвар процедить, добавить сахар.



138. Салат «Экзотика»

3 яблока, 1 манго, 2 персика, 100 г малины, сок 1 лимона, 2 ст. л. сахара, яблочный сок.

Яблоки, манго, персики нарезать ломтиками. Смешать, добавить малину, заправить соком лимона, сахаром, яблочным соком.



139.

300 г
рея,Кури
лить. ЗаВари
замени
рублено

139. Куриный салат по-английски

300 г вареной куриной грудки, 200 г вареного корня сельдерея, 1/3 стакана томатного соуса, соль.

Куриное мясо и сельдерей нарезать соломкой, посолить. Заправить томатным соусом.

Вариант. Подобный салат можно подать на праздник, заменив куриные грудки перепелиным мясом, посыпать рубленой зеленью.

ПЛОТНЫЙ ЗАВТРАК

Предлагаемые меню рекомендуются не только для первого плотного завтрака, но и для ланча. Отдельно многие из этих блюд подходят для легкого завтрака.

1. Кабачки под лимонным соусом

1 кг молодых кабачков, рубленая зеленая петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 6 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Кабачки отварить в кипящей подсоленной воде, нарезать длинными ломтиками. Уложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью петрушки. Взбить лимонный сок с солью, перцем и маслом. Полить соусом кабачки.

Вариант. Кабачки получатся вкуснее, если добавить рубленый чеснок к зелени, а в соус всыпать молотый тмин.



2. Фасоль с тертым хлебом по-уругвайски

600 г белой фасоли, 1 луковица, 3 ст. л. тертого хлеба, 1 лавровый лист, 1 веточка петрушки, масло, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Лук нарезать полукольцами. Фасоль на ночь замочить в подсоленной воде. В кастрюлю положить фасоль, петрушку, лавровый лист, молотый перец. Добавить масло, залить холодной водой. Варить около 30 минут, удалить лавровый лист и петрушку. Когда фасоль будет почти готова, добавить лук, соль, тертый хлеб, варить еще 10 минут. Готовую фасоль 30–40 минут выдержать в кастрюле. Посыпать рубленой зеленью.



3. Картофель по-гватемальски

700 г мелкого молодого картофеля, масло, бутоны гвоздики, красный перец молотый, соль.

Картофель отварить в «мундире», очистить, обжарить в большом количестве кипящего масла. Шумовкой выложить на плоское блюдо. В каждую картофелину воткнуть бутон гвоздики, посыпать солью и красным перцем.

Салат из яблок с лимоном

4 крупных яблока, 1 лимон, молотая корица, рубленая мята.

Яблоки нарезать дольками. Лимон вместе с цедрой нарезать кубиками. Лимон вместе с соком смешать с яблоками, посыпать корицей и рубленой мятой.



4. Черешки ревеня с орехами

500 г черешков ревеня, 1/2 стакана измельченных ядер орехов, яблочный сок.

Молодые черешки ревеня мелко нарезать. Смешать с орехами, заправить яблочным соком, оставить на 30 минут.

Цацики

1 большой салатный огурец, 250 г творога, 150 г йогурта, 2 ст. л. рубленого укропа, 1 ч. л. лимонного сока, 50 г нарезанных маслин, перец молотый, соль.

Огурец вымыть очень холодной водой, над миской натереть, помять ложкой. Сок перелить в чашку. Смешать творог и йогурт, влить огуречный и лимонный сок, приправить перцем и солью. При подаче примешать укроп и маслины.



5. Пряный салат из томатов

4 томата, по 1 ст. л. рубленого базилика и розмарина, 2 ст. л. крошеной брынзы, 3 ст. л. масла, лимонный сок, соль.

Томаты нарезать дольками, сложить в миску, добавить базилик и розмарин. Из масла, лимонного сока и соли

взбить заправку. Залить томаты заправкой, посыпать брынзой.

Тосты с семечками

4 куска белого батона, подсластитель, 1/3 стакана измельченных семечек, масло.

Куски хлеба замочить в воде с подсластителем. Обвалять хлеб в семечках и обжарить в масле.



6. Фрукты с сыром

3 яблока, 2 банана, 1 хурма, 2–3 ст. л. тертого сыра.

Фрукты нарезать одинаковыми кусочками, смешать. При подаче посыпать тертым сыром.

Свекольник-закуска

700 г молодой свекольной ботвы, 3/4 стакана ядер кедровых орехов, 2 луковицы, 2 ст. л. рубленого укропа, лимонный сок, соль.

Свекольную ботву залить 1 стаканом кипящей воды и варить 20 минут. Готовую ботву откинуть на дуршлаг и, когда остынет, отжать, нарезать, сложить в миску. Лук шинковать. Ядра орехов истолочь в ступке, добавить соль, лук и укроп. Подготовленную смесь выложить в миску со свекольной ботвой и полить лимонным соком.

Вариант. Традиционно свекольник готовят из мангольда с ядрами грецких орехов, лучше с измельченным чесноком.



7. Капуста, запеченная ломтями

1 кочан белокочанной капусты (1 кг), 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки, масло, соль.

Плотный кочан капусты разрезать пополам, опустить в кастрюлю с кипящей водой, добавить сметану. Варить под крышкой 20 минут. Мягкую капусту откинуть на дуршлаг, нарезать длинными ломтями, обвалять в муке.

Разложить капусту на противне, смазанном маслом, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке при 180 °С примерно 20 минут.

Напиток «Краса Севера»

1 стакан вишни, 1/2 стакана сахара, 1/4 стакана сметаны, 1/2 ст. л. крахмала, молотая корица.

Вскипятить воду с сахаром, добавить вишню и корицу, варить в течение 10–15 минут. Затем, не снимая с огня, добавить разведенный в холодной воде крахмал и снова вскипятить. При подаче заправить сметаной.

Вариант. К напитку можно добавить толченые ядра орехов, подать бисквитные сухарики или сухие галеты.



8. Сырный рулет

По 200 г нарезанного кусочками твердого и сливочного сыра, 100 г измельченных ядер фундука, виноград, перец молотый.

Твердый сыр и сливочный перемешать, поперчить. Положить на разделочную доску кусок пленки. Выложить на его середину сырную смесь пластом, скатать в рулет. Закатать в пленку и убрать в холодильник на 1 час. Посыпать ядра орехов на разделочную доску. Вынуть сырный рулет из холодильника, снять пленку и обкатать в ореховой смеси. Добавить виноград.

Вариант. По этому рецепту можно приготовить рулет из брынзы, плавленого сыра и ядер грецких орехов.

Взбитый йогурт с ягодами

2 стакана простого йогурта, 100 г клубники (малины или ежевики), толченые ядра орехов.



9. «Радость гурманов»

400 г брюссельской капусты, 1 луковица, 200 г тертого сыра, 3 ст. л. масла, 1/2 стакана сметаны, рубленая пряная зелень, соль.

Лук нарезать, обжарить с 1 ст. л. масла. Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Выложить их на разделочную доску. Тертый сыр смешать с луком. Каждый кочанчик капусты начинить сыром, раздвигая листики. В широкую кастрюлю положить масло, капусту, залить сметаной, посолить по вкусу. Тушить под крышкой 20 минут. При подаче капусту выложить на блюдо, залить подливкой, украсить зеленью.

Ревень с клубникой

300 г ревеня, 300 г клубники, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 ст. л. сахара, 1/2 лимона, 1 ст. л. крахмала.

Черешки ревеня нарезать кусочками. С половины лимона теркой снять цедру и выжать сок. Смешать вино с сахаром и лимонным соком, добавить цедру и вскипятить. Положить ревень и варить при слабом нагреве 10 минут. Вынуть ревень шумовкой. Добавить клубничный сироп, загустить крахмалом и вскипятить. Снова положить ревень, добавить клубнику.



10. Острая икра из манной крупы

1/3 стакана манной крупы, сок 1 лимона, 1/2 стакана масла, 100 г раскрошенной брынзы, 1 луковица, натертая на мелкой терке, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 веточка петрушки, перец молотый, соль.

В кастрюлю влить 3/4 стакана воды, подсолить, довести до кипения. Всыпать манную крупу, сварить густую кашу, охладить. Не прекращая размешивать, постепенно прибавить в кашу масло, лимонный сок, лук и поперчить. Икру выложить в салатник, посыпать брынзой, украсить горошком, зеленью петрушки.

Напиток «Золотое сердце»

4 стакана вишневого сока, 3 ст. л. персикового сока, 2 ст. л. апельсинового сиропа.

Вишневый сок вылить в кастрюлю и довести до кипения, но не кипятить. Затем снять с огня, перелить в про-

гретые стаканы. Добавить персиковый сок и апельсиновый сироп.



11. Овощная закуска со снытью и щавелем

2–3 шт. вареного картофеля, 2 моркови, 300 г сныти, 200 г щавеля, 1–2 ст. л. томатного соуса, масло, соль.

Морковь и картофель нарезать кубиками. Молодые листья сныти и щавеля залить кипятком на 10 минут. Со сныти и щавеля слить воду, отжать, нарезать и положить в салатник. Добавить картофель и морковь. Масло смешать с томатным соусом. Овощи со снытью и щавелем посолить, перемешать и залить масляно-томатной смесью.

Вариант. Чем больше молодой зелени добавлено в закуску, тем лучше. Рекомендуется использовать листики одуванчиков, цикория, ботву моркови и редиса.

Десертный напиток из айвы

400 г айвы, 1/3 стакана сахара, молотая корица.

Айву нарезать ломтиками, залить в кастрюле холодной водой, добавить сахар и корицу. Варить до мягкости айвы. Употреблять в охлажденном.



12. Яйца «Кувшинки»

4 вареных яйца, 1/3 стакана сметаны, 1 ст. л. тертого хрена, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, 5 стеблей рубленого зеленого лука, соль.

Яйца очистить, нарезать вдоль (на 4 части) и вынуть желтки. Белки установить вертикально в подставки. Желтки порубить, смешать с зеленым луком, горчицей, посолить и заполнить этой массой пространство между «лепестками» из белка. Смешать сметану с хреном, лимонным соком и солью. Полить сверху яичные «кувшинки».

Вариант. К праздничному столу «кувшинки» рекомендуется подать на блюде, украсив дольками огурцов, листи-

ками петрушки, а в сметанную смесь добавить рубленый укроп.



13. Яблоки, варенные с орехами

4 яблока, 1 1/2 стакана нарезанных ядер грецких орехов, лимонный сок, молотая корица.

Яблоки очистить от кожицы и семенных коробочек и нарезать ломтиками. Из кожицы и семенных коробочек сварить отвар (3–4 стакана воды) и процедить. В этом отваре сварить яблоки и ядра орехов (20 минут), всыпать корицу. Добавить лимонный сок по вкусу.

Огуречный салат с йогуртом

4 молодых огурца, йогурт, рубленый укроп, соль.

Огурцы нарезать тонкими кружками, посолить. Заправить рубленым укропом, смешанным с йогуртом.



14. Винегрет с маслом

2 шт. картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 яблоко, 1–2 соленых огурца, 1 красная луковица, 1 красный сладкий перец, растительное масло, соль.

Картофель, морковь, свеклу отварить, очистить и мелко нарезать. Яблоки, соленые огурцы и лук очистить и мелко нарезать. Все ингредиенты перемешать, добавить измельченный сладкий перец, посолить и заправить маслом.

Вариант. Винегрет получится пикантнее, если добавить консервированный зеленый горошек, тертую цедру лимона, рубленую пряную зелень.

Салат «Ирен»

4 банана, 200 г листового салата, 1 груша, 1/2 стакана сметаны.

Листовой салат нашинковать. Бананы нарезать кружками, грушу — дольками. Все ингредиенты перемешать, заправить сметаной.



еный

15. Яблоки со сладким перцем

4 красных сладких перца, 4 сладких яблока, нарезанных кубиками, 2 ст. л. раскрошенной брынзы, 3 ст. л. растительного масла.

ехов,

Сладкие перцы нарезать кольцами. Раскалить на большой сковороде масло и обжарить перец с одной стороны. Перевернуть перец и в центр каждого кольца насыпать яблоки. Довести до готовности. Посыпать брынзой, закрыть сковороду крышкой, нагрев прекратить и оставить примерно на 20 минут.

очек

очек

этом

ыпав

Напиток «Ароматный»

1 стакан черносмородинового сока, 1/2 стакана несладкого крепко заваренного чая, 1 ч. л. ванильного сахара.

ить.

Сок, ванильный сахар и крепко заваренный чай влить в посуду и перемешать. Затем через ситечко процедить в стакан и долить горячей кипяченой водой.



16. Зеленая фасоль с цукини

еных

сти-

400 г зеленой стручковой фасоли, 1 молодой цукини, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 яблоко, сахар, лимонный сок, нарезанная пряная зелень, соль.

лко

лко

ель-

Яблоко нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Стручки фасоли нарезать и сварить в подсоленной воде. Слить воду. Очищенный цукини нарезать мелкими кубиками, тушить в масле, добавить к фасоли, залить сметаной. Заправить яблоком, сахаром и солью. Тушить под крышкой 10 минут. При подаче посыпать зеленью.

оба-

дру

Вариант. Фасоль можно заменить лопаточками зеленого гороха, сметану — йогуртом, пряную зелень — огуречной травой.



ны.

уж-

ать,

17. Салат из крабовых палочек

200 г мякоти тыквы, 1 рубленая красная луковица, 12 шт. нарезанных маслин, 150 г крабовых палочек, 1 огурец, растительное масло, перец молотый, соль.

Тыкву отварить в подсоленной воде, откинуть, нарезать кубиками. Крабовые палочки нарезать соломкой. Тыкву, крабовые палочки, маслины, лук перемешать. Поперчить, посолить, полить маслом, перемешать и выложить в салатник. Огурец нарезать «розочками», украсить салат.

Вариант. Крабовые палочки можно заменить вареными кальмарами (но только не консервированными), нарезав короткой соломкой.



18. Отварная капуста, запеченная в масле

1/2 кочана белокочанной капусты, 1–2 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. тертого сыра, соль.

Капусту разрезать на порции. Отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, положить на противень, смазанный маслом. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке при 180–190 °С около 20 минут.

Закуска из лосося

300 г копченого лосося, 1 красная луковица, 2 огурца, 1–2 ст. л. каперсов, рубленая пряная зелень.

Рыбу нарезать наискось тонкими ломтиками, выложить на тарелку. Огурец нарезать брусками, лук — полукольцами. Выложить их поверх лосося, посыпать каперсами и рубленой зеленью.



19. Салат из помидоров и перца

4 помидора, по 1 зеленому и желтому сладкому перцу, 1 красная луковица, 2 ст. л. постного майонеза, маринованная вишня, перец молотый, соль.

Помидоры нарезать соломкой, сладкий перец и лук — полукольцами. Смешать их в салатнике, посолить, поперчить, заправить майонезом. Украсить вишнями.

Вариант. Если отказаться от второго блюда, то салат рекомендуется дополнить нарезанной кубиками

ветчиной и заправить не майонезом, а растительным маслом.

Гречневая каша с грибами

300 г свежих грибов, 300 г гречневой крупы, 2 ст. л. измельченных ядер кедровых орехов, сливочное масло, соль.

Свежие грибы отварить, воду слить, грибы мелко нарезать. Замоченную крупу довести до кипения, посолить. Добавить грибы и поставить в духовку на 20–25 минут при 180 °С. Готовую кашу переложить в глубокое блюдо. Заправить маслом и орехами.



20. Закуска с черемшой

3 пучка черемши, 1 пучок петрушки, 2 нарезанных брусками огурца, 4 шт. нарезанного вареного картофеля, 1 пучок зеленого лука, 100 г вареного зеленого горошка, сметана, соль.

Черемшу, петрушку, зеленый лук нарезать, сложить в салатник. Добавить огурцы, картофель, зеленый горошек, перемешать. Посолить, заправить сметаной.

Тонизирующий напиток

2 лимона, 1 апельсин, 1/2 стакана сахара, 2 стакана несладкого крепкого чая, 1 ст. л. коньяка.

Выжать сок из лимона и апельсина. Лимонную и апельсиновую цедру натереть на терке, засыпать 1/2 стакана сахара и оставить на 1 час. Влить 1 стакан горячего чая. Оставшийся сахар залить 1 стаканом чая, добавить сок из лимонов и апельсинов, коньяк и поставить на огонь. Когда смесь закипит, процедить в нее чай, смешанный с цедрой и перемешать.



21. Салат из лопаточек фасоли

500 г молодых лопаточек фасоли, 1 яблоко, 1/2 стакана ядер арахиса, лимонный сок, растительное масло, соль.

Яблоко нарезать брусочками, сбрызнуть лимонным соком. Ядра арахиса подсушить на сковороде, снять крас-

ную кожицу, измельчить. Отварить в соленой воде лопаточки фасоли и нарезать. Положить фасоль в салатник вместе с яблоком, залить маслом, посыпать ядрами арахиса.

Лепешки быстрые

2 1/2 стакана муки, 2 ч. л. питьевой соды, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

Муку и соду смешать, чуть посолить. Растереть с растопленным маслом, влить немного воды, размешивая, тщательно вымесить. Раскатать тесто в пласт. Вырезать лепешки диаметром 5–6 см. Выложить их на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при 220 °С примерно 10 минут. Они должны подняться и стать золотистыми.



22. Тушеная брюссельская капуста

700 г брюссельской капусты, 2 луковицы, цедра 1/2 лимона, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, семена тмина, молотая корица, соль.

Лук нарезать полукольцами. Кочанчики тушить целиком в сковороде в небольшом количестве воды с луком и 2 ст. л. масла 10 минут. Добавить лимонную цедру, семена тмина, корицу, соль, перемешать, готовить еще 10 минут. Положить в капусту масло, посыпать петрушкой.

Вариант. Чтобы блюдо было сытнее, рекомендуется добавить вареный рис, посыпать семенами тыквы.



23. Болгарский томатный салат

5–6 зеленых, бурых и красных томатов, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец молотый, соль.

Морковь выдержать в холодной воде около 1 часа, нарезать кружками. Томаты нарезать кружками. Для заправки масло и лимонный сок перемешать, добавить соль и перец.

Овощи слоями выложить в салатник, полить заправкой и оставить в холодильнике на 1 час.

Вариант. В салат можно добавить красный и зеленый сладкий перец, нарезанный кольцами, а при подаче обильно посыпать рубленой пряной зеленью.

Горячий лимонный напиток

3-4 стакана лимонного сока, 3 ст. л. клубничного сиропа, 1 ст. л. лимонного сиропа.

Лимонный сок сильно нагреть на огне, но не кипятить. Перелить его в предварительно прогретый чайный или пуншевый стакан. Добавить клубничный и лимонный сиропы, перемешать. Подавать горячим.



24. Салат «Капри»

700 г томатов-сливок, 200 г колбасного сыра, 1 пучок базилика, 1 красная луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 2-3 ст. л. оливкового масла, перец крупного помола, соль.

Каждый томат разрезать пополам. Сыр нарезать полукружьями, лук — кольцами. На овальное блюдо выложить, перемежая, томаты, колбасный сыр и кольца красного лука. На каждый кусок сыра положить веточку базилика. Для заправки смешать лимонный сок, масло и соль. Залить салат заправкой по всей поверхности, посыпать перцем.

Вариант. В праздничном варианте салата рекомендуется использовать разноцветные томаты черри и 7-8 нарезанных маслин.



25. Капустный салат с яблоками и зеленью

1/2 кочана ранней белокочанной капусты (500 г), 2 яблока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 красная луковица, нарезанная полукольцами, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ломтика ветчины, перец молотый, соль.

Капусту нарезать соломкой, посолить и отжать руками, слегка перетирая. Яблоки твердых сортов замочить на 2-

3 часа в холодной воде с добавлением 1 ч. л. лимонного сока, нарезать дольками. Масло смешать с лимонным соком, солью, перцем. Капусту с петрушкой и луком горкой выложить в салатник. Сверху по кругу разместить дольки яблок, полить заправкой. Подать с ломтиками ветчины.



26. Салат из фаршированного перца

500 г сладкого перца, 1 баклажан, 4–5 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, уксус, соль.

Испечь сладкий перец в духовке, очистить, удалить семена. Испечь баклажан, очистить от кожицы, растолочь вместе с чесноком, солью, влить 3 ст. л. масла и немного уксуса. Полученной смесью нафаршировать перцы и уложить на плоскую тарелку. Полить маслом и посыпать зеленью петрушки.

Вариант. Такой же начинкой можно заполнить предварительно испеченные крупные томаты. При подаче посыпать тертым сыром.

Утренний коктейль «Северный узор»

1 стакан сока черноплодной рябины, 2 стакана холодного кефира, 2 ч. л. сахарной пудры.

В миксер влить холодный кефир и сок черноплодной рябины. Добавить сахарную пудру и хорошо смешать.



27. Зеленая фасоль, тушенная с грушами

500 г стручковой зеленой фасоли, 3 груши, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. сахара, цедра 1 лимона, 1 ч. л. молотой корицы, 2 бутона гвоздики, 1 ст. л. муки, рубленая зелень мяты, соль.

Тушить фасоль около 20 минут с маслом, сахаром, корицей, истолченной цедрой лимона, гвоздикой и 1/2 стакана воды. Груши нарезать. Когда фасоль будет почти готова, добавить груши. Тушить фасоль еще 20 минут, заправив ее слегка обжаренной мукой. Посыпать мятой, при желании посолить.



28. Кета отварная

600 г крупной кеты, 1 лавровый лист, 1 кочанный салат, уксус, 2–3 горошины душистого перца, зерна граната, соль.

Кету отварить с лавровым листом, солью, перцем, добавить немного уксуса. Через 10–12 минут рыбу вынуть, разделить на порции и подать, украсить листьями салата и зернами граната.

**29. Редис с огурцами и луком**

200 г редиса, 1–2 огурца, 4 нарезанных стебля зеленого лука, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы, сметана, соль.

Редис и огурцы нарезать тонкими кружками. Смешать с луком, зеленью кинзы, посолить и заправить сметаной.

Вариант. Блюдо получится более пикантным, если увеличить количество пряных трав (тмин, базилик, чабер, мята, майоран), а в сметану добавить чуть-чуть аджики.

Копытки белорусские

600 г картофеля, 2–3 ст. л. муки, 1/2 ч. л. соды, 3 ст. л. масла, 3 луковицы, 3 стакана овощного отвара, соль.

Сырой картофель натереть на терке, добавить соль, соду, муку и перемешать. Раскатать картофельную массу на присыпанной мукой доске в пласт. Затем нарезать на кусочки, положить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при 180 °С около 30 минут, затем охладить. Лук обжарить в масле. Перед подачей погрузить изделия в кипящий овощной отвар на 10 минут. Затем вынуть и подать, посыпав жареным луком.

**30. Брюква, тушенная в сметане с черносливом**

600 г брюквы, 1 стакан чернослива, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны.

Чернослив обдать кипятком и поддержать под крышкой 3–5 минут. Вареную брюкву нарезать кубиками и прогреть

с маслом. Добавить сметану и нарезанный чернослив, тушить на слабом огне 10 минут.



31. Холодная рыба по-грузински

800 г филе рыбы, 1 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1 корень петрушки с зеленью, 1/2 стакана винного уксуса, 1/3 стакана измельченных семян тыквы, соль.

В кипящую подсоленную воду добавить толченый чеснок, лавровый лист, петрушку. Положить нарезанное на куски филе рыбы, варить 20–30 минут. Вынуть шумовкой, дать остыть. Семена тыквы растереть с солью, развести уксусом. Рыбу выложить на блюдо, полить соусом.



32. Салат «Апельсин»

2 апельсина, 2 вареных яйца, сметана, листья салата, соль.

Апельсины очистить, разделить на дольки. Яйца очистить, нарезать дольками. Листья салата нашинковать. Выложить на овальную тарелку дольки апельсинов. Сверху разместить яйца, посолить, посыпать салатом. Заправить взбитой сметаной.

Картофель, жаренный с луком

600 г мелкого молодого картофеля, 500 г мелкого лука-саженца, 3–4 ст. л. масла, нарезанная зелень петрушки, соль.

Очистить картофель, обжарить целиком на сковороде в 2 ст. л. масла, посолить. В сковороде с 2 ст. л. масла обжарить очищенный лук-сажанец, посолить. Картофель и лук смешать и выложить на тарелку, посыпать петрушкой.



33. Сливовая запеканка

400 г слив (без косточек), 400 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 1/3 пакетика ванильного сахара, 1 ч. л. молотой корицы, тертая цедра 1/2 лимона, 1 ст. л. масла.

Взбить в миксере сливы, масло, ванильный сахар, корицу и лимонную цедру. Противень смазать маслом. Выложить на него слоями творог и сливовую начинку. Выпекать запеканку в духовке около 40 минут при 180 °С.

Шпинат с простоквашей

600 г шпината, 4 веточки кинзы, 1 стакан простокваши, красный перец молотый, соль.

Шпинат сварить, остудить, отжать и порубить. Зелень кинзы, перец и соль истолочь, добавить взбитую простоквашу. Заправить этой заливкой шпинат.



34. Крестьянский салат

4 томата, 1 свежий огурец, 1 сладкий красный перец, 1 луковица, 150 г брынзы, 4 оливки, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. рубленого орегано, перец молотый, соль.

Огурцы нарезать кружками, перец — полукольцами, лук — кольцами. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками. Брынзу нарезать кубиками. Все ингредиенты сложить в салатник, посолить. Смешать масло с лимонным соком и орегано. Залить салат заправкой.

Яблочный напиток с медом

150 г сушеных яблок, 1/2 стакана натурального меда, 2 ст. л. лимонного сока.

Нарезанные сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить около 30 минут. Отвар процедить, добавить мед, лимонный сок и перемешать. Подавать горячим.



35. Закуска из капусты и хлеба

1/2 кочана капусты (до 500 г), 150 г мякиша ржаного хлеба, 2 красные луковицы, 2 томата, 2 кислых яблока, 3 ст. л. растительного масла, уксус, перец молотый, соль.

Хлеб размочить в воде. Капусту разрезать на 4 части и сварить в подсоленной воде. Остудить, отжать и вместе

с размоченным хлебом, очищенным луком и яблоками пропустить через мясорубку в миску. Заправить массу маслом, солью, перцем, уксусом и перемешать. Томаты нарезать дольками. Выложить закуску горкой в салатник и украсить томатами.



36. Салат по-свиштовски

600 г сладкого перца, 1 ст. л. кефира, 3 толченых ядра орехов, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

В духовке испечь перец, очистить от кожицы и семян, посолить и уложить на тарелку. Взбить кефир с толчеными орехами, добавить масло и петрушку. Полученной смесью залить сладкий перец. Оставить на 1–2 часа в холодильнике для пропитки.

Напиток «Кукушка»

2 ст. л. варенья из черноплодной рябины, 1 ст. л. яблочного варенья, 4 стакана кефира.

В стаканы положить варенье, влить кефир и перемешать. Подавать напиток слегка охлажденным.



37. Закуска из капусты с тмином

1 кочан белокочанной капусты (600 г), 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. семян тмина, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Капусту нашинковать и отварить в подсоленной кипящей воде с тмином. Через 20 минут капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Лук мелко нарезать и поджарить с маслом и мукой, всыпав соль и перец. Положить в кастрюлю капусту с соусом, закрыть крышкой и потушить 10 минут. Выложить капусту в салатник, посыпать зеленью.

Салат «Солнышко»

200 г персиков, 200 г спелой алычи, 200 г слив «Ренклод», 100 г красной смородины, сгущенное молоко.

Персики и сливы разрезать на 4 части, удалить косточки. Из алычи удалить косточки. Смешать фрукты и заправить сгущенным молоком.



38. Сельдерей в соусе по-французски

2 корня сельдерея (по 400 г), 1 морковь, 1 луковица, 2 стакана мясного бульона, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. уксуса, перец молотый, соль.

В 1 л воды развести муку и уксус, вскипятить. Нарезанные корни сельдерея бланшировать 10 минут в приготовленной смеси. Вынуть сельдерей, дать стечь жидкости. В сковороде пожарить на масле очищенные и нарезанные ломтиками лук и морковь. Положить сверху сельдерей, посолить, поперчить, залить мясным бульоном. Тушить примерно 20 минут.



39. Свекольно-морковная закуска

2 свеклы, 3 моркови, 3–4 ст. л. острого тертого сыра.

Очищенные сырые свеклу и морковь натереть на мелкой терке, перемешать. При подаче посыпать сыром.

Таркованные блины

1 кг картофеля, 1/3 стакана гречневой муки, 4 ст. л. подсолнечного масла, сметана, 1/3 ч. л. пищевой соды, соль.

Сырой картофель, натертый на терке, использовать вместе с выделившимся соком. Эту таркованную массу перемешать с мукой, содой, солью, дать постоять 10 минут, взбить. На сковороде, смазанной маслом, выпекать блины. Сложить их в кастрюлю со сметаной. Поместить в горячую духовку при 190 °С примерно на 5–7 минут.

Вместо гречневой можно взять ржаную муку или отруби, а сметану заменить томатным соусом.



40. Жареный сладкий перец с уксусом

700 г красного сладкого перца, 3–4 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. винного уксуса, сахар, соль.

Перец (без семян) целиком поджарить в масле. Затем уложить в тарелку и дать остыть. Залить смесью из уксуса и масла, в котором жарился перец. Посолить и добавить сахар (на кончике ножа). Оставить на 2–3 часа в холодильнике для пропитки.

Вариант. Так можно приготовить нарезанные ломтями вдоль молодые баклажаны. В заливке уксус заменить лимонным соком с рубленым укропом.

Апельсиновый сок с медом

4 стакана апельсинового сока, 8 ст. л. меда.

Мед тщательно перемешать с апельсиновым соком и охладить.



41. Фасоль с мятой по-ливански

600 г стручковой зеленой фасоли, 2 нарезанных томата, 2 нарезанных луковицы, 2 ст. л. оливкового масла, 2–3 ст. л. рубленых листьев мяты, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана куриного бульона, молотая корица, перец молотый, соль.

Разогреть масло в сковороде, обжарить лук до мягкости. Всыпать корицу, перец и мяту. Жарить еще 5 минут. Томаты положить в кастрюлю, добавить заправку из лука и мяты. Влить бульон и лимонный сок, положить фасоль, посолить. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить 15–20 минут.



42. Дайкон с пастернаком

400 г дайкона, 2–3 пастернака, 2 ст. л. оливкового масла, лимонный сок, красный перец молотый, соль.

Дайкон и пастернак нарезать тонкими кружками, смешать. Заправить овощи смесью масла, лимонного сока, перца и соли.

Вариант. Блюдо получится более пряным, если пастернак заменить корнем сельдерея, а при подаче посыпать рубленой зеленым сельдерея.

Тыквенный пирог

400 г мякоти тыквы, 1/2 стакана вареного риса, сливочное масло, молотая корица, соль.

Тыкву нарезать кубиками и варить в подсоленной воде 15–20 минут. Затем тыкву смешать с растертым маслом, рисом. Уложить в смазанную маслом форму и запекать в духовке при 190 °С около 15 минут. Подавая, посыпать корицей.

**43. Картофельные «монетки»**

600 г картофеля, 200 г моркови, 2 яйца, 1 ч. л. тертого сыра, тертый мускатный орех, мука, масло, соль.

Отварить картофель и морковь, очистить, растолочь. Выложить в сковороду пюре, поставить на маленький огонь, добавить 1 яйцо, яичный желток, сыр, соль, мускатный орех, перемешать. Пюре охладить. Сформовать из пюре диски — «монетки». Обвалять их во взбитом белке. Обжарить в горячем масле с двух сторон.

Салат из менгрельской редьки

2 менгрельских редьки (600 г), простокваша, рубленый укроп, перец молотый, соль.

Нашинкованную редьку заправить простоквашей, посыпать укропом, перцем и солью.

Вариант. К редьке можно добавить нашинкованный огурец, а вместо простокваши заправить смесью уксуса с растительным маслом.

**44. Салат «Витоша»**

300 г томатов, 2 огурца, 100 г репчатого лука, 100 г лука-порея, 100 г раскрошенной брынзы, растительное масло, уксус, красный перец молотый, соль.

Томаты, огурцы, лук репчатый и лук-порей, нарезать кружками и сложить в салатник. Приправить солью, маслом и уксусом. Посыпать брынзой.

Медовый напиток «Былина»

1 1/2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. меда.

В 4 стакана горячей воды положить мед, поставить на огонь и кипятить 5 минут. Затем влить лимонный сок, охладить.

**45. Лепешки из отрубей**

2 стакана отрубей, 1/2 ч. л. питьевой соды, 1/2 стакана сахара, 1 стакан простокваши, 3 ст. л. масла.

Отруби перемешать с содой. Охлажденную простоквашу взбить с сахаром, добавить масло, 1 ч. л. воды, всыпать отруби и замесить густоватое тесто. Раскатать его в пласт. Вырезать кружки диаметром 6 см. Положить лепешки на противень, смазанный маслом. Выпекать в предварительно нагретой до 200–210 °С духовке 10–15 минут.

Салат из зеленой стручковой фасоли с огурцом

400 г стручковой фасоли, 1 красная луковица, 1 огурец, 2 ст. л. растительного масла, сахар, рубленый укроп, соль.

Сварить фасоль в подсоленной воде, откинуть. Лук нарезать кольцами. Огурец нарезать дольками. Смешать фасоль с луком, сахаром, дольками свежего огурца, укропом. При подаче полить маслом.

**46. Запеканка из брюссельской капусты с ветчиной**

600 г замороженной брюссельской капусты, 150 г ветчины, 2 натертых моркови, 2 луковицы, 2–3 ст. л. топленого масла, соль.

Ветчину нарезать кубиками, лук — полукольцами. Обжарить лук с 1 ст. л. масла. Кочанчики отварить в подсоленной воде. Слить воду, кочанчики разрезать пополам. Смазать небольшой противень маслом. Выложить половину кочанчиков. Засыпать сверху ветчиной и луком. Следующим слоем разместить капусту, засыпать морковью, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке при 180 °С около 30 минут.

Вариант. Приготовить с ветчиной можно любую капусту, посыпав перед запеканием маслинами (7–10 шт.).



47. Овощной творог

400 г нежирного творога, 5 листьев салата, 2 моркови, 1 красная луковица, 4 ст. л. томатного сока.

На листья салата уложить смесь из творога, тертой моркови и рубленого лука. Полить томатным соком.

Жареная цветная капуста со сметаной

500 г цветной капусты, 4 ст. л. сметаны, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль.

Сварить цветную капусту. Разобрать ее на соцветия и обжарить в масле. Перед подачей полить сметаной.



48. Салат по-панагюрски

3 разноцветных сладких перца, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 морковь, 2 томата, по 1 ст. л. рубленой зелени петрушки и сельдерея, 3 ст. л. подсолнечного масла, соль.

Капусту нашинковать и отжать. Перец нарезать соломкой, томаты — мелкими кубиками. Морковь натереть на терке. Сложить в салатник капусту, перец, морковь, томаты, зелень петрушки и сельдерея, посолить. Залить маслом, размешать и оставить на 2 часа в холодильнике.

Малиновый сок с простоквашей

1 стакан малинового сока, 2–3 стакана холодной простокваши, 2 ч. л. сахарной пудры.

Вылить в посуду холодную простоквашу, размешать, добавить малиновый сок, сахарную пудру и перемешать. Напиток лучше готовить в миксере.



49. Салат из морского гребешка

300 г морского гребешка, 2 томата, 1–2 огурца, 100 г зеленого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, уксус, 1 ч. л. саха-

ра, рубленая зелень укропа и петрушки, перец молотый, соль.

Мясо морского гребешка отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать ломтиками. Томаты и огурцы нарезать кружками. В салатник уложить томаты и огурцы, посолить и поперчить. Сверху расположить ломтики морского гребешка. Для заправки смешать масло, уксус, сахар. Салат полить заправкой. Вокруг положить нарезанный зеленый лук, посыпать зеленью.

Вариант. Так же готовят салат из вареных кальмаров, посыпав измельченными маслинами.



50. Салат из краснокочанной капусты с яйцами

500 г краснокочанной капусты, 3 яйца, 1 морковь, 3 стебля зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, соль.

Яйца сварить вкрутую, очистить и порубить. Капусту нашинковать и сложить в салатник. Морковь натереть, зеленый лук нарезать колечками. К капусте добавить яйца, морковь, лук, посолить, при подаче заправить сметаной.



51. Уральский салат

6 ст. л. овсяных хлопьев, 1/2 стакана сливок, 3 натертых яблока, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана измельченных ядер кедровых орехов, 4 ст. л. клюквы, 4 ст. л. меда, 4 ст. л. сметаны.

Овсяные хлопья залить сливками и оставить на ночь. Мед растопить, соединить с клюквой и орехами. Смешать все ингредиенты, охладить, украсить взбитой сметаной.



52. Салат из печеного лука

6–7 луковиц, 3–4 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, лимонный сок, маслины, красный перец молотый, соль.

Луковицы, не очищая от шелухи, положить на противень. Запечь до мягкости. Готовый лук очистить, разре-

зять на 4 части. Выложить лук на тарелку, полить подсолнечным маслом и лимонным соком. Посыпать красным перцем, солью, зеленью. При подаче украсить маслинами.

Напиток «Африка»

2–3 апельсина, 2–3 стакана кофейного напитка, коричневый сахар.

Приготовить кофейный напиток и налить его горячим в чашку. Апельсины разрезать пополам, выжать из них сок в чашку с кофейным напитком и добавить сахар.



53. Салат из савойской капусты с грушами и тмином

1 кочан савойской капусты (500 г), 3 груши, 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. постного майонеза, 1 ч. л. семян тмина, лимонный сок, соль.

Капусту нашинковать соломкой. Груши также нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. В салатник выложить капусту, посолить, добавить груши, зелень петрушки, семена тмина. При подаче заправить майонезом.



54. Гречневая каша со свеклой

1 стакан гречневой крупы, 300 г свеклы, 1 луковица, 1 ст. л. масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

Крупу промыть, сварить в 3 стаканах подсолненного кипятка. Свеклу сварить, нарезать мелкой соломкой. Лук порубить, обжарить в масле. Смешать свеклу и лук, заправить сметаной, тушить под крышкой 20–25 минут, посолить. Кашу выложить на тарелки, сверху разместить тушеную свеклу.



55. Запеканка из артишоков

400 г (1 банка) консервированных артишоков, 1/2 перца чили, 150 г томатного соуса, 100 г кукурузных хлопьев, рубленая зелень петрушки, соль.

Артишоки сцедить, нарезать на кусочки и сложить в миску. Добавить нарезанный чили, залить томатным соусом. Всыпать кукурузные хлопья. Выложить смесь в форму. Запекать в духовке при 180 °С около 20 минут.



56. Пудинг с ревенем

450 г черешков ревеня, 2 яблока, 1/3 ч. л. молотой корицы, 100 г сливочного масла, 100 г блинной муки, 1 ст. л. молотых ядер миндаля.

Ревень и яблоко нарезать кусочками, положить в жаропрочное блюдо, посыпать корицей. Взбить размягченное масло до пенистой массы. Постепенно всыпать половину муки, размешать. Добавить остальную муку с миндалем. Разложить массу поверх ревеня с яблоками. Выпекать пудинг при 180 °С около 50 минут.



57. Отварной картофель с маслом

1 кг картофеля, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1 веточка сельдерея, рубленая зелень сельдерея, перец горошком, соль.

Очищенный картофель залить горячей водой, посолить. Варить при слабом кипении. За 10–15 минут до готовности положить веточку сельдерея и перец. Когда картофель сварится, воду слить. Кастрюлю накрыть крышкой и нагревать в течение 3–5 минут на слабом огне. Выложить картофель в салатник, полить растопленным маслом и посыпать зеленью сельдерея.

Вариант. Особенно вкусным получается картофель с топленым маслом. Вместо сельдерея можно взять укроп, а при подаче посыпать семенами укропа.

Витаминный напиток «Яблочко»

1 стакан яблочного сока, 1 стакан апельсинового сока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 1 стакан сливок.

Влить в миксер мед, все соки, сливки и хорошо взбить. Подавать слегка охлажденным.



58. Салат овощной по-кипрски

200 г томатов, 200 г огурцов, 200 г сладкого красного перца, 1/3 стакана оливкового масла, лимонный сок, соль.

Огурцы и томаты нарезать ломтиками. Мелко нарезать сладкий перец. Овощи уложить в салатник слоями. Каждый слой посолить и полить маслом, сбрызнуть лимонным соком. Подать с тостами из хлеба с отрубями.

**59. Треска под маринадом**

600–800 г трески, 3–4 тертых моркови, 3–4 нарезанных луковицы, 3 ст. л. томатного соуса, 2 лавровых листа, масло, перец горошком, соль.

Филе трески посолить, обжарить в масле. Для маринада морковь и лук посолить. Потушить овощи с 1/2 стакана воды, маслом, добавить томатный соус, перец, лавровый лист. Тушить 20 минут. Рыбу выложить в салатник, покрыть маринадом, оставить на ночь для пропитки.

Вариант. В маринад можно добавить уксус, перец, зелень.

**60. Сырная закуска по-голландски**

400 г твердого сыра, 400 г вареных шампиньонов, 1/2 стакана сливок, перец молотый, соль.

Сыр и шампиньоны нарезать одинаковыми ломтиками. Смешать, посолить, поперчить, заправить сливками.

**61. Мандариново-ананасовый салат**

600 г ананаса, 200 г мандаринов, 1/2 стакана сметаны.

Мандарины разделить на дольки, каждую очистить. Смешать их с нарезанным ананасом, заправить сметаной.

Творог с сухофруктами

400 г творога, 1/2 стакана сметаны, по 50 г изюма, кураги, чернослива.

Сухофрукты размочить в кипятке, мелко нарезать. Творог растереть со сметаной, вмешать сухофрукты.



62. Салат из кальмаров

500 г кальмаров, 2 моркови, 2 маринованных яблока, 4 ст. л. зеленого горошка, 1 ч. л. уксуса, растительное масло, рубленая зелень петрушки, перец молотый, соль.

Кальмары отварить в течение 5 минут. Нашинковать и соединить с отваренной морковью, яблоками, нарезанными кубиками. Добавить зеленый горошек, заправить солью, перцем, уксусом с маслом. Выложить горкой в салатник, украсить горошком и зеленью петрушки.

Вариант. Так же получаются отличные салаты из других морепродуктов (морского гребешка, осьминога и др.).



63. Закуска из курицы

600 г вареных куриных грудок, 1 нашинкованная луковица, рубленая зелень петрушки, базилика и укропа, томатный сок, 1–2 ч. л. тертого хрена, соль.

Куриные грудки нарезать соломкой. Смешать их с луком, рубленой зеленью, посолить. Залить заправкой из томатного сока с хреном.



64. Закуска из яиц с шампиньонами

300 г вареных яиц, 300 г нарезанных маринованных огурцов, 200 г вареных шампиньонов, сметана, соль.

Яйца и грибы нарезать ломтиками. Смешать их с огурцами, посолить, заправить сметаной.

Вариант. Закуска получится сытнее, если в нее добавить нарезанный ломтиками вареный картофель (200 г), посыпать рубленым укропом.



65. Изысканный салат из кролика

300 г вареного мяса кролика, 200 г авокадо, 100 г вареного корня сельдерея, 100 г вареных шампиньонов, 1/2 стакана белого вина.

Все ингредиенты нарезать кубиками, смешать, посолить, заправить белым вином.

Вариант. Для праздничного стола салат рекомендуется дополнить консервированной спаржей, посыпать рубленой пряной зеленью и украсить оливками.

**66. Салат из сельдерея и моркови**

300 г корня сельдерея, 300 г моркови, 2 яблока, 1/2 стакана чернослива, 2 ст. л. изюма, лимонный сок, сметана.

Корень сельдерея и морковь натереть на крупной терке. Яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Чернослив и изюм залить кипятком и подержать в воде 20–30 минут. Затем чернослив очистить от косточек и мелко нарезать. В салатнике смешать сельдерей, морковь, яблоки, чернослив. Заправить сметаной, посыпать изюмом.

**67. Ветчинный салат с овощами**

400 г ветчины, 2 огурца, 200 г белокочанной капусты, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, рубленый укроп, масло, соль.

Капусту нашинковать, огурцы и ветчину нарезать соломкой. Смешать все ингредиенты, посолить, заправить маслом.

Свекла с ревенем

400 г свеклы, 2 черешка ревеня, растительное масло, рубленая зелень, соль.

Свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать соломкой. Черешки ревеня — кусочками. Смешать их в салатнике, посолить, заправить маслом, посыпать зеленью.



68. Винегрет с минтаем и грибами

200–300 г вареного филе минтая, 2 вареных свеклы, 1 красная луковица, 1 соленый огурец, 100 г маринованных грибов, растительное масло, рубленая зелень.

Все ингредиенты нарезать, смешать в салатнике. Заправить маслом, посыпать зеленью.

Вариант. Такой винегрет готовят из любой тресковой рыбы (трески, пикши, хека, путассу, наваги).

Фруктовый салат

2 груши, 3 киви, 1 банан, 2 мандарина, виноград (без косточек), виноградный сок.

Груши, киви, банан и мандарины очистить. Груши и киви нарезать соломкой, бананы и мандарины — кусочками. Все фрукты положить в салатник, заправить виноградным соком и украсить виноградом.

**69. Деликатесный салат с сыром**

400 г твердого сыра, 400 г сельдерея с зеленью, сметана.

Сыр нарезать кубиками, черешки сельдерея — кусочками. Зелень сельдерея порубить. В салатнике смешать все компоненты, заправить сметаной.

**70. Рисовый салат с сыром**

1 1/2 стакана вареного риса, 200 г тертого сухого сыра, 3 ст. л. измельченных семян тыквы, лимонный сок.

Смешать все ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком.

**71. Репа с морковью и ревенем**

400 г репы, 200 г моркови, 1 стакан компота из ревеня, 1–2 ст. л. меда, рубленая зелень мяты.

Репу и морковь натереть на крупной терке, выложить в салатник. Влить компот из ревеня, заправить медом.

Ягодный салат «Русь»

1 стакан вишни, 1 стакан крупного крыжовника, 1 стакан черной смородины, 1 стакан красной смородины, 1 стакан ряженки.

Из вишни удалить косточки, крыжовник разрезать. Все ягоды перемешать, заправить ряженкой.

**72. Топинамбур, тушеный в сметане**

800 г топинамбура, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, рубленый укроп, соль.

Топинамбур отварить, очистить и нарезать соломкой. Добавить масло, размешать и прогреть, посолить. Затем положить сметану и тушить до мягкости. При подаче посыпать рубленым укропом.

Салат из цитрусовых

200 г грейпфрутов, 200 г апельсинов, 200 г кочанного салата, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, апельсиновый сок.

Салат нашинковать, апельсины и грейпфрут нарезать кусочками, смешать их в салатнике. Заправить орехами и апельсиновым соком.

**73. Брюква в меду с изюмом**

700 г брюквы, 2 ст. л. масла, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана овощного отвара, 3–4 ст. л. пропаренного изюма.

Брюкву нарезать кубиками, положить в сковороду. Влить немного овощного отвара, добавить масло и тушить под крышкой около 30 минут. Добавить мед и тушить еще 10–15 минут. При подаче посыпать изюмом.

**74. Закуска с копченой треской**

3 моркови, 300 г мякоти тыквы, 1 жемчужная луковица, 200 г трески горячего копчения, 1 соленый огурец, 3–4 ст. л. томатного соуса, красный перец молотый.

Морковь и мякоть тыквы сварить, очистить, нарезать кубиками. Так же нарезать лук. Треску освободить от костей, нарезать кусочками. Огурец нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать в салатнике, посолить, поперчить, заправить томатным соусом.



75. Салат «Киевский»

400 г белокочанной капусты, 2 свежих яблока, 2 ст. л. постного майонеза, 2 ст. л. ядер арахиса, 1 вареная морковь, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, лимонная кислота, сахар, соль.

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Яблоки нарезать тонкой соломкой и смешать с капустой. Ядра арахиса подсушить, очистить от шелухи и измельчить. В капусту с яблоками положить майонез, заправить солью, сахаром, разведенным лимонной кислотой. Выложить в салатник заправить зеленью. Украсить нарезанной морковью.

Манговый напиток

1 манго, 2 стакана йогурта, 3/4 стакана апельсинового сока, 1 ст. л. меда.

У очищенного манго удалить косточку, плод измельчить в пюре. Смешать с остальными компонентами.



76. Репяной хлебец по-фински

800 г репы, 500 г ржаной муки, топленое масло, соль.

Репу нарезать дольками. Варить до мягкости в воде, чтобы почти вся вода выкипела, и остался густой отвар. Репу истолочь в пюре, смешать с отваром и остудить. Добавить муку, посолить, вымесить до консистенции довольно крутого теста. Раскатать тесто в пласт и сформовать 2 лепешки. Выпекать 30 минут в духовке при 250 °С. Вынув из духовки, накрыть полотенцем и дать немного остыть, смазать маслом.

Вариант. Такой хлебец рекомендуется тем, кто стремится «сбросить» лишний вес, к нему следует подать

нарезать
от кос-
ками. Все
перчить,

нашинкованную белокочанную капусту, слегка посолен-
ную и перетертую руками (без заправки).



77. Запеканка капустная с яблоками

400 г нашинкованной капусты, 2 яблока, 4–5 ст. л. манной
крупы, 1/3 стакана сметаны, 2 ст. л. тертого сыра, сливочное
масло.

л. постного
вь, 2 ст. л.
ахар, соль.

перетерсть.
капустой.
измель-
аправить
ислотой.
ить наре-

Капусту припустить в воде под крышкой. Всыпать ман-
ную крупу, вымешать, проварить под крышкой 5 минут,
слегка остудить. Добавить припущенные с маслом и наре-
занные яблоки, перемешать, выложить в форму, смазан-
ную маслом. Смазать сметаной, посыпать сыром. Запекать
в духовке при 180 °С около 25 минут.

Творог десертный

400 г творога, 1 банан, 4 финика, 2–3 сушеных инжира,
2 ст. л. измельченных ядер орехов.

ого сока,

Банан растереть, вмешать в творог. Финики и инжир
размочить, измельчить, смешать с творогом. При подаче
посыпать орехами.



78. Картофельник с ревенем

600 г картофеля, 400 г черешков ревеня, 1 стакан сметаны,
2 ст. л. масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, огурцы, соль.

измель-

и.

в воде,
и отвар.
студить.
стенции
сформо-
250 °С.
темного

Картофель и черешки ревеня сварить в подсоленной
воде. В блендере приготовить овощное пюре. Положить
в пюре сметану, соль. Сковороду смазать маслом, посыпать
сухарями, выложить подготовленное пюре. Поверхность
разровнять, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть
маслом (1 ст. л.). Выпекать картофельник в духовке 20 минут
при 180 °С. Гарнировать свежими огурцами.



79. Родопский салат

1/3 стакана красной и белой фасоли, 1/3 банки консервиро-
ванной кукурузы, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов,
1 красная луковица, красный перец молотый, соль.

о стре-
подать

Фасоль замочить на 3–4 часа. Отварить ее по отдельности. Из лука нарезать 5–7 колец, остальной лук мелко порубить. К фасоли в кастрюле добавить рубленый лук, дать закипеть, посолить, проварить бобовые 7 минут и охладить. Орехи вместе кукурузой добавить к фасоли. Поперчить, посолить, переложить в салатник, украсить кольцами лука.

Десерт «Нежность»

3 стакана апельсинового сока, 2 ст. л. черносмородинового сока, 2 ч. л. ежевичного сиропа промышленного изготовления, 300 г консервированных фруктов.

В высокие стаканы положить консервированные фрукты и поочередно влить ежевичный сироп, черносмородиновый и апельсиновый сок.



80. Морковь со свеклой, тушенная по-французски

300 г моркови, 300 г свеклы, 2 ст. л. масла, 1/2 стакана красного вина, 1 зубчик чеснока, рубленая зелень мяты, мука, перец молотый, соль.

Морковь и свеклу нарезать кружками. Потушить их в сковороде с маслом (1 ст. л.), красным вином, растертым с солью чесноком и перцем. На масле обжарить муку и добавить в овощи. При подаче посыпать мятой.



81. Горбуша с зеленью и сладким перцем

700–800 г горбуши, 3–4 сладких красных перца, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1/2 лимона, перец молотый, соль.

Нарезанную кусками рыбу посолить и поперчить. На разогретой с маслом сковороде обжарить ее с двух сторон. Красный перец нарезать длинной соломкой, посолить. Затем обжарить в масле (2 ст. л.). Выложить рыбу порционно на тарелки, посыпать зеленью. Поверх разложить обжаренный перец. Гарнировать дольками лимона.



82. Овощная поджарка

600 г моркови, 3 нашинкованные луковицы, 1 репа, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2–3 ст. л. масла, сметана, перец молотый, соль.

Морковь и репу сварить до полуготовности, остудить, очистить. Натереть их на крупной терке, добавить лук, рубленую петрушку, поперчить и посолить. Раскалить 2 ст. л. масла, выложить овощную смесь, уплотнив и разровняв. Поджарить смесь (10–15 минут), затем перевернуть. Жарить еще 10–15 минут с другой стороны. Подать со сметаной.

Изысканная клубника

700 г крупной клубники, 2 стакана йогурта.

Клубнику разрезать пополам, заправить йогуртом.

**83. Кальмары с яблоками**

700 г кальмаров, 2–3 яблока, 2–3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. томатного соуса, соль.

Кальмары отварить 5 минут и нарезать соломкой. Яблоки нарезать соломкой. Соединить все с горошком, посолить и заправить томатным соусом. Уложить в салатник, сверху украсить дольками яблок.

**84. Запеканка из пшенной крупы**

100 г пшенной крупы, 3 моркови, 400 г картофеля, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. масла, соль.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, отвар слить. Горячий картофель размять. Пшенную крупу поварить 10 минут, воду слить. Очищенную морковь нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. В картофельное пюре добавить пшенную кашу, морковь, масло (1 ст. л.), соль, вымешать. Выложить массу на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, смазать сметаной. Запекать в духовке при 180 °C около 30 минут.



85. Закуска из картофеля и маринованной моркови

300 г картофеля, 300 г маринованной моркови, по 100 г зеленого салата и зеленого лука, 150 г заливки из-под маринада, 1 красный маринованный сладкий перец, нарезанный полосками, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

Сваренный и очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками. Морковь и зеленый салат нарезать соломкой, лук нашинковать. Смешать в салатнике картофель, морковь, зеленый салат, лук, соль, заправить заливкой из-под маринада, маслом. Украсить красным перцем, листиками салата и посыпать петрушкой.



86. Рисовая каша с тыквой и изюмом

3/4 стакана круглого риса, 2 стакана сливок 10%-ных, 200 г мякоти тыквы, 2–3 ст. л. светлого изюма, сливочное масло, соль.

Мякоть тыквы нарезать кубиками, залить горячей водой и тушить в течение 5–7 минут. Затем засыпать круглый рис, ошпаренный светлый изюм, добавить сливки, посолить и варить кашу под крышкой до загустения. Подать к столу с маслом.



87. Салат из картофеля и капусты

3 шт. картофеля, 3 моркови, 200 г квашеной капусты, 100 г нашинкованного зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, по 30 г зеленого салата и пряной зелени.

Сваренные и очищенные картофель и морковь нарезать ломтиками. Квашеную капусту отжать, порубить. Все овощи смешать в салатнике, заправить сметаной. Украсить листиками зеленого салата и рубленой пряной зеленью.

Сыр с манго

500 г твердого сыра, 1 манго, 200 г простого йогурта, 4 ст. л. рубленой зелени кинзы.

У манго удалить косточку, снять кожицу. Манго и сыр нарезать кубиками, смешать их, добавить кинзу. Заправить йогуртом.



88. Овощной рулет

600 г моркови, 3–4 ст. л. сливочного масла, 2 пастернака, 1 свекла, 2 луковицы, 100 г капусты, 2 ст. л. сметаны, панировочные сухари, соль.

Морковь очистить, сварить, растолочь толкушкой, влить растопленное сливочное масло (1–2 ст. л.), перемешать. Для начинки остальные овощи очистить, нарезать соломкой и тушить на сковороде. Снять с огня, посолить, размешать. Морковное пюре разложить слоем на жирную салфетку. На середину поместить начинку, края соединить, придав форму рулета. С салфетки переложить его швом вниз на противень, смазанный маслом. Смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке при 190 °С около 25–30 минут.

Вариант. В качестве основы для рулета можно также использовать брюкву, репу, топинамбур. При подаче посыпать рубленой пряной зеленью петрушки, укропа, базилика.



89. Овощной салат по-македонски

2–3 моркови, 1 красная луковица, 200 г зеленой стручковой фасоли, 3 сладких красных перца, 1/2 ст. л. винного уксуса, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 огурец, перец молотый, соль.

Сладкий перец запечь, снять кожицу, удалить семена, нарезать кусочками. Фасоль нарезать кусочками, морковь — кубиками. Отварить их в подсоленной воде. Луковицу нарезать полукольцами. К сладкому перцу добавить фасоль с морковью, лук. Приготовить заливку, смешав и взбив масло, уксус, соль и молотый перец. Заправить салат заливкой, украсить кружками огурца.

Лимонный сок с медом

4 стакана лимонного сока, 4 ст. л. меда.

Мед тщательно размешать с лимонным соком и охладить.

**90. Пряная кета**

800 г филе кеты, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 4 горошины перца, ломтики лимона, маринованные стрелки чеснока, рубленая зелень петрушки, соль.

Кету разрезать на куски, посолить и дать полежать. Лук, морковь, корень петрушки очистить и нарезать: репчатый лук — соломкой, морковь и петрушку кружками. Овощи залить водой (3 стакана), добавить перец, лавровый лист и поварить 5–7 минут. В отвар положить куски рыбы и варить, 20 минут. Рыбу выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона, вареной морковью, маринованными стрелками чеснока, зеленью петрушки и укропа.

Томатный напиток с простоквашей

2 стакана томатного сока, 2 стакана простокваши, 3 ст. л. рубленого укропа, соль.

Напиток, чтобы не свернулся, готовить в миксере. В миксер влить томатный сок, простоквашу, добавить укроп, соль и хорошо взбить.

**91. Овощной салат с кальмарами**

500 г филе кальмаров, 200 г моркови, 1 стакан вареного горошка, 2 маринованных огурца, зеленый лук, 2 ст. л. томатного соуса, рубленый укроп, молотый перец, морская соль.

Кальмары отварить в подсоленной воде, порезать кубиками. Отварную морковь и огурцы нарезать кубиками. Все смешать, заправить томатным соусом, зеленым горошком с солью, перцем и укропом.



92. Запеканка с ветчиной и овощами

100 г ветчины, 500 г моркови, 100 г шампиньонов, 2 томата, 1 ч. л. рубленой душицы, 1 нарезанная луковица, сливочное масло, панировочные сухари, перец молотый, соль.

Морковь, томаты и ветчину нарезать ломтиками. Форму смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. На дно выложить слоем половину моркови, на него — слой томатов, затем ветчину, посыпать луком, душицей, посолить, поперчить. Закончить слоем моркови, полить растопленным маслом, посыпать душицей. Запекать в духовке при 180 °С около 30 минут.

ОБЕД ИЗ ДВУХ БЛЮД

По принципам раздельного питания нельзя смешивать мясо, птицу, рыбу с зерновыми, мучными и другими углеводными продуктами. В таком случае рекомендуется из мяса, птицы и рыбы готовить бульон — основу супов, а их использовать в качестве вторых блюд.



1. Куриные щи

1/2 курицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 200 г белокочанной капусты, масло, перец горошком, соль.

Курицу залить 2,5 л воды, положить очищенные морковь, корень петрушки и 1 луковицу. Варить около 1 часа, в конце добавить перец, лавровый лист и соль. Бульон процедить. Вареную морковь и сырую луковицу нарезать, обжарить в масле, капусту нашинковать. Этими овощами заправить бульон.

Курица, тушенная с тыквой

1/2 вареной курицы, 300 г нарезанной мякоти тыквы, 3 ст. л. масла, 2 нарезанных луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, черный перец молотый, соль.

Курицу разрезать на 4 части, обжарить в масле, добавить тыкву, лук, томатную пасту. Тушить под крышкой, в конце посолить и поперчить.

Вариант. Курица получится нежнее, если тыкву заменить патиссоном, репчатый лук — луком-пореем и залить их овощным соком.



2. Супчик из фарша индейки

400 г фарша индейки, 100 г корня сельдерея, 2 моркови, 1 луковица, 1 лавровый лист, масло, перец горошком, соль.

Нарезать соломкой морковь, корень сельдерея и лук, обжарить в масле. Фарш залить 2 л воды, варить 15 минут. Добавить жареные овощи, лавровый лист, перец, варить 15 минут, посолить.

Вариант. Вместо корня сельдерея подойдет топинамбур, а при подаче посыпать супчик рубленой зеленью сельдерея.

Квашеная капуста, тушенная с томатами

600 г квашеной капусты, 2 томата, 2 луковицы, масло, перец молотый.

Томаты и лук мелко нарезать, обжарить в масле. Капусту отжать, положить к овощам, поперчить. Тушить под крышкой около 30 минут.



3. Традиционный луковый суп

700 г репчатого лука, 4 ст. л. сливочного масла, 1 л мясного бульона, 3 ст. л. бренди, рубленый укроп, перец горошком и молотый, соль.

Нарезать лук кольцами. В кастрюле разогреть масло. Высыпать лук, закрыть крышкой и готовить 10 минут. Влить бульон, добавить соль и перец, варить суп 20 минут. Уменьшить огонь, влить бренди, дать прокипеть 5 минут. Посыпать укропом.

Вариант. Суп отлично получается на овощном отваре с добавлением томата.

Бигос из кабачков

700 г кабачков, 100 г копченой корейки, 200 г вареной колбасы, 2 нарезанные луковицы, 2 томата, 1 нарезанный сладкий перец, перец молотый, соль.

Томаты, кабачки, корейку и колбасу нарезать кубиками. Корейку вытопить на сковороде. Добавить лук, под-

жарить. Положить кабачки, подлить немного горячей воды, посолить и варить до мягкости. В конце добавить колбасу, томаты, соль, молотый и сладкий перец.



4. Суп-пюре из брюквы

2 брюквы (400 г), 1,5 л мясного бульона, 2 моркови, 1 ст. л. масла, 2 нарезанные луковицы, семена тмина, рубленая зелень, соль.

Очищенные брюкву и морковь нарезать, сварить в бульоне до полуготовности. Лук поджарить на масле, положить в суп в месте с тмином и солью, варить 20 минут. Измельчить в блендере или миксере, прогреть суп, посыпать зеленью.

Жареные ростки фасоли

600 г ростков фасоли, 6 горошин душистого перца, 1 ч. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Ростки фасоли вымыть и отжать жидкость. В сковороде перекалить масло, опустить в него горошины перца. Когда почувствуется аромат, выложить ростки фасоли и жарить на сильном огне около 2 минут. Посолить и сбрызнуть уксусом.

Вариант. Ростки фасоли можно использовать и в качестве начинки для мучных блюд (пельмени, баоцзы).



5. Весенний суп

500 г щавеля, 4 стебля молодой черемши, 2–3 ст. л. масла, 1,5 л мясного бульона, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

Мелко нарезать щавель и черемшу, перемешать. Потушить их в сковороде в разогретом масле. Переложить щавель с черемшой в кастрюлю. Залить бульоном и вскипятить. Варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Вариант. Черемшу можно заменить зеленью чеснока, а часть щавеля — ошпаренной крапивой.

Оладьи из кабачка с курицей

400 г натертой мякоти кабачка, 200 г рубленого куриного фарша, 2 нашинкованные луковицы, 1 рубленый зубчик чеснока, 1/2 стакана томатного соуса, порошок чили, масло, соль.

Фарш смешать с мякотью кабачка в большой миске. Чеснок растереть с солью, добавить к фаршу. Положить лук, чеснок, посыпать чили, размешать. В сковороде разогреть масло. Положить 4–5 ст. л. смеси (каждая ложка — 1 оладья) в горячее масло. Выпекать оладьи около 5 минут с каждой стороны. Подать с томатным соусом.

**6. Сладкий суп с калиной**

400 г свежей калины, 3 ст. л. меда, 2 ст. л. сахара, 4 ч. л. крахмала.

Калину положить в кастрюлю, влить 1,5–2 л воды. Добавить мед и сахар, поварить 5–10 минут. Процедить через сито, протирая мякоть. Мезгу и косточки от калины удалить. Полученный сироп довести до кипения и влить в него разведенный в воде крахмал. Довести до кипения и снять с огня.

Зразы из кабачков

500 г мякоти кабачка, 2 яйца, 200 г шпината, 3 пачки плавленого сыра, 2–3 ст. л. масла, панировочные сухари, 1 стакан сметаны, соль.

Кабачок отварить на пару. Пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца и перемешать. На сковороду положить нарезанный кусочками плавленый сыр, подлить немного воды и расплавить сыр. Добавить шпинат, посолить и проварить до густой массы, посолить. Сформовать из кабачков круглые лепешки, на середину каждой положить шпинатную начинку, края соединить, запанировать в сухарях. Зразы обжарить в масле, полить сметаной.

Вариант. Зразы получатся острее, если использовать колбасный сыр, а шпинат заменить щавелем.



7. Сибирский суп из грибов

500 г лисичек, 100 г шпика, 2–3 ст. л. сметаны, 2 луковицы, 1 ч. л. муки, соль.

Мелко нарезанный шпик и лук растереть и тушить 10 минут. Добавить нарезанные лисички и тушить еще 40 минут. Залить в кастрюле кипятком до нужной густоты (примерно 2 л), посолить, кипятить 30 минут. В конце варки заправить сметаной с разведенной в ней мукой.

Вариант. Если вместо лисичек берут маслята (600 г), со шляпок обязательно удаляют кожицу.

Ростки фасоли с горчицей

600 г фасоли, 1 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. растительного масла, глютамат натрия, соль.

Ростки фасоли проварить в кипящей воде 2 минуты. Воду слить, ростки опустить в холодную воду, затем ее слить, фасоль остудить, отжать жидкость, выложить в блюдо. Горчицу развести водой, посолить, добавить глютамат натрия, уксус, масло и перемешать. Полить ростки фасоли горчичным соусом.

Вариант. Соус можно приготовить из тертого хрена, томатного соуса, молотого перца и соли.



8. Суп с птичьими потрошками

400 г потрохов птицы, крылышек, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. рубленой зелени, 200 г цветной капусты, соль.

Обработанные потроха залить водой (2,5 л) и варить до готовности. Морковь, петрушку, лук нарезать и обжарить в подсолнечном масле. Бульон из-под потрохов процедить в кастрюлю, довести до кипения. Положить обжаренные овощи, всыпать нарезанную цветную капусту, посолить и варить до готовности капусты. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Цукини

700 г очи-
кана олив-
зелени п

Цукини
сладкий пе
вить томат
рюлю (вме
20 минут.
и зелень п

9. Гриб

400 г са
феля, 1
перец

Грибы
варить 30
лой воде
10 минут

Вари
с гренка

Томат
и луком

8 том
ца, 2-

Из г
воды к
Охлажд
луком.
попола
В кажд
полить

Вар
сыр бр

Цукини по-тунисски

700 г очищенных цукини, 2 луковицы, 2 сладких перца, 1/2 стакана оливкового масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1/2 ст. л. аджики, перец молотый, соль.

Цукини нарезать кубиками, лук — крупными кусками, сладкий перец — кусочками. Лук обжарить на масле, добавить томатную пасту, аджику, перец. Сложить все в кастрюлю (вместе с маслом), налить 2 стакана воды и тушить 20 минут. Подсолить, добавить цукини, сладкий перец и зелень петрушки. Тушить около 30 минут.

**9. Грибной суп с картофелем**

400 г свежих грибов, 2 ст. л. сливочного масла, 2 шт. картофеля, 1 ст. л. крахмала, рубленая зелень петрушки, черный перец молотый, соль.

Грибы мелко нарезать, в подсоленном кипятке (1,5 л) варить 30 минут. Положить нарезанный картофель. В теплой воде развести крахмал, влить в бульон и варить еще 10 минут. Заправить маслом, перцем и зеленью петрушки.

Вариант. Картофель можно не добавлять, а подать суп с гренками или тостами из черного хлеба.

Томаты, фаршированные пшениной кашей, сыром и луком

8 томатов, 4–5 ст. л. пшениной крупы, 3 ст. л. сливок, 1 луковица, 2–3 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. масла, соль.

Из пшениной крупы сварить в 1 стакане подсоленной воды кашу. Лук мелко нарезать и обжарить на масле. Охлажденную пшеничную кашу смешать с обжаренным луком, сыром, посолить и перемешать. Томаты разрезать пополам, удалить часть мякоти. Поместить их на блюдо. В каждую половинку томатов уложить начинку и сверху полить сливками.

Вариант. Так же фаршируют сладкий перец, заменив сыр брынзой.



10. Постные щи из свежей капусты

500 г нашинкованной белокочанной капусты, 2 л овощного отвара, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. нарезанной пряной зелени, 1 корень петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, 1 лавровый лист, 6 горошин перца, соль.

Нарезать лук, морковь, корень петрушки, обжарить в масле. Овощной отвар вскипятить, положить капусту и обжаренные корни с луком. Довести до кипения, снять пену и варить 30 минут. За 10 минут до готовности щей добавить томатную пасту, лавровый лист, перец горошком и соль. Посыпать пряной зеленью.

Разноцветное рагу

3 черешка сельдерея, 2–3 моркови, 3 томата, 600 г кабачков, 2 луковицы, 4–5 ст. л. масла, 1/2 стакана мясного бульона, 2 ст. л. соевого соуса, перец молотый.

Кабачки нарезать ломтиками, лук — полукольцами. Обжарить их в масле. Черешки сельдерея нарезать кубиками, морковь натереть. Разрезать каждый томат на 4 части. Сельдерей, морковь и томаты добавить в сковороду к кабачкам, приправить перцем и влить горячий мясной бульон. Рагу тушить под крышкой 20 минут. Приправить соевым соусом.



11. Суп из шнитт-лука со щавелем

300 г шнитт-лука, 300 г щавеля, 2 молодых моркови с ботвой, 1 нарезанная луковица, масло, соль.

Лук обжарить в масле. Шнитт-лук, щавель, морковь с ботвой нарезать. Вместе с репчатым луком залить их водой (1,5 л), варить 30 минут, посолить. Посыпать при подаче шнитт-луком.

Цветная капуста с мясом

1 кочан цветной капусты, 200 г мясного фарша, 2 нарезанные луковицы, 2–3 ст. л. топленого масла, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

Разобрать капусту на соцветия, отварить. Лук обжарить в масле. В смазанную маслом сковороду выложить фарш

выложить капусту, фарш, лук, посыпать мускатным орехом, перцем, солью. Запечь в духовке при 180 °С около 30 минут.

Вариант. Запекают с мясом любую капусту, посыпав при подаче рубленой пряной зеленью.



12. Суп с луком-пореем

300 г лука-порея, 2 моркови, 1 брюква, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. масла, 2 л овощного отвара, 2 ст. л. рубленой зелени, перец молотый, соль.

Лук-порея и морковь нарезать кружками, брюкву — кубиками. Морковь, брюкву и лук-порея посыпать овсяными хлопьями и перемешать. Разогреть масло в кастрюле, положить подготовленные овощи, тушить 5 минут. Влить овощной отвар, посолить, поперчить и варить суп 20 минут. При подаче посыпать зеленью.

Мясное жаркое с квашеной капустой

500 г говяжьей вырезки, 300 г квашеной капусты, 100 г шпика, 3 нарезанных луковицы, 4 томата, 2–3 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Вырезку куском посолить, поперчить. Запечь ее в духовке при 180 °С до мягкости мяса. Квашеную капусту, отжать и потушить со шпиком и луком. Выложить капусту на блюдо. Томаты нарезать дольками, потушить в масле. Мясо выложить на капусту, сверху поместить томаты.

Вариант. Жаркое прекрасно получается из солонины, которую вымачивают предварительно 3–4 часа и готовят без соли.



13. Польский суп из цветной капусты

1 кочан цветной капусты (500 г), 1 морковь, 1 репа, 1 корень петрушки, 2 белка, 1 ст. л. рубленого укропа, соль.

Морковь, репу и корень петрушки очистить, залить кипятком (2 л), посолить и сварить. Капусту разобрать на соцветия.

Положить ее в кастрюлю с процеженным овощным отваром, сварить до мягкости. Заправить белками, добавить укроп.

Телятина с кольраби и томатами

600 г телятины, 2 луковицы, 2 ст. л. масла, 2 томата, 2 кольраби, рубленая зелень петрушки, соль.

Телятину отварить. Томаты и лук мелко нарезать, припустить в воде с маслом. Кольраби нарезать и отварить. Телятину нарезать ломтиками, добавить припущенные овощи, посолить и тушить 5 минут. Подать с отварной капустой, посыпав зеленью.



14. Бульон из корнеплодов

700 г брюквы, репы, моркови, корня петрушки и сельдерея, 1 ст. л. масла, рубленый укроп, соль.

Очистить брюкву и репу, обдать кипятком. Морковь, корень петрушки и сельдерея нарезать и обжарить в масле. Сварить из овощей бульон, посолить, процедить. При подаче положить нарезанные овощи, посыпать укропом.

Вариант. Набор овощей зависит от сезона и пристрастий хозяйки: турнепс, портулак, сладкий перец и т.д.

Гуляш из мяса с тыквой

500 г вареной говядины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томат-пасты, 2 ст. л. масла, 200–300 г тыквы, рубленая зелень петрушки, соль.

Отварное мясо нарезать ломтиками, морковь и тыкву — кубиками. Лук порубить и обжарить с морковью в масле. В 1 стакан кипящей воды положить мясо, обжаренные овощи, томатную пасту, посолить и тушить 5–10 минут. Тыкву пропустить в подсоленной воде с маслом 10 минут. Подать мясо с тыквой, посыпать петрушкой.



15. Уральская похлебка

400 г свежих грибов, 200 г мякоти тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. масла, 100 г филе свежей рыбы, рубленая зелень петрушки, соль.

Гриб
в буль
и тыкв
щий б
и вари
зелены

Вар
рые за

Зап
600
вочн

Физ
перед
вень, с
сладки
Запека
украси

16.
300
1 ст

Сва
вить м
тить. Е
горяче
укроп,

Сер
500
ка, м

Сер
посоли
и изюм
терке.
1 стака
10–15

Грибы отварить в 1,5 л воды, нарезать, положить в бульон. Лук нарезать, поджарить в масле, морковь и тыкву нарезать кубиками. Все продукты опустить в кипящий бульон, минут через 5–10 добавить куски рыбы и варить до готовности, посолить. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Вариант. Похлебку готовят и из сушеных грибов, которые замачивают в горячей воде на 4–5 часов.

Запеченная кефаль с овощами

600 г филе кефали, 2–3 сладких перца, 2–3 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, рубленый укроп, соль.

Филе кефали разрезать на порции и посолить. Сладкий перец и лук нарезать кольцами. Рыбу выложить на противень, смазанный маслом. Сверху на рыбу положить лук со сладким перцем, посыпать кусочками сливочного масла. Запекать в духовке при 180 °С около 30 минут. При подаче украсить укропом.



16. Суп из укропа по-варшавски

300 г мясных костей, 250 г разных овощей, 2 белка (сырых), 1 ст. л. муки, 4 ст. л. рубленого укропа, масло, соль.

Сварить бульон из костей и овощей, процедить, заправить мукой, разведенной холодным бульоном, прокипятить. Белки растереть с маслом, развести в 1/2 стакана горячего бульона, соединить с супом. Вложить рубленый укроп, поварить 5–10 минут.

Сердце, тушенное с черносливом и яблоками

500 г сердца, 3 ст. л. изюма, 1/3 стакана чернослива, 2 яблока, масло, рубленая зелень петрушки, соль.

Сердце залить кипящей водой и варить до готовности, посолить. Затем нарезать поперек волокон. Чернослив и изюм обдать кипятком. Яблоки натереть на крупной терке. Кусочки сердца положить в кастрюлю, добавить 1 стакан воды, масло, чернослив, изюм и яблоки, тушить 10–15 минут. Посыпать зеленью петрушки.

Вариант. С черносливом и яблоками так же тушат легкое, тщательно промытое и обсушенное.



17. Постный ленинградский рассольник

3 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 нарезанный стебель лука-порея, 3 ст. л. перловой крупы, 2 соленых огурца, 1 ст. л. томатной пасты, масло, сметана, рубленый укроп.

Промытую перловую крупу залить кипятком и варить до готовности. Отвар слить. Нарезанные морковь, лук и корень петрушки припустить в небольшом количестве воды с маслом, добавить томатную пасту, потушить. Овощи выложить в кастрюлю, залить 2 л кипятка, добавить перловую крупу, нарезанный брусками картофель и варить 25 минут. За 5 минут до готовности картофеля ввести нарезанные ломтиками и припущенные соленые огурцы, лук-порей, все прокипятить. Подать со сметаной и посыпать укропом.

Цветная капуста с орехами по-грузински

1 кочан цветной капусты (1 кг), 1/2 стакана ядер орехов, 1/3 стакана уксуса, 2 рубленых зубчика чеснока, 1 ч. л. толченых семян кинзы, соль.

Цветную капусту кочаном сварить в кипящей воде. Вынуть из воды, разобрать на соцветия. Ядра орехов истолочь с чесноком и солью, добавить семена кинзы, развести уксусом. В блюдо выложить соцветия капусты. Залить приготовленной заправкой.



18. Бульон из моркови с заправкой

400 г моркови, 1/2 ч. л. сахара, 2 ч. л. муки, 1 1/2 ст. л. масла, 1 белок, рубленый укроп, соль.

Нашинковать морковь, сварить в подсоленном кипятке, добавить сахар, размешать и процедить. Муку подрумянить с 1 ст. л. масла и размешать с бульоном, добавить 1/2 ст. л. масла, белок, вскипятить. При подаче посыпать укропом.

Вариант. Более пряный бульон получается при замене моркови пастернаком, а укропа — черешками и зеленью сельдерея.

Томаты, фаршированные курицей и телятиной

8 томатов, 100 г телятины, 50–100 г куриного филе, 3 ст. л. рубленной зелени, соль.

Телятину отварить, бульон сохранить. Куриное филе обжарить, нарезать кубиками, смешать с зеленью, добавить нарезанную телятину. Вынуть из томатов сердцевину, мелко изрубить, посолить и добавить в фарш. Заполнить фаршем томаты. Выложить их на противень, полить бульоном и тушить в духовке при 180 °С около 30 минут.

Вариант. Мясом фаршируют нарезанные толстыми кольцами кабачки и баклажаны, разрезанные пополам.



19. Щи из свежей капусты с грибами

300 г грибов, 200 г белокочанной капусты, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 1 лавровый лист, перец молотый, соль.

Капусту нашинковать и варить 20 минут в 2 л воды. Добавить нашинкованные грибы. Через 10–15 минут после закипания положить соль, перец, лавровый лист и варить 20 минут. Заправить поджаренной в масле мукой.

Вариант. Вместо грибов можно взять нарезанные и обжаренные томаты, морковь, мякоть тыквы, брюкву.

Говядина, тушенная с баклажанами и томатами

400 г говядины, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 2 яблока, 2 томата, 2 ст. л. масла, 1–2 сладких перца, 1 лавровый лист, рубленая зелень петрушки, соль.

Мясо обжарить в масле, добавить соль, томатную пасту, воду, лавровый лист и тушить 40 минут. Мясо разрезать на куски, засыпать нашинкованными и обжаренными луком и сладким перцем, тушить 5–10 минут. Готовое мясо посыпать зеленью. Баклажаны, яблоки и томаты нарезать, обжарить в масле и подать как гарнир.

Вариант. Когда щи готовят с овощами вместо грибов, рекомендуется при тушении мяса добавить 150 г обжаренных свежих грибов.



20. Суп «Сен-Жермен»

4–5 стаканов куриного бульона, 400 г консервированного зеленого горошка, 3 лука-порея (белая часть), 1 кочанный салат, 2 ст. л. измельченного кервеля, 3 ст. л. масла, душистый перец молотый, соль.

Салат нарезать соломкой, лук-порей — кольцами. Положить в кастрюлю зеленый горошек с соусом, отложив 1/4 стакана. Добавить салат, лук-порей, соль, перец и кервель. Залить бульоном и довести до кипения, варить 30 минут. Слить бульон, протереть овощную массу через сито. Смешать ее с бульоном, добавить масло. Прокипятить суп еще 10 минут, посолить, положив отложенный горошек.

Цукини с пряной зеленью

700 г цукини, 1 луковица, 4 ст. л. масла, 1 лавровый лист, по 1 ст. л. рубленой зелени чабера и петрушки, 1 стакан белого вина, 1 ст. л. томатной пасты, перец молотый, соль.

Цукини нарезать кубиками, лук нашинковать. Вскипятить 1 стакан воды, добавить масло, лавровый лист, зелень чабера и довести до кипения. Опустить в кастрюлю цукини и лук, посолить, приправить черным перцем и варить 10 минут. Влить вино, смешанное с томатной пастой, подсолить. При подаче посыпать петрушкой.



21. Польский огуречный суп

250–300 г соленых огурцов, 2 л овощного отвара, 1 ст. л. муки, 3/4 стакана огуречного рассола, 1 белок, 30 г масла.

Огурцы натереть на крупной терке. Отвар заправить мукой, прокипятить. Белок растереть с маслом, развести 1/2 стакана горячего отвара. Влить в суп, добавить натертые огурцы, огуречный рассол, вскипятить.

грибов,
жарен-

Вариант. Квашеная, слегка отжатая капуста с успехом заменит огурцы, а капустный рассол — огуречный.

Пряный судак

500 г филе судака, 2 натертые луковицы, 1–2 ст. л. оливкового масла, дольки лимона, оливки, каперсы, рубленая зелень петрушки, соль.

ванного
очанный
, души-

В кастрюлю влить масло, выложить судака. Полить соком лука, под крышкой тушить на слабом огне. Прибавить каперсы, оливки, ломтики лимона, посолить, размешать, немного потушить и подать с зеленью петрушки.

ьцами.
ложив
ди кер-
варить
у через
пятить
й горо-

Вариант. Когда пряную рыбу готовят из скумбрии, то ее следует предварительно обильно сбрызнуть уксусом и оставить на 2–3 часа.



22. Быстрый тыквенный супчик

300–400 г мясного фарша, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 нарезанная луковица, 200–300 г мякоти тыквы, масло, рубленая зелень, перец молотый, соль.

лист, по
и белого

Петрушку и морковь натереть, обжарить в масле. Тыкву нарезать кубиками. Залить фарш 2 л воды, варить 10 минут, положить все овощи, посолить, поперчить. Готовить суп 20 минут, при подаче посыпать зеленью.

ковать.
вровый
пустить
ерным
цанное
ть пет-

Зеленое лобио по-грузински

500 г стручковой фасоли, 2–3 ст. л. сливочного масла, 50 г зеленого лука, рубленая зелень петрушки, базилика, кинзы, перец молотый, соль.

л. муки,

Нарезанную стручковую фасоль, нашинкованный лук посолить, посыпать перцем и припустить в масле с небольшим количеством воды. Добавить рубленую зелень. Тушить до мягкости фасоли.

правлять
азвести
ь патер-

Вариант. Лобио можно приготовить очень быстро, если использовать 400 г консервированной стручковой фасоли.



23. Весенний чесночный суп

100 г зелени чеснока, 500 г щавеля, 100 г зелени петрушки, 2 л мясного бульона, молотый перец, соль.

Щавель ошпарить кипятком. Мелко нарезать его вместе с зеленью чеснока и петрушки. Вскипятить бульон, положить всю зелень, посолить, поперчить, варить 20–25 минут при слабом кипении.

Буглама из баранины и баклажанов

500 г баранины, 3 томата, 4 луковицы, 2 баклажана, рубленая зелень кинзы, измельченный стручковый перчик, соль.

Баранину и томаты нарезать кусочками, баклажаны — кусочками, лук нашинковать. Положить слоями: лук, мясо, баклажаны, добавить перчик, кинзу, соль и залить 1 стаканом воды. Варить под крышкой около 2 часов.

Вариант. Бугламу готовят также из кур и индеек.

**24. Брюквенный суп-пюре**

1 нарезанная брюква (400 г), 3 шт. картофеля, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. крахмала, 6 стаканов овощного отвара, 4 ст. л. сметаны, рубленая пряная зелень, молотый тмин, соль.

Картофель нарезать дольками. Вскипятить овощной отвар, положить брюкву, добавить тмин, соль и варить около 15 минут. Картофель положить к брюкке, варить до полного разваривания. Перелить отвар в другую кастрюлю. Овощи измельчить в блендере или протереть через сито обратно в кастрюлю. Добавить крахмал, разведенный водой, вскипятить. При подаче положить сметану, всыпать зелень.

Вариант. Вместо брюквы и картофеля для супа-пюре подойдут репа и топинамбур, тмин заменяют семенами укропа.

Яхния из моркови

700 г моркови, 2 нарезанные луковицы, 4 ст. л. масла, 1 ст. л. крахмала, 2 томата, нарезанная зелень петрушки, перец молотый, соль.

Морковь нарезать ломтиками, пожарить в сковороде с маслом, посыпав крахмалом. В кастрюле лук поджарить с маслом, добавить морковь, посыпать перцем и развести 2 стаканами горячей воды, посолить, поварить. Томаты мелко нарезать. Спустя 15 минут положить к моркови и луку томаты, варить яхнию около 15 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Вариант. Чтобы блюдо получилось сытнее, рекомендуется добавить к моркови 2 шт. картофеля, а готовую яхнию посыпать вареными рублеными яйцами.



25. Рисовый суп с кабачками

1 кабачок, 2 томата, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1,5 л овощного отвара, масло, сметана, рубленая пряная зелень, соль.

Нарезанные морковь, лук, корень петрушки припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла. Рис отварить в овощном отваре, добавить припущенные коренья, нарезанные кабачок и томаты, посолить. Варить до готовности. При подаче заправить сметаной и зеленью.

Сельдерей, жаренный в пивном тесте

2 корня сельдерея (по 400 г), 2–3 ст. л. муки, пиво, растительное масло, соль.

Очищенные корни сельдерея сварить в подсоленном кипятке до полуготовности. Из муки, соли и пива замесить густое тесто. Сельдерей опустить в тесто и обжарить на разогретой с маслом сковороде.

Вариант. В пивном тесте жарят также топинамбур или брюкву. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.



26. Мясная окрошка с редисом

200 г вареной говядины, 200 г редиса, 4 стебля зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, 5–6 стаканов свекольного кваса, 2 вареных белка, 2 ст. л. рубленого укропа, 1 ч. л. хрена, соль.

Редис вымыть и нарезать кружками. Порезанную кусочками говядину выложить в супницу вместе с редисом. Лук нашинковать и растереть с солью до появления сока. В посуду со сметаной положить рубленые белки яиц, зеленый лук, хрен, соль, перемешать. Положить смесь в супницу с редисом и мясом, залить квасом, размешать, посыпать мелко нарезанным укропом.

Запеченный цыпленок

2 грудки цыпленка (500 г без костей и кожи), 3–4 моркови, 2 нашинкованные луковицы, 1 ч. л. острого кетчупа, 3 ст. л. томатной пасты, 1/2 стакана масла, 1 лавровый лист, перец молотый, соль.

Грудки цыпленка отварить в воде с лавровым листом и морковью. Мякоть цыпленка и морковь пропустить через мясорубку. В это пюре добавить 1 стакан куриного бульона. В сковороде разогреть масло и обжарить лук. Добавить куриное пюре, томатную пасту, разогреть, добавить кетчуп, посолить и поперчить. Запекать в духовке при 180 °С около 20 минут.



27. Вегетарианский летний борщ

2 свеклы с ботвой, 1 морковь, 1 луковица, 2 томата, 1 корень петрушки, 1,5–2 л овощного отвара, лимонная кислота, масло, сметана, рубленая зелень, соль.

Морковь и свеклу натереть, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла и лимонной кислоты. Черешки ботвы свеклы нарезать, припустить в овощном отваре. Овощи и лук залить горячим овощным отваром, посолить, довести до кипения. Добавить нарезанные томаты, измельченную ботву свеклы, корень петрушки и варить до готовности. При подаче полить сметаной, посыпать зеленью.

Запеченный с морковью сельдерей

1 корень сельдерея (400 г), 2 моркови, 4 ст. л. масла, 2 ст. л. крахмала, 2–3 ст. л. тертого сыра, лимонный сок, перец молотый, соль.

резанную
с реди-
появле-
убленные
мешать.
, залить
им укро-

моркови,
а, 3 ст. л.
ист, перец

м листом
ить через
бульона.
Добавить
ть кетчун,
0 °С около

а, 1 корень
ота, масло,

небольшом
а и лимон-
припустить
и овощным
ть нарезан-
петрушки
аной, посы-

асла, 2 ст. л.
перец моло-

Корень сельдерея и морковь очистить, нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и выложить на противень. Отвар сохранить. В сковороде в масле обжарить крахмал и развести овощным отваром, всыпать перец и влить лимонный сок. Залить соусом овощи на противне, посыпать сыром. Полить маслом и запекать при 180 °С в духовке 30 минут.



28. Суп из свежих огурцов по-польски

400 г свежих огурцов, 250 г нарезанных любых овощей, 2 л мясного бульона, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. рубленого укропа, соль.

Овощи положить в бульон, посолить, варить до мягкости. Огурцы порезать кубиками, сварить в небольшом количестве подсоленной воды. Бульон процедить, соединить с огурцами, заправить мукой, разведенной в 1/2 стакана холодного бульона, прокипятить, добавить рубленую зелень.

Рагу из индейки с тушеной капустой

1–2 голени индейки (400 г), 1 ст. л. масла, 1 нарезанная луковица, 1/4 нарезанного лимона, 1 ч. л. каперсов, 400 г тушеной капусты (см. меню 29), рубленая зелень, соль.

Индейку отварить, разделить на порции, выложить в сотейник. Добавить масло, немного бульона, в котором варилась индейка, лук, каперсы, лимон, соль, тушить 15–20 минут. Подать с зеленью и тушеной капустой.



29. Овсяный суп с редисом

300 г молодого редиса с ботвой, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 стакан овсяных хлопьев, соль.

Редис нашинковать. Молодую ботву редиса нарубить. В кастрюлю с кипящей соленой водой (2 л) всыпать овсяные хлопья, довести до кипения. Добавить редис и ботву, варить 15–20 минут. Снять с огня и дать настояться супу под крышкой 10–15 минут. Подавать со сметаной, посыпав луком.

Тушеная квашеная капуста

600 г квашеной капусты, 1/2 стакана томатного сока, 2 нарезанные луковицы, 4 ст. л. масла, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, перец молотый.

Репчатый лук обжарить в масле, добавить отжатую капусту, томатный сок, поперчить. Тушить под крышкой 30 минут, посыпать зеленым луком.

Вариант. Так же готовят свежую белокочанную капусту, добавляя при тушении уксус и соль.

**30. Солянка грибная**

500 г свежих грибов, 200 г соленых огурцов, 3 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, 1 корень петрушки, 1/2 лимона, 8 маслин, лавровый лист, перец молотый, соль.

Свежие грибы отварить в 2 л воды до готовности. Бульон процедить, грибы нашинковать. Лук, корень петрушки нашинковать и обжарить в масле с томатной пастой. Нарезанные соленые огурцы потушить 5 минут вместе с луком. Опустить в горячий бульон грибы, лук, маслины, огурцы, соль, лавровый лист, перец и варить в течение 10 минут. При подаче на стол положить дольки лимона.

Вариант. Солянку готовят и из сушеных (лучше белых) грибов, которые замачивают на ночь в холодной воде, но тогда на второе подают овощное блюдо.

Морской окунь с яблоками

400 г филе морского окуня, 2 яблока, 2 зубчика чеснока, масло, рубленая зелень петрушки, соль.

Рыбу нарезать на кусочки, посолить, выложить на смазанный маслом противень. Сверху поместить нарезанные яблоки и посыпать рублеными чесноком и зеленью петрушки. Сбрызнуть водой и запечь в духовке при 180 °C около 20–30 минут.



31. Суп-пюре из кабачков

400 г кабачков, 1 морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 4 стакана овощного отвара, соль.

Кабачки, морковь отварить в небольшом количестве воды отдельно. Горошек вскипятить, жидкость добавить к овощному отвару. 2 стакана овощного отвара довести до кипения. В 1 стакане холодного отвара развести муку. Мучную смесь вылить тонкой струйкой в кипящий отвар и варить 10 минут. Подготовленные овощи протереть через сито, влить соус, довести до кипения. Заправить солью и маслом.

Тушеный кролик

600 г мяса кролика, 100 г копченой грудинки, нарезанной брусочками, 1–2 нарезанных луковицы, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 2–3 ст. л. масла, 2 ст. л. ядер кедровых орехов, перец молотый, соль.

Мясо нарезать кубиками, приправить солью и перцем, обжарить в масле. Мясо снять, а на сковороде обжарить лук, а затем около 5 минут — брусочки грудинки. Кролика, грудинку, лук, тимьян и лавровый лист положить в посуду, влить 2 стакана горячей воды и тушить около 1 часа. При подаче посыпать орехами.

**32. Суп-пюре из помидоров по-средиземноморски**

6 помидоров, 1 нарезанная луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан сливок, рубленая пряная зелень, соль.

Помидоры ошпарить, удалить кожицу, мякоть нарезать. Положить ее в кастрюлю, добавить лук, соль, лавровый лист. Залить 2–3 стаканами воды с лимонным соком и довести до кипения. Через 30 минут удалить лавровый лист. Овощи измельчить в блендере. Масло размешать с мукой и тонкой струйкой влить сливки. Довести до кипения, кипятить примерно 5 минут. Смешать протертые овощи со сливками, посолить и прогреть. При подаче посыпать зеленью.

Вариант. Замена 3 томатов на 250 г корня сельдерея сделает суп пикантнее.

Морковные оладьи с овсяными хлопьями

400 г моркови, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан сливок, 1/2 стакана муки, 1 стакан сметаны, молотая корица, масло, соль.

Морковь, натереть на терке. Овсяные хлопья залить в глубокой миске сливками, оставить до набухания. К хлопьям добавить, соль, тертую морковь, муку. На разогретую с маслом сковороду ложкой наливать морковно-овсяное тесто. Жарить оладьи с обеих сторон. Подавать со сметаной, заправленной корицей.

Вариант. Оладьи по этому рецепту легко приготовить из любых корнеплодов.



33. Фруктовый суп с рисом

150–200 г кураги, 2 яблока, по 1 ст. л. сахара и крахмала, 4 ст. л. вареного риса.

Курагу нарезать, залить кипяченой водой (1, 5 л) и оставить на 30 минут. Курагу отварить (15 минут), добавить нарезанные яблоки и варить еще 5–7 минут. Ввести разведенный в холодной воде крахмал (4 : 1), добавить сахар, довести до кипения и охладить. Рис соединить с фруктовым супом.

Вариант. Дополнительно в суп вносят сушеную и размоченную вишню, а также рубленые ядра орехов.

Пюре из корня сельдерея с тыквой

2 корня сельдерея (600 г), 200 г мякоти тыквы, 2–3 стакана грибного бульона, 4 ст. л. масла, 1 стакан сливок, перец молотый, соль.

Корни сельдерея нарезать ломтиками, варить в бульоне 30 минут. Сельдерей отцедить и протереть через сито или измельчить в блендере. Тыкву отварить, размять в пюре. Оба пюре перемешать, положить в кастрюлю с 2 ст. л. ма-

сла и поставить на сильный огонь, добавляя понемногу сливки. Пюре посолить и поперчить.



34. Овощной суп с яичными хлопьями

500 г разных овощей, 1–2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, рубленая зелень петрушки.

Приготовить овощной отвар, посолить, процедить, добавить масло. Яйцо разбить и размешать, аккуратно ввести через дуршлаг в кипящий бульон, перед подачей посыпать зеленью петрушки.

Кольраби, фаршированные грибами

4 кольраби, 200 г нарезанных грибов, 2 нарезанные луковицы, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. тертого сыра, соль.

Очищенные кольраби сварить почти до готовности. Сердцевину удалить. Сметану смешать с мукой и жареными с луком грибами. Кольраби заполнить начинкой. Уложить в сковороду, залить сметаной, посыпать сыром. Запекать в духовке при 190 °С около 20 минут.



35. Уха с томатами

400 г филе рыбы, 3–4 томата, рубленая пряная зелень, 1 лавровый лист, перец горошком, соль.

Филе рыбы порезать на куски, залить в кастрюле 6 стаканами холодной воды и довести до кипения. Добавить томаты, проварить 3 минуты. Томаты вынуть, удалить кожицу, мелко нарезать и положить обратно. Добавить лавровый лист, соль, перец. Варить уху около 20 минут. При подаче всыпать зелень.

«Шкиперский горшочек»

400 г говяжьей грудинки, 400 г цветной капусты, 2 луковицы, 200 г мякоти тыквы, 2 моркови, 1 пастернак, перец молотый, соль.

Мясо залить водой (3 стакана), довести до кипения, снять пену, посолить, варить 1 час 30 минут. Цветную

капусту разобрать на соцветия. Лук нарезать кольцами, морковь, пастернак и тыкву — кубиками. Положить овощи к мясу и варить еще 30 минут. Мясо вынуть, нарезать кубиками. Овощи заправить перцем, выложить в блюдо, сверху разместить мясо.

Вариант. В горшочке (чугунке) с грудинкой из говядины можно варить разные овощи по своему вкусу.



36. Наваристая уха

500 г рыбной мелочи, 1 нарезанная крупная рыба (400 г), 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 лавровый лист, 1/2 нарезанного лимона, 1 луковица, перец горошком, рубленая зелень, соль.

Из лука, кореньев, лаврового листа, перца и соли приготовить 2 лпряного отвара. Варить в нем 1 час рыбную мелочь. Бульон процедить, сварить в нем порционные куски крупной рыбы (20 минут). При подаче положить в уху лимон и зелень.

Вариант. Таким образом варят праздничную уху из бестера, белуги, лосося, заправляя по своему вкусу.

Морковь, жаренная во фритюре

800 г моркови, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 1–2 нарезанных зубчика чеснока, растительное масло, перец молотый, соль.

Морковь нарезать кружками, опустить на 10 минут в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Воду с моркови слить и обсушить. Поперчить морковь и пожарить во фритюре. При подаче посыпать чесноком и зеленью.

Вариант. Во фритюре можно жарить любые подготовленные корнеплоды.



37. Окрошка на молочной сыворотке

3 свежих огурца, 150 г редиса с молодой ботвой, 4 ст. л. измельченного зеленого лука, 2 ст. л. рубленого укропа, 3–4 стакана молочной сыворотки, соль.

Ред
Огурц
Добав
охлажд
всыпа

Ва
огурец

Це

1 ц
зуб

Ту
затяг
жари
жидк
ленко
10 м
с огн

В
мясо
луке

3:

30

1

ни

М

с мас
40 м
разв
маса
смет
ветк

В

ковь
сель

цами,
овощи
резать
людо,

Редис промыть, отрезать ботву и мелко нарезать. Огурцы и редис нарезать соломкой, сложить в супницу. Добавить ботву редиса, зеленый лук, соль. Сыворотку охладить, влить в супницу с подготовленными овощами, всыпать укроп.

говя-

Вариант. В окрошку можно добавить измельченные огуречную траву и зелень чеснока.

Цыпленок под чесночным соусом

100 г),
анного
ль.

1 цыпленок (800 г), 2 ст. л. топленого масла, 5 измельченных зубчиков чеснока, соль.

приго-
бную
нные
жить

Тушку цыпленка пожарить в разогретом масле, разрезать на части и переложить в кастрюлю. На сковороду, где жарился цыпленок, налить 1 стакан горячей воды и, дав жидкости покипеть 2–3 минуты, слить в кастрюлю с цыпленком, посолить, закрыть крышкой и тушить в течение 10 минут. Добавить нарезанный чеснок и сразу снять с огня.

ку из

Вариант. Под таким соусом очень вкусно получается мясо кролика. При подаче посыпать рубленым зеленым луком или чесноком.



2 аре-
отый,

38. Суп-пюре из моркови с креветками

инут
кови
фри-

300 г моркови, 200 г вареного мяса креветок, 2 ст. л. масла, 1 ч. л. муки, 1 стакан овощного отвара, 4 нарезанных маслины, соль.

отов-

Морковь нарезать кружками, обжарить в кастрюле с маслом и залить кипятком (5 стаканов). Посолить, варить 40 минут. Вареную массу измельчить в блендере. Пюре развести овощным отваром и заправить обжаренной на масле мукой. Когда суп приобретет консистенцию густой сметаны, заправить его маслом. При подаче положить креветки и маслины.

л. из-
а, 3-

Вариант. Более пикантным суп получится, если морковь заменить пастернаком, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Тушеная китайская капуста

800 г китайской капусты, 2 ст. л. растительного масла, кусочек тертого имбиря, соль.

Промытую капусту нарезать кусочками. Разогреть масло и обжарить капусту около 2 минут. Влить 1–1 1/2 стакана горячей воды, добавить тертый имбирь, посолить и потушить до мягкости.

Вариант. Вместо китайской капусты подойдет белокочанная, вместо соли можно добавить 2 ст. л. соевого соуса.

**39. Французский суп с зеленью**

200 г щавеля, 250 г салата-латука, 60 г зеленого лука, 1 ст. л. масла, 1 ч. л. муки, перец молотый, соль.

Нарезанную зелень тушить в масле 20 минут. Добавить муку и влить воду (2 л). Варить 30 минут, добавив соль и перец.

Тушеные почки

4 телячьи почки, 200 г грибов, 1/2 стакана масла, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана белого вина, перец молотый, соль.

Очищенные почки промыть, разрезать пополам и сварить. Нарезать их тонкими полосками. Сварить грибы и нарезать соломкой, поджарить в масле с почками. Всыпать муку, через 2–3 минуты залить вином и тушить 20–30 минут. Развести отваром от грибов, посолить, поперчить и варить 10 минут.

Вариант. При строгом соблюдении принципов рационального питания почки рекомендуется заменить телятиной.

**40. Рассольник из хека**

500 г рыбы, 200 г мякоти тыквы, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 3 ст. л. масла, 1–2 лавровых листа, перец горошком, соль.

Приготовить бульон из рыбы и 2 л воды, посолить. Овощи нарезать и обжарить в масле. Положить их в кипящий бульон и варить 15 минут. Добавить перец, лавровый лист, рыбу, варить 10 минут.

Вариант. Чтобы рассольник получился поострее, можно влить 1 стакан огуречного рассола, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Свекла, запеченная с зеленью

700 г свеклы, 2 белка, 3 ст. л. масла, 4 ст. л. нарезанного укропа и петрушки, соль.

Свеклу испечь, очистить, порезать ломтями, обжарить в масле. В сковороду, смазанную маслом, положить слоями свеклу, посолить. Покрывать каждый слой взбитыми белками, укропом и петрушкой. Запекать в духовке при 180 °С примерно 20 минут.



41. Борщ оригинальный

2–3 свеклы, 100 г белокочанной капусты, 2–3 шт. картофеля, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. масла, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. л. томатного пюре, рубленая пряная зелень, соль.

Свеклу очистить, нашинковать, сварить в кастрюле с 7 стаканами подсоленного кипятка. Отдельно сварить нашинкованную капусту и очищенный картофель. Соединить их со свеклой и ее отваром, добавить муку, подрумяненную с 1 ст. л. масла. Затем положить сметану, 1 ст. л. масла, зелень, томатное пюре. Прогреть на огне.

Вариант. Борщ можно приготовить на мясном бульоне, заменив картофель тыквой, и исключить сметану, а на второе подать овощное блюдо.

Чечевица с белыми грибами

200 г белых грибов, 1 стакан чечевицы, 3–4 соленых огурца, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. масла, рубленый укроп.

Чечевицу залить на 6 часов водой, в ней же сварить. Грибы сварить, процедить, нашинковать. Сварить соленые

огурцы, очистить, порезать ломтиками. К чечевице добавить огурцы, грибы, огуречный и грибной отвары, сметану, масло, прокипятить. Посыпать укропом.



42. Суп из лука-порея

200 г лука-порея, 400 г картофеля, 1 ст. л. масла, 2 стакана сливок, перец, соль.

Лук и картофель нарезать кубиками, залить водой (2 л), посолить, поперчить, варить 1 час. Протереть через сито, влить горячие сливки, перелить в супницу, заправить маслом.

Вариант. Суп из лука-порея можно приготовить, заменив картофель промытым рисом.

Тушеные замороженные овощи

По 100 г нарезанных замороженных овощей (кабачок, капуста, баклажаны, томаты), 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. кетчупа, масло, перец молотый, соль.

Разогреть масло, обжарить измельченные лук и морковь. Добавить, не размораживая овощи, жарить 20 минут под крышкой. Добавить соль, перец, кетчуп, тушить 15 минут.

Вариант. Вкус блюда получится оригинальнее, если лук и морковь заменить 2 ст. л. горчицы и 2 ст. л. сметаны.



43. Мясной борщ

400 г мяса (с косточкой), 2 свеклы, 200 г нашинкованной белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ч. л. муки, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. масла, 1–2 ст. л. рубленой зелени, 1 авровый лист, душистый перец горошком, соль.

Из мяса и 2,5 л воды сварить бульон. Свеклу очистить, нарезать ломтиками и потушить на масле (1 ст. л.) с томатным пюре. Корень петрушки, морковь, луковицу

Обед из гр

очистит
слегка
Капусту
Добавит
лист, пе
чесноко

Шпи

800 г

Лист
лом, по
нату по

Вар

вью и л

44.

250

ла, ч

соль

Мор

Растоп

20–25

25 мин

добави

с овощ

добави

Вар

сто чес

Гов

600

огур

тый

Мя

солень

40 мин

очистить, нарезать кубиками. На сковороде с мукой слегка обжарить на масле петрушку, морковь и лук. Капусту положить в бульон и варить 10–15 минут. Добавить свеклу, петрушку, морковь и лук, лавровый лист, перец, соль и варить 20–30 минут. Борщ заправить чесноком и зеленью.

Шпинат, тушеный в масле

800 г шпината, 2 ст. л. масла, соль.

Листья шпината положить в нагретую сковороду с маслом, посолить и тушить под крышкой до мягкости. К шпинату подать масло.

Вариант. Шпинат можно заправить жареной морковью и луком, посыпать рубленой зеленью.



44. Суп с толченым базиликом

250 г моркови, 150 г репы, 2 луковицы, 2 томата, 2 ст. л. масла, чеснок, 3 ст. л. рубленого базилика, перец молотый, соль.

Морковь, репу, нарезать дольками, лук — кольцами. Растопить половину масла в кастрюле и тушить овощи 20–25 минут. Влить 2 л воды, посолить, поперчить и варить 25 минут. Нарезать дольками томаты, поджарить в масле, добавить измельченный чеснок. Положить все в бульон с овощами и варить еще 30 минут. За 10 минут до подачи добавить базилик.

Вариант. Набор корнеплодов может быть иным, вместо чеснока подойдет рубленая черемша.

Говядина в соусе с огурцами

600 г мякоти говяжьей рульки, 3 ст. л. смальца, 2 соленых огурца, 1 стакан красного вина, 1 лавровый лист, перец молотый, соль.

Мясо нарезать кубиками и поджарить на жире. Добавить соленые огурцы, лавровый лист, перец, вино и тушить 40 минут под крышкой.

Вариант. Вместо вина при тушении добавляют любой соус, рекомендованный к мясу. При подаче посыпать рубленым базиликом или майораном.



45. Суп из карпа по-голландски

1 карп (около 1 кг), 1 луковица, 1 пучок петрушки (зелень и корень), 1/2 стакана белого сухого вина, 2–3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. зелени сельдерея, сушеный тимьян, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, перец молотый, соль.

Лук порезать кольцами. Петрушку вместе с корнями крупно порубить. Рыбу очистить, выпотрошить и промыть. Отделить голову, хвост и плавники, разрезать тушку на куски. Голову, хвост, плавники промыть, положить в кастрюлю, влить белое сухое вино и 5 стаканов воды. Добавить перец горошком, корень петрушки и лук, варить 30 минут. Бульон процедить. В кастрюле разогреть масло и обжарить в нем сельдерей, залить бульоном. Положить куски рыбы, добавить тимьян, перец, соль и лавровый лист. Варить суп 10 минут.

Вариант. Такой голландский суп отлично получается из щуки с зеленью сельдерея.

Морковно-яблочный пудинг

400 г моркови, 400 г зеленых яблок, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана овощного соуса, 1 белок, лимонный сок, соль.

Морковь натереть и тушить в сковороде с водой и маслом, сбрызнуть лимонным соком. К моркови прибавить яблоки, взбитый белок, соус, посолить. Массу выложить в форму, смазанную маслом. Варить пудинг на водяной бане 40–45 минут.



46. Пшеничный суп с картофелем

1/2 стакана пшеничной крупы, 4 шт. картофеля, 3 ст. л. масла, 2 брюквы (до 500 г), 5 стаканов овощного отвара, 1/2 стакана сметаны, соль.

Картофель нарезать кубиками. Брюкву в кастрюле залить холодной водой, варить около 5 минут. Вынуть брюкву, порезать кубиками. В кастрюле вскипятить 3 стакана воды, положить брюкву. Довести до кипения, всыпать пшеничную крупу, добавить картофель и масло. Варить 20 минут, посолить. Затем влить горячей отвар и варить около 10 минут. При подаче заправить сметаной.

Вариант. Суп можно приготовить на сливках, заменив пшено рисом, а картофель — тыквой.

Чечевица с солеными рыжиками

1 стакан чечевицы, 1 ст. л. масла, 1 стакан соленых рыжиков, сок 1/2 лимона, масло, рубленые укроп и зелень петрушки.

Чечевицу залить на 6 часов водой, в ней же сварить. Добавить масло, нарезанные рыжики, прокипятить, заправить укропом, петрушкой, лимонным соком.

ОБЕД ИЗ ТРЕХ БЛЮД

Кроме супа и второго блюда в меню обеда рекомендуется включать либо салат (закуску), либо десерт (напиток).

1. Суп картофельный с томатами

400 г картофеля, 4 томата, 1 ст. л. сливочного масла, рубленый укроп и петрушка.

Отварить очищенный картофель в 6 стаканах воды, процедить, протереть. Сварить томаты, протереть, смешать их с отваром, картофелем и растопленным маслом. Варить до готовности, посыпать рубленым укропом и петрушкой.

Грибы, тушенные с овощами

500 г грибов, 2 ст. л. масла, 1 луковица, 2–3 моркови, 1 корень петрушки, 1/4 часть кочана капусты, 50 г зеленой фасоли, 2 ст. л. томатного пюре, 1/2 стакана сметаны, соль.

Отварить грибы, нарезать кусочками и тушить 20 минут в масле. Бульон процедить. В кастрюлю с маслом положить нарезанные кубиками овощи, жарить 5–6 минут. Залить грибным бульоном и тушить 20 минут. Добавить вареные грибы, сметану, томатное пюре, соль.

Витаминный напиток «Подмосковье»

1 стакан морковного сока, 1 стакан крепкого отвара шиповника, 1 стакан черносмородинового сока, 1 стакан клюквенного сока.

В морковный сок влить черносмородиновый и клюквенный соки, отвар шиповника и перемешать. Подавать напиток слегка охлажденным.

Вариант. Более пряный напиток получится с сельдерейным соком вместо морковного. Посыпать рубленой зеленью сельдерея.



2. Салат «Здоровье»

2 огурца, 2 моркови, 2 яблока, 1 томат, 6 листьев салата, нежирная сметана, соль.

Огурцы, морковь и яблоки нарезать соломкой. Листья салата разрезать на 3–4 части каждый. Все компоненты положить в салатник, посолить и заправить сметаной. Украсить дольками томата.

Суп из овощей вегетарианский

2 шт. картофеля, 100 г цветной капусты, 1 томат, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. масла, рубленая зелень петрушки, сметана, соль.

Морковь, репчатый лук, корень петрушки мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением подсолнечного масла. Залить горячей водой (2 л), посолить, положить нарезанные картофель, цветную капусту и томат, посолить, варить в течение 30 минут. Посыпать зеленью и зеленым луком, заправить сметаной.

Фасолевое пюре с пряной зеленью

600 г белой фасоли, 3 нашинкованные луковицы, 6 веточек зелени кинзы, 2–3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, чабера и мяты, винный уксус, стручковый острый перчик, соль.

Фасоль замочить на 6 часов. В свежей воде сварить до мягкости. В кипящую фасоль положить толченый чеснок и лук, готовить 30 минут. Стручковый острый перчик измельчить. Пряную зелень мелко нарезать. Когда фасоль разварится, лишнюю воду слить. Размять ее ложкой, добавить перец, пряную зелень, посолить. Прогреть 2 минуты, положить орехи и уксус.

Вариант. По этому рецепту можно приготовить пюре из гороха, исключив зелень кинзы и заменив грецкие орехи фундуком.



3. Салат из редиса с луком

300 г редиса с ботвой, 2 красных луковицы, 3 ст. л. масла, 2 ст. л. рубленых зеленого лука и мяты, соль.

Лук очистить, нарезать полукольцами, ботву редиса порубить. Редис нарезать кружками, смешать с ботвой, репчатым луком, солью, маслом. Выложить в салатник, посыпать зеленым луком и мятой.

Летний вегетарианский борщ

2 л овощного отвара, 2 свеклы с ботвой, 2 моркови, 1 томат, 1 луковица, 1–2 шт. картофеля, 1 корень петрушки, 1 ст. л. масла, рубленая пряная зелень, соль.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Черешки и ботву свеклы, лук, корень петрушки, картофель нарезать и припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла. Затем влить овощной отвар, довести до кипения, добавить нарезанные томаты, морковь и свеклу, соль и варить 30 минут. Заправить сметаной и рубленой пряной зеленью.

Стручковая фасоль с луком и яйцом

800 г зеленой стручковой фасоли, 4 нашинкованные луковицы, 100 г сливочного масла, 3 яйца, зелень петрушки, чабера, мяты, укропа, кинзы, базилика, соль.

Сделать букет из половины пряной зелени, остальную мелко порезать. Стручки фасоли разрезать на 2–3 части. В кастрюле вскипятить 2 стакана воды. Добавить букет пряной зелени. Положить фасоль, накрыть крышкой и варить около 1 часа. В сковороде разогреть 1–2 ст. л. масла, пожарить лук. Затем удалить букет зелени, а к фасоли добавить соль, жареный лук, нарезанную пряную зелень, масло и тушить 20–25 минут. Залить фасоль с зеленью взбитыми яйцами, закрыть крышкой и тушить до готовности яиц.



4. Салат из редиса и брокколи

300 брокколи, 300 г редиса, 2–3 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, 4 ст. л. рубленого зеленого лука, перец молотый, соль.

Сварить в кастрюле с подсоленной водой брокколи, слить воду, охладить, разделить на соцветия, выложить в салатник. Редис нарезать кружками, добавить к капусте. Приготовить заливку из масла, лимонного сока, зеленого лука, соли и перца. Заправить редис с брокколи заливкой, выдержать 20–30 минут.

Французский суп из сельдерея

1 корень сельдерея (500 г), 1,5 л мясного бульона, 2–3 ст. л. рисовой муки, рубленая зелень сельдерея, соль.

Очистить корень сельдерея, нарезать ломтиками. Варить в кастрюле со слабо кипящим бульоном 30 минут. Измельчить сельдерей вместе с бульоном в блендере, влить в кастрюлю. Довести до кипения, сразу добавить в суп разведенную в холодной воде рисовую муку, посолить и варить около 5 минут. Посыпать зеленью сельдерея.

Лепешки из кабачка

800 г мякоти кабачка, 1 ст. л. молотых отрубей, 2 луковицы, 3–4 ст. л. масла, томатный соус, перец молотый, соль.

Мякоть кабачка сварить до готовности, воду слить, приготовить пюре, охладить. Лук нарезать, обжарить в масле, смешать с пюре из кабачка. Смесь пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, перемешать. Из массы сформовать лепешки, обвалять в отрубях и обжарить в масле. Обжаренные лепешки, на 3–4 минуты можно поставить в духовку. Полить лепешки томатным соусом.

Вариант. Лепешки можно приготовить из мякоти тыквы с рубленой пряной зеленью и тертой морковью.



5. Салат из редьки с морковью и яблоками

2 молодые редьки (250 г), 2 моркови, 2 яблока, 3 зубчика чеснока, сок и цедра 1/2 лимона, соль.

Редьку, яблоки и морковь натереть, сложить в салатник. Добавить растертый с цедрой лимона чеснок, влить лимонный сок, перемешать, подсолить.

Суп-пюре из тыквы

600 г мякоти тыквы, 100 г копченой куриной грудки, 1 луковица, 1 ст. л. масла, 1 стакан белого сухого вина, 3 стакана овощного отвара, рубленая зелень петрушки, соль.

Мякоть тыквы нарезать, порубить лук. Разогреть в кастрюле масло, обжарить тыкву и лук. Влить вино и овощной отвар. Варить суп 20 минут, посолить. Измельчить овощи в пюре (в блендере или миксером). Нарезать полосками куриную грудку, добавить в суп. Посыпать зеленью.

Жареные куриные окорочка

4 куриных окорочка, 1 ч. л. молотых семян тмина, масло, красный перец молотый, соль.

Приготовить смесь из тмина, перца, соли. Обвалять в ней окорочка и обжарить в масле.



6. Суп-пюре из сельдерея

2 корня сельдерея (по 300 г), 1 стебель лука-порей (белая часть), 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, соль.

Нарезать корни сельдерея, лук-порей, корень петрушки и луковицу. Сложить овощи в кастрюлю с подсоленным кипятком и варить до мягкости. Отвар процедить в кастрюлю. Протереть овощи через сито или измельчить в блендере. Обжарить муку на масле и ввести вместе с овощным пюре в кастрюлю с овощным отваром. Варить суп около 10 минут, снять с огня, заправить маслом.

Котлеты рубленые с беконом

600 г мелкорубленого мяса, 100 г бекона, нарезанного тонкими широкими полосками, 2 ст. л. масла, 150 г пикулей, перец молотый, соль.

Мясо разделить на 4 части и сформовать 4 котлеты. Обернуть каждую полосками бекона и закрепить деревян-

ными зубочистками, вымоченными в воде. Смазать котлеты маслом и обжарить на решетке гриля не менее 10 минут. В конце жарки мясо посолить, поперчить и подать с пикулями.

Напиток «Осень»

2 стакана рассола квашеной капусты, 2 стакана томатного сока, 1/2 лимона, 1/2 стакана кипяченой воды.

В рассол капусты влить томатный сок, выжать туда сок лимона. Добавить снятую с 1/4 лимона измельченную цедру и охлажденную кипяченую воду.



7. Суп-пюре из сельдерея на мясном бульоне

800 г корня сельдерея, 1/2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 6 стаканов мясного бульона, рубленая зелень сельдерея, соль.

Корень сельдерея сварить, очистить, нарезать кусочками, залить в кастрюле водой, чтобы слегка покрывала его. Разварить, горячим протереть через сито в кастрюлю. Всыпать поджаренную на масле муку. Развести по вкусу горячим мясным бульоном, при необходимости посолить, прокипятить и сразу подать, посыпав зеленью.

Рагу быстрого приготовления

700 г вареной ветчины, нарезанной кубиками, 1 луковица, 1 сладкий перец, нарезанный кубиками, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. кетчупа, 2 стакана мясного бульона, 2 ст. л. рубленого укропа, перец молотый, соль.

Нарезанные лук и сладкий перец потушить с маслом. Всыпать муку, добавить кетчуп, перемешать и залить 1 стаканом бульона. Варить смесь, помешивая и подливая бульон. Когда образуется густой однородный соус, посолить, поперчить, добавить ветчину и поварить еще 10 минут, посыпать укропом.

Вариант. Более пряное рагу получается из вареной грудинки с добавлением измельченного острого перца и нарезанного томата.

Прохладительный арониевый напиток

4 стакана сока черноплодной рябины, 2 ст. л. лимонного сока, ванильный сахар.

Сок черноплодной рябины смешать с лимонным соком, добавить по вкусу ванильный сахар и перемешать. Подавать охлажденным.

Вариант. Исключительно витаминный и оригинальный напиток получается в начале лета из жимолости.

**8. Суп с солеными рыжиками**

200 г соленых рыжиков, 6 стаканов овощного отвара, 1 луковица, 200 г мякоти тыквы, 1 ст. л. масла, 1 лавровый лист, рубленая зелень петрушки и укропа.

Соленые рыжики отварить, воду слить. Грибы мелко нарезать и сложить в кастрюлю. Добавить жареный в масле лук, мелко нарезанную тыкву, лавровый лист, залить кипящим овощным отваром и варить 20 минут. Суп заправить маслом и зеленью укропа и петрушки.

Индейка со свежей капустой

600 г филе индейки, 400 г белокочанной капусты, 1–2 нарезанных луковицы, 1 нарезанный кольцами красный перец, 2 нарезанных томата, масло, семена тмина, соль.

Филе индейки разрезать на кусочки. Нашинковать капусту, посыпать тмином, смешать с луком и сладким красным перцем. Часть овощей выложить в кастрюлю посолить, добавить тмин и масло. Затем уложить кусочки индейки и прикрыть оставшейся капустой, посолить. Добавить томаты и слить воду. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить мясо 40 минут.

Вишневый кисель

800 г вишни, 1 стакан вишневого сока, 1 ст. л. ванильного сахара, 2 ст. л. крахмала.

Вишню (без косточек) залить 1 стаканом холодной воды, добавить ванильный сахар. Варить примерно

10 минут. Выстелить дуршлаг марлей (2–3 слоя), откинуть вишню. Дать стечь жидкости, ягоды отжать в ту же кастрюлю. Перемешать крахмал с 5 ст. л. холодной кипяченой воды. Постоянно помешивая, ввести, подогревая, в вишневый отвар. Добавить вишневый сок, перемешать и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Вариант. Для праздника кисель можно приготовить с «Амаретто», а в особо торжественных случаях — со сливочной «шапкой». Для этого взбить 1 стакан густых сливок с 2 ст. л. меда и выложить пышную массу на кисель. Украсить ягодами, листочками мяты, кокосовой стружкой (1–2 ст. л.).



9. Черная редька с квасом

2 черные редьки (по 300 г), 1 стакан свекольного кваса, 2 ст. л. масла, соль.

Черную редьку натереть в миску, посолить. Заправить ее маслом, залить квасом. Подать в бульонных чашках.

Суп-крем из цукини

700 г цукини, 3/4 стакана овощного отвара, 2 стакана мясного бульона, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. измельченных отрубей, 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Цукини нарезать кубиками. В жаропрочной посуде смешать мясной бульон с овощным отваром. Добавить цукини, мускатный орех, перец, соль. Посуду накрыть крышкой и поставить в духовку при 180 °С примерно на 1 час. Отруби обжарить с маслом. Суп достать из духовки, взбить и сразу разлить по тарелкам, посыпать отрубями.

Свинина, тушенная с портвейном

800 г мякоти свинины, 2 стакана бульона, 3 ст. л. масла, 2–3 ломтика сырого окорока, 3 нарезанных зубчика чеснока, 1 стакан портвейна, 8 мелких луковок, рубленая зелень кинзы, перец молотый, соль.

Свинину нашинковать чесноком, смазать маслом, посолить, поперчить. Окорок нарезать соломкой. В масле обжа-

рить мясо, окорок и луковки. Переложить в кастрюлю, залить бульоном. Тушить мясо 40 минут. Свинину вынуть, образовавшийся в кастрюле соус выпарить до 1/2 стакана, добавить портвейн, довести до кипения. Нарезать свинину ломтиками, полить соусом, посыпать кинзой.



10. Салат «Снежана»

1 белая редька (300 г), 200 г холодного вареного мяса, 2 красных луковицы, 2 ст. л. масла, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Редьку нарезать соломкой, выложить в салатник. Так же соломкой нарезать мясо, добавить к редьке. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле, положить к редьке с мясом. Посолить, поперчить, заправить зеленью.

Вариант. Салат отлично получается из зеленой ментгрьельской редьки или дайкона с большим количеством пряной зелени.

Прозрачный суп по-восточному

100 г вешенок, 4 стакана куриного бульона, 1 свежий огурец, 50 г стручковой зеленой фасоли, 1 морковь, 1/2 ст. л. соевого соуса, 1 веточка зелени, соль.

Морковь, огурец нарезать соломкой, грибы — пластинами. Стручковую фасоль разрезать пополам. Вскипятить в кастрюле куриный бульон, положить фасоль, грибы и варить 10–15 минут. Добавить морковь, огурец, соевый соус, подсолить и варить еще 5 минут. Украсить зеленью.

Баранина с луком и щавелем

600 г баранины, 3 ст. л. топленого масла, 4–5 стеблей зеленого лука, 300 г щавеля, рубленая зелень мяты и укропа, красный перец молотый, соль.

Лук нарезать, обжарить в масле. Щавель нарезать соломкой. Баранину нарезать по 3 куса на порцию. Обжарить мясо в кастрюле на масле. Залить водой и под крышкой припустить до полуготовности. Добавить лук, щавель, мяту, соль, перец. Тушить мясо 30–40 минут, посыпать укропом.

Вариант. Блюдо получится более нежным, если щавель заменить шпинатом, а репчатый лук — луком-пореем.



11. Ассорти из тропических фруктов

1/2 стакана кусочков ананаса, 1/2 стакана кусочков киви, 1/2 стакана кусочков манго, 1 стакан кусочков айвы, 1/2 стакана кусочков папайи, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ст. л. мятного сиропа, 1/3 стакана сока сельдерея.

Все фрукты осторожно перемешать и уложить на дно широкого салатника. Для заправки смешать свежий сок сельдерея, щепотку корицы и мятный сироп. Залить фрукты заправкой.

Вариант. Если использовать консервированные ананасы, то вместо заправки можно использовать ананасовый сок из банки.

Борщ с грибами

200 г свежих грибов, 1,5 л грибного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатного пюре, 2 свеклы, 2 топинамбура, 1 луковица, рубленая зелень петрушки и укропа, соль.

Грибы тушить с маслом в томатном пюре. Свеклу отварить и нарезать кусочками. Топинамбур, нарезанный брусочками, отварить в бульоне до мягкости, добавить свеклу, грибы, лук, посолить и варить 20 минут. Посыпать зеленью.

Отварное мясо с зеленым салатом

450 г вырезки из говядины, 1 морковь, 1 луковица, 1 петрушка (корень и зелень), соль.

Мясо разрезать на куски, опустить в кастрюлю с холодной водой (чтобы только покрыть мясо) и поставить варить, закрыв крышкой. Когда вода закипит, снять пену, посолить. Продолжать варить, добавив морковь, петрушку и лук, 40 минут. Подать мясо с салатом из огурца, дайкона, зеленого лука, посолив овощи.



12. Салат из редьки и лука с настурцией

2 редьки (по 250–300 г), 2 красные луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 6 листьев настурции, перец молотый, соль.

Лук и листья настурции мелко нарезать. Редьку натереть на терке, выложить в салатник. Добавить к редьке лук и настурцию, посолить, поперчить, заправить маслом. До подачи хранить в холодильнике, накрыв пленкой.

Вариант. Такой витаминный салат можно приготовить из дайкона. Листья настурции заменяют листьями одуванчика, цикория, сныти.

Суп из кабачка

1 молодой кабачок (250 г), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 4 стакана овощного отвара, 1 ст. л. тертой лимонной цедры, соль.

Кабачок и лук нарезать кубиками, чеснок измельчить. В сковороде разогреть масло и потушить кабачок, лук, чеснок в течение 10 минут. Всыпать муку, обжарить вместе с овощами и все переложить в кастрюлю. Влить овощной отвар, посолить и проварить до загустения. Взбить миксером, посыпать суп цедрой.

Буглама из баранины

800 г баранины, 2 ст. л. масла, 1/2 стакана бульона, 50 г зеленых ткемали, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, стручок острого перца, рубленая зелень эстрагона, кинзы, мяты, укропа, соль.

Лук и чеснок нарезать мелко, баранину — кусками по 25–30 г. Обжарить мясо в масле 10 минут. Добавить лук и чеснок, обжаривать 15–20 минут. Влить немного бульона и заправить зеленью пряных трав, положить ткемали и тушить 20 минут. Бугламу переложить вместе с соусом в блюдо.

**13. Грибной суп с черносливом и изюмом**

300 г грибов, 2 луковицы, 200 г мякоти тыквы, 70 г чернослива, 50 г изюма, 2 ст. л. масла, 1/2 ст. л. муки, 4 кружка лимона, нарезанная пряная зелень, соль.

Сварить грибной бульон, грибы нашинковать. Лук порубить, обжарить в масле, добавить муку, обжаривать 5 минут. Вскипятить грибной бульон, добавить грибы, лук, довести до кипения. Положить тыкву, нарезанную кубиками, замоченный чернослив, изюм, посолить и варить 20 минут. Украсить кружками лимона и посыпать зеленью.

Запеканка по-валлонски

400 г отварной говядины, нарезанной ломтиками, 400 г яблок, нарезанных дольками, 200 г корня сельдерея, нарезанного кусочками, 1 ст. л. изюма, 3/4 стакана белого сухого вина, 1 ст. л. масла, соль.

Форму для запекания смазать маслом и выложить слоями все ингредиенты. Равномерно полить вином по всей поверхности. Накрыть форму фольгой и поместить в духовку при 180 °С. Запекать примерно 25 минут, подавать в той посуде, в которой кушанье готовилось.

Вариант. Запеканка отлично получается из куриного мяса, а корень сельдерея можно заменить тыквой или кабачком.

Сорбет

1 кг смеси фруктов (яблок, груш, персиков, абрикосов, винограда), 1 1/2 стакана белого вина, сок 1 лимона.

Очистить фрукты, вымыть, взбить в миксере. Полученную фруктовую массу, залить соком лимона, смешанным с вином. Подавать в высоких стаканах, украсив кусочками фруктов.



14. Салат из тертого редиса с апельсином

400 г крупного редиса, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 апельсин, рубленая зелень кинзы, соль.

Апельсин очистить, нарезать кусочками. Редис положить на 1 час в воду, меняя ее периодически. Натереть редис на терке, смешать с соком в салатнике, посолить, добавить апельсин, посыпать кинзой.

Вариант. Редис можно нарезать тонкими кружками и добавить измельченные черешки сельдерея.

Окрошка на сыворотке

4 шт. картофеля, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 огурца, 2 нарезанных вареных яйца, 4 стакана сыворотки, соль.

Картофель сварить и нарезать кубиками, огурцы — соломкой. Подготовленные продукты положить в тарелки, посолить и залить сывороткой.

Стручковая фасоль с ткемали

800 г зеленой стручковой фасоли, 2 стакана ткемали, 2–3 измельченных семян тыквы, 2–3 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы и базилика, соль.

Лук и чеснок нашинковать, пряную зелень мелко нарезать. Зеленую фасоль разрезать на 2–3 части. Положить ее в кастрюлю, подлить немного кипящей подсоленной воды и варить 30 минут. Во время варки добавить репчатый лук. Ткемали ошпарить, удалить косточки, протереть через сито, положить истолченные вместе кинзу и чеснок, перемешать. Когда весь отвар из фасоли испарится, в кастрюлю положить пюре из ткемали и, дав покипеть 1–2 минуты, снять с огня. При подаче фасоль посыпать базиликом и семенами тыквы.

Вариант. Для остроты ткемали можно заменить алычой, добавить измельченный острый перчик и больше разной пряной зелени.



15. Салат «Весенний»

300 г редиса, 100 г молодых листиков одуванчика, 2 красных луковицы, 2 ст. л. масла, по 2 ст. л. рубленой зелени чеснока и петрушки, перец молотый, соль.

Редис нарезать кружками и выложить в салатник. Промыть листики одуванчиков. Лук нарезать полукольцами. Сложить все ингредиенты в салатник, посолить, поперчить и оставить на 20 минут. Заправить оливковым маслом.

Суп-жюльен овощной

2 моркови, 2 репы, 1 стебель лука-порея, 100 г сельдерея, 100 г нашинкованной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, рубленый кервель, 1 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Нарезать овощи полосками, залить холодной водой (2 л) и варить 1 час. Посолить, поперчить. За 30 минут до подачи добавить горошек, кервель. Подавать в супнице с кусочками сливочного масла.

Кабачок, тушеный с кальмарами

1 кабачок (400 г), 200 г филе кальмаров, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. крепкого рыбного бульона, лимонный сок, перец молотый, соль.

Кабачок нарезать кубиками, чеснок измельчить. В сковороде на масле обжарить чеснок. Добавить кабачок, посолить, поперчить, обжарить. Через 15 минут влить 2 ст. л. рыбного бульона, тушить под крышкой 15 минут. Филе кальмаров бланшировать, нарезать соломкой, поперчить и обжарить в масле. Влить к кальмарам 2 ст. л. бульона и потушить 3 минуты. В блюдо выложить кабачки, сверху разместить кальмаров, полить лимонным соком.

Вариант. Блюдо можно приготовить с овощным отваром, а кальмаров заменить морским гребешком. При подаче посыпать рубленой пряной зеленью.

**16. Салат из редиса и сыра**

500 г редиса, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. рубленого укропа, 200 г нарезанного кубиками сыра, листья салата, перец молотый, соль.

Редис нарезать кружками. Для заправки сметану смешать с солью и перцем. Салатник выложить листьями салата. Редис выложить, залить заправкой. Сверху разместить сыр и посыпать укропом.

Суп из овощей по-деревенски

2-3 шт. картофеля, 1 репа, 1 морковь, 1/3 стакана вареного риса, 1 ст. л. масла, рубленая зелень петрушки и укропа, сметана, соль.

Картофель, морковь и репу варить 5 минут в кипящей воде. Вынуть, нарезать, залить кипящей водой и отваром (6 стаканов). Добавить рис, масло и варить 20 минут. Подать со сметаной и пряной зеленью.

Вариант. Набор овощей может быть другим: топинамбур, брюква, пастернак, а рис можно заменить пшенной кашей.

Толма с сыром

500 г виноградных листьев, 1/2 стакана масла, 1 стакан кураги, 1 стакан ткемали, 1/2 стакана изюма.

Для начинки: 1 стакан вареного риса, 2 луковицы, 1/2 стакана манной крупы, масло, рубленая зелень кинзы, чабреца, петрушки, мяты и базилика, перец молотый, соль.

Виноградные листья опустить в кипяток на 2–3 минуты, разбить толкушкой толстые жилки. Для начинки лук нарезать и обжарить в масле. В процессе жарки посыпать манной крупой и перемешать. В посуде смешать рис, лук с манной крупой, пряную зелень, посолить, поперчить. Завернуть начинку в виноградные листья. Уложить толму в широкую кастрюлю. Переложить ее ткемали, изюмом, курагой. Залить горячей водой, добавить масло, прикрыть тарелкой. Закрыть крышкой и довести толму до готовности.

Вариант. Можно использовать замороженные или соленые виноградные листья, а рис заменить пшенной крупой.



17. Закуска из творога с редисом

300 г редиса, 200 г творога, 2–3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки.

В посуде растереть и смешать со сметаной творог. Редис натереть на крупной терке. Добавить редис и зелень петрушки к творогу, выложить в салатник.

Фруктовый суп на отваре шиповника

200 г сушеных плодов шиповника, 2–3 яблока, 1/2 стакана размоченной кураги, 1 ст. л. крахмала, подсластитель.

Для приготовления отвара шиповника сушеные плоды промыть, положить в посуду с кипящей водой, закрыть крышкой, кипятить 10 минут. Настаивать 8–10 часов, процедить и добавить подсластитель. Развести в воде крахмал, влить в отвар и довести до кипения. Нашинковать яблоки и курагу, положить в суп.

Тыква, тушенная в бульоне

1 кг мякоти тыквы, 1 луковица, 2–3 ст. л. масла, 1 стакан грибного бульона, 4–5 ст. л. сметаны, 1–2 ст. л. каперсов, 1 ст. л. лимонного сока, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Мякоть тыквы нарезать кубиками, лук — полукольцами. В масле обжарить лук, добавить тыкву и тушить 20 минут. Влить бульон и тушить 20 минут. Затем жидкость слить в отдельную кастрюлю, а овощи переложить в глубокое блюдо. Слитый отвар смешать со сметаной, каперсами, пряной зеленью и лимонным соком. Поставить на огонь, поперчить и посолить. Когда соус закипит, залить им тыкву на блюде.



18. Салат из дайкона с овощами

1 дайкон (300 г), 2 красных сладких перца, 2–3 черешка сельдерея, 1 ст. л. масла, 2 стебля лука-порей, соль.

Дайкон и сладкий перец нашинковать соломкой. Черешки сельдерея нарезать кусочками, лук-порей — кружками. Черешки сельдерея, лук-порей и сладкий перец обжарить в масле. Овощи остудить, выложить вместе с дайконом в салатник, посолить и перемешать.

Суп-пюре из кабачка

500 г мякоти кабачка, 2 стебля лука-порей, 1 томат, 1 стакан нарезанного кресс-салата, 1 ст. л. масла, 2–3 стакана мясного бульона, соль.

Мякоть кабачка нарезать кусочками, лук-порей — кольцами, томат — кубиками. Кабачок и лук-порей обжарить на сковороде в масле, добавить 1/2 стакана кресс-салата.

Переложить смесь в кастрюлю. Влить бульон, посолить и варить под крышкой около 7 минут. Суп взбить в миксере. Добавить нарезанный томат, посыпать кресс-салатом.

Рилетт из мяса кролика

1/2 спинки кролика (около 600 г), 150 г свежесоленой свинины, нарезанной кубиками, 2 стакана белого сухого вина, 2 ст. л. масла, молотый тимьян, перец молотый, соль.

Кролика обжарить в масле в сотейнике. Жир удалить и залить в сотейник 1 1/2 стакана вина. Добавить свинину, приправить солью, перцем, тимьяном. Сотейник накрыть крышкой и оставить на 2 часа в нагретой до 160 °С духовке. Готовое мясо отделить от костей, опять положить в сотейник с соусом, влить 1/2 стакана вина. Поставить в духовку при 180 °С на 20 минут.



19. Суп-пюре «Креси»

3 моркови, 2 стакана овощного отвара, 2 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 1 толченый зубчик чеснока, 1 брюква, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, душистый перец молотый, соль.

Морковь нарезать кружками, лук — кольцами, брюкву — ломтиками. Обжарить их в масле с чесноком. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить примерно 10 минут. Добавить горячую воду (2–3 стакана), овощной отвар, соль, перец. Варить суп еще 25 минут. Затем процедить, а вареные овощи протереть в кастрюлю с бульоном. Суп посыпать зеленью.

Лосось в белом вине

4 куса филе лосося (по 180 г), 1 стакан белого вина, сок 1 лимона, 4 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. рубленого укропа, соль.

Филе лосося сбрызнуть уксусом и посолить. В сотейнике вскипятить соленую воду (2 стакана), влить вино, сок лимона. Вскипятить смесь и положить филе лосося. Отварить рыбу около 15 минут. Подать с тушеными овощами, посыпав укропом.

Вариант. По этому рецепту легко приготовить любую лососевую рыбу (нерку, чавычу, кету, горбушу) с фруктовым уксусом и 2–3 ст. л. апельсинового сока.

Салат «Флорин»

4 зеленых яблока, 2 ст. л. изюма, 2 киви, нарезанных кубиками, 12 вишен из варенья, сок 2 апельсинов, 1 ст. л. рубленой мяты.

С яблок срезать «крышечку», вырезать из них мякоть, не повредив стенок. «Крышечки» сохранить. Мякоть нарезать кубиками и перемешать с изюмом, соком апельсинов, мятой, вишней и киви. Выложить фруктовую смесь в яблоки и накрыть «крышечками».

Вариант. Если такой десертный салат подают отдельно от мясных и рыбных блюд, то сверху рекомендуется выложить взбитые сливки.



20. Красный борщ

800 г свеклы, 200 г замороженных грибов, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. ароматизированного уксуса, 6–8 стаканов мясного бульона, 1/3 стакана тонкой вермишели, 1 ст. л. рубленого укропа, соль.

Свеклу сварить, очистить, нарезать кубиками. В кастрюле вскипятить бульон, положить свеклу, грибы, чеснок, уксус, сахар, накрыть крышкой. Варить борщ 15–20 минут. Всыпать вермишель, посолить, варить борщ 20 минут, посыпать укропом.

Куриный паприкаш

1 курица (около 900 г), нарезанная на 8 кусков, 2 томата, очищенных от кожицы, кусочками, 2 ст. л. молотой паприки, 2 луковицы, нарезанные кубиками, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. л. свиного жира, 1/2 стакана куриного бульона, соль.

В сковороде разогреть свиной жир и обжарить куски курицы. Переложить курицу в миску. Со сковороды слить половину жира. Остальной жир разогреть и обжарить лук

с чесноком. Посыпать паприкой, влить бульон, вскипятить и положить на сковороду куски курицы, томаты, посолить. Закрыть крышкой и готовить 30–40 минут.

Вариант. Паприкаш можно приготовить из индейки, заменив томаты 2 ст. л. томатного соуса, а свиной жир — маслом.

Напиток «Посад»

1 стакан свекольного сока, 1 стакан томатного сока, 2 огурца, 40 г зеленого лука, соль.

Лук мелко порубить, огурцы очистить и натереть. В свекольный сок влить томатный, добавить огурцы, лук и укроп, посолить, разлить в стаканы.



21. Холодный огуречный суп

3 огурца, 1 луковица фенхеля, 1 л овощного отвара, 1 ст. л. оливкового масла, 3 измельченных стебля лука-шалота, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. л. муки, дольки лимона, зелень фенхеля, соль.

Огурцы очистить, нарезать кусочками. Фенхель нашинковать. Разогреть в кастрюле овощной отвар, положить фенхель, потушить 10 минут. Добавить огурец, закрыть крышкой и готовить 20 минут, отвар процедить. Разогреть на сковороде масло, положить лук и чеснок, припустить 5–7 минут. Всыпать муку, обжарить. Влить отвар, дать покипеть до образования густого соуса. Добавить вареные овощи и дать покипеть 2 минуты. Растереть суп в пюре, охладить. При подаче украсить дольками лимона и веточками фенхеля.

Вариант. Луковицу фенхеля можно заменить жемчужной, зелень фенхеля — укропом, лук-шалот — зеленым луком. Дополнительно ввести 1 натертую морковь.

Тунец с цуккини

400 г филе тунца, 2 молодых цуккини (400 г), 2 ст. л. масла, 4–5 консервированных оливок, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, перец молотый, соль.

Филе тунца нарезать кусочками, посолить и обжарить в масле. Цукини очистить, нарезать кружками, оливки — колечками. На сковороду с рыбой добавить цукини, чеснок, зелень петрушки, посолить и поперчить. Жарить, не накрывая крышкой, около 20 минут, посыпать колечками оливок.

Напиток «Славный»

4 стакана сока свежей капусты, 8 ст. л. морковного сока, 8 ст. л. яблочного сока.

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки, перемешать. Подавать напиток слегка охлажденным в высоких стаканах.



22. Рассольник с картофелем

3 соленых огурца, 1 луковица, 2 моркови, 300 г картофеля, 2 ст. л. масла, 1 лавровый лист, рубленые укроп и петрушка, 1/4 стакана сметаны.

Картофель, морковь, лук порезать, обжарить в масле, сварить в 7 стаканах воды. Отдельно сварить порезанные огурцы. В овощной отвар добавить масло, лавровый лист, огуречный рассол, огурцы и все прокипятить. Посыпать суп зеленью. Отдельно подать сметану.

Морковно-картофельные крокеты с изюмом

400 г моркови, 1/2 стакана овощного отвара, 2 шт. картофеля, 1/3 стакана изюма, 2 яйца, 4 ст. л. топленого масла, 1 стакан сметаны, соль.

Картофель и морковь натереть. Положить в сковороду с овощным отваром и припустить до полуготовности. Высыпать промытый изюм, соль и довести до готовности. Влить 1 сырое яйцо, затем добавить сваренное вкрутую рубленое яйцо. Массу разделить на крокеты, придавая форму шариков. Жарить крокеты во фритюре из топленого масла. При подаче полить сметаной.

Морковно-сельдереевый напиток

500 г моркови, 300 г корня сельдерея, 150 г репчатого лука, 200 г яблок, соль.

Морковь, лук и сельдерей очистить и сполоснуть. Из подготовленных овощей выжать соки. Яблоки также вымыть и выжать сок. Полученные соки смешать и заправить солью.



23. Томатный суп-пюре по-английски

300 г рубленых на кусочки телячьих костей, 4–5 нарезанных томатов, 1 нарезанный стебель лука-порей, 1 нарезанная луковичка, 1 нарезанная репа, 200 г корня сельдерея, 1 ст. л. сливочного масла, 2 горошины черного перца, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

Телячьи кости залить холодной водой (2–2,5 л) и варить около 2 часов. Бульон процедить, добавить в него ломтики репы, лук, сельдерей, перец горошком и варить примерно 10 минут. Положить томаты, лук-порей, зелень петрушки, поварить еще 20 минут. Овощи вместе с бульоном протереть через сито, довести до кипения. Заправить маслом.

Свинина, тушенная с тыквой

400 г свинины, 400 г мякоти тыквы, 50 г свиного сала, 1 ч. л. семян тмина, 3 горошины перца, соль.

Сало нарезать кубиками, вытопить на сковороде жир. Свинину и тыкву нарезать кусочками и обжарить в жире. Сложить в кастрюлю, посолить, добавить тмин и перец. Тушить под крышкой около 40 минут.

Вариант. Со свининой по данному рецепту вкусно получаются любые тыквенные (кабачки, цукини, патиссоны), особенно если при тушении добавить побольше пряных трав (кинзы, петрушки, базилика, тмина).

Напиток «Яуза»

200 г свеклы, 300 г моркови, 50 г хрена, 1/2 лимона, соль.

Овощи вымыть, отжать из них по очереди сок. Выжать сок из лимона. Смешать все соки, разбавить кипяченой водой и добавить соль.



24. Салат из огурцов с редисом и картофелем

2 огурца, 200 г редиса, 3 шт. вареного картофеля, 100 г зеленого салата, 4 ст. л. рубленого зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, перец молотый, соль.

Нарезать редис, картофель, огурцы кружками, зеленый салат — соломкой. Выложить зеленый салат горкой на середину салатника, расположить кучками остальные овощи. При подаче овощи поперчить и посолить. Сметану заправить солью и перцем, полить вокруг горки.

Суп а-ля Фобон

300 г сухого гороха, 120 г щавеля, 60 г лука-порея, 100 г корня сельдерея, 60 г мелких луковиц, 50 г сливочного масла, соль.

Накануне замочить горох, сварить и приготовить пюре. Нарезать крупно овощи и обжарить в масле. Проварить лук отдельно 5 минут в кипящей воде. Положить все в пюре из гороха. Влить 6 стаканов горячей воды (или овощного отвара), варить еще 30 минут, посолить, поперчить. Протереть через сито или измельчить в блендере, прогреть.

Плов с патиссонами

300 г патиссонов, 1 луковица, 600 г риса, 3 моркови, 2 ст. л. масла, 250 г томатного соуса, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, уксусная эссенция, 1/2 стакана овощного отвара, молотый кориандр, перец молотый, соль.

Очищенный патиссон нарезать, сварить, протереть через сито. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть. Выложить на сковороду и поставить на слабый огонь, пока не испарится вся жидкость. Лук и морковь нарезать кружками и поджарить с маслом. Перемешать рис и овощи, добавить томатный соус, уксусную эссенцию. Выложить рис и овощи в кастрюлю, смазанную маслом, закрыть крышкой и держать на слабом огне 20 минут. Заправить петрушкой и кориандром, разведенным в овощном отваре. Поперчить, посолить, перемешать и снять с плиты через 5 минут.



25. Салат из яблок, моркови, изюма

500 г моркови, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сметаны, соль.

Яблоки и морковь нарезать соломкой. Выложить их в салатник, добавить запаренный изюм. Заправить солью и сметаной, посыпать сыром.

Монастырская окрошка

1 редька, 3 шт. молодого картофеля, 2 огурца, 2 вареных яйца, 4 стебля зеленого лука, 2 ст. л. тертого хрена, сметана, квас из ревеня, соль.

Редьку крупно натереть. Картофель вымыть, отварить, не снимая кожу нарезать соломкой. Смешать редьку с картофелем, посолить и оставить на 40–50 минут. Огурцы нарезать соломкой. Яйца разрезать пополам. Зеленый лук нашинковать и перетереть с солью. В тарелки разложить редьку с картофелем, огурцы, хрен, луковую массу, залить квасом. Украсить половинками яиц и заправить сметаной.

Котлеты из кабачков и картофеля

1–2 кабачка (500 г), 3–4 шт. картофеля, 3 яйца, 2 ст. л. масла, рубленая зелень петрушки, острый соус, перец молотый, соль.

Кабачки натереть. Картофель отварить, очистить, приготовить пюре. Смешать кабачки с пюре, добавить 2 яйца, зелень петрушки, посолить, поперчить. Из массы сформовать котлеты. Яйцо растереть, обвалять в нем котлеты. Обжарить их в сильно разогретом масле. Отдельно подать соус.

**26. Смешанный овощной салат**

1 огурец, 200–300 г редиса, 2 шт. вареного картофеля, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. уксуса, перец молотый, соль.

Очищенный картофель, редис и огурец нашинковать. Смешать в салатнике с консервированным зеленым горошком. Заправить салат сметаной, солью, перцем и уксусом. Оформить кружками редиса, посыпать зеленым луком.

Вариант. Приятную пикантность салату придадут нашинкованный маринованный огурец, каперсы и нарезанные оливки.

Суп из сухофруктов и свежих яблок

200 г смеси сухофруктов, 2–3 свежих яблока, 2–3 ст. л. овсяных хлопьев, сахар (по желанию).

Сухофрукты нарезать, залить в кастрюле 7 стаканами холодной воды. Варить 40 минут, настаивать 2 часа. Перед подачей натереть яблоки и вместе с овсяными хлопьями добавить в суп, подогреть. Подавать в холодном или горячем виде.

Овощи в горшочке по-гречески

2 молодых цукини (500 г), 4 шт. картофеля, 1 баклажан, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, 1/2 пучка петрушки, 1/2 стакана оливкового масла, 1–2 стакана овощного отвара, 1 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. тертого сыра, перец молотый, соль.

Цукини и баклажан очистить, нарезать кружками. Баклажан посолить и оставить на 30 минут. Картофель очистить и нарезать полукружьями. Лук, чеснок, укроп и зелень петрушки измельчить. В горшочке в масле пожарить лук и чеснок. Добавить цукини, картофель, баклажан, рубленую зелень. Влить овощной отвар, посолить, поперчить. Горшочек с овощами поместить в духовку при 180 °С примерно на 1 час. Смешать сухари с 1 ст. л. тертого сыра. Полученную смесь положить в горшочек с овощами за 15 минут до конца тушения. Посыпать тертым сыром.

Вариант. Для такого кушанья подойдут любые замороженные овощи, которые готовят не размораживая, добавляя много пряной зелени.



27. Салат из дайкона с соевым соусом

1 дайкон (300 г), 1 яблоко, 3 моркови, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. масла, 2 ч. л. соевого соуса, рубленая зелень сельдерея.

Яблоко, дайкон и морковь нашинковать, выложить в салатник. Для заправки смешать уксус, масло и соевый соус. Залить заправкой салат, перемешать, украсить сельдереем.

Суп-пюре по-флорентийски

700 г цукини, 3 луковицы, 3–4 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3–4 стакана овощного отвара, 2 томата, лимонный сок, тертый сыр, листики базилика, соль.

Цукини нарезать вместе с томатами соломкой. Лук нарубить вместе с базиликом. Сложить эти овощи в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрыла их. Приправить петрушкой и солью. Варить до мягкости овощей, протереть через сито обратно в кастрюлю. Из масла и муки приготовить мучную подливку, влить в овощной отвар. Проварить суп около 5 минут. Приправить лимонным соком. При подаче посыпать тертым сыром.

Гусиные грудки по-сельски

1–2 гусиные грудки (до 1 кг), 10 мелких луковок, 3 стакана куриного бульона, 3 ст. л. масла, по 1 ст. л. рубленой зелени петрушки и тимьяна, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

В жаровне разогреть масло, обжарить грудки, вынуть и переложить в посуду с крышкой. Луковки очистить, обжарить в жаровне. Слить из жаровни жир. Грудки разрезать на куски, влить бульон, посолить и поперчить, довести до кипения. Жаровню накрыть фольгой и поместить в духовку на 30 минут при 200 °С. Добавить рубленую зелень и мускатный орех. Готовить в духовке при 180 °С примерно 1 час, при необходимости посолить.

Вариант. К празднику по этому рецепту можно приготовить тушку утки, не разрезая на порции. Мелкие луковки выложить вокруг готовой утки.



28. Закуска из брюквы и маринованных огурцов

400 г брюквы, 2 антоновских яблока, 1 красная луковица, 2 маринованных огурца, 2 ст. л. рубленого зеленого лука,

1 ст. л. рубленной пряной зелени, 2–3 ст. л. постного майонеза, соль.

Яблоки и брюкву очистить, натереть. Репчатый лук очистить, мелко нарезать вместе с огурцами. Все смешать в салатнике. Добавить рубленую зелень, зеленый лук, посолить и перемешать, заправить майонезом.

Зеленый суп из ревеня

400 г черешков ревеня, 50 г зелени чеснока, 1 ст. л. масла, 100 г зелени петрушки, 1,5 л овощного отвара, манная крупа, соль.

Нарезать все ингредиенты, обжарить в масле, посыпать манной крупой. Залить в кастрюле овощным отваром. Посолить, варить 20 минут.

Грибы, тушеные с овощами

250 г вешенок, 600 г кабачков, 3 ст. л. сливочного масла, 1 укровица, 4 томата, перец молотый, соль.

Кабачки нарезать ломтиками, обжарить. Добавить немного горячей воды и тушить 5 минут. Лук очистить, нарезать и обжарить в масле. Добавить нарезанные грибы, посолить, поперчить и тушить 5 минут. Томаты разрезать на 8 частей и добавить к грибам. Через 5 минут положить обжаренные кабачки и тушить еще около 3–5 минут.

Вариант. Вешенки можно заменить шампиньонами, кабачки — патиссонами, репчатый лук — луком-пореем.



29. Свекла с хреном

3–4 вареных свеклы, 1/2 баночки маринованного хрена, 2 вареных моркови, 3 зубчика чеснока, масло, соль.

Вареные свеклу и морковь натереть, выложить в салатник. Чеснок очистить, растолочь с солью и добавить в салатник. Положить хрен и заправить маслом.

Рыба, тушенная в горшочке

700 г филе рыбы, 300 г мякоти тыквы, 1 стакан рыбного бульона, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 70 г масла, перец молотый, соль.

Филе рыбы разрезать, посолить и поджарить на масле. Лук обжарить в масле. Тыкву дольками положить в порционные горшочки, добавить лук и рыбу. Чеснок очистить, растереть с солью и добавить в горшочки. Поперчить, посолить, залить бульоном. Тушить рыбу около 20 минут в духовке при 200 °С.

Вариант. Таким образом можно приготовить морепродукты. Причем блюдо лучше подать в горшочках. Затем содержимое выложить на тарелки, посыпать рубленой зеленью петрушки и зеленым луком.

Смешанный фруктовый десерт

4 ст. л. малинового сока, 2 ст. л. лимонного сиропа, 300 г консервированных фруктов-ассорти, 1 стакан газированной воды.

В высокие бокалы влить малиновый сок и лимонный сироп, положить фрукты-ассорти и добавить газированную воду, сразу подать.



30. Салат «Северный»

1 редька, 2 больших яблока, 6 шт. моркови, 1 большая свекла, клюква, соль.

Редьку, яблоки и свеклу вымыть, очистить, нашинковать. Выложить овощи в салатник слоями в следующем порядке: редька, яблоки, морковь, свекла, посыпая каждый слой клюквой и солью. Поставить в холодильник на 2 часа.

Вариант. Такой салат можно подать на ужин, заправив постным майонезом и посыпав большим количеством рубленой пряной зелени.

Отварной судак

1 судак (до 1 кг), 2 моркови, 1 свекла, 2 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 2 лавровых листа, 2 горошины перца, соль.

Очищенного судака нарезать на куски. Морковь, свеклу и лук очистить и нарезать кружками. Овощи уложить на дно кастрюли. Влить 1 1/2 стакана воды, уложить куски рыбы, посолить. Прибавить перец и лавровый лист, закрыть

кастрюлю крышкой. Варить рыбу 20 минут, встряхивая кастрюлю. Положить масло и варить еще 10 минут.

Коктейль «Шантанэ»

2 стакана морковного сока, 2 апельсина, 1 лимон, 1 стакан простокваши.

В миксер влить морковный сок, выжать сок из апельсинов и лимона. Добавить простоквашу, взбить и охладить.



31. Закуска из сушеных грибов

200 г сушеных грибов (подосиновики), 100 г тертого сыра, 3 луковицы, масло, 3 ст. л. сметаны, соль.

Грибы залить кипящей водой на 20–30 минут. Промыть их 2 раза и пропустить через мясорубку. Обжарить их на сковороде с маслом, выложить в блюдо и промазать сметаной. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Выложить лук на остывшие грибы и промазать сметаной. Сверху посыпать сыром.

Сладкий перец в овощном маринаде

400 г перца, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 150 г елокочанной капусты, 2 ст. л. масла, 250 г томатного соуса, рубленая пряная зелень, соль.

Из сладкого перца удалить семена. Варить в воде 10–12 минут, откинуть на сито, нарезать кубиками, положить в кастрюлю. Для маринада остальные очищенные овощи нарезать соломкой, поджарить в масле, посолить. Перец залить маринадом с томатным соусом и тушить в духовке 20–30 минут, посыпать зеленью.

«Синьор Помидор»

800 г томатов, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука.

Из томатов приготовить сок и вылить его в шейкер. Туда же выжать сок из лимона и хорошо смешать. Перед подачей в высокие стаканы влить коктейль, добавить тертый чеснок и лук.

ОБЕД

ИЗ ЧЕТЫРЕХ БЛЮД

Полный традиционный обед состоит из четырех блюд. Различные меню предлагаются для выходных дней, когда за столом собирается вся семья.

1. Салат из редьки с зеленью

2 редьки (по 200 г), 2 моркови, 4 ст. л. рубленой зелени кинзы, тмина, петрушки, 1/2 лимона, 4–6 зубчиков чеснока, соль.

Редьку и морковь натереть, сложить в салатник. Пряную зелень и чеснок растолочь, добавить в салатник. Цедру лимона снять теркой и добавить в салат. Все смешать, выжать в смесь сок из лимона, посолить и сразу подать.

Суп из зеленых томатов с курицей

1 кабачок (300 г), 300 г куриной грудки, 3 ст. л. топленого масла, 1 морковь, 2 зеленых томата, 3 рубленых зубчика чеснока, зеленый лук, зелень петрушки и сельдерея, перец молотый, соль.

Грудку курицы разрубить на 4 части, посолить, поперчить, добавить нарубленный чеснок и настоять в течение 15 минут. В масле обжарить кусочки курицы и потушить под закрытой крышкой 15 минут. Вынуть курицу, а в оставшуюся поджарку положить нарезанный кубиками кабачок, натертые на терке морковь и томаты. Потушить 15 минут. Переложить в кастрюлю, залить горячей водой (6 стаканов), вскипятить. При подаче на стол добавить нарезанные зеленый лук, зелень петрушки и сельдерея, приправить перцем.

Вариант. Суп можно приготовить с куриными бедрами, используя бурые томаты и зелень кинзы, добавить семени тмина.

Баранина жареная

800 г мякоти баранины, 2 ст. л. масла, 3 луковицы, 2 моркови, 1 толченый зубчик чеснока, 1/4 ч. л. сушеного тмина, 1/3 стакана мясного бульона, 1/3 стакана вина, перец молотый, соль.

Лук нарезать кольцами, морковь — кусочками. Мясо целым куском обжарить в масле. Положить лук, морковь, чеснок, тмин, соль, перец и обжаривать 10 минут. Влить бульон и вино, закрыть крышкой и готовить 1 час.

Арониевый десертный напиток

2 стакана сока черноплодной рябины, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахара, 1 стакан газированной воды.

В высокий бокал налить арониевый и лимонный соки, перемешать, добавить сахар газированную воду, сразу подать.



2. Диетический салат

2 свеклы, 2 яблока, 2 моркови, рубленая огуречная трава, лимонный сок, масло, соль.

Яблоки и морковь нашинковать. Соединить их с отваренной и нашинкованной свеклой. Заправить лимонным соком, солью, огуречной травой, маслом и выложить горкой в салатник.

Вариант. Огуречную траву можно заменить любой пряной зеленью, если добавить в салат нарезанный тонкой соломкой огурец. А масло с лимонным соком можно заменить яблочным соком.

Капустняк с грибами

300 г шампиньонов, 200 г мякоти тыквы, 200 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 ст. л. топленого масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. л. рубленого укропа, перец молотый, соль.

Грибы крупно нарезать и отварить в подсоленной воде (2,5 л). Грибной бульон процедить и сохранить. Квашеную капусту потушить в 1 ст. л. масла 15–20 минут. Лук, морковь и корень петрушки нашинковать и обжарить в масле. Мякоть тыквы нарезать соломкой. Грибной бульон вскипятить, положить тыкву и варить 10 минут. Добавить капусту, грибы, овощи и варить 20 минут, посолить и поперчить. Посыпать укропом.

Вариант. Вместо шампиньонов можно взять вешенки.

Гуляш в горшочке

500 г говядины, нарезанной кусками, 500 г лука, нарезанного кольцами, 4 ст. л. топленого масла, 2 нарезанных томата, 2 моркови, нарезанные кубиками, 5 стаканов бульона, 1 толченый зубчик чеснока, перец молотый (жгучий), соль.

Мясо смешать с чесноком, перцем, солью. Разогреть масло, обжарить лук, добавить мясо со специями. Обжарить и переложить вместе с соком в чугунок. Влить бульон, накрыть крышкой и тушить около 1 часа. Добавить морковь, готовить 10–15 минут, положить томаты и тушить около 15 минут.

Вариант. В такой традиционный венгерский гуляш обычно кладут очень много пряной зелени, семян укропа.

Десертный апельсиновый салат

2 апельсина, 300 г сушеного инжира, 200 г слив, 3 ст. л. красного вина.

Дольки апельсинов и сливы разрезать пополам. Инжир вымочить и нарезать. Фрукты залить в салатнике вином, выдержать 1 час в холодильнике.



3. Свекольная икра

6–7 шт. свеклы, 4 зубчика чеснока, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. винного уксуса, 2 измельченные луковицы, зелень кинзы, соль.

Свеклу испечь, очистить, охладить. Пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Чеснок растереть с солью, подливая масло. Добавить свеклу, обжаренный лук, сахар, соль, уксус, перемешать. Украсить листиками кинзы.

Суп а-ля льежуаз

2 стебля лука-порей, 1 веточка сельдерея, 150 г щавеля, 250 г нарезанной тыквы, 200 г томатов, 3 ст. л. масла, перец горошком, лавровый лист, кервель, соль.

Зеленые овощи нарезать и обжарить в кастрюле в разогретом масле. Добавить 2 л горячей воды. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и кервель. В момент закипания положить тыкву. Варить 40 минут. Протереть через сито, добавить растертые в пюре томаты.

Вариант. Вместо щавеля подойдет шпинат, а лук-порей можно заменить 2–3 луковичками.

Треска с морковью

800 г трески, 1/2 стакана рыбного бульона, 1 ст. л. масла, 3 нашинкованные моркови, 2 лавровых листа, 1 луковичка, 1/2 лимона, 6 горошин перца, соль.

Нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить масло, морковь, лавровый лист, перец, соль, разрезанную на 4 части луковичку. Поверх рыбы положить лимон, нарезанный кружками. Закрыть крышкой и варить рыбу 20 минут.

Вариант. Так можно приготовить любую тресковую рыбу (пикшу, путассу, хека, минтая, сайду), а для усиления вкуса добавить вместе с морковью нашинкованную репу и посыпать рубленой зеленью.

Тыква, запеченная с яблоками

600 г мякоти тыквы, 300 г яблок, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана яблочного сока, молотая корица.

Яблоки и тыкву нарезать кубиками. Выложить в сковороду, смазанную маслом, влить сок. Запекать в духовке при 180 °C около 25 минут, посыпать корицей.

Вариант. Вместо тыквы полезно использовать брюкву, а яблоки заменить нарезанными черешками ревеня, который предварительно выдерживают в 2 ст. л. сахара.



4. Кочанный салат с огурцами

1 кочан салата, 2 огурца, 2–3 ст. л. яблочного сока, семена тмина, соль.

Салат и огурцы нарезать соломкой. Смешать их в салатнике с семенами тмина, посолить, заправить соком.

Рыбная похлебка

300–400 г хека, 1 нарезанная луковица, 3 рубленых зубчика чеснока, 3 ст. л. измельченной апельсиновой цедры, смесь пряностей, 2 ст. л. оливкового масла, соль.

В кастрюлю положить лук, чеснок, цедру, пряности, обжарить с 1 ст. л. масла. Выложить нарезанную на куски рыбу, посолить по вкусу. Все полить оливковым маслом, добавить 7 стаканов воды, встряхнуть кастрюлю и варить похлебку 15 минут.

Азу из говядины

500 г говяжьей вырезки, 2 нарезанные луковицы, 1 ст. л. томатного пюре, 2 соленых огурца, 1/3 стакана мясного бульона, масло, соль.

Мясо нарезать брусочками, обжарить в масле. Лук обжарить в масле. Из томатного пюре, соленых очищенных и нарезанных огурцов, бульона приготовить соус. Залить им обжаренное мясо. Добавить лук, соль и тушить 30 минут.

Печеная айва

600 г айвы, 1/2 вишневого сиропа, молотая корица, веточка мяты, масло.

Из айвы удалить семенные коробочки, выложить на смазанную маслом сковороду. Залить сиропом, запекать в духовке при 180 °С около 15 минут. Посыпать корицей, украсить мятой.

Вариант. Так можно запечь яблок-падалицу, даже когда они совсем незрелые.



5. Закуска из редьки со шкварками

1 редька (300 г), 1 красная луковица, кусочки утки, гуся или курицы с жиром и кожей, рубленая пряная зелень, соль.

Очищенную редьку разрезать пополам, выдержать 30 минут в ледяной воде, натереть на терке и сложить в салатник. Кусочки птицы мелко нарезать. Вытопить жир на сковороде, обжарить нарезанный лук. Перемешать в салатнике редьку со шкварками и луком (вместе с жиром), украсить рубленой зеленью.

Зеленый суп по-испански

1 молодой цукини (300 г), 150–200 г листовой свеклы, 150 г сырокопченой свиной колбасы, 2 ст. л. оливкового масла, перец молотый, соль.

Листовую свеклу и цукини нарезать соломкой. Сырокопченую колбасу положить на 15 минут в горячую воду, нарезать соломкой. В кастрюле вскипятить 6–7 стаканов воды, посолить и сварить цукини. Вынуть его шумовкой, размять в пюре. Положить пюре обратно в овощной отвар. Добавить масло, перец, колбасу и листовую свеклу. Варить суп 10 минут.

Эскалоп с грибами

4 эскалопа из телятины (по 200 г), 2 ст. л. масла, 1–2 ст. л. коньяка, 200 г нарезанных грибов, 1/4 стакана красного вина, 1 ст. л. винного уксуса, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

Мясо варить с 3 стаканами подсоленной воды и уксуса около 10 минут, не закрывая крышкой, воду слить. Мясо вновь залить водой, чтобы она только покрывала его. Через 10 минут куски вареной телятины обжарить в масле. Подогреть коньяк, полить им мясо и зажечь. Когда пламя погаснет, добавить грибы, соль, перец, мускатный орех. Держать около 5 минут при слабом нагреве. Влить вино и потушить 5 минут.

Вариант. Эскалопы подходят для праздничного стола, если при подаче украсить их нарезанным кольцами красным луком и посыпать рубленой зеленью мяты и петрушки.

Изысканный салат

250 г консервированного ананаса, 2 апельсина, 1 персик (или 3 абрикоса), изюм.

Ананасы, дольки апельсинов и персик нарезать, посыпать прошпаренным изюмом. Залить ананасовым соком из банки.



6. Сельдерейный салат по-японски

300 г корня сельдерея, 2 яблока, 2 нарезанных томата, 1 красная луковица, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. лимонного сока, сахар, рубленая зелень сельдерея, соль.

Корень сельдерея нарезать соломкой. Обжарить в масле 20 минут, охладить. Яблоки нарезать соломкой, сложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком (1/2 ч. л.). Смешать лимонный сок с сахаром и солью. Выложить овощи в салатник, полить заправкой, украсить зеленью сельдерея.

Минестроне с патиссоном и грибами

1 патиссон (300 г), 100 г зеленой фасоли, 2 баклажана, 1 небольшой кочан савойской капусты, 2 очищенных томата, 6–8 шампиньонов, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. тертого сыра, соль.

Цукини, баклажаны и фасоль нарезать кубиками, капусту — соломкой. Томаты измельчить, грибы нарезать ломтиками. Влить в кастрюлю 8 стаканов воды, вскипятить, всыпать фасоль. Варить 20 минут при слабом нагреве. Засыпать цукини, баклажаны, капусту, томаты и грибы. Варить суп под крышкой 20 минут, посолить, влить масло. Готовить суп без крышки 15 минут, посыпать тертым сыром.

Вариант. Если на второе подавать овощное блюдо, то в минестроне рекомендуется добавить мелкую вермишель и взять 3 ст. л. тертого сыра.

Морской гребешок жареный

600 г мускула морского гребешка, по 100 г зелени сельдерея и петрушки, 150 г топленого масла, соль.

Отварить мускул гребешка до мягкости в подсоленной воде. Нарезать ломтиками и обжарить во фритюре. В этом же фритюре поджарить веточки сельдерея и зелень петрушки. Выложить поджаренный мускул гребешка в салатник, украсить жареной зеленью.

Вариант. Так можно приготовить другие морепродукты (кальмара, осьминога, мидий, трепангов).

Напиток из свекольного кваса с огурцом

3 стакана свекольного кваса, 2 огурца, 1 ст. л. рубленого укропа, перец молотый, соль.

Свежие огурцы крупно натереть. Добавить их в квас, высыпать укроп и заправить солью. Подавать охлажденным.

**7. Закуска из грибов с ветчиной**

200 г маринованных грибов, 100 г ветчины, 2 огурца, 1 красная луковица, 2 томата, томатный соус.

Нарезать кусочками грибы, томаты, ветчину, огурцы, лук. Все смешать и заправить томатным соусом.

Бульон из корней и овощей

100 г ветчины, 400 г репчатого лука, репы, моркови, корня сельдерея, корня петрушки, брюквы, 1 ст. л. масла, рубленые укроп и зелень петрушки, соль.

Обжарить разрезанную пополам луковицу и по 2 ломтика репы и моркови, разварить их в 3 стаканах воды, отвар процедить. Порезать корни сельдерея и петрушки, морковь, брюкву. Сварить их в 3 стаканах воды и отвар процедить. Оба отвара соединить. Ветчину порезать кубиками, соединить с овощами и с отваром. Заправить маслом, прогреть, не доводя до кипения. Посыпать зеленью.

Телячья грудинка с томатами

600 г телячьей грудинки, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2–3 томата, 1 ст. л. масла, соль.

Грудинку варить в кипящей воде 5 минут. Воду слить, мясо промыть, залить водой и варить 1 час. Добавить соль, морковь, корень петрушки и варить еще 30 минут. Мясо нарезать на порции и слегка обжарить. Потушить в масле томаты и лук. Грудинку подать вместе с томатами.

Пряные абрикосы

400 г абрикосов, молотая корица, яблочный сок, рубленая мята.

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки. Из косточек извлечь ядра, измельчить. Сложить в салатник абрикосы, посыпать ядрами, корицей, мятой, залить соком.

Вариант. Такие абрикосы подойдут к праздничному столу. Добавить к ним кусочки ананасов, а вместо яблочного залить ананасовым соком.

**8. Фаршированные цукини**

3 цукини, 1 ч. л. водки, 1/2 стакана томатного соуса, 2–3 вареных яйца, очищенных, 1 ст. л. соевого соуса, 2 вареных моркови, рубленая пряная зелень, соль.

Пропустить через мясорубку яйца и морковь в миску. Заправить водкой и соевым соусом. Цукини отварить в подсоленной воде 5 минут. Вынуть из воды, обсушить, разрезать вдоль, извлечь сердцевину, оставляя по 2 см по бокам. Сердцевину цукини порубить и добавить к начинке. Цукини выложить на блюдо, заполнить начинкой. Залить томатным соусом, посыпать зеленью.

Вариант. Удачно получаются фаршированные патиссоны, если заменить морковь томатами.

Суп «Сольферино»

200 г кольраби, 300 г картофеля, 3 томата, 200 г стручковой фасоли, по 1 ст. л. масла и муки, перец молотый, соль.

Кольраби и фасоль залить 2 л кипящей воды, посолить, сварить и процедить. Картофель очистить, нарезать, сварить в отваре. Заправить мучной заправкой, посолить, поперчить, прокипятить. Добавить протертые томаты, вложить фасоль, нарезанную полосками и кольраби.

Пряный шпинат с простоквашей

1 кг шпината, 8 веточек кинзы, 3 зубчика чеснока, 1–2 стакана простокваши, 1 стручковый перчик, соль.

Шпинат сварить и остудить, отжать рукой, порубить. Зелень кинзы, чеснок, перчик и соль тщательно истолочь, добавить взбитую простоквашу. Смешать все с рубленным шпинатом.

Испанский десерт

8 фейхоа, 2 банана, 1 манго, 200 г консервированного вишневого компота.

Бананы и манго очистить, вместе с фейхоа нарезать кубиками. Смешать фрукты с вишневым компотом.



9. Португальский фасолевый салат

400 г зеленой фасоли, 1 сладкий перец, 1 красная луковица, 2 рубленых зубчика чеснока, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1/2 стакана красного вина, перец молотый, соль.

Фасоль отварить, нарезать. Сладкий перец и лук нарезать полукольцами. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, заправить вином.

Суп «Фальшивый гуляш»

300 г тыквы, 2 сладких перца, 2 томата, 1 луковица, 3 ст. л. масла, красный перец молотый, соль.

Сладкий перец и лук нарезать полукольцами, тыкву и томат — кубиками. Все овощи обжарить в масле по отдельности. Смесь их залить в кастрюле водой (1,5 л), вскипятить, посолить, варить 20 минут.

Рыба, печенная по-тунисски

2 рыбы (по 400 г), 100 г сливочного масла, 1 лимон, рубленая пряная зелень, хрен, перец молотый, соль.

Рыбу выпотрошить, очистить, сделать на боках косые надрезы. Приготовить маринад из 1 стакана воды, свежевыжатого лимонного сока, зелени, черного перца и соли. Залить маринадом рыбу на 2 часа. Смазать рыбу маслом. Запекать в духовке при 190 °С около 20 минут. Подавать на стол с хреном.

«Лесная сказка»

200 г земляники, 200 г черники, 2–3 черешка ревеня, сахар.

Мелко нарезать черешки ревеня, сварить в 2 стаканах воды с сахаром. Уварить до 1 стакана, процедить. Залить землянику с черникой.

**10. Оригинальный винегрет**

1 соленый огурец, 1 вареная морковь, 2 вареных свеклы, 250 г соленых грибов, 3 ст. л. масла, горчица, рубленая зелень петрушки и укропа.

Грибы и лук нашинковать; морковь, свеклу, огурец нарезать кубиками. Ингредиенты смешать, заправить маслом, горчицей, украсить зеленью.

Суп из брюквы с луком

2 брюквы (400 г), 2 нарезанные луковицы, 6 стаканов овощного отвара, 1 ст. л. масла, рубленые укроп и зелень петрушки, соль.

Очистить брюкву, порезать, отварить в подсоленной воде. воду слить. Овощной отвар вскипятить, засыпать жареный лук. Добавить вареную брюкву, масло, прокипятить. Всыпать рубленую зелень и петрушку.

Пикша, запеченная с брокколи

700 г филе пикши, 300 г брокколи, 1 тертая морковь, 2 ст. л. томатного соуса, перец молотый, соль.

Филе

в воде с м
вместе с н
соусом. 3

Томат

2 стака
яблочн
консер

В гра
мяты, раз
соки, лим
и черешн

11. Бо

2 бакла
чеснок

Испеч
нарезать.
диенты, п

Вариант
цию ингр

Суп и

2 стеб
сельде
1,5–2 л

Лук-по
и масла.
нарезать
овощи, по

Перке

700 г м
нареза
2 слад
соль.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, припустить в воде с маслом 7 минут. Выложить на противень с маслом вместе с капустой и морковью, поперчить, посолить, залить соусом. Запекать в духовке при 200 °С около 15 минут.

Томатный Джулеп

2 стакана томатного сока, 3–5 веточек мяты, 1/2 стакана яблочного сока, 3 ст. л. лимонного сиропа, 1/3 стакана воды, консервированные яблоки и черешня.

В граненые стаканы влить воду, положить веточки мяты, размять их и удалить. Влить томатный и яблочный соки, лимонный сироп. Джулеп украсить дольками яблок и черешней.



11. Болгарский баклажанный салат

2 баклажана, 2 сладких перца, 2 томата, 2 нарезанных зубчика чеснока, 2 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Испечь и очистить баклажаны и сладкий перец, все нарезать. Томаты нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты, поперчить, посолить, заправить маслом.

Вариант. Вкус салата легко менять, изменяя пропорцию ингредиентов и добавив рубленую пряную зелень.

Суп из лука-порей с тыквой

2 стебля лука-порея (белая часть), 2 моркови, 100 г корня сельдерея, 200 г мякоти тыквы, 2 ст. л. масла, семена тмина, 1,5–2 л мясного бульона, рубленая зелень шалфея, соль.

Лук-порей нарезать и припустить с добавлением воды и масла. Морковь и корень сельдерея натереть, тыкву нарезать кубиками. Бульон вскипятить, положить все овощи, посолить. Варить суп 20 минут, посыпать зеленью.

Перкельт из баранины

700 г мякоти баранины, нарезанной кубиками, 5 луковиц, нарезанных кубиками, 3 ст. л. масла, 2 ст. л. томатного соуса, 2 сладких перца, нарезанных полосками, перец молотый, соль.

В масле обжарить баранину. Положить мясо в кастрюлю, залить водой (чтобы она только покрывала). На сковороде с оставшимся жиром обжарить лук с томатным соусом. Поместить их к мясу, посолить, поперчить. Накрыть крышкой и тушить мясо 40 минут, добавив в конце сладкий перец.

Сангрия

250 г абрикосов, 250 г клубники, 1 л белого вина, 1 апельсин, 1/2 стакана апельсинового сока, 1/3 стакана газированной воды.

С апельсина теркой снять цедру. Дольки апельсина нарезать кусочками. Абрикосы ошпарить, снять кожицу. Апельсины, абрикосы и клубнику сложить в кувшин. Влить вино и апельсиновый сок. При подаче добавить газированную воду.



12. Салат из перца и кольраби

По 1 красному и желтому сладкому перцу, 4 ст. л. нашинкованного лука, 1 натертая кольраби, 1–2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. рубленого укропа, сметана, соль.

Сладкий перец нарезать полукольцами. Смешать в салатнике с кольраби, посолить, полить лимонным соком, оставить на 1 час в холодильнике. Образовавшуюся жидкость слить (в огуречник). В салат добавить лук, укроп, заправить сметаной.

Огуречник

1/4 стакана перловой крупы, 3 огурца, по 1 моркови, репы и лука, 2 шт. картофеля, 1/3 стакана зеленого горошка, 40 г шпината, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. рубленого укропа, грибной порошок, соль.

Крупку отварить, слить отвар в посуду. Крупку промыть. Морковь, репу и лук очистить, нарезать ломтиками и обжарить с маслом. Картофель очистить и нарезать ломтиками, огурцы — кружками. Долить крупяной отвар до 7 стаканов, всыпать грибной порошок, вскипятить, положить картофель, добавить обжаренные овощи, перловую кашу.

варить. За 5 минут до окончания варки положить огурцы, шпинат и зеленый горошек, посолить. Посыпать укропом.

Вариант. Вместо шпината подойдет молодая, ошпаренная кипятком крапива. При этом рекомендуется добавить мелко нарезанные томаты.

Тушеная пряная капуста

1/2 кочана белокочанной капусты, 2 моркови, 1 шт. картофеля, 2 луковицы, 3 ст. л. масла, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. сметаны, семена укропа, рубленый острый перчик, перец молотый, соль.

Нашинковать все овощи. Морковь и лук обжарить в масле. Капусту тушить в кастрюле с маслом и 1 стаканом воды 10 минут. Добавить все остальные ингредиенты, посолить, поперчить. Тушить под крышкой 30 минут.

Напиток из смородинового сока и моркови

800 г моркови, 2 стакана черносмородинового сока, 1 лимон.

Морковь очистить, натереть, залить 2 стаканами кипяченой воды и оставить на 2 часа. Из моркови отжать сок, смешать его с черносмородиновым соком, выжать туда сок из лимона.

Вариант. Напиток отлично получается из сока красной смородины с соком апельсина и апельсиновой цедрой.



13. Салат «Любимый»

1 молодой кабачок, 1 красное яблоко, 1 маринованный огурец, 1 красная луковица, 3–4 ст. л. рубленого укропа, масло, соль.

Кабачок и яблоко натереть. Лук нарезать полукольцами. Огурец — соломкой. Все смешать в салатнике, посолить, заправить маслом. Обильно посыпать рубленым укропом.

Онежский грибной суп

400 г грибов, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 150 г мякоти тыквы, 1–2 ст. л. сливочного масла, рубленая зелень, соль.

Свежие грибы нашинковать, опустить в воду вместе с морковью и корнем петрушки, варить в течение 20 минут. Добавить нарезанную тыкву кубиками, поджаренный в масле лук и варить 15 минут, посолить. Посыпать рубленой зеленью.

Говядина с салом и сливами

600 г говядины, 3 ломтика свиного сала, 2 ст. л. сливочного масла, сок и цедра 1 лимона, 200 г маринованных слив, семена тмина, перец молотый, соль.

Нарезанную ломтиками говядину нашпиговать салом, посолить и обжарить в масле. Переложить в кастрюлю вместе с соусом. Влить горячую воду, сок лимона с цедрой, всыпать тмин и перец. Тушить мясо 1 час, подать с маринованными сливами.

Овощной напиток

200 г моркови, 200 г свежей капусты, 100 г репы, 100 г брюквы.

Морковь, репу и брюкву очистить, нарезать кусочками. Положить в кастрюлю, залить 1 л горячей воды, закрыть крышкой и варить 20–25 минут. Капусту нашинковать и добавить к овощам, варить еще 20 минут. Полученный отвар процедить.



14. Балык закусочный

1 балык скумбрии, 1 красная луковица, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки.

Очищенный балык нарезать косыми ломтиками (без костей). Выложить в селедочницу, украсить кольцами лука, петрушкой.

Суп-пюре из сельдерея и томатов

300 г корня сельдерея, 4 томата, 300 г говяжьих костей, 1 стебель лука-порея, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, 2 горошины черного перца, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, перец молотый, соль.

Томаты, стебель лука-порея, луковицу, корень сельдерея порезать. Телячьи кости залить в кастрюле водой (8 стаканов) и варить под крышкой около 2 часов. Бульон процедить, добавить в него морковь, лук, сельдерей, перец горошком и варить 20 минут. Положить томаты, лук-порея и поварить еще 10 минут. Овощи вместе с бульоном протереть через сито. Влить в кастрюлю, вскипятить, добавить сок лимона, перец, соль и прогреть, не доводя до кипения. Заправить маслом и зеленью.

Гуляш по-мадьярски

800 г мякоти телятины, нарезанной кусками, 3 луковицы, нарезанные полукольцами, 70 г свиного жира, 1 толченый зубчик чеснока, 3 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, лимонная цедра, молотый тмин, красный перец молотый, соль.

В сковороде растопить свиной жир, обжарить лук и чеснок. Добавить томатный соус, мясо, посыпать перцем и влить 1/2 стакана горячей воды. Закрыть сковороду крышкой и тушить мясо около 40 минут. В конце положить тмин, лимонную цедру, соль. Украсить зеленью петрушки и укропа.

Вариант. Гуляш можно приготовить из баранины с репчатым луком и сладким перцем. Подать со свежими овощами.

Дневной витаминный напиток

500 г яблок, 250 г моркови, 1 л воды.

Яблоки нарезать, положить в 1 л кипящей воды и довести до кипения. Снять с огня и дать настояться 2 часа. Морковь натереть и отжать сок. Охлажденный яблочный настой процедить, влить морковный сок.



15. Закуска из буженины

200 г буженины, 3 ст. л. зеленого лука, тертый хрен.

Буженину нарезать ломтиками. Заправить тертым хреном и луком.

Суп овощной с пряностями

6 стаканов мясного бульона, 200 г брюссельской капусты, 1 томат, 1 морковь, 1 луковица, 1 репа, семена укропа, молотый имбирь, молотая корица, масло, перец молотый, соль.

Кочанчики капусты нарезать кружками, морковь, лук, томат, репу — соломкой. Вскипятить бульон, положить капусту, варить 10 минут. Обжарить в масле лук, морковь, томат и репу. Положить овощи в бульон, всыпать все пряности, посолить. Варить 20 минут.

Вариант. Суп можно приготовить на рыбном бульоне, а в качестве пряностей использовать семена аниса, порошок душицы, семена кинзы, порошок эстрагона, отвар шалфея.

Свинина, жаренная с пряностями

800 г свиной вырезки, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стакан белого вина, 3 томата, 2 яблока, 1 морковь, молотые пряности по вкусу, соль.

Слегка надрезать мясо, залить вином, посыпать 1 ст. л. смеси пряностей. Оставить мясо на 1 час. В противень положить нарезанные томаты, яблоки, морковь. Сверху поместить свинину, залить винным маринадом, положить кусочки масла. Запекать мясо в духовке около 2 часов при 180 °С.

Напиток «Полезный»

2 стакана рассола квашеной капусты, 1 стакан крепкого отвара шиповника, 1 стакан яблочного сока, сахар.

В рассол капусты влить яблочный сок и отвар шиповника, заправить сахаром.

**16. Салат лобуц из зеленой фасоли**

350 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. уксуса, пряная зелень, семена кинзы и тмина, перец молотый, соль.

Фасоль разрезать, залить холодной водой и варить до готовности. Остывшую фасоль посыпать солью, перцем, семенами тмина и кинзы, полить уксусом, маслом и перемешать. Подавать в салатнике, оформив нарезанным кольцами луком и пряной зеленью.

Вариант. Если в меню не включены мясные или рыбные блюда, то лобуц стоит приготовить из предварительно замоченной красной фасоли.

Борщ малороссийский

200 г грибов, 1 томат, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 брюква, 2 свеклы, 200 г белокочанной капусты, 3/4 стакана свекольного кваса, 1 ст. л. масла, рубленая зелень петрушки и укропа, соль.

Сварить бульон из грибов, моркови, лука, корня петрушки, брюквы, процедить. Капусту порезать, залить процеженным бульоном. Прибавить квас, разрезанный на 4 части томат и варить 30 минут. Положить в кастрюлю нашинкованные грибы, соль, слегка поджаренную в масле испеченную нашинкованную свеклу, вскипятить. Подать с петрушкой и укропом.

Язык жареный

2 телячьих языка, 2 ст. л. томатного соуса, сливочное масло, рубленый укроп, хрен, соль.

Отварить языки (см. меню 19), нарезать толстыми ломтиками поперек волокон. Смазать томатным соусом, посолить, обжарить на масле. Посыпать укропом. Подать с хреном.

Ягодный мексиканский десерт

По 1/2 стакана ягод черной смородины, малины, земляники и крыжовника, 2 ст. л. вишневого сиропа.

Все ягоды перемешать и уложить в салатник. Залить сиропом.

17. Грибы в соусе из хрена

600 г мелких маслят, 1/3 стакана сметаны, 3 желтков, 6 ст. л. натертого хрена, 1 измельченный кусочек сахара, лимонная кислота, соль.

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть, охладить. Желтки растереть со сметаной. Добавить хрен, сахар или лимонную кислоту, перемешать. Грибы выложить в салатник и залить соусом.

Суп картофельный со шпинатом

400 г картофеля, 200 г шпината, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан сливок, 2 ст. л. масла, рубленые укроп и петрушка, морская соль.

Лук и морковь мелко нарезать, обжарить в масле. Порезать очищенный картофель, сварить в подсоленном кипятке (7 стаканов), опустить шпинат, лук, морковь, дать вскипеть. Добавить сливки, масло, посолить, прокипятить. Посыпать укропом и петрушкой.

Запеченная замороженная фасоль

500 г замороженной стручковой фасоли, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 моркови, 2 луковицы, 1 ст. л. сметаны, 2 желтка, соль.

Фасоль отогреть. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить фасоль, затем слой натертой моркови, посолить. Потом положить фасоль, нарезанный лук и фасоль, посолить. Смазать поверхность смесью сметаны и желтков. Запекать в духовке при 190 °C около 30 минут.

Ревень десертный

500 г ревеня, 1/2 стакана апельсинового сока, цедра апельсина, молотая корица.

Ревень нарезать тонкими кусочками, залить апельсиновым соком, оставить на 2 часа в холодильнике. Добавить цедру, перемешать, посыпать корицей.



18. Луковый салат

4 крупных луковицы, 1/4 стакана изюма, 2 ст. л. масла, 1/2 лимона, веточки петрушки, красный перец молотый, соль.

Лук нарезать тонкими кольцами и ошпарить кипятком, чтобы уменьшить горечь. Изюм ошпарить и охладить. Мелко нарезать лимон вместе с цедрой. Все ингредиенты соединить в салатнике, добавить соль, перец, масло и перемешать.

Вариант. Особенно полезен такой салат, приготовленный из сладкого салатного или жемчужного лука, который не нужно ошпаривать.

Немецкий суп с сосисками

400 г мясных костей, 3 сосиски, 300–400 г нашинкованной краснокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 ст. л. тертого хрена, 3 горошины перца, соль.

Из костей, моркови, лука с лавровым листом и перцем в 2,5 л воды сварить бульон, посолить, процедить. Бульон вскипятить, положить капусту, варить 20 минут. Добавить нарезанные кружками сосиски, хрен и варить еще 20–30 минут.

Тушанка из грибов с овощами

300 г грибов, 400 г кабачков, 4 нарезанных томата, 2 луковицы, 2–3 ст. л. масла, рубленая зелень мяты, перец молотый, соль.

Нарезанные лук и грибы обжарить в масле, сложить в кастрюлю. Кабачки нарезать кубиками, обжарить в масле, положить к грибам, влить 1/2–1 стакан воды, посолить. Потушить 10 минут, добавить томаты, перец и тушить еще 25–30 минут. Посыпать рубленой зеленью.

Яблоки с иргой и актинидией

4–5 яблок, 1 стакан ирги, 1/2 стакана актинидии, яблочный сок.

Яблоки нарезать кубиками, смешать с иргой и актинидией. Заправить яблочным соком, настаивать 1 час.

Вариант. Особенно полезен такой высоковитаминный десерт, заправленный соком облепихи или густым отваром шиповника.



19. Лук по-гречески

500 г зеленого лука, 300 г корня сельдерея, сок 2 лимонов, 2 ст. л. масла, молотый тимьян, 4 горошины перца, 1 лавровый лист, соль.

Корень сельдерея натереть соломкой. Лук нарезать кусочками длиной 2 см. В посуду влить масло, положить все компоненты, влить 1/2 стакана кипятка. Тушить 20–30 минут под крышкой. Остудить, выложить в салатник.

Суп из ревеня с сывороткой

300 г черешков ревеня, 1 л сыворотки, тертая лимонная цедра, молотая корица, подсластитель.

Ревень нарезать кусочками, отварить в 2–3 стаканах подсоленной воды. Сыворотку нагреть, положить ревеня вместе с отваром, вскипятить и охладить. Всыпать цедру, подсластитель и корицу.

Язык под оригинальным соусом

2 телячьих языка, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. светлого изюма, 1 ст. л. тертого хрена, 1 ч. л. муки, соль.

Языки залить кипятком и варить 1 час, положить очищенные морковь и лук. Варить 2 часа, в конце посолить. Языки вынуть, ополоснуть холодной водой, удалить кожицу. Нарезать язык косыми ломтиками. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить пшеничную муку, влить 1/2 стакана бульона. Положить изюм, хрен, соль, вскипятить. При подаче на стол залить языки приготовленным соусом.

Коктейль из апельсинов и смородинового желе

4 апельсина, 2–3 ст. л. красносмородинового желе, яблочный сок, рубленая мята.

Дольки апельсинов разрезать пополам, положить в высокие стаканы. добавить в каждый по 1–2 ч. л. желе, долить яблочным соком, посыпать мелиссой.



20. Алжирский салат из петрушки

400 г зелени петрушки, 1–2 красные луковицы, 1 очищенный лимон, соль.

Лук и петрушку порубить. Мякоть лимона нарезать мелкими кубиками. Перемешать все ингредиенты, посолить.

Суп с зеленым горошком

200–250 г зеленого консервированного горошка, 1 луковица, 1 л мясного бульона, 2 ст. л. масла, соль.

Лук нарезать и обжарить в масле. В кастрюлю влить бульон и жидкость из-под горошка, вскипятить, добавить лук, горошек, соль и вновь вскипятить.

Овощное карри

300 г зеленой стручковой фасоли, 200 г томатов, 200 г мякоти тыквы, 1 морковь, 2 луковицы, 1 ст. л. масла, 1 рубленый зубчик чеснока, 2 ч. л. порошка карри, сок лимона, соль.

Нарезанный лук и чеснок обжарить в масле 10 минут, всыпать карри. Потушить 5 минут и добавить нарезанные кусочками томаты и зеленую фасоль, потушить. Через 15 минут влить 1/2 стакана воды и положить тыкву. Тушить 10 минут, посолить, прибавить сок лимона.

Яблоки с брусничным вареньем

4 яблока, 2–3 ч. л. брусничного варенья, 1 ч. л. масла, 1 ч. л. сгущенного молока.

Из яблок удалить семенные коробочки, не прорезая до конца. Заполнить вареньем. Выложить на смазанный маслом противень. Запекать в духовке при 180 °C около 20 минут. Полить сгущенным молоком.



21. Салат из тушеной краснокочанной капусты

500 г нашинкованной краснокочанной капусты, 1 стакан яблочного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 2 яблока, 2–3 ст. л. масла, молотая корица, семена тмина, острый красный перец молотый, соль.

Разогреть яблочный и лимонный соки, всыпать все пряности, положить капусту, посолить и тушить 30 минут. Выложить капусту в салатник, заправить маслом и натертыми яблоками.

Суп с копченой грудинкой

250 г копченой грудинки, 2 ст. л. томатного пюре, 1 луковица, 4–6 стеблей зеленой спаржи, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Грудинку пропустить через мясорубку вместе с луком. Залить их в кастрюле 7 стаканами воды, варить 15 минут. Добавить нарезанную спаржу, посолить, поперчить, варить 10 минут. Посыпать сухой зеленью.

Вариант. Вместо спаржи суп можно заправить консервированным зеленым горошком.

Томаты, запеченные с луком

500 г томатов, 3 луковицы, 50 г свиного сала, рубленый укроп, перец молотый, соль.

Томаты нарезать толстыми кольцами, лук — кольцами, сало — кубиками. Сало обжарить в сковороде. Выложить слой томатов, посолить, поперчить, затем — лук, вновь томаты, посолить, поперчить. Запекать в духовке при 180 °C около 20 минут. Посыпать укропом.

Апельсиновый компот

2–3 апельсина, 2 ст. л. сахара, молотая корица.

Сварить из 2 стаканов воды и сахара сироп. Срезать тонкий слой цедры с апельсинов, нарезать соломкой и проварить 5 минут в сиропе. Очищенные апельсины нарезать кружками. Положить их в сироп и вскипятить. При подаче всыпать корицу.

Вариант. Для компота можно использовать дольки грейпфрута или памело. Слишком сладкий компот рекомендуется подкислить лимонным соком.



22. Сельдерей в оригинальном соусе

1 корень сельдерея (400 г), 3 ст. л. томатного соуса, 2 ч. л. готовой горчицы, рубленая зелень сельдерея, соль.

Сельдереее нарезать соломкой, выложить в салатник, посолить. Смешать томатный соус с горчицей, заправить смесью сельдерей и выдержать 30 минут в холодильнике. Посыпать зеленью.

Суп с кабачками по-михайловски

1 молодой кабачок (400 г), 1 луковица, 1 пастернак, 1 морковь, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. измельченного укропа, 2 л мясного бульона, соль.

Кабачок и лук нарезать соломкой, пастернак и морковь натереть. Вскипятить мясной бульон. Положить кабачок, пастернак, обжаренные лук и морковь вместе с маслом. Вскипятить, посолить и варить суп около 5–10 минут, посыпать укропом.

Телятина с овощами

400 г мякоти телятины, 2 томата, 1 баклажан, 2 сладких перца, 1 луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. л. рубленого розмарина, 3 ст. л. масла, 2 стакана овощного отвара, перец молотый, соль.

Телятину нарезать кубиками. Нарезать: сладкий перец — квадратами, томаты, лук и баклажаны — кубиками. Лук обжарить в масле, добавить телятину и обжаривать 15 минут. Добавить остальные овощи и обжаривать 10 минут. Посыпать розмарином, чесноком, посолить и поперчить. Влить овощной отвар и готовить 40 минут.

Яблоки с виноградом

4 яблока, нарезанных дольками, 200 г крупного красного винограда, 1/2 стакана виноградного сока, лимонный сок, молотая корица.

Яблоки сбрызнуть лимонным соком. Виноград разрезать пополам, смешать с яблоками. Заправить виноградным соком, посыпать корицей.

Вариант. Свежие яблоки можно сочетать с консервированными грушами и вишнями.



23. Салат из соленых рыжиков

400 г соленых рыжиков, 2 красных луковицы, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, масло.

Лук нарезать полукольцами, грибы — соломкой. Перемешать, посыпать зеленью, заправить маслом.

Суп вегетарианский с морковью и кабачком

1 кабачок (300 г), 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 шт. картофеля, 1 томат, 6 стаканов овощного отвара, 2 ст. л. йогурта, масло, рубленая пряная зелень, соль.

Морковь, лук, корень петрушки нарезать и припустить в воде с добавлением масла. В овощной отвар положить нарезанный картофель и варить 15 минут. Добавить припущенные коренья, нарезанные томаты и кабачок, посолить и варить. При подаче посыпать зеленью и заправить йогуртом.

Хек с овощами

600 г филе хека, 2 ст. л. масла, 1 маленький цукини, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 стакан рыбного бульона, рубленая зелень петрушки, соль.

Филе хека разделить на порции и выложить на смазанную маслом сковороду. Очистить и нарезать кубиками цукини и сладкий перец, а морковь — кружками. Положить подготовленные овощи к рыбе, добавить бульон, посолить и припустить около 20 минут. При подаче посыпать петрушкой.

Вариант. Вкус блюда будет пикантнее, если взять грибной бульон и рубленую зелень сельдерея. Так готовят любую тресковую рыбу.

Сла
300
ный

Из
пия. С
ным со

24.
800
лене
ков

Пор
охлади
лить. I
нью.

Дел
1 цу
кури
лене
соль

Цук
с 1 ста
ками. С
положи
Посоли
Посыпа
ками.

Кур
3 ку
буль
соль

Ока
К кури
лить и
ками то

Сладкий десерт без сахара

300 г изюма, 2 ст. л. тертой апельсиновой цедры, виноградный сок.

Изюм залить кипятком и выдержать 1 час для набухания. Смешать с цедрой апельсина и заправить виноградным соком.

**24. Салат из портулака**

800 г портулака, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. фруктового уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, соль.

Портулак припустить в подсоленном кипятке. Откинуть, охладить, выложить в салатник, посыпать чесноком, посолить. При подаче полить уксусом, маслом, посыпать зеленью.

Деликатесный суп с цукини

1 цукини (300 г), 2 стебля лука-порей, 1 морковь, 6 стаканов куриного бульона, 1 ст. л. оливкового масла, сливки, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

Цукини нарезать соломкой. Потушить в кастрюле с 1 стаканом бульона. Морковь, лук-порей нарезать кружками. Обжарить в масле. В кастрюле вскипятить бульон, положить цукини с морковью, лук-порей с маслом. Посолить, перемешать и варить суп 20–30 минут. Посыпать зеленым луком и петрушкой. Заправить сливками.

Куриные окорочка тушеные

3 куриных окорочка, 1 луковица, 2 томата, 4 ст. л. куриного бульона, 1–2 ст. л. масла, рубленая зелень петрушки и кинзы, соль.

Окорочка разрубить на куски и обжарить в масле. К курице добавить нарезанный лук, немного бульона, посолить и тушить 1 час. В конце положить нарезанные дольками томаты и посыпать зеленью.

Напиток из моркови и яблок с изюмом

1 кг моркови, 600 г яблок, 1/2 стакана изюма.

Яблоки и морковь очистить, мелко натереть. Из полученной массы отжать сок через марлю в кувшин. Добавить пропаренный и охлажденный изюм.

Вариант. Сок яблочно-морковный легко приготовить в соковарке в значительных количествах. Хранить в холодильнике. При подаче добавлять любые ягоды и нарезанные кубиками фрукты.

**25. Сельдь под грибным соусом**

1 солёная сельдь (500 г), 6 вешенок, 1 луковица, 1 ч. л. томатной пасты, 1/2 стакана грибного бульона.

Грибы порубить, пропустить через мясорубку. Обжарить их вместе с нарезанным луком и томатной пастой на масле. Влить разведенный грибной бульон и кипятить 10 минут. Очистить и нарезать кусочками сельдь, выложить в селедочницу и залить грибным соусом.

Бульон со шпинатом

4 стакана куриного бульона, 250 г молодого шпината, 1 ст. л. масла, 1 луковица, 1 морковь, рубленый укроп и зелень петрушки, соль.

Шпинат сварить в 3–4 стаканах подсоленного кипятка. Нарезанные лук и морковь обжарить в масле, положить в кастрюлю, добавить шпинат с отваром. Влить бульон, вскипятить, посолить. Варить 10 минут, посыпать сухой зеленью.

Запеченная курица с овощами

1 молодая курица (600 г), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1–2 томата, 1–2 сладких перца, рубленый укроп, соль.

Курицу отварить с кореньями. Бульон процедить и использовать в приготовлении первых блюд. Курицу разделить на порции, выложить на противень. Сверху поместить

слои из нарезанных кольцами лука и сладкого зеленого перца, посолить. Запечь в духовке при 180 °С около 10 минут, посыпать укропом.

Десерт «Антошка»

3 антоновки, 1/2 стакана консервированной вишни, 1/2 стакана брусники, 1 стакан фруктового сока.

Антоновку нарезать кубиками. Смешать в салатнике с вишней и брусникой. Залить соком, подать в креманках.



26. Салат из сельдерея, яблок и моркови

3 яблока, 5 шт. моркови, цедра и сок 1 лимона, 1/2 корня сельдерея, 2 ст. л. рубленой зелени сельдерея.

Морковь натереть на крупной терке. Яблоки и корень сельдерея нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. В салатнике смешать морковь, яблоки и корень сельдерея. Добавить лимонный сок и цедру, украсить зеленью.

Луковый суп по-парижски

4 стакана крепкого мясного бульона, 6 луковиц, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 лавровый лист, перец молотый, соль.

Лук очистить, нарезать кубиками, поместить с маслом в сотейник и обжарить. Добавить, размешивая, муку, затем влить бульон. Положить лавровый лист, перец и варить 30 минут. Вынуть лавровый лист и посолить.

Цукини под соусом из аджики

700 г молодых цукини, 1 ст. л. аджики, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. масла, 3–4 измельченных зубчика чеснока, молотый тмин, соль.

Цукини нарезать кружками, отварить в кипящей воде. Положить их в миску, полить разведенной в лимонном соке аджикой, посыпать чесноком и тмином. Выдержать 1 час под крышкой. При подаче выложить в блюдо, заправить маслом.

Вариант. Под соусом из аджики можно приготовить любые тыквенные (кабачки, тыкву, патиссоны), посыпав при подаче рубленым базиликом или укропом.

Морковно-лимонный напиток

600 г моркови, 1 лимон, 1 ст. л. сахара.

Из ломтиков лимона выжать сок. Воду (2 стакана) вскипятить и положить в нее лимонные выжимки вместе с цедрой. Затем растворить в ней сахар. Снять с огня и остудить. Морковь натереть, положить в настой из выжимок и цедры лимона. Полученную массу отжать через марлю и добавить лимонный сок.

УЖИН

На ужин рекомендуется подать одно или два блюда, подобранные с учетом не только основного правила «Не сочетать белковые и углеводные продукты», но и других принципов.

1. Салат из огурцов

4 огурца, 2 рубленых вареных яйца, 2–3 измельченных зубчика чеснока, 1 стакан сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы, перец молотый, соль.

Огурцы нарезать, сложить в салатник, посолить и добавить яйца. Для заправки сметану смешать с маслом, добавить уксус, чеснок, зелень кинзы. Огурцы с яйцами залить заправкой.

Зеленый горошек, тушенный с морковью и цветной капустой

300 г консервированного зеленого горошка, 3 моркови, 200 г цветной капусты, 1 измельченная луковица, 2–3 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. масла, соль.

Капусту разделить на соцветия. Морковь и цветную капусту тушить по отдельности, посолив и добавив немного воды. Овощи откинуть на дуршлаг, слить отвар и сохранить, положить в кастрюлю, добавить горошек, влить овощной отвар. Положить лук и укроп, потушить все 2–3 минуты в масле.

Вариант. Так можно потушить консервированную зеленую фасоль.

2. Овощи с винным соусом

4 репки, 2 томата, 2 цукини, 1 стебель лука-порея (белая часть), 5 морковок, 2–3 дольки лимона, 2 толченых зубчика чеснока, 1 пучок пряной зелени, 1/2 стакана вина, 3 ст. л. сливочного масла, 3–4 ст. л. вина, 1 ст. л. соевого соуса, перец молотый, перец горошком, соль.

Цукини, томаты, лук-порей, морковки, репки очистить, нарезать кусками. Пряную зелень связать пучком. В кастрюлю пароварки влить 1 стакан воды, вино, добавить пучок зелени, лимон, чеснок, соль, перец горошком и варить 10 минут. Овощи поместить над отваром, закрыть пароварку и готовить 20 минут. Овощи извлечь из пароварки, сохранить теплыми. Отвар процедить и упарить до объема 2 стаканов. Для соуса масло положить в отвар (2 стакана) и взбить венчиком. Приправить вином, соевым соусом, молотым перцем. Готовый соус разлить по тарелкам, сверху выложить овощи.



3. Остро-пряный лук-порей

4 стебля лука-порея, 1 стакан ядер грецких орехов, 3 очищенных зубчика чеснока, 1 острый перчик, гранатовый сок, зелень кинзы, соль.

В высокой кастрюле с кипящей водой (4–5 стаканов) варить лук-порей целиком 30–40 минут. Лук откинуть на дуршлаг, остудить и отжать. Белую часть лука обернуть зелеными листьями, придав вид пучка. Ядра орехов, кинзу, соль, чеснок, перец истолочь и развести в миске гранатовым соком. В пряной массе обвалить подготовленные пучки лука-порея и подать на блюде.

Нежный крем из брынзы и йогурта

300 г брынзы, 300 г йогурта, по 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, и укропа, сладкий красный перец молотый, 1–2 ч. л. семян тмина.

Подсушенную брынзу натереть. В миске взбить брынзу с йогуртом. Вмешать зелень, перец, семена тмина. При подаче выложить крем в креманки.



4. Салат из черешков сельдерея

500 г черешков сельдерея, яблочный сок, перец молотый, соль.

Черешки сельдерея очистить, нарезать. Залить их в салатнике яблочным соком, посолить и поперчить. Настаивать в холодильнике 2–3 часа.

Тыква и баклажаны с оливками

400 г мякоти тыквы, 2 баклажана, по 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, базилика, розмарина, 1 толченый зубчик чеснока, 2 томата, 2 ст. л. сливочного масла, нарезанные оливки, перец молотый, соль.

Мякоть тыквы нарезать кусками. Кружками нарезать очищенные баклажаны и томаты. Поджарить в масле чеснок. Добавить тыкву, баклажаны, томаты. Заправить смесью пряной зелени, посолить, поперчить. Жарить до мягкости овощей, посыпать оливками.

Вариант. Вместо тыквы подойдут патиссоны или кабачки, а вместо томатов — томатный соус.



5. Цветная капуста с грибами

300 г цветной капусты, 1 шт. вареного картофеля, 1 томат, 1 сладкий перец, 5 ст. л. нарезанных соленых грибов, 1 рубленый зубчик чеснока, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. лимонного сока, рубленый укроп.

Капусту разобрать на соцветия, сварить, воду слить, капусту охладить. Картофель и томат нарезать кубиками. Сладкий перец нарезать квадратами, ошпарить и охладить. Смешать масло с лимонным соком и чесноком. В блюде смешать капусту, томат, картофель, сладкий перец, соленые грибы, заправить заливкой, украсить укропом.



6. Цукини с шампиньонами

1 цукини (300 г), 10 шампиньонов, 100 г винограда, 2 ст. л. лимонного сока, сок 1/2 апельсина, 2–3 ст. л. сметаны, перец молотый, соль.

Цукини нарезать полукружьями, бланшировать в подсоленной и подкисленной лимонным соком (1 ст. л.) воде. Шампиньоны отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать. Грибы, цукини и виноград сложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 2–3 часа в холодильнике. Апельсиновый сок смешать с перцем, солью и сметаной. Ингредиенты в салатнике полить апельсиновым соусом.

Салат из апельсина, яблок, чернослива

2 апельсина, 2 яблока, 1/2 стакана чернослива, сметана.

Яблоки нарезать пластинками. Чернослив замочить в воде, удалить косточки, нарезать кусочками. Апельсины очистить, нарезать ломтиками. Фрукты смешать, выложить в салатник, заправить сметаной.



7. Борани из баклажанов

4 баклажана, 2 ст. л. масла, 1 нашинкованная луковица, 1 стакан простокваши, молотая корица, рубленая зелень кинзы, мяты и базилика, соль.

Простоквашу вылить в салфетку и повесить, чтобы стекла сыворотка. К простокваше добавить 1/3 стакана кипяченой холодной воды и взбить. Баклажаны очистить, нарезать продолговатыми ломтиками, посолить и оставить на 15–20 минут, отжать. На сковороде с маслом потушить лук и баклажаны 10 минут. Добавить пряную зелень, подсолить и тушить 10 минут. Баклажаны в блюде залить простоквашей, посыпать молотой корицей.

Напиток из вишни со сливками

4 стакана вишни (без косточек), 2–3 стакана сливок.

Вишню протереть через сито. В полученное пюре влить сливки и охладить.



8. Жареные кабачки с грибами

2 кабачка, 300 г шампиньонов, 3 луковицы, 6 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, соль.

Кабачки очистить, нарезать ломтиками, посолить и обвалять в муке (2 ч. л.). Обжарить их в масле (2 ст. л.). Грибы нарезать тонкими ломтиками и обжарить на масле (2 ст. л.), слегка посолить. Лук очистить, нарезать кольцами, обвалять в муке, поджарить на масле и смешать с грибами. В середину блюда выложить кабачки, сверху поместить шампиньоны с луком.

Творожник с изюмом и курагой

400 г диетического творога, 100 г кураги, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана сметаны, масло.

Курагу измельчить, соединить с протертым творогом, добавить пропаренный изюм. Выложить эту массу в форму, смазанную маслом. Полить сметаной и запекать в духовке при 180–190 °С около 30 минут.



9. Капуста с фасолью

300 г цветной капусты, 1 натертая морковь, 200 г нашинкованной белокочанной капусты, 150 г зеленой фасоли, 1 красная луковица, масло, сметана, соль.

Цветную капусту разобрать на соцветия. Фасоль нарезать кусочками, луковицу — кольцами. Бланшировать фасоль и цветную капусту в кипятке 3 минуты, воду слить. Обжарить морковь и белокочанную капусту в масле (1 минуту), перемешивая. Выложить овощи в блюдо, посолить, заправить сметаной, украсить кольцами лука.

Вариант. Можно взять любую капусту, дополнительно внести 1–2 нарезанных томата.



10. Поджарка из тыквы с кунжутом

400 г мякоти тыквы, 1 луковица, 100 г зеленой фасоли, 1 сладкий перец, 100 г грибов, 1 ч. л. муки, 4 ст. л. овощного отвара, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. семян кунжута, 1 ст. л. соевого соуса.

Тыкву нарезать ломтиками, сладкий перец — кольцами, грибы — ломтиками, очищенный лук — полукольцами.

Муку размешать в овощном отваре. На сковороде разогреть масло (1 ст. л.), жарить лук 1 минуту. Добавить фасоль и тыкву, жарить 1 минуту. Положить перец, грибы, жарить еще 3 минуты. Влить отвар с мукой, дать прокипеть 2 минуты. Посыпать семенами кунжута, влить соевый соус и остаток масла, размешать.

Замороженная брюссельская капуста с морковью

400 г замороженной брюссельской капусты, 3 натертых моркови, 1 ст. л. масла, 50 г консервированного зеленого горошка, 3–4 ст. л. постного майонеза, 1/2 ч. л. семян тмина, рубленая зелень розмарина, перец молотый, соль.

Обжарить брюссельскую капусту (не размораживая), нашинковать и сложить в салатник, добавить морковь. Посолить овощи, поперчить, заправить тмином, оставить на 30 минут. Добавить зеленый горошек, розмарин, заправить майонезом.



11. Баклажаны со сладким перцем

400 г баклажанов, 4 сладких перца, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2 ст. л. масла, 2 томата, перец молотый, соль.

Лук нарезать, посыпать солью и, дав полежать 1 час, отжать рукой. Баклажаны испечь, сладкий перец нарезать и потушить в масле. С баклажанов снять кожицу, мякоть изрубить, добавить тушеный перец, лук, толченый чеснок, посолить, поперчить, перемешать.

Салат из кольраби и моркови

1 кольраби (200 г), 3–4 моркови (200 г), растительное масло, соль.

Морковь и кольраби очистить, натереть на крупной терке. Перемешать их в салатнике, посолить и заправить маслом.



12. Треска со сладким перцем

600 г филе трески, 300 г сладкого перца, 100 г масла, 2 ст. л. тертой цедры, перец молотый, соль.

Цедру ошпарить и поджарить на масле. Добавить нарезанный сладкий перец и припустить. Филе трески, нарезанное на куски, посыпать солью, перцем и поджарить на масле. Рыбу выложить на блюдо, сверху уложить сладкий перец с лимонной цедрой.

Салат из капусты, моркови и яблок

300 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 яблоко, масло, соль.

Капусту нарезать, растереть с солью, отжать сок. Морковь натереть, яблоко нарезать соломкой. Переложить все в салатник и заправить маслом.



13. Горячая закуска из цукини и зеленого лука

600 г мелких цукини, 250 г нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. масла, 1 стакан белого вина, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. рубленой зелени розмарина и чабера, 2 зубчика чеснока, 3 дольки лимона, 1 лавровый лист, 1 ч. л. семян кориандра, перец молотый, соль.

Цукини нарезать кружками. Чеснок мелко нарезать вместе с лимонными дольками. В разогретом масле обжарить лук и цукини. Влить вино и лимонный сок. Овощи посолить, поперчить и перемешать с пряной зеленью, семенами кориандра, чесноком с лимоном. Тушить овощи под крышкой 10 минут.

Вариант. В Сибири разновидность закуски по такому рецепту готовят из тыквы, черемши и лимонника.



14. Баклажаны, запеченные с мясом

2 баклажана, 1/2 стакана масла, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 200 г рубленого мяса, 1 ст. л. томатной пасты, перец молотый, соль.

Баклажаны нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обжарить с мясом. Выложить в дуршлаг. Лук и чеснок порубить, обжарить. Добавить мясо, томатную пасту, соль, влить 1/2 стакана горячей воды, тушить 40 минут. В про-

тивень, смазанный маслом, уложить слоями баклажаны, фарш, полить маслом (1 ст. л.), приправить перцем. Последний слой — баклажаны. Запекать в духовке при 180 °С около 30 минут.



15. Шпинат с тыквой

400 г шпината, 400 г мякоти тыквы, 2–3 ст. л. масла, 1 измельченная луковица, 1/2 стакана томатного соуса, рубленая пряная зелень, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

Шпинат потушить с маслом, нарезать. Тыкву нарезать ломтиками, положить в сковороду, посолить, добавить 1 ст. л. масла, 2–3 ст. л. горячей воды и тушить 20 минут. Обжарить в масле лук, влить томатный соус, добавить соль, перец, мускатный орех, довести до кипения. Выложить к луку шпинат. Когда он закипит, соединить с тыквой, посыпать зеленью.

Томаты, фаршированные сердцем

8 томатов, 200 г очищенного телячьего сердца, 1 ч. л. семян тмина, 1 ч. л. томатного соуса, 3 ст. л. рубленого укропа, базилика, 8 нарезанных оливок, соль.

Сердце сварить в подсоленной воде, порезать кусочками. Смешать кусочки сердца и семена тмина. Пропустить их через мясорубку, заправить соусом. У томатов срезать верхушки-«крышечки», удалить мякоть. Заполнить томаты начинкой из сердца, посыпать укропом и базиликом, украсить оливками.



16. Острая краснокочанная капуста

1 кочан краснокочанной капусты (до 1 кг), 3–4 ст. л. уксуса, 2–3 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. масла, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Капусту нашинковать и залить горячим уксусом. В кастрюле вскипятить 1 л воды и опустить на несколько секунд капусту. Откинуть ее на дуршлаг, обдать холодной водой, отжать и положить в салатник. Для заправки смешать тер-

Ужин

тый х
ЗалитВа
и ябло

17

70

су

ле

Ц

в мас

рями

цуки

в ду

К

4

1

В

(4 ст

бик

1

8

в

1

с по

род

сол

ний

ре

(сн

тый хрен, лимонный сок, сливки и масло, перец и соль. Залить заправкой капусту, посыпать зеленью.

Вариант. К капусте можно добавить натертые морковь и яблоки.



17. Молодые цукини с сыром

700 г молодых цукини, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. молотых сухарей, 1/4 лимона, 2 ст. л. масла, 1/2 стакана сметаны, рубленый укроп, соль.

Цукини разрезать пополам. Мякоть вынуть, обжарить в масле и выложить в миску. Смешать ее с сыром и сухарями, добавить сок лимона. Нафаршировать начинкой цукини и в низкой кастрюле залить сметаной. Готовить в духовке при 190 °С около 20 минут.

Картофельники вареные

400 г натертого картофеля, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана муки, соль.

Картофель отжать, добавить сливочное масло, сметану (4 ст. л.), муку. Раскатать пласт толщиной 2 см, нарезать ромбики. Варить в подсоленной воде. Отдельно подать сметану.



18. Молодая крапива, запеченная по-грузински

800 г крапивы, 3 ст. л. топленого масла, 4 измельченные луковички, 4 яйца, измельченная зелень кинзы, соль.

Верхушки крапивы промыть, нарезать, варить в кастрюле с подсоленной водой 5 минут, откинуть на дуршлаг. На сковороде с маслом обжарить лук. Добавить крапиву, зелень кинзы, соль и масло, перемешать и тушить 10 минут. Залить взбитыми яйцами, посолить и слегка поджарить под крышкой.

Вариант. Запекают любую молодую зелень (щавель, ревень, шпинат) и даже молодые дикорастущие травы (сныть, цикорий, сурепку).



19. Баклажаны с камбалой

400 г баклажанов, 400 г филе камбалы, 2 томата, 4–5 ст. л. масла, рубленая зелень петрушки, перец молотый, соль.

Баклажаны нарезать кружками, посолить, оставить на 15 минут. Обсушить и обжарить в масле. Филе камбалы нарезать кусочками, посолить, поперчить и обжарить в масле. Томаты разрезать на 4 части и обжарить в масле. Выложить в смазанную маслом широкую кастрюлю баклажаны, сверху поместить рыбу, затем — томаты. Влить масло и 4 ст. л. горячей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить кушанье 25–30 минут; посыпать зеленью.

**20. Тушеные лопаточки зеленого гороха**

800 г лопаточек зеленого гороха, 3 ст. л. масла, 2 тертых моркови, соль.

Лопаточки гороха положить в кастрюлю, добавить немного горячей воды, соль и морковь. Тушить под крышкой до размягчения. При подаче полить маслом.

Вариант. По этому рецепту хорошо получится лопаточки фасоли и бобов. При подаче рекомендуется посыпать пряной зеленью.

Судак отварной с соусом

400 г филе судака, 1 лавровый лист, по 1–2 веточки укропа и петрушки, 3 ст. л. масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой пряной зелени, перец горошком, соль.

Филе рыбы отварить с пряностями и солью. Вынуть из бульона, нарезать на порционные куски и полить соусом. Для соуса растереть с маслом чеснок и зелень.

**21. Рубиновая закуска**

4 крупных красных томата, по 150 г желтых и красных мелких томатов, по 2–3 ст. л. рубленой зелени лука и мяты, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, 2–3 ст. л. масла, тосты, перец молотый, соль.

Крупные томаты нарезать кружками и разложить на блюде. Посыпать рубленой зеленью (2 ст. л.), сахаром, посолить и поперчить. Желтые мелкие томаты разрезать пополам, красные — на 4 части. Смешать остальную зелень с мелкими томатами, полить заправкой из уксуса, сахара и масла, посолить. Выложить томатную смесь в середину блюда с крупными томатами. Дать постоять 20 минут, подать с тостами.

Вариант. Такая закуска уместна и на праздничном столе, особенно если к ней добавить нарезанные кружками огурцы.



22. Цукини с орехами и гранатовым соком

3 цукини, 3/4 стакана ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 веточки зелени кинзы, острый стручковый перчик, гранатовый сок, соль.

В кипящей воде сварить цукини до готовности. Откинуть на дуршлаг, остудить и отжать. Нарезать цукини вдоль длинными полосами, собрать вместе, придав вид пучка. Орехи, зелень кинзы, соль, чеснок, перчик истолочь и развести гранатовым соком. В этой массе обвалять полосы цукини и уложить на блюде.

Напиток «Фирюза»

По 4 ст. л. гранатового, виноградного сока, 200 г мякоти банана, 1 стакан газированной воды.

Мякоть банана нарезать кубиками. В высокий бокал влить соки, положить нарезанную кубиками мякоть банана. Добавить газированную воду, употреблять сразу.



23. Рагу из овощей с курицей

2 вареные куриные грудки, 1 молодой кабачок, 1 морковь, 1 укровица, 1 сладкий перец, 1–2 томата, масло, рубленая зелень петрушки, соль.

Грудки нарезать на кусочки. Овощи (кроме томатов) мелко нарезать и припустить в воде с маслом. Затем посо-

лить, добавить нарезанные томаты, мясо курицы и тушить 30–40 минут. При подаче посыпать зеленью.

Вариант. Набор овощей к грудкам может быть любым в зависимости от сезона и пристрастий хозяйки.



24. Шпинат по-кавказски

600 г шпината, 5 нашинкованных луковиц, 1 стакан ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы и петрушки, виноградный уксус, зерна граната, стручковый острый перчик, соль.

Шпинат варить с 1 стаканом кипящей воды и 2 веточками кинзы под крышкой 20 минут. Откинуть, остудить, отжать жидкость и порубить шпинат с кинзой. Ядра орехов, нашинкованный чеснок, 2–3 веточки кинзы и перчик истолочь с солью, развести уксусом. Соединить с луком нарезанной зеленью кинзы и петрушки, смешать со шпинатом. Посыпать зернами граната.

Вариант. Шпинат можно заменить щавелем, грецкие орехи — семнами тыквы.

Творог с изюмом

400 г творога, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана изюма (без косточек).

Взбитую в густую пену сметану смешать с протертым творогом, слегка распаренным изюмом.



25. Фасоль, тушенная по-индийски

600 г зеленой стручковой фасоли, 1 ст. л. муки, 3–4 ст. л. йогурта, 1 ст. л. масла, 1 ч. л. семян горчицы, 1 ч. л. натертого имбиря, сахар, лимонный сок, соль.

Стручки фасоли разрезать и варить в воде 20 минут. Слить воду и сохранить отвар. Для соуса вскипятить воду, помешивая всыпать муку. Добавить йогурт, воду, в которой варилась фасоль, варить 15 минут. В масле обжарить семена горчицы, добавить натертый имбирь, вылить масло со спе-

Ужин

циям
Уме
поло

2

4

1

п

Р

отре
в ми
и по
паль
Запо

F

осен

2

3

и

с

с

отки
тит
Сем
мас

2

2

2

с

с

серд
и н
каба

циями в соус. Добавить сахар, лимонный сок и соль. Уменьшить огонь и тушить 5 минут. Когда соус загустеет, положить в него фасоль и, помешивая, довести до кипения.



26. Осенняя закуска

4 томата, 2 натертых моркови, 100 г редиса, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. тертого сыра, масло, зелень петрушки, перец молотый, соль.

Редис нарезать кружками, лук нашинковать. У томатов отрезать верхушки. Мякоть томатов вынуть и положить в миску. Добавить к ней морковь, редис и лук, посолить и поперчить. Заправить лимонным соком и маслом, всыпать сыр. Поместить подготовленные томаты на блюдо. Заполнить начинкой, украсить зеленью.

Вариант. В закуску рекомендуется включить любые осенние овощи, добавить рубленый чеснок вместо сыра.



27. Зеленая фасоль с яблоками и ветчиной

300 г зеленой фасоли, 2 яблока дольками, 1/2 стакана очищенных семян тыквы, 4 ломтика ветчины, масло, лимонный сок, соль.

Стручки фасоли нарезать, сварить в подсоленной воде, откинуть, охладить. В воду добавить лимонный сок, опустить в нее яблоки и кипятить, не допуская разваривания. Семена тыквы смешать с фасолью и яблоками, заправить маслом. Подать с ломтиками ветчины.



28. Фаршированные овощами кабачки

2 кабачка, 2 луковицы, 1 свекла, 1 морковь, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. рубленой пряной зелени, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Очищенные кабачки разрезать вдоль на 2 части, извлечь сердцевину, порубить ее для начинки. Все овощи очистить и нарезать. Приготовить начинку из овощей и мякоти кабачка. Наполнить ею кабачки и положить в посуду в один

слой. В 2–3 стакана кипящей воды добавить масло и сметану, залить кабачки. Вскипятить, посолить и варить 10 минут, не перемешивая. Кабачки снять с огня, настаивать 15–20 минут, охладить.

Вариант. Очень красиво и вкусно получаются по этому рецепту патиссоны, разрезанные вдоль.

Творог с клубникой

400 г творога, 3/4 стакана клубники, 4 ст. л. сметаны, ванилин, молотая корица.

Вымешивая, постепенно добавлять в протертый творог ванилин, сметану и клубнику, посыпать молотой корицей.



29. Зеленая фасоль с пряной зеленью

600 г стручковой фасоли, 1/2 стакана семечек, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, рубленая зелень базилика, чабера, петрушки, кинзы, соус ткемали, зеленый лук, зерна граната, соль.

Чеснок, репчатый и зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли сварить в подсоленной воде, откинуть, остудить, отжать, сложить в миску. Семечки, соль, чеснок истолочь, добавить соус ткемали, перемешать, оставить на 15–20 минут. Положить в эту смесь репчатый и зеленый лук, рубленую зелень и перемешать. Заправить фасоль этой смесью, выложить в блюдо. Оставить в холодильнике на 1–2 часа, посыпать зернами граната.



30. Капуста, тушенная по-венгерски

400 г белокочанной капусты, 1 луковица, 3 зеленых сладких перца, 3 ст. л. яблочного сока, 150 г копченого сала, 1–2 зубчика чеснока, 2 томата, семена тмина, перец молотый, соль.

Капусту нашинковать, посыпать солью, перцем, семенами тмина, перемешать с нарезанным чесноком и луком. Сладкий перец нарезать соломкой, томаты и сало — ломтиками. Стенки и дно формы выложить ломтиками сала. Поместить слой капусты, затем — сладкий перец и томаты, сверху — капусту. Яблочный сок разбавить 2 ст. л. воды.

сло и сме-
и варить
я, настаи-

я по этому

аны, вани-

ый творог
корицей.

луковицы,
да, петруш-
и, соль.

Стручки
остудить,
истолочь,
15-20 ми-
ук, рубле-
й смесью,
1-2 часа,

ых сладких
а, 1-2 зуб-
тый, соль.

дем, семе-
и луком.
ю — лом-
ами сала.
и томаты,
г. л. воды,

залить им овощи, сверху положить сало. Запекать в духовке примерно 30 минут при 180 °С.



31. Сладкий перец с сыром и сливками

2 сладких перца, 2 яблока, 2 черешка сельдерея, 200 г сыра, нарезанного кубиками, 1/2 стакана сливок, 8 вареных шампиньонов, 1/2 ч. л. готовой горчицы, цедра и сок 1/2 лимона, 1 ст. л. рубленой зелени сельдерея, соль.

Сладкий перец нарезать полукольцами, яблоки, черешки сельдерея и вареные грибы — кусочками. В сливки положить горчицу, цедру и сок лимона, перемешать. В салатнике смешать перец, яблоки, черешки сельдерея, шампиньоны и сыр. Посолить, залить соусом, посыпать зеленью.

Вариант. Особенно вкусно получается кушанье из горошаров с цедрой и соком апельсина.



32. Салат из квашеной капусты

400 г квашеной капусты, 1 красная луковица, 2 ст. л. масла, перец молотый.

Лук нашинковать полукольцами. Сложить в салатник с отжатой квашеной капустой, заправить маслом, поперчить.

Пюре из сельдерея и пастернака по-бельгийски

700 г корня сельдерея, 3 пастернака, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. творога, 1 ст. л. рубленой зелени сельдерея, перец молотый, соль.

Корень сельдерея и пастернак разрезать и варить по отдельности 20 минут, очистить. Размять их в пюре или измельчить в блендере. Добавить масло, сливки, творог, посолить, поперчить, перемешать, посыпать зеленью сельдерея.

Вариант. Отличное пюре по этому рецепту легко приготовить, заменив корень сельдерея брюквой, а пастернак — морковью.



33. Овощи с брынзой по-гречески

5 томатов, 1 сладкий перец, 1 красная луковица, 3 огурца, 6 шт. редиса, 2 ст. л. рубленой пряной зелени, 2–3 ст. л. масла, 100 г брынзы, 5 нарезанных маслин, перец молотый, соль.

Томаты и брынзу нарезать кусочками, сладкий перец — квадратами, лук — полукольцами, огурцы — кубиками, редис — кружками. Положить овощи в салатник, всыпать рубленую зелень. Посолить, поперчить, помешать, заправить маслом. Поместить сверху брынзу и маслины.

Вариант. Блюдо получится поострее, если вместо томатов взять маринованный физалис, а редис заменить редькой.



34. Патиссоны с чесноком и горчицей

1 патиссон (200 г), 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. готовой горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, перец молотый, соль.

Патиссон нарезать ломтиками, положить в блюдо. Лук нарезать полукольцами, добавить к патиссону. Чеснок растереть, перемешать с маслом, горчицей и зеленью, заправить солью и перцем. Полить патиссоны соусом.

Морковно-клюквенный напиток

500 г моркови, 1/2 стакана клюквенного сока, 1/4 лимона, сахар.

Морковь натереть на терке. Положить в посуду с крышкой, залить 1 стаканом кипяченой воды, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Отжать сок через 2–3 слоя марли. В морковный сок влить клюквенный сок, добавить сок лимона и сахар.



35. Кочанный салат с ветчиной

2 кочанных салата, 2 яблока, 2 моркови, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. масла, 1 ч. л. уксуса, 3 растертых с солью зубчика чеснока, 4 ломтика ветчины, соль.

Салат нарезать соломкой, посолить и оставить на 10 минут. Смешать масло с уксусом и растертым чесноком. Яблоки и морковь натереть на крупной терке смешать с салатом и зеленью петрушки. Заправить чесночным соусом, выложить в салатник и подать на стол с ломтиками ветчины.



36. Марокканский салат

5 томатов, 1 красная луковица, 3 ст. л. масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 лимон, 1 ст. л. семян кинзы, 6–8 маслин, перец молотый, соль.

Томаты нарезать дольками, положить в салатник. Лук нарезать полукольцами. Посыпать томаты луком, поперчить, посолить. Полить маслом, лимонным соком, украсить семенами кинзы и маслинами.

Терн деликатесный

400 г терна, сахар, сметана.

Терн засыпать сахаром, выдержать 1 час. Подать со взбитой сметаной.



37. «Блин» из цукини

4 молодых цукини, 1 нашинкованная луковица, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. масла, перец молотый.

Сварить цукини до полуготовности, остудить, измельчить, сложить в миску. Добавить лук, зелень петрушки, соль и перец. Раскалить 2 ст. л. масла, выложить овощную смесь, уплотнив. Пожарить 10–15 минут до корочки снизу. Тарелку смазать маслом, переложить на овощной «блин». Затем положить его на сковороду другой стороной. Жарить еще 10–15 минут.



38. Зеленая фасоль с яйцами и луком

500 г зеленой стручковой фасоли, 4 нашинкованные луковицы, 70 г масла, 3 яйца, зелень петрушки, чабера, мяты, укропа, кинзы, базилика, соль.

Пряную зелень вымыть, часть мелко нарезать. Из остальной пряной зелени сделать букет. Каждый стручок фасоли разрезать. В кастрюле вскипятить 2 стакана воды. Добавить букет пряной зелени. Положить фасоль, варить под крышкой около 1 часа. Разогреть 1–2 ст. л. масла, пожарить лук. Когда фасоль сварится, слить воду, удалить букет зелени. В кастрюлю добавить соль, жареный лук, нарезанную пряную зелень и масло. Фасоль тушить 20–25 минут, залить взбитыми яйцами. Закрыть кастрюлю крышкой и довести до готовности яиц.



39. Тушеная китайская капуста с ветчиной

500 г китайской капусты, 2 ст. л. масла, 4 ломтика ветчины, тертый кусочек имбиря.

Капусту промыть, нарезать кусочками. В масле обжаривать капусту около 2 минут. Влить 1 1/2 стакана горячей воды, добавить тертый имбирь и потушить до мягкости. Подавать капусту горячей с ветчиной.



40. Запеканка по-валлонски

300 г вареного мяса, 300 г яблок, 200 г корня сельдерея, 1 ст. л. изюма (без косточек), 3/4 стакана белого сухого вина, 1 ст. л. масла, соль.

Мясо, яблоки и корень сельдерея нарезать ломтиками. Форму для запекания смазать маслом и выложить яблоки. Сверху разместить сельдерей и изюм. Разложить ломтики мяса, посолить. Накрыть форму фольгой и запекать в духовке при 180 °С примерно 25 минут.



41. Запеканка из грибов

500–600 г белых грибов, 2 ст. л. масла, 2–3 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. л. сметаны, панировочные сухари, соль.

Грибы нарезать кусками, лук — полукольцами. Разогреть растительное масло, жарить грибы, накрыв крышкой. 15 минут. Когда часть сока выкипит, добавить лук и сме-

тану, посолить. Готовить еще 15 минут под крышкой. Полить грибы растопленным сливочным маслом, посыпать сухарями. Запекать в духовке при 160 °С около 10 минут.

Вариант. Запеканку можно готовить не только из белых, но и из других трубчатых грибов (подосиновиков, маховиков, маслят).



42. Зеленый горошек по-испански

400 г зеленого горошка, 1/2 стакана сухого белого вина, 2 ст. л. масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, по 1 веточке петрушки, тимьяна и мяты, перец молотый, соль.

Лук и чеснок мелко нарезать. В чугунке нагреть масло, обжарить в течение 5 минут. Добавив 1 зубчик чеснока, жарить еще 1 минуту. Всыпать горошек, влить вино и положить пучком все пряные травы. Закрыть чугунок крышкой и тушить овощи около 15 минут. Удалить пряные травы. Растереть оставшийся чеснок и щепотку соли. Влить немного жидкости из-под тушения горошка. Вылить все в посуду с овощами, поперчить и оставить на огне еще на 5–7 минут.



43. Овощи по-лигурийски

1 баклажан, 2 красных луковицы, 1 цукини, 2 сладких перца, 2 томата, 8 зубчиков чеснока, 1 ч. л. семян тмина, сок 1 лимона, 4 ст. л. масла, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

Положить лук на противень, запекать в духовке 10 минут. Добавить баклажаны, печь еще 10 минут, затем — цукини, потом — сладкий перец. Запекать овощи еще 10 минут. Выложить на противень томаты и 6 зубчиков чеснока, запекать еще 10 минут. Вынуть овощи из духовки. Остывшие овощи очистить. Вынуть сердцевину и семена из перцев, нарезать. Остальные овощи нарезать, поместить слоями в салатник. Размять печеный и свежий чеснок, семена тмина. Влить лимонный сок, масло и уксус, взбить, полить. Полить овощи соусом и посыпать зеленью.



44. Яблочная запеканка

4 больших яблока, 4 ст. л. варенья, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, 1 яйцо, отдельно белки и желтки, молотая корица.

У яблок удалить семенные коробочки, наполнить их вареньем и плотно уложить в форму. Сметану растереть с желтками, мукой, корицей, вмешать взбитые белки, залить яблоки. Запекать в духовке при 180–190 °С около 20–30 минут.

Грейпфрутовый салат

2 грейпфрута, 100 г салата, молотая корица.

Дольки грейпфрута нарезать кусочками, смешать с нарезанным соломкой салатом, оставить на 1 час, посыпать корицей.

**45. Фасоль с брокколи по-южному**

1 1/2 стакана красной фасоли, 400 г замороженных брокколи, 1/3 стакана измельченных ядер грецких орехов, 1–2 нарезанных луковицы, 1 измельченный красный чили, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. рубленой пряной зелени, перец молотый, соль.

Фасоль замочить на 3–4 часа. Брокколи отварить в подсоленной воде. Фасоль залить свежей водой и варить под крышкой 1 час. Добавить лук и чили, дать закипеть. Положить орехи, посолить, поперчить. Фасоль смешать с брокколи и зеленью. Заправить маслом.

**46. Цветная капуста с окороком**

1 кочан цветной капусты (800 г), 4 ломтика окорока, 2–3 ст. л. масла, 2–3 толченых зубчика чеснока, перец молотый, рубленая пряная зелень, соль.

Капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на соцветия. Для соуса 1 стакан отвара от капусты посолить, поперчить, добавить чеснок и варить до загустения. Горячую капусту залить чесночным соусом, посыпать зеленью.



47. Запеченная под сыром морковь

700 г натертой моркови, 4 ст. л. масла, 1/2 стакана тертого сыра, 1 стакана сметаны, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, перец молотый, соль.

На сковороде в 2 ст. л. масла потушить морковь под крышкой, добавив воду и соль, охладить. Положить сыр, сметану, сухари и рубленую зелень. Выложить на смазанный маслом противень, полить 2–3 ст. л. масла и поперчить. Запекать морковь в духовке при 160 °С около 20 минут.

**48. Томаты с пряностями**

3 томата, 1 пучок смеси пряных трав, 2 ст. л. масла, 1 красная луковица, перец молотый, соль.

Смесь пряных трав измельчить. Томаты нарезать кружками, лук — кольцами. На плоскую тарелку выложить томаты, сверху — лук, посолить, посыпать пряными травами, полить маслом и поперчить.

Цукини по-венгерски

800 г цукини, 2 нарезанные луковицы, 3 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. рубленого укропа, лимонный сок, соль.

Цукини очистить, разрезать вдоль и вынуть сердцевину. Мякоть нарезать соломкой, посолить и через некоторое время отжать. Для соуса муку развести в воде. В масле поджарить лук и укроп, влить воду с мукой, прогреть. Половинки цукини положить в сковороду, залить соусом, довести до кипения. Заправить сметаной, толченым чесноком, солью и лимонным соком.

Вариант. В начинку можно добавить обжаренную морковь и семена тмина.

**49. Грибной пудинг с картофелем**

500 г свежих грибов, 4–5 шт. картофеля, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. топленого масла, соль.

Грибы нарезать, посолить, потушить в собственном соку 15–20 минут. Сварить очищенный картофель, горячим пропустить через мясорубку, развести сливками, добавить немного масла и посолить. В кастрюлю, смазанную маслом, слоями выкладывать грибы и картофель, смазать маслом. Запекать в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут.



50. Капуста закусочная

1 кочан краснокочанной капусты (до 600 г), 3–4 ст. л. уксуса, 1/2 ст. л. сахара, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. готовой горчицы, рубленая пряная зелень, соль.

Капусту нашинковать, посолить и перетирать руками до выделения сока. Капусту отжать, залить в посуде уксусом, добавить сахар, масло, горчицу, соль. Когда капуста приобретет ярко-красную окраску, переложить в салатник, посыпать зеленью.

Макароны отварные с сыром

200–300 г макарон, 1–2 ст. л. масла, 150 г тертого сыра, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, заправить маслом. Сыр соединить с макаронами, перед подачей к столу прогреть.

Вариант. Очень полезно приготовить с сыром брюссельскую капусту.



51. Пряная фасоль с томатами по-балкански

350 г красной фасоли, 300 г томатов-сливок, 10 листиков шалфея, 5 ст. л. масла, 2 зубчика чеснока, 2 веточки розмарина, перец молотый, соль.

Фасоль замочить на ночь. Чеснок — нарезать пластинами, томаты — кусочками. Фасоль отварить, добавив 5 листиков шалфея и 1 ст. л. масла, посолить. В кастрюле разогреть масло, положить чеснок и 5 листиков шалфея, обжарить. Листики шалфея удалить. Добавить томаты

и тушить около 10 минут. Фасоль сцедить, добавить к томатам, посолить, поперчить и тушить еще 15 минут. При подаче на стол украсить листиками розмарина и приправить черным перцем.



52. Шницели из кабачков с сыром

1 кг крупных кабачков, 70–100 г сыра, нарезанного длинными ломтиками, 2 ст. л. крахмала, 2–3 ст. л. масла, 2 ст. л. панировочных сухарей.

Очищенные кабачки нарезать пластинами, посолить, обвалять в крахмале. Поджарить с обеих сторон в масле. Уложить 2 пластины одну на другую, проложив слоем сыра. Слегка прижать их, обвалять в сухарях и обжарить шницели с двух сторон в масле.

Зеленый салат с луком

400 г зеленого салата, 100 г зеленого лука, рубленая огуречная трава, перец молотый, соль.

Зеленый салат нарезать соломкой, лук — кусочками длиной 2–3 см. Ингредиенты смешать, посолить, поперчить, оставить на 30 минут в холодильнике.



53. Горошек со свиной по-китайски

400 г молодого зеленого горошка в стручках, 200 г свинины, 1 луковица, 1 огурец, 2 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Горошек очистить от стручков. Нежную молодую кожуру отделить от пленки, измельчить, смешать с горошком. Свинину нарезать брусочками, огурец — соломкой, лук — полукольцами. Масло перекалить, всыпать лук, свинину, обжаривать 2 минуты. Добавить горошек, поперчить, жарить около 15 минут, посолить. За 5 минут до готовности добавить огурец.



54. Сулугуни жареный

1 круг сулугуни, 2 ст. л. топленого масла, 4 ст. л. крахмала, пряная зелень.

Сулугуни разрезать на 4 плоских полукруга. Обвалять в крахмале, положить на сковороду с разогретым маслом. Обсыпать крахмалом, прикрыть тарелкой. Жарить сыр 3–5 минут, перевернуть, обсыпать крахмалом и жарить, еще 3–4 минуты.

Цукини под сливочным соусом

1 кабачков, 3 ст. л. крахмала, 4 ст. л. масла, 4 ст. л. сливок, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, лимонный сок, перец молотый, соль.

Нарезать кружками кабачки, сварить их в подсоленной воде. Отвар сохранить. Развести сливки с крахмалом отваром в соус умеренной густоты. Дать закипеть, ввести кабачки и варить 2–3 минуты. Заправить лимонным соком, перцем, посыпать петрушкой.



55. Берлинская витаминная закуска

5 кольраби, 1 морковь, 2 нарезанных стебля зеленого лука, 4 яблока, 150 г консервированных абрикосов, 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны, 1 веточка мяты, соль.

Кольраби и морковь натереть длинной соломкой. Яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Абрикосы отделить от сиропа, нарезать дольками. Овощи и плоды смешать. Добавить сироп из компота, сок лимона, сметану, соль, перемешать. Выложить в салатник, украсить мятой.

Вариант. Весной так можно приготовить топинамбур с грушевым компотом и рубленой мятой.



56. Маринованная скумбрия

6–8 филе скумбрии, 1–2 луковицы, нарезанные кольцами, 2 лавровых листа, 4 бутона гвоздики, 8 горошин душистого перца, растолченных, 1/2 стакана темного пива, 100 г винного уксуса, соль.

Положить в сковороду лук, лавровый лист, посыпать солью, гвоздикой и перцем, залить пивом и уксусом. Филе рыбы свернуть в рулетики. Уложить их в сковороду с мари-

надом, закрыть фольгой. Запекать рыбу в духовке при 150 °С около 30 минут. Охладить рыбу до комнатной температуры. Поставить в холодильник до подачи, украсить луком.

Вариант. В маринаде отлично получается свежая сельдь, только лучше взять простой уксус или лимонный сок.



57. Фасоль, тушенная с томатами и арахисом

600 г стручковой фасоли, 1/2 стакана ядер арахиса, 1 луковица, 4 томата, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. муки, соль.

Фасоль нарезать кусочками, лук — полукольцами, томаты — дольками. Арахис обжарить на сухой сковороде, удалить красную кожицу, измельчить. Лук поджарить на масле. В кастрюле соединить лук с фасолью. Налить немного воды и тушить 20 минут. Добавить томаты. На сковороде немного поджарить муку, посыпать овощи. Фасоль обильно посыпать зеленью и арахисом.



58. Кабачки, жаренные в кляре с творогом

2 молодых кабачка (400 г), 1/2 стакана муки, 5 ст. л. масла, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

Из муки, и 1 ст. л. масла приготовить тесто, добавив воды до сметанообразной консистенции. Приправить мускатным орехом. Кабачки нарезать кружками, посолить, поперчить. Каждый кружок обмакивать в тесто. Жарить в разогретом масле и сразу подать.

Томатный напиток «Вечер»

4 стакана томатного сока, 1/2 лимона, соль.

Теркой снять цедру с лимона, выжать сок. В лимонный сок добавить натертую цедру, влить томатный сок, 2/3 стакана кипяченой воды, посолить.



59. Баклажаны с рыбой по-тунисски

600 г баклажанов, 1/3 стакана масла, 2 зубчика чеснока, нарезанного пластинами, 1 ст. л. аджики, 2 ст. л. уксуса, 100 г консервированной сайры, молотый кориандр, соль.

На баклажанах сделать продольные надрезы и вставить пластины чеснока. Запечь, очистить от кожицы и размять в пюре. Полить баклажаны разведенной небольшим количеством воды аджикой, посыпать кориандром, посолить. Добавить масло и уксус. При подаче выложить в салатник, сверху поместить рыбу.

Вариант. При жестком соблюдении принципов раздельного питания лучше заменить консервированную сайру сваренной в остро-пряном отваре рыбой.

**60. Кольраби, жаренная кружками**

4-5 кольраби, 1 яйцо, 3 ст. л. масла, 2 ст. л. крахмала, 1 лимон, рубленая зелень петрушки, соль.

Кольраби очистить, нарезать кружками. Тушить с 1/2 стакана подсоленной воды. Затем обмакнуть их во взбитое яйцо, обвалять в крахмале. Обжарить кольраби в масле. Выложить на плоское блюдо, полить лимонным соком, украсить петрушкой.

**61. Жареные по-особому баклажаны**

3 баклажана, 1 ст. л. муки, 2 луковицы, 2 моркови, 3 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленного укропа, 2-3 ст. л. масла, 3 ст. л. сметаны, перец молотый, соль.

Баклажаны нарезать ломтиками. Плотно упаковать в полиэтиленовые пакеты, заморозить в морозильнике, чтобы удалить горечь. Лук и морковь нарезать кубиками. Перед использованием баклажаны отогреть в теплой воде, посыпать солью, перцем, обвалять в муке. Обжарить в масле, добавить лук и морковь, посыпать чесноком и рубленым укропом, заправить сметаной. Готовить 30 минут под крышкой.



62. Говядина отварная

400 г говядины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 репка, соль.

Мясо промыть, опустить в кастрюлю с холодной водой, закрыть крышкой и довести до кипения. Снять пену, положить очищенные овощи, варить на слабом огне. За 20 минут до готовности посолить. Перед подачей мясо вынуть из бульона, нарезать на порции и прогреть в бульоне.

Салат «Полезный»

3 яблока, 200 г вишен, по 200 г черной и красной смородины, сгущенное молоко.

Яблоки нарезать кубиками, смешать с ягодами, заправить сгущенным молоком.

Вариант. При жестком соблюдении принципов раздельного питания следует заменить сгущенное молоко любым фруктовым соком.

**63. Овощная чекчука**

300 г цукини, 300 г томатов, 3 сладких перца, 1/2 стакана оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, нарезанная зелень петрушки, перец молотый, соль.

Цукини нарезать дольками. Окунуть томаты в кипяток, выпнуть и снять кожицу. Испечь сладкий перец, очистить. Обжарить на масле цукини и сладкий перец. Добавить томаты, толченый чеснок, петрушку, посолить, поперчить. Готовить 30 минут.

**64. Цветная капуста с брынзой по-болгарски**

500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 стебля зеленого лука, 1/2 стакана йогурта, соль.

Капусту ошпарить, откинуть на дуршлаг, порубить. Зеленый лук нарезать колечками, брынзу — мелкими кубиками. Выложить капусту в салатник, смешать с оре

хами, луком и брынзой. Взбить подсоленный йогурт, заправить капусту.



65. Пудинг из топинамбура

500 г топинамбура, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана сливок, 100 г сливочного сыра, перец молотый, соль.

Топинамбур очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком и залить водой. Варить 20 минут, размять в пюре. Приготовить из муки, масла (1 ст. л.) и сливок белый соус. Добавить сыр, соединить с топинамбуром. Посолить и поперчить, охладить (20 минут). Разложить смесь по формочкам, смазанным маслом. Поставить их на противень. Запекать в духовке при 190 °С в течение 15–20 минут.

Напиток «Финский залив»

1 стакан брусничного сока, 2 стакана моченых ягод терна, 1–2 стакана клюквенного морса.

Смешать все ингредиенты, подать в высоких стаканах.



66. Бразильская салса с ветчиной

4 томата, 1 пучок кинзы, 1 красная луковица, 2 сладких перца, 1 красный чили, 3 ст. л. винного уксуса, 4 ломтика ветчины, соль.

Лук нашинковать, кинзу порубить. Сладкий перец и красный чили очистить от семян, нарезать кубиками. Томаты нарезать кусочками, положить в салатник. Добавить остальные овощи, заправить уксусом и перемешать. Оставить на 30 минут. Подавать с ломтиками ветчины.



67. Закуска из кабачков под маринадом

2 кабачка, 2–3 ст. л. масла, 3 ст. л. лимонного сока, 3 томата, рубленая зелень базилика, перец молотый, соль.

Кабачки очистить, нарезать кружками. В масле обжарить кабачки до румяной корочки. Сложить их в миску, посолить, поперчить, посыпать зеленью. Полить лимонным соком. Накрыть крышкой и оставить на 15–20 минут для пропитки.

Треска отварная

400 г филе трески, по 2 веточки петрушки, сельдерея и укропа, соль.

Филе трески нарезать на порции, в кастрюле залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, посолить, добавить пряную зелень и варить под крышкой 20 минут.



68. Кольраби с тыквой по-карпатски

400 г кольраби, 1 стакан сливок, 150 г мякоти тыквы, 2 ст. л. лимонного сока, 1 веточка петрушки, кардамон, перец молотый, соль.

Кольраби очистить, нарезать соломкой. Припустить в кастрюле в сливках в течение 15–20 минут и охладить. Тыкву нарезать кубиками, припустить в собственном соку с добавлением кардамона (10 минут) и охладить. В салатнике кольраби соединить с тыквой, добавить соль, перец, сок лимона и перемешать. Украсить петрушкой.



69. Томаты с орехами по-грузински

500 томатов, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1 ст. л. масла, 1 нарезанная луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. семян кинзы, 1 стручковый острый перчик, нарезанная зелень петрушки, соль.

Томаты уложить на сковороду, испечь в духовке. Снять кожицу и разрезать на 4 части. Ядра орехов растолочь. Стручковый перчик и чеснок измельчить. Прожарить с маслом лук, добавить томаты. Потушить 10 минут под крышкой. Добавить толченые ядра орехов, семена кинзы, чеснок с перчиком, посолить. Перемешать и готовить 2 минуты, посыпать зеленью.

Фасоль с брынзой

1 стакан белой фасоли, измельченная брынза, 3 ст. л. измельченных ядер орехов, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде. Ингредиенты перемешать, выдержать в холодильнике 20 минут.

70. Острая закуска из брюссельской капусты

400 г брюссельской капусты, 1 ст. л. тертого хрена, 1 красная луковица, 2 ст. л. масла, 2 ч. л. лимонного сока, зелень петрушки, зеленый лук, соль.

Луковицу нарезать полукольцами. Зелень петрушки и зеленый лук растолочь с солью. Кочанчики капусты нашинковать тонкими кружками, отварить в подсоленной воде, откинуть. Охладить, выложить капусту в салатник, добавить красный лук. Смешать тертый хрен, масло, лимонный сок, петрушку с зеленым луком. Залить заправкой капусту в салатнике, поставить в холодильник.

Куриная грудка с огурцом

1 куриная грудка (300 г), 1–2 огурца, соль.

Ингредиенты нарезать кубиками, посолить, оставить на 20 минут.

**71. Баклажаны по-китайски**

500 баклажанов, 200 г свежих грибов, 1/2 стакана крахмала, 1 яйцо, 1 стакан масла, 1 нарезанная луковица, глютамат натрия, перец молотый, соль.

Баклажаны очистить, разрезать пополам вдоль, нарезать поперек. Каждый кусочек падрезать так, чтобы он принял вид полураскрытой ракушки. Измельченные грибы смешать с луком, глютаматом натрия, солью, перцем и, добавив 1 ч. л. ледяной воды, перемешать. Для кляра смешать крахмал, взбитое яйцо, немного воды. В разрезах баклажанных кусочков вложить немного грибного фарша. Погрузить их в кляр, наколов на вилку. Осторожно опус-

кать баклажаны в кипящий фритюр на сетке, выкладывать шумовкой на блюдо.



72. Краснокочанная капуста с яблоками и медом

600 г краснокочанной капусты, 3–4 ст. л. меда, 1 яблоко, 3 ст. л. масла, лимонный сок, соль.

Капусту нашинковать, сложить в салатник, посолить, перетереть руками и оставить в холодильнике на 30 минут. Яблоко нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком, положить к капусте. Сок из-под капусты слить в кружку, добавить масло и мед, перемешать. Полить капусту заправкой.



73. Пепероната

3 сладких перца, 3 томата, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. рубленого базилика, 2–3 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Лук нарезать полукольцами, обжарить с маслом. Влить воду (1 ст. л.), готовить, пока вода не испарится. Перец запечь в духовке, очистить, удалить семена и нарезать полосками, томаты — кусочками. К луку добавить сладкий перец, пожарить 10 минут. Положить томаты, чеснок, посолить и поперчить. Тушить овощи, пока они не впитают все масло, посыпать базиликом.

Вариант. В пеперонату можно дополнительно внести нарезанную тыкву или брюкву.

Белая фасоль с огурцами

300 г белой фасоли, 2 огурца, 2 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, соль.

Фасоль замочить на ночь. Слить воду, а фасоль тушить в 1/2 стакана воды, остудить. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. В салатник выложить фасоль, огурцы, посолить и посыпать укропом. Заправить маслом, посыпать орехами.



74. Салат из свеклы и чернослива

2 свеклы (по 200 г), 1 стакан чернослива, сметана, соль.

Свеклу отварить, очистить и нарезать соломкой. Добавить к свекле предварительно замоченный и нарезанный чернослив. Посолить, перемешать и заправить сметаной.

Белые грибы с цукини

200 г белых грибов, 4 цукини, 3 ст. л. масла, 1 яйцо, 1 стакан крахмала, перец молотый, соль.

Для соуса смешать слегка взбитое яйцо с 1 стаканом ледяной воды. Порциями всыпать крахмал, перемешивая. Цукини нарезать вдоль на толстые полосы, белые грибы — крупными кусками. Соус поместить на плоское блюдо, обваливать в нем полоски цукини и грибы. Жарить их в раскаленном масле, посолить и поперчить.



75. Фруктово-хлебный пудинг

100 г малины, 200 г черной смородины, 300 клубники, 6–8 ломтиков черствого хлеба, молотая корица, масло.

Ягоды положить в миску, засыпать молотой корицей, перемешать. Сок слить и сохранить. С хлеба срезать корку, порезать ломтиками. Хлебом выложить дно и стенки формы. На хлеб выложить ягодную смесь, уплотнив. Остатками хлеба накрыть ягоды. Положить на форму тарелку, сверху поместить груз и поставить в холодильник на 10 часов. Перед подачей отделить пудинг от стенок формы и перевернуть на тарелку. Полить ягодным соком.



76. Кабачки, тушенные с мясным фаршем

3 кабачка, 2 ст. л. сливочного масла, 400 г мясного фарша, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Кабачки нарезать кружками, обжарить в масле. В кастрюлю, смазанную маслом, положить слой мясного фарша, потом слой кабачков, посолить, поперчить. Опять слой фарша и слой кабачков, залить растопленным маслом.

посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю крышкой и тушить кабачки с фаршем 30 минут. Посыпать рубленой зеленью.



77. Паприкаш с тыквой и окороком

2 томата, 400 г мякоти тыквы, 3 ст. л. масла, 4 ломтика окорока, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 сладких зеленых перца, тмин, молотая паприка, соль.

Чеснок и лук измельчить. Тыкву нарезать на длинные дольки. В масле обжарить лук. Всыпать паприку, размешать, тотчас же положить тыкву, посолить, жарить помешивая. Долить столько воды, чтобы она почти покрывала тыкву. Приправить чесноком и тмином, тушить под крышкой. Сладкий перец и томаты вымыть, нарезать кубиками. Через 10 минут добавить в тыкву сладкий перец и томаты. Тушить вместе под крышкой до готовности. Подать с ломтиками окорока.



78. Паштет из белой фасоли

200 г белой фасоли, 2 луковицы, 200 г свежих грибов, 25 г свежих дрожжей, 2 рубленых зубчика чеснока, 1/3 стакана сметаны, 1/3 стакана растительного масла, перец молотый, соль.

Очистить лук и грибы, мелко нарезать. Слегка поджарить, ввести измельченные дрожжи и жарить до удаления влаги. Замоченную фасоль сварить, измельчить в блендере. В смесь лука и грибов добавить чеснок, фасоль, сметану, посолить и поперчить. Массу взбить, выложить на блюдо, придать ей желаемую форму и охладить.



79. Белая фасоль по-аджарски

400 г белой фасоли, 1/3 стакана винного уксуса, 150 г ядер грецких орехов, 2-3 ст. л. измельченной зелени кинзы, 2 стебля лука-порея, 2 нарезанных зубчика чеснока, нарезанная зелень петрушки, 1/2 острого стручкового перца, соль.

Фасоль замочить в холодной воде на ночь. Воду слить, фасоль отварить, посолить. Белую часть лука-порея

нарезать кольцами, зеленую — нашинковать. Ядра грехов, зелень кинзы, чеснок, перчик и соль истолочь вместе, развести уксусом. Добавить лук-порей, перемешать. Эту острую смесь соединить с фасолью и варить 10–15 минут, остудить. Посыпать зеленью лука-порея и петрушки.



80. Краснобочанная капуста с корейкой

1 кочан краснокочанной капусты (до 1 кг), 2 ст. л. масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. семян укропа, 4 ломтика постной корейки, 2–3 горошины душистого перца, соль.

Капусту нашинковать, положить в кипящую воду на 2 минуты, помешать, быстро откинуть. Посыпать семенами укропа и толчеными горошинами перца. Выложить капусту в блюдо, сбрызнуть лимонным соком. Заправить ее маслом и солью, перемешать. Поставить в холодильник, подавать с ломтиками корейки.



81. Португальская закуска

200 г маринованных цуккини, 100 г маринованного лука, 200 г вареного мяса, 100 г ветчины, 2 сладких перца, 3 томата, 2 ст. л. рубленой зелени, соль.

Ветчину и вареное мясо нарезать соломкой, маринованный лук — полукольцами, маринованные цуккини — соломкой, 1 томат — кружками, остальные — соломкой. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Все подготовленные продукты выложить в салатник, посолить, украсить кружками томата и зеленью.



82. Тушеная фасоль со сметаной

400 г белой фасоли, 2 ст. л. масла, 1 красная луковица, 2 ст. л. сметаны, соль.

Фасоль замочить на ночь, воду слить, тушить в масле и 1/2 стакана воды до готовности, посолить. Лук нарезать полукольцами. Фасоль охладить, выложить в салатник, добавить лук, заправить сметаной.

Орехов, зелень кинзы, чеснок, перчик и соль истолочь вместе, развести уксусом. Добавить лук-порей, перемешать. Эту острую смесь соединить с фасолью и варить 10–15 минут, остудить. Посыпать зеленью лука-порея и петрушки.

Лук-порей нарезать соломкой, маринованные цуккини — соломкой, 1 томат — кружками, остальные — соломкой. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Все подготовленные продукты выложить в салатник, посолить, украсить кружками томата и зеленью.

Фасоль замочить на ночь, воду слить, тушить в масле и 1/2 стакана воды до готовности, посолить. Лук нарезать полукольцами. Фасоль охладить, выложить в салатник, добавить лук, заправить сметаной.

Фасоль замочить на ночь, воду слить, тушить в масле и 1/2 стакана воды до готовности, посолить. Лук нарезать полукольцами. Фасоль охладить, выложить в салатник, добавить лук, заправить сметаной.

Фасоль замочить на ночь, воду слить, тушить в масле и 1/2 стакана воды до готовности, посолить. Лук нарезать полукольцами. Фасоль охладить, выложить в салатник, добавить лук, заправить сметаной.

Фасоль замочить на ночь, воду слить, тушить в масле и 1/2 стакана воды до готовности, посолить. Лук нарезать полукольцами. Фасоль охладить, выложить в салатник, добавить лук, заправить сметаной.

Фасоль замочить на ночь, воду слить, тушить в масле и 1/2 стакана воды до готовности, посолить. Лук нарезать полукольцами. Фасоль охладить, выложить в салатник, добавить лук, заправить сметаной.

Фасоль замочить на ночь, воду слить, тушить в масле и 1/2 стакана воды до готовности, посолить. Лук нарезать полукольцами. Фасоль охладить, выложить в салатник, добавить лук, заправить сметаной.

Оригинальные томаты с морковью

400 г зеленых томатов, 2 измельченные луковицы, по 2 веточки кинзы, сельдерея, петрушки, 4 моркови, 2 ст. л. масла, 1 толченый зубчик чеснока, соль.

Лук положить на дно кастрюли с разогретым маслом. Добавить нарезанные томаты, зелень, нарезанную кружками морковь. Готовить 20–30 минут, закрыв кастрюлю крышкой. В конце добавить чеснок.

**83. Фасоль с гранатовым соусом**

600 г красной фасоли, 2 нашинкованных луковицы, 1/3 стакана измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. л. измельченной кинзы, 1 зубчика чеснока, 1 стакан гранатового сока, 1/2 стакана зерен граната, молотая корица, соль.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Воду слить, фасоль сварить, откинуть на дуршлаг. В миску к ядрам орехов добавить лук. Положить истолченные вместе чеснок, зелень кинзы, соль. Развести гранатовым соком, всыпать корицу. Соединить все с фасолью, перемешать, посыпать зернами граната.

**84. Морская капуста, тушенная с курицей**

100 г сушеной морской капусты, 2 вареные куриные грудки, 50 г свиного топленого жира, 1/4 стакана куриного бульона, 2 луковицы, 2 стебля зеленого лука, соль.

Нарезать полукольцами репчатый лук. Зеленый лук — нашинковать. Сушеную морскую капусту варить 4–5 часов до мягкости, промыть и нарезать кусочками. Нарезать ломтиками вареные грудки. Выложить в разогретый с жиром сотейник репчатый лук, обжарить. Добавить морскую капусту, курицу и зеленый лук. Заправить бульоном. Закрывать крышкой, тушить 15 минут, в конце подсолить.

Зеленая фасоль по-корейски

400 г стручковой фасоли, 2 ст. л. масла, 1 измельченная луковица, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Фасоль отварить в подсоленной воде 10 минут. Разогреть масло и слегка подрумянить репчатый лук. Фасоль отцедить в дуршлагае, выложить в салатник. Сверху поместить лук с маслом, посолить и поперчить, украсить зеленью.

Вариант. Так же можно приготовить стручки молодых бобов, заправив лимонным соком.



85. Весенний салат

100 г редиса, 100 г черемши, 1 кочан салата, подсолнечное масло, уксус, соль.

Салат нашинковать. Редис нарезать соломкой, черемшу — тонкими полосками. Сложить овощи в салатник, заправить солью, маслом, уксусом.

Вариант. Вместо редиса можно взять для салата молодые репки, заменив черемшу зеленью чеснока.

Чечевица с чесноком

1 стакан светлой чечевицы, 4 ст. л. масла, 2 зубчика чеснока, уксус, веточка чабреца, соль.

Чечевицу замочить на 3–4 часа в холодной воде. Варить с 6–7 стаканами воды до выпаривания жидкости. Чеснок мелко нарезать. Чечевицу посолить, прибавить масло, чеснок, уксус и веточку чабреца. Снять с огня и охладить.

Вариант. Так можно приготовить пророщенную красную фасоль.



86. Салат из моркови с изюмом и медом

4 моркови, 1/2 стакана изюма, 4 дольки лимона, 1 ст. л. меда.

Очищенную молодую морковь натереть. Добавить изюм, переложить в салатник и полить медом. Сверху украсить лимоном.

Острые цукини с томатами и луком

2 молодых цукини, 2 томата, 2 жемчужных луковицы, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 1 пучок пряной зелени, 1 стакан йогурта, 2 ст. л. соуса чили, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

Томаты нарезать кружками, лук — кольцами. Пряную зелень порубить. Цукини крупно настрогать на терке. Для заправки взбить йогурт, соус чили, лимонный сок. Смешать цукини, томаты и лук. Всыпать лимонную цедру, пряную зелень и соль, перемешать. Оставить в холодильнике на 20 минут. При подаче влить заправку, перемешать.

**87. Нежный зеленый салат**

2 огурца, 100 г зеленого лука, 1 кочан китайской капусты, томатный сок, соль.

Огурцы нарезать соломкой, лук — кусочками. Капусту шинковать. Смешать в салатнике, при желании посолить, заправить томатным соком.

Вариант. Традиционно такой салат готовят с соевым соусом и не солят.

Фасоль, запеченная с овощами

300 г фасоли, 1/2 стакана растительного масла, 3 луковицы, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, 5 маслин, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Фасоль замочить в воде на 6–10 часов. Затем сварить, чтобы осталось немного воды. Лук, морковь и чеснок очистить, нарезать. Зелень петрушки и маслины порезать. В масле обжарить лук и морковь, соединить с фасолью, добавив чеснок, маслины, соль и зелень петрушки. Выложить овощи на сковороду, разровнять. Запекать фасоль в духовке при 170 °С около 20 минут.

**88. Краснокочанная капуста с салом**

1 кочан краснокочанной капусты (800 г), 2 луковицы, 50 г топленого свиного сала, 300 г копченого сала, 1/2 стакана крепкого мясного бульона, перец молотый, соль.

Репчатый лук нарезать полукольцами. Капусту крупно нашинковать. Обжарить с топленным салом лук, затем положить капусту. Влить мясной бульон, посолить, поперчить, тушить около 40 минут. Конченное сало нарезать кубиками, добавить к капусте и тушить еще 20 минут.



89. Куриная грудка по-сибирски

1 вареная куриная грудка, 2 моркови, 2 соленых огурца, рубленая пряная зелень.

Куриное мясо и огурцы нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Ингредиенты смешать в салатнике, посыпать пряной зеленью, настаивать в холодильнике 2–3 часа.

Вариант. Традиционно такую закуску готовят из грудок фазана или куропатки с квашеной капустой и черемшой.

Тыква с ягодами можжевельника

400 г мякоти тыквы, 1 очищенная луковица, 50 г свиного сала, 8–10 ягод можжевельника, 2 лавровых листа, 2 кислых яблока, 1–2 ст. л. яблочного уксуса, рубленая пряная зелень, перец молотый, соль.

Тыкву, лук и яблоки нарезать кубиками. В растопленном свином сале обжарить тыкву и лук. Приправить солью, перцем, лавровым листом и ягодами можжевельника. Затем влить горячую воду (1/2 стакана), убавить огонь и тушить смесь под крышкой 10 минут. Добавить яблоки, уксус и тушить 12–15 минут, посыпать зеленью.



90. Салат из ананасов по-индийски

300 г ананаса (можно консервированного), 300 г зеленых яблок, 200 г вареного картофеля, 200 г сметаны.

Ананасы и зеленые яблоки нарезать кусочками, картофель — кубиками. Все смешать в салатнике, заправить сметаной.

Капуста по-французски

1 кочан краснокочанной капусты (до 800 г), 3 ст. л. масла, 1–2 ст. л. муки, 1 стакан красного вина, рубленая зелень перечной мяты, перец молотый, соль.

Капусту крупно нашинковать. Растопить масло в кастрюле, положить капусту, готовить 30 минут. Посолить, поперчить, всыпать муку, перемешать. Влить вино, накрыть крышкой и тушить 30 минут. Капусту выложить в блюдо, посыпать мятой, подать с тостами.

**91. Зеленая фасоль с морковью**

400 г стручковой фасоли, 4 моркови, 4 ст. л. масла, 1 стакан сливок, 2 ст. л. муки, соль.

Стручки фасоли и морковь нашинковать. В кастрюле морковь слегка поджарить на масле, добавить фасоль, сливки (1/2 стакана). Тушить овощи в закрытой посуде, посолить. Для соуса муку подсушить на сковороде, растереть с 1 ст. л. масла, развести в небольшом количестве горячих сливок, добавить остальные сливки, проварить и процедить. Когда овощи станут мягкими, посолить и заправить соусом. Подавать с гренками.

**92. Нежный фруктовый салат**

200 г зрелых груш, 200 г яблок, 200 г зрелых слив, 200 г вареного корня сельдерея, 1/2 стакана яблочного сока.

Груши и яблоки очистить, нарезать кусочками. Сливы разрезать пополам, удалить косточки. Корень сельдерея нарезать кубиками. Все ингредиенты заправить в салатнике яблочным соком.

Краснокочанная капуста с рисом по-гречески

1 кочан краснокочанной капусты (600 г), 4 луковицы, 1/2 стакана вареного риса, 3 ст. л. черносмородинового варенья, 1/2 стакана овощного отвара, 4 ст. л. масла, соль.

Измельченный лук поджарить в 1 ст. л. масла. Капусту мелко нарезать, смешать с луком. На дно кастрюли влить

2 ст. л. масла. Выложить капусту с луком, посолить. Поверх поместить слой риса и черносмородиновое варенье. Влить овощной отвар и оставшееся масло. Плотнo закрыть крышкой и тушить около 40 минут.



93. «Солнечный» салат

200 г абрикосов, 200 г слив, 200 г вишни, 200 г красной смородины, 100 г сгущенного молока.

Из абрикосов, слив и вишни удалить косточки. Абрикосы и сливы нарезать кусочками. Все фрукты выложить в салатник, заправить сгущенным молоком.

«Блины» из капусты по-невьянски

1 кочан белокочанной капусты (до 1 кг), 2 яйца, крахмал, 1 стакан сметаны, масло, соль.

Капусту разобрать на листья и опустить их в кипящую подсоленную воду. Через 15 минут откинуть листья на дуршлаг. Каждый лист свернуть 2-3 раза. Взбить яйца и обмакнуть в них капустные «блины», затем обвалить в крахмале. Жарить «блины» в сковороде с маслом. Подать со сметаной.



94. Фасоль с капустой и мясом

1/2 кочана краснокочанной капусты (400 г), 100 г стручковой фасоли, 2 ст. л. масла, 2 нарезанная луковицы, 2 ст. л. томатного пюре, 200 г вареного мяса, рубленая пряная зелень, соль.

Фасоль сварить в воде без соли до мягкости, порезать. Мясо порезать кусочками. Капусту разрезать на четырехугольные куски, положить в кастрюлю. Влить немного горячей воды, добавить масло и тушить до мягкости. Лук обжарить с 1 ст. л. масла. Добавить к капусте фасоль, лук, томатное пюре, кусочки вареного мяса, посолить. Все тушить около 30 минут, при необходимости подлить горячую воду. Посыпать пряной зеленью.



95. Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками

1 кочан краснокочанной капусты (600 г), 300 г яблок, 250 г вареной колбасы, 3–4 ст. л. масла, 1 луковица, 1/2 стакана красного вина, 1 ст. л. уксуса, перец молотый, соль.

Яблоки, колбасу и лук нарезать кубиками. Капусту отварить в небольшом количестве воды. Нарезать ее соломкой, смешать с яблоками. В кастрюле растопить масло, потушить лук. Положить капусту с яблоками. Заправить уксусом, вином, перцем и солью. Тушить около 20 минут, добавить колбасу и тушить еще 10–20 минут.

**96. Рулет из капусты с яблоками**

800 г белокочанной капусты, 2 яблока, 2 ст. л. сметаны, 1 стакан сливок, 2 ст. л. масла, 1 яйцо, 4 яблока, 2 ст. л. сахара, соль.

Нашинковать капусту, припустить со сливками и солью, размять. Яблоки нарезать дольками. Положить их на сковороду, посыпать сахаром, сбрызнуть водой, поставить в духовку. Запечь при 160 °С в течение 10 минут. Капустную массу положить на влажную салфетку тонким слоем, на середину поместить яблоки, края салфетки соединить. Переложить рулет на смазанный маслом противень, удалив салфетку. Смазать сметаной, смешанной с яйцом. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30–40 минут.

БЛЮДА К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ

Чтобы накрыть праздничный стол с учетом принципов раздельного питания, рекомендуется основное блюдо из мяса, птицы или рыбы подать с двухчасовым перерывом после закусок. Овощные салаты легко подобрать в других разделах, а в качестве десертов подойдут фруктовые салаты.

ЗАКУСКИ

Закуска из индейки по-тоскански

2 грудки индейки, 1/2 стакана яблочного вина, 1 стакан куриного бульона, по 1 ст. л. сушеных базилика и петрушки, 1–2 ст. л. рубленой пряной зелени, листья салата, кусочки фруктов, душистый перец горошком, соль.

Грудки индейки залить бульоном, вином, добавить сушеные базилик и петрушку, душистый перец и соль, варить около 20 минут. Индейку порезать ломтиками и выложить на блюдо. Украсить листьями салата, зеленью, кусочками фруктов.

Вариант. Закуску можно приготовить из утиных или гусиных грудок с виноградным вином.

Карпаччо из лосося

500 г сырокопченого лосося, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 красных луковицы, 1 ч. л. нарезанных оливок, 1 ст. л. рубленой зелени розмарина, перец молотый.

Лосося нарезать тонкими косыми ломтиками. Нашинковать одну луковицу, другую — нарезать кольцами. Положить в миску нашинкованный лук и оливки, залить оливковым маслом и лимонным соком, заправку перемешать. На плоское блюдо выложить ломтики рыбы, сверху — кольца репчатого лука. Полить рыбу заправкой, посыпать черным молотым перцем и рубленой зеленью розмарина.

Вариант. Карпаччо можно приготовить из любой сырокопченой рыбы, добавив пряную зелень (петрушку, любисток, иссоп, майоран).

Закуска из горбуши

500 г горбуши, 1 огурец, маслины, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

Соль смешать с сахаром, натереть этой смесью рыбу снаружи и изнутри. Положить горбушу в посуду и закрыть крышкой. Выдержать при комнатной температуре около 1 суток. Поставить в холодильник на 2–3 дня. Перед подачей нарезать рыбу ломтиками. Украсить маслинами, дольками огурца.

Вариант. Для ускорения засолки рыбу очистить от кожи и костей, порезать на кусочки, сложить в стеклянную банку, добавить в указанных пропорциях соль и сахар. Залить растительным маслом. Закрыть банку крышкой и выдержать рыбу при комнатной температуре 8–10 часов.

Закуска из белуги

500 г белуги (куском), по 1 моркови, лука, корня петрушки, 1 лавровый лист, соль.

Рыбу на 1–2 минуты опустить в кипяток, очистить от костных образований. Натереть белугу солью, оставить на 1 сутки на столе. Лук, морковь, петрушку мелко нарезать. Положить в кастрюлю вместе с рыбой и лавровым листом. Залить холодной водой. Варить рыбу до готовности. Белугу охладить, нарезать небольшими кусками, подать на стол с хреном.

Вариант. Таким способом готовят осстра, бестера, себрюгу. При подаче посыпать нарезанным зеленым луком, украсить петрушкой и маслинами.

Маринованная кета

400 г кеты (куском), 3–4 ст. л. сухого белого вина, 2 ст. л. уксуса, 1/2 лимона дольками, 2 огурца, по 2 ст. л. рубленого базилика и укропа, перец молотый, 1–2 ст. л. соли.

Рыбу нарезать ломтиками, сложить в посуду, посыпать пряной зеленью, покрыть марлей. Сменить вино, уксус, перец, соль. Вылить на марлю. Рыбу выдержать в маринаде 3 часа при комнатной температуре, затем на холоде 8 часов. Кету выложить на блюдо, перемежая ломтиками огурца и лимона.

Вариант. Замариновать можно любую лососевую рыбу (чавычу, лосося, горбушу, кижуча), произвольно меняя набор пряных трав.

Салат «Каприз»

200 г языка, 200 г ветчины, 200 г цыпленка, 300 г грибов, 1–2 ст. л. тертого хрена, 1 ч. л. уксуса, 2 ст. л. рубленой пряной зелени, 2 ст. л. оливкового масла, перец молотый, соль.

Вареные язык, ветчину, мясо цыпленка и вареные грибы нарезать соломкой, заправить перцем и уксусом, смешанным с маслом и хреном. При необходимости подсолить.

Оригинальный овощной салат

300 г корня сельдерея, 3 моркови, 1 молодой цукини, 1 зубчик чеснока, 2 томата, 1 красная луковица, 1 ст. л. измельченного зеленого лука, 2–3 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. уксуса, перец молотый, соль.

Салат натереть чесноком. Томаты нарезать кубиками, луковицу порубить. Специальной ложкой-выемкой вырезать из корня сельдерея и моркови шарики, из цукини — не очищая от кожуры. Все шарики сварить по отдельности в подсоленной воде. Обсушить, сложить в салатник, доба-

вить репчатый лук, томаты. Для заправки смешать соль и перец с уксусом, влить масло. Залить салат заправкой. Украсить зеленым луком.

«Розочки» из редиса

800 г красного и белого редиса, 6–8 листьев салата, сливочное масло, соль.

Масло ножом с зубчиками снять стружкой и сделать «цветочки». Белый редис очистить от кожицы и лишней зелени, оставив несколько листочков. У нескольких штук красного редиса нарезать кожицу в виде лепестков, придав форму «розочки». Остальной редис крупно нарезать, положить на 20 минут в холодную воду. На блюдо поместить листья салата, горкой выложить редис, посолить, украсить «розочками» и сливочным маслом.

Салат «Летняя фантазия»

300 г отварного лосося, 2 томата, 2 огурца, 1 пучок салата, 1 ст. л. масла, 2 ч. л. лимонного сока, веточки укропа, петрушки, сельдерея, соль.

Нарезать лосося, сложить в салатник. Томаты, огурцы и листья салата вымыть, нарезать кусочками. Смешать овощи с рыбой, влить лимонный сок, масло, посолить и перемешать. Украсить веточками зелени.

Салат «Тайсон»

1 куриная грудка, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 1 сладкий красный перец, 100 г очищенного ананаса, 1 яблоко, 1/2 ст. л. лимонного сока, масло, соль.

Куриную грудку сварить, удалить косточки, мясо мелко нарезать, выложить в салатник. Добавить кукурузу. Перец очистить от семян, мелко нарезать и положить в салатник. Ананас и яблоко также нарезать и добавить в салат. Заправить маслом, лимонным соком, посолить.

Пражский салат

По 150 г жареной телятины и жареной свинины, 150 г соленых огурцов, 3 красных луковицы, 2 яблока, лимонный сок, перец молотый.

Все компоненты нарезать полосками, полить лимонным соком. Выдержать 40 минут в холодильнике, поперчить при подаче.

Неапольский салат

200 г вареного мяса перепелов, нарезанного кубиками, 2 маринованных огурца, 1 вареная свекла, 1 вареная морковь, 100 г вареного корня сельдерея, масло, перец молотый, соль.

Все овощи нарезать кубиками, сложить в салатник. Добавить перепелиное мясо, посолить, поперчить, заправить маслом.

БЛЮДА ИЗ МЯСА**Отбивные из корейки**

1 кг свиной корейки, 3–4 луковицы, 2 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Корейку нарезать на порции. Отбить, посолить, поперчить. Лук нарезать кольцами. Выложить мясо и лук слоями, оставить в холодильнике на 6–8 часов. Незадолго до подачи раскалить масло, обжарить отбивные. Выложить на блюдо. В оставшемся масле обжарить лук, поместить его на мясо.

Фаршированная свинина

800 г постной свинины, плоским куском, 200 г мясного фарша, 1 луковица, 1 ст. л. сушеного шалфея, перец молотый, соль.

Свинину отбить в пласт, натереть солью. Мясной фарш смешать с шалфеем, нарезанным кубиками луком. Эту начинку равномерно разложить на пласт свинины, свернуть в рулет и обвязать. Положить мясо на противень с высокими бортами. Влить 1 стакан горячей воды и запе-

катель в духовке при 200 °С больше 1 часа. Достать мясо, поперчить, полить соленой водой (1/2 стакана и 1 ч. л. соли) и поставить в духовку на 30 минут. Подавать с острым соусом.

Котлеты на косточке с овощами

8 котлет из мяса ягненка на косточке (по 70 г), 2 моркови, 1 кольраби, 200 г зеленой стручковой фасоли, 3 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. овощного отвара, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, укропа, базилика, черный перец молотый, соль.

Морковь и кольраби нарезать кубиками, фасоль — кусочками. В сковороде растопить масло (1 ст. л.) и обжарить все овощи. Влить 1/2 стакана горячей воды и овощной отвар. Закрыть крышкой и тушить около 15 минут. В конце слегка подсолить. Котлеты поперчить и посолить, обжарить в масле по 5 минут с каждой стороны. Подавать мясо с овощами, посыпав зеленью.

Баранина по-королевски

800 г бараньей корейки, 1 ст. л. масла, 1 нашинкованная луковица, 75 г кураги, 1/3 корня сельдерея, 250 г бараньего фарша, 2 ст. л. рубленой зелени розмарина, перец молотый, соль.

Корень сельдерея и курагу порубить. На сковороде разогреть масло, обжарить лук. Смешать обжаренный лук, сельдерей и курагу с фаршем, приправить солью, перцем и розмарином. Положить корейку в огнеупорную форму, сверху поместить начинку. Влить оставшееся от жарки лука масло. Запекать мясо в духовке больше 1 часа. Вынуть мясо, разрезать на порции, выложить вместе с начинкой на блюдо.

Воскресная баранина по-скандинавски

1,5 кг баранины (куском), 2 ст. л. топленого масла, 1 стакан красного вина, 1 стакан мясного бульона, 1 ч. л. кетчупа, перец молотый, соль.

Баранину облить растопленным маслом. Под решетку в духовке поместить противень с высокими бортами. На решетку положить мясо и запекать при 180 °С около 1 часа.

Приготовить соус из вина, бульона, кетчупа, перца и соли. Баранину поместить на противень с соком от запекания и полить соусом. Готовить в духовке при 180 °С около 1 часа.

Вырезка, шпигованная зеленым горошком

800 г вырезки, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 измельченных луковицы, 2–3 ст. л. масла, 1 стакан красного вина, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. вишневого желе, перец молотый, соль.

Вырезку нашпиговать горошком, натереть солью и перцем. Обжарить мясо в раскаленном масле. Снять его со сковороды, а в масле 4 минуты обжаривать лук. Положить мясо, влить вино и лимонный сок, добавить желе, посолить. Готовить в духовке при 180 °С около 1 часа. Духовку выключить, оставить в ней мясо на 10 минут.

Вариант. Мясо можно приготовить как повседневное блюдо, нашинковав вместо горошка обжаренными кусочками сала. Исключить из рецепта желе.

Телячьи ребрышки с эстрагоном

800 г телячьих ребрышек, 2 ст. л. томатной пасты, 70 г масла, 1 стакан мясного бульона, 1/2 стакана рубленого эстрагона, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 измельченных бутона гвоздики, перец молотый, соль.

Мясо нарезать на порции с косточкой, отбить, натереть солью, перцем, гвоздикой. Обжарить телятину на сковороде с маслом. Снять мясо со сковороды, а на сковороде положить томатную пасту, обжарить. Развести бульоном, положить 1 ст. л. масла, прокипятить. Положить в соус зелень, телятину и припустить под крышкой 10 минут.

Ростбиф с пряной зеленью

800 г вырезки говядины, 3 ст. л. масла, 4 ст. л. рубленой пряной зелени (розмарин, шалфей, майоран, тимьян), 3 горошины душистого перца, перец молотый, соль.

Подготовить маринад: 2 ст. л. масла смешать с рубленой зеленью, добавить душистый перец. Кусок мяса слегка

надрезать, поперчить и посолить. Обмазать говядину маринадом, закрыть посуду крышкой и оставить в холодильнике на 8 часов. Ростбиф очистить от зелени. Запекать в духовке при 220 °С около 30 минут.

Жаркое по-деревенски

800 г вырезки из говядины, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. коньяка, 3 ст. л. оливкового масла, 5 измельченных сушеных ягод можжевельника, красный перец молотый, соль.

Надрезать «крестом» верхний слой мяса. Натереть его смесью из 2 ст. ложек оливкового масла, соевого соуса, коньяка, перца и ягод можжевельника. Оставить мариноваться на 2 часа. Смазать маслом противень. Выложить на него мясо, залить приготовленным маринадом. Жарить вырезку в духовке при 200 °С около 40 минут, поливая соусом, подсолить и поперчить по вкусу.

Льежские антрекоты

4 антрекота (по 125 г), слегка отбитые, 2 луковицы, нарезанные кольцами, 2 сладких перца, нарезанных кольцами, 2 томата, нарезанных кубиками, 5 ст. л. масла, 2 веточки сельдерея, перец молотый, соль.

На сковороде разогреть 2 ст. л. масла и обжарить кольца лука. Добавить сладкий перец и томаты, тушить около 10 минут. Переложить овощи в посуду, сохранить теплыми. Антрекоты посолить и поперчить, обжарить в оставшемся после тушения овощей разогретом масле (по 3 минуты с каждой стороны). Выложить антрекоты на подогретые тарелки, гарнировать тушеными овощами, украсить сельдереем.

Вариант. Антрекоты можно предварительно замариновать в смеси масла, толченой гвоздики (2 бутона), ягод можжевельника (4 шт.), 5 горошин перца, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 стакана вина. Маринад можно вскипятить и подать как соус.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Тушеная утка с капустой

3 утиные грудки, 150 г шпика, 2 луковицы, 1 морковь, 1/2 стакана мясного бульона, 400 г квашеной капусты, перец молотый, соль.

Шпик нарезать ломтиками. Лук и морковь нашинковать, капусту отжать. Дно кастрюли выложить ломтиками шпика, положить грудки, посыпать луком, морковью, перцем, солью. Сверху разместить капусту, влить бульон. Закрыть крышкой, тушить более 1 часа до мягкости.

Вариант. Капусту можно потушить отдельно, а утку целиком запечь в духовке, предварительно натерев перцем, солью, молотым тмином и маслом.

Террин из утиных грудок

1 кг утиных грудок, 4 ст. л. коньяка, 200 г утиной печени, 50 г жирной свинины, нарезанной кубиками, 1 ст. л. топленого масла, 1 рубленая луковица, 1 ч. л. рубленой зелени петрушки, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

Растопить масло и обжарить свинину, пока не вытопится весь жир. Печень посыпать солью, перцем, мускатным орехом и обжарить со свиным жиром. Охладить и измельчить. Добавить лук, зелень петрушки. Этим фаршем наполнить надрезанные «в кармашек» грудки, зашить, посолить и поперчить. Поместить в форму, влить коньяк и горячую воду (на 3/4 высоты). Готовить грудки в духовке при 160 °С примерно 50 минут.

Вариант. Террин можно приготовить из грудок индейки, посыпав при подаче рубленой зеленью душицы.

Чахохбили из кур

1 курица (до 1,2 кг), 2 ст. л. масла, 3 нарезанные луковицы, 2 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. вина (портвейн, мадера), 1/2 стакана мясного бульона, 2 нарезанный

томата, 1 ч. л. шафрана, рубленая зелень петрушки, укропа, базилика, кинзы, перец молотый, соль.

Курицу нарезать кусками. Обжарить в кастрюле с маслом 15 минут. Добавить обжаренный лук, томатное пюре, уксус, вино, бульон, соль. Закрыть крышкой и тушить птицу больше 1 часа. В конце положить томаты, перец, пряную зелень, шафран.

Вариант. Так же можно приготовить чахохбили из молодой баранины, украсив при подаче кусочками лимона и нарезанной зеленью кинзы.

Цыпленок с гранатом

1 цыпленок, 4 луковицы, по 4 веточки кинзы, петрушки, базилика, чабера, укропа, зерна граната, соль.

Тушку цыпленка нарезать на куски и обжарить. Образовавшийся сок слить в посуду. К цыпленку добавить нарезанный кружками лук, посолить, жарить до готовности. В конце положить нарезанную зелень. Подать, посыпав зернами граната.

Куриные грудки особые

4 куриные грудки, 4 зубчика чеснока, 3–4 красные луковицы, нарезанные кольцами, 2–3 ст. л. лимонного сока, перец молотый, соль.

Чеснок растолочь с солью и перцем. Этой смесью натереть грудки, сбрызнуть лимонным соком, положить в кастрюлю. Засыпать луком, оставить в маринаде под крышкой на 1 час. Запекать в духовке на сковороде при 220 °С около 30–40 минут.

Вариант. Так же можно приготовить куриные окорочка с апельсиновым соком, а лук из маринада обжарить и посыпать окорочка.

Куриные крылышки

8–10 куриных крылышек, 1/2 стакана белого вина, 1/2 стакана куриного бульона, 3 ст. л. масла, перец молотый, соль.

Крылышки посолить, поперчить и обжарить в сотейнике с маслом (1 ст. л.). По окончании жарки влить белое вино

и прокипятить, добавить мясной бульон и еще раз прокипятить. Выложить крылышки в сковороду и запечь в духовке при 190 °С около 10 минут. При подаче выложить на блюдо, полить соусом, образовавшимся при жарке.

Цыпленок табака с брокколи

2 цыпленка (до 1,2 кг), 100 г топленого масла, 4 рубленых зубчика чеснока, брокколи, перец молотый, соль.

Цыплят разрезать вдоль грудки, развернуть, нашпиговать чесноком, сплющить, посолить. Положить птицу на разогретую сковороду с маслом. Вокруг разместить печень, желудок, голову, ножки. Накрыть тарелкой, придавить гнетом. Жарить 15–20 минут. Перевернуть, поперчить и жарить 15 минут. Подать с отваренной в пряных травах брокколи.

Вариант. Особенно деликатесное блюдо по такому рецепту получается из перепелов.

Индейка по-королевски

600 вареного мяса индейки, 25 г сливочного масла, 150 г шампиньонов кусочками, 1 стакан бульона, 2 красных сладких перца, 2 ст. л. лимонного сока, рубленая зелень петрушки, перец молотый, соль.

В утятнице растопить масло. Влить бульон, вскипятить. Нарезать мясо индейки такими же кусочками, как грибы. Положить в утятницу мясо и грибы. Закрыть фольгой и поставить в духовку на 20 минут при 180 °С. Нарезать соломкой сладкий перец, смешать с лимонным соком и за 5 минут до окончания готовки положить к мясу. При подаче украсить зеленью.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Судак в фольге

2–3 потрошенных судака, 2 нашинкованные луковицы, 2 ст. л. масла, по 1 ст. л. рубленого эстрагона, зелени петрушки, кервеля, сок 1 лимона, тертый мускатный орех, перец молотый, соль.

Смешать лук, пряную зелень, мускатный орех, перец и соль. Сбрызнуть соком лимона. Рыбу посолить, смазать внутри и снаружи маслом. Начинить каждую рыбу смесью пряных трав и по отдельности завернуть в фольгу. Выложить рыбу на противень. Запекать в духовке при 180 °С около 15 минут.

Вариант. В фольге можно запечь скумбрию, навагу, морского окуня, подобрав другие пряные травы по вкусу.

Карп по-озерному

2 карпа (по 600 г), 8 филе анчоусов, 2 ст. л. масла, 1 сладкий красный перец, 1 луковица, 100 г нарезанного кубиками бекона, 2 ст. л. томатного соуса, перец молотый, соль.

Лук и сладкий перец нарезать полукольцами. Карпа очистить и каждого разделить на 2 филе. Сделать в рыбе надрез, вложить в каждое филе по 2 анчоуса, посолить и поперчить. Разогреть масло, обжарить рыбу с двух сторон, переложить в противень и сохранить теплой. В сковороде обжарить бекон, добавить лук и сладкий перец. Немного пожарить, влить томатный соус и вскипятить. Растереть, помешивая, и переложить соус на рыбу. Готовить в духовке при 160 °С около 10 минут.

Вариант. Так можно приготовить сазана, карася, кефаль, заменив анчоусы хамсой, а сладкий перец — томатами.

Жареная рыба в остро-кислом маринаде

700 г филе рыбы, 4 ст. л. масла, сок 1/2 лимона, 2 ч. л. водки, перец молотый, соль.

Рыбное филе нарезать на 4 куса, положить на плоское блюдо. Смешать лимонный сок с маслом (2 ст. л.), соевым соусом, водкой, солью, перцем и вылить поверх рыбы. Оставить рыбу в маринаде на 2 часа. Раскалить сковороду с маслом. Достать куски рыбы из маринада, слегка отжать и обжарить в течение 5 минут с каждой стороны.

Экзотическая кета

800 г кеты (стейками), 100 г кокосовой стружки, 1 измельченный перец чили, 2 рубленых зубчика чеснока, 1 ч. л. семян тмина, 2 ст. л. лимонного сока, по 1–2 ст. л. рубленой зелени кинзы и петрушки, 1/2 стакана шампанского, соль.

Рыбу припустить в подсоленной воде с шампанским. Для соуса в 1 стакан кипящей водой всыпать кокосовую стружку. Взбить в блендере тмин, чили, чеснок, соль, лимонный сок, кокосовую стружку (с водой), пряную зелень. Этим кокосовым соусом залить рыбу.

Вариант. Другие ценные лососевые (семга, лосось, нерка, чавыча, белорыбица) и все сиги (муксун, омуль, пыжьян, ряпушка) отлично получаются по этому рецепту. Набор рубленых пряных трав можно увеличить.

Рыбная сковорода

4 филе рыбы (по 200 г), 2 красных сладких перца, 1 морковь, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4 ст. л. сливочного масла, 1 1/2 стакана рыбного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, соль.

Сладкий перец нарезать соломкой, морковь — нашинковать. Масло растопить в сковороде, положить овощи и тушить 20 минут. Влить грибной бульон, закрыть сковороду крышкой и тушить еще 5 минут. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посолить. Овощи сдвинуть к краям сковороды. В середину положить рыбу и готовить 15 минут.

Вариант. Вместо рыбного бульона подойдет грибной. Дополнительно можно внести 2 томата, а при подаче посыпать рубленой пряной зеленью.

Запеченная в бумаге скумбрия

4 тушки скумбрии (по 200 г), 1 ст. л. натертого имбирного корня, 6 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 апельсин, 1–2 ст. л. соевого соуса, перец молотый.

Положить каждую скумбрию на середину листа антипригарной бумаги кожей вниз. Посыпать рыбу имбирем, зеленым луком. Срезать цедру с 1/2 апельсина. Нарезать ее мелкой соломкой, посыпать рыбу. Выжать из апельсина

сок. Полить каждую рыбу 1 ст. л. сока, смешанного с соевым соусом, поперчить. Завернуть рыбу в бумагу, положить на противень. Запекать в духовке при 180 °С около 15 минут.

Рыба, запеченная по-цейлонски

700 г филе морского окуня, сок 1 лимона, 50 г кокосовой стружки, 1 стакан рыбного бульона, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 нашинкованная луковица, по 1/2 ч. л. молотых семян кинзы и тмина, молотой корицы, порошок чили, пряная зелень, соль.

Филе нарезать кусками, полить соком лимона. В бульон положить кокосовую стружку, влить 1 стакан воды. Положить остальные компоненты (кроме рыбы). Разогреть и готовить 2–3 минуты. Положить рыбу, закрыть посуду крышкой, поставить в духовку при 190 °С на 10–15 минут. Посыпать рубленой зеленью.

Вариант. Кроме морского окуня пойдут треска, пикша, тунец. При подаче украсить маслинами.

Лосось под пряным соусом

4 филе лосося (по 150 г), сок 1 лимона, 2–3 ст. л. масла, 2 нарезанных стебля зеленого лука, 1 ст. л. измельченных каперсов, 2 ст. л. белого сухого вина, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы и петрушки, 1 стакан рыбного бульона, перец молотый, соль.

Рыбу смочить половиной лимонного сока, поперчить, посолить. Разогреть масло, слегка обжарить рыбу (3–5 минут), перевернуть, жарить еще 3–5 минут. Переложить рыбу со сковороды. Для соуса положить на сковороду лук, влить вино, дать покипеть 1 минуту. Добавить каперсы, кинзу и петрушку, влить бульон и лимонный сок. Прогреть 2 минуты, не доводя до кипения, посолить, поперчить. Залить рыбу соусом.

Рыба, тушенная по-гречески

800 г рыбного филе, 1 луковица, 2 томата, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. белого сухого вина, 1 сладкий перец, 10 маслин, 2 ст. л. масла, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, перец молотый, соль.

Филе сбрызнуть лимонным соком и посолить. Лук и чеснок порубить, обжарить в масле. Положить рыбу, полить вином и посыпать петрушкой. Тушить 10–15 минут под крышкой. Томаты нарезать ломтиками, маслины — колечками, сладкий перец — кольцами. Обжарить перец в другой сковороде в масле. Через 10 минут добавить маслины, еще через 5 минут — томаты. Приправить солью и перцем, тушить 15 минут. Овощи выложить на рыбу. Потушить все еще 5 минут под крышкой.

Лососевая рыба в сковороде

1 лососевая рыба, 150 г нарезанных шампиньонов, 3–4 ст. л. масла, 1–2 луковицы, кольцами, 1 ст. л. рубленого укропа, перец молотый, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову, посолить и обжарить с двух сторон на масле (1–2 ст. л.). Разделить рыбу по горизонтали пополам, удалить хребет. В сковороде разогреть масло, обжарить лук. Добавить шампиньоны, посолить, влить 1/2 стакана горячей воды и припустить грибы. Раздвинуть в стороны грибной гарнир, положить рыбу, добавить перец и немного горячей воды. Запекать 5–7 минут в духовке при 200 °С. Посыпать укропом.

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Десертный салат из фруктов

2 киви, по 50 г зеленого и черного винограда, 12 консервированных персиков, сцеженных, 1 большое кислое яблоко, 1 лимон, 150 г мякоти дыни, листья мяты.

Виноград разрезать пополам. Остальные фрукты нарезать кубиками. Положить все в миску. Срезать цедру с лимона, часть оставить для украшения, часть мелко нарезать и посыпать фрукты. Выжать сок из лимона. Размешать фрукты в миске, добавить сок лимона. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Украсить ленточками цедры и мятой.

Напиток «Пава»

400 г яблок, 1 стакан клюквы, 2 ст. л. ванильного сахара, 1/4 стакана вина, 4 кубика льда.

Яблоки натереть и отжать сок. В сок добавить 1 ст. л. ванильного сахара, прокипятить 1–2 минуты, процедить через марлю и дать отстояться. Сок, не взбалтывая осадка, перелить в другую посуду. Так же приготовить клюквенный сок. Смешать его с яблочным, добавить 1 стакан кипяченой воды, остальной сахар, вино. Подавать с кубиками льда.

Вариант. Напиток подойдет для детского праздника, если вино заменить 1/2 стакана гранатового сока.

Пунш красносмородиновый

2 стакана красносмородинового сока, 150 г консервированных фруктов (абрикосы, персики, клубника и др.), 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. сахара, 1 стакан нарзана.

В высокие бокалы положить нарезанные фрукты. Влить красносмородиновый и лимонный соки, всыпать сахар и залить нарзаном.

Груши в ароматном сиропе

4 крепких спелых груши, по 1 стакану белого полусладкого и красного вина, 2 ст. л. ванильного сахара, 1 ч. л. молотой корицы, цедра 1/4 лимона, 1/2 ст. л. джема красной смородины.

Красное вино влить в кастрюлю, добавить корицу и джем. Прокипятить 5 минут. В другой посуде разогреть белое вино с цедрой лимона, поварить 5 минут. Груши разрезать пополам, очистить, 4 половинки положить в красный сироп и 4 — в белый. Тушить 10–15 минут до размягчения груш. Снять, дать остыть. Разложить груши на блюде.

Вариант. Груши на блюде можно выложить очень оригинально. Красным сиропом залить красные груши на одной половине блюда, белым — белые на другой. В середине сиропа слегка смешать. Украсить мятой.

Крюшон «Монако»

1 стакан малинового сиропа, 1 лимон, 3 стакана белого сухого вина, минеральная вода, кубики льда.

Малиновый сироп вылить в посуду, выжать туда сок из лимона. Добавить вино и минеральную воду, перемешать и положить лед.

Пражский коблер

1/2 стакана малинового сиропа, 4 ст. л. лимонного сиропа, 200 г консервированных фруктов-ассорти, 1 стакан яблочного сока, лед.

Высокие бокалы наполнить на 2/3 объема мелкотолченым льдом. Сверху положить фрукты-ассорти, влить малиновый и лимонный сиропы. Залить яблочным соком.

Кубинский банановый коктейль

4 банана, сок 4 лимонов, 2 стакана рома, 4 ст. л. апельсинового ликера, 1 стакан холодного шампанского, лед.

Очень спелые бананы очистить, нарезать, размять в пюре. Влить лимонный сок, ром, ликер. Добавить лед, взбить в воздушную массу. Разлить в фужеры, долить шампанским.

Десерт из йогурта

2 лимона, 1 ст. л. сахара, 1 стакан персикового йогурта, 1 стакан сметаны, 1 банка персикового компота, мята.

С лимонов мелкой теркой снять цедру. Выжать сок, смешать его с сахаром и цедрой. Миксером взбить этот сок с персиковым йогуртом и сметаной. Переложить в посуду и поставить в холодильник на 2 часа, каждые 20 минут взбивать венчиком. В креманки выложить десерт. Сверху разместить половинки персиков из компота и украсить мятой.

Вариант. Если лимоны заменить апельсинами, то вместо персикового йогурта следует взять молочный. Посыпать апельсиновой цедрой.

Лимонный напиток с сухим вином

2 лимона, 1/3 стакана сахара, 2 стакана белого сухого вина,
2 стакана воды.

Снять цедру с лимонов и растереть с сахаром. Из 1 лимона выжать сок и влить его в растертую цедру. Добавить вино и кипяток, размешать, и процедить и сразу подать в бокалах.

Десерт «Золотой»

3 стакана яблочного сока, по 2 яблока и апельсина, 1 груша,
1 лимон, 8 ягод вишни, 4 ядра фундука (половинками).

Яблоки и грушу нарезать дольками, очищенные апельсины — кружками. С 1 лимона снять теркой цедру. Из лимонов отжать сок. Яблоки, груши и апельсины сложить в кувшин, всыпать цедру. Залить яблочным и лимонным соками на 30 минут. При подаче украсить вишнями и орехами.

Изысканный гранатовый шербет

2 стакана сока гранатов, 15 кусочков сахара, 1 л воды, 1/2 ч. л. розового настоя.

Из воды и сахара сварить сироп, охладить до 40 °С. Влить гранатовый сок вместе с розовым настоем в сироп, перемешать и поставить в холодильник до подачи.

Десертный напиток «Нептун»

2 стакана консервированного абрикосового компота, 1 лимон,
1 стакан холодной кипяченой воды, 2 ч. л. сахара, 4 ст. л. коньяка.

В миксер вылить охлажденный абрикосовый компот, воду, коньяк, всыпать сахар и взбивать 30 секунд. При подаче в каждую порцию добавить сок из лимона и измельченную лимонную цедру.

Вариант. Для детей этот напиток готовить без добавления коньяка.

Десерт «Мараскино»

По 1 груше, яблоку, апельсину, банану, персику, сок 1 лимона, 1/2 стакана измельченных ядер арахиса, 1 ч. л. ванильного сахара, 1/3 стакана ликера «Мараскино».

Грушу, яблоко, персик разрезать на 4 части. Очищенный банан и апельсин нарезать кружками. Лимонный сок смешать с ликером. Фрукты выложить в креманки, посыпать ванильным сахаром, заправить лимонно-ликерной заливкой.

Шотландский малиновый десерт

450 г густых сливок, 200 г ягод малины, 2 ст. л. измельченных овсяных хлопьев, 2 ст. л. коньяка, 1 ст. л. меда, веточки мяты.

Овсяные хлопья пожарить 6–8 минут. В сливки добавить коньяк и мед. Всыпать овсяные хлопья и размешать. Оставить несколько ягод малины, остальные высыпать в сливочную массу. Разложить десерт по креманкам. Украсить ягодами и мятой.

Напиток «Солнышко»

4 ст. л. лимонного сока, 3 стакана минеральной воды (нарзан), 1 ст. л. светлого ликера, 2 ст. л. натертой цедры апельсина, 8 кубиков льда, 4 кружка апельсина.

В высокие бокалы налить минеральную воду, лимонный сок, ликер, посыпать цедрой. Подавать напиток со льдом. На край каждого бокала надеть кружок апельсина.

Оригинальный десерт

600 г клубники, 10 кусочков сахара, 2 стакана фруктового сока, 1 стакан десертного красного вина, лимонный сок, веточки базилика.

Сахар растолочь, смешать в миске с ягодами. Фруктовый сок, вино, лимонный сок, перемешать. Немного ягод отложить, остальные разложить в порционные формочки. Влить заливку. Поставить в морозилку на 4–6 часов. Замороженный десерт из формочек поместить на тарелочки, украсить ягодами и базиликом.

ния
на,
ого
ый
те-
ть
ив-
ых
ки
а-
ь.
ть
м.
),
а,
ий
л.
о
к,
й
о-
ь
о-
и,

Вариант. Десерт будет выглядеть эффектно, если взять разноцветные составляющие, например использовать для красных ягод заливку из зеленых ликера и фруктов.

Содержание

ПРИНЦИПЫ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ	3
ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК	5
1. Картофель с грибами	5
2. Натертый дайкон	5
Картофельная закуска со сливками	5
3. Цукини в зеленом соусе	6
4. Салат из томатов, огурцов и сладкого перца	6
Печеный молодой картофель	6
5. Сельдерей с соевым соусом	6
6. Плакия из моркови	7
7. Картофель с яйцами и черемшой	7
8. Кабачки в сливочном соусе	7
Салат из яблок по-голландски	7
9. Кольраби в остром соусе	8
10. Картофель с маринованными огурцами	8
11. Банановый салат с мандаринами	8
Картофель с луком	8
12. Брюссельская капуста с сухарным соусом	9
13. Баклажаны по-чешски	9
14. Ботва молодой свеклы с орехами	9
15. Закуска из брынзы и лука-порей	10
16. Салат из моркови со сметаной	10
Икра из сельдерея	10
17. Слоеная капуста	10
18. Печеные баклажаны по-тунисски	11
19. Брюссельская капуста по-бельгийски	11
20. Закуска из бобовых по-болгарски	11
21. Салат из огурцов и зеленого лука	12
Запеченное пюре из репы	12
22. Острая брюква по-алжирски	12
23. Цукини в вине и сметане	12
24. Летний овощной салат	13
25. Салат из моркови, сельдерея и яблок	13
Тушеные по-алжирски цукини	13
26. Пряная цветная капуста по-китайски	13
27. Тушанка белорусская	14
Огуречный салат	14
28. Картофель «Гассель» с сыром	14
29. Крупеник из гречневой каши	14
Салат из печеного перца	15
30. Острый винегрет	15
31. Борани из овощей	15
32. Рисовая каша с сыром и орехами	16

3	33. Цветная капуста с морковью по-румынски.....	16
5	34. Жареные кабачки	16
5	Фруктовый салат с красным вином	17
5	35. Свекольная икра по-кавказски	17
5	36. Весенний салат с картофелем	17
6	37. Папанаши со сметаной	17
6	38. Ригатони в томате с грибами	18
6	39. Фруктовый салат по-восточному	18
6	Свекла с черносливом	18
7	40. Плакия из корня сельдерея	18
7	41. Горячая икра из свеклы с огурцами	19
7	42. Тушеный картофель по-алжирски	19
7	43. Глазированная брокколи	19
8	44. Томленая свекла со сливками	20
8	Салат из краснокочанной капусты	20
8	45. Томаты, тушеные с морковью	20
9	46. Гульбишник сырно-картофельный	20
9	47. Зеленая фасоль по-аджарски	21
9	48. Капустные лепешечки по-мароккански	21
10	49. Рагу из топинамбура	21
10	Салат из молодой капусты	22
10	50. Салат с клюквой по-белорусски	22
10	51. Отварной хек	22
11	52. Оригинальная икра из баклажанов	22
11	53. Свекольно-творожные котлеты	23
11	54. Кольраби с морковью и яблоками	23
12	Салат из щавеля	23
12	55. Пряный картофель с луком	23
12	56. Фасолевое ассорти	24
13	57. Картофельные шаньги	24
13	58. Творожный пудинг со свеклой и яблоками	25
13	Зеленый кефир	25
14	59. Яхния из сельдерея с маслинами	25
14	60. Овощной пирог с пряными травами	25
14	61. Фрикасе из сельдерея	26
14	Драники	26
15	62. Пудинг из моркови со сметаной	26
15	Аперитив «Огурчик»	26
15	63. Цветная капуста по-деревенски	27
15	64. Цукини по-дагестански	27
16	65. Запеканка рисовая с яблоками и морковью	27
16	66. Баклажаны, тушеные в сметане	28
16	67. Драники из картофеля и моркови	28
16	Яблочный коблер	28
16	68. Пряная красная фасоль	28
16	69. Капуста в сухарном соусе	29
16	70. Нежный зеленый салат	29
16	Воздушный картофель	29
16	71. Фасоль с квашеной капустой и яблоками	30

72. Жареные баклажаны и томаты	30
73. Запеченный с зеленым луком картофель	30
74. Жареный сельдерей с лимонным соком	30
Черешки сельдерея с яйцом	31
75. Припущенная камбала	31
76. Тушеная брюссельская капуста	31
77. Зеленая фасоль с луком и томатами	31
78. Овощи с яйцом и сметаной	32
79. Пюре из репы	32
80. Жареный сельдерей с сыром	33
Розовый салат	33
81. Запеченная в сухарях капуста	33
82. Тушеные кабачки	33
83. Картофель по-польски	34
Цукини вкусные	34
84. Печеные овощи	34
85. Перец с тыквой и яйцами	35
Творожная закуска	35
86. Тыква с рисом	35
87. Красноочанная капуста под горчичным соусом	35
88. Картофель, тушенный с луком и сметаной	36
89. Баклажаны, запеченные с простоквашей	36
90. Капуста по-карпатски	36
Творог с ананасами	36
91. Патиссоны с яйцами	37
Абрикосовый коблер	37
92. Треска с соком лимона	37
93. Цукини в виде шаржи	37
94. Запеканка из хлеба с яблоками	38
95. Взбитый творог с инжиром	38
Огуречный салат с маслом	38
96. Капустный салат с виноградом	38
97. Овощной салат с солеными грибами	39
98. Тушеный с морковью и перцем картофель	39
99. Рис с яблоками	39
100. Салат «Свежесть»	40
Печеные баклажаны с орехами и гранатом	40
101. Деликатесный салат из яиц	40
102. Брюссельская капуста в сливочном соусе	40
103. Котлеты из шпината	41
104. Гороховая каша	41
105. Тыква с яблоками и красным вином	41
106. «Витамин плюс»	42
107. Салат «Здоровье»	42
Брюква обжаренная и тушеная	42
108. «Райский сад»	43
109. Закуска витаминная	43
110. Гречневая каша по-витебски	43
111. Салат утренний	44

30	112. Макароны «Загадка»	44
30	113. «Куриные» котлетки из овсяных хлопьев	45
30	114. Шарики из творога с сыром	45
31	115. Салат «Будапешт»	45
31	116. Перец, тушенный с капустой	45
31	117. Салат «Восторг»	46
31	118. Разноцветный сладкий перец	46
32	Чай «Здоровье»	46
32	119. Оладьи из тертого картофеля	47
33	Напиток из моркови и томатов	47
33	120. Картофельно-луковая запеканка	47
33	Салат «Лето»	47
33	121. Закуска из пекинской капусты	47
34	122. «Дары Помоны»	48
34	123. Красный салат	48
34	124. Мазанки картофельные	49
35	125. Копченая рыба с овощами	49
35	126. Смешанный сладкий салат	49
35	127. Салат по-вюцбургски	49
35	128. Сайра с грибами	49
36	129. Салат по-андалузски	50
36	130. Лосось с зеленым горошком	50
36	131. Картофель, сваренный в сливках	50
36	132. Тыква в яично-масляном соусе	51
37	133. Салат из водяного кресса	51
37	134. Овощной напиток с йогуртом	51
37	Молодой картофель по-деревенски	51
37	135. Цукини в папировке	51
38	Коблер «Сантьяго»	51
38	136. Рис с овощами	52
38	137. Брокколи в вине	52
38	Чудо-шиповник	52
39	138. Салат «Экзотика»	52
39	139. Куриный салат по-английски	53

ПЛОТНЫЙ ЗАВТРАК 54

10	1. Кабачки под лимонным соусом	54
10	2. Фасоль с тертым хлебом по-уругвайски	54
10	3. Картофель по-гватемальски	55
1	Салат из яблок с лимоном	55
1	4. Черешки ревеня с орехами	55
1	Цацки	55
2	5. Пряный салат из томатов	55
2	Тосты с семечками	56
2	6. Фрукты с сыром	56
3	Свекольник-закуска	56
3	7. Капуста, запеченная ломтями	56
3	Напиток «Краса Севера»	57
4	8. Сырный рулет	57

Взбитый йогурт с ягодами	57
9. «Радость гурманов»	57
Ревень с клубникой	58
10. Острая икра из манной крупы	58
Напиток «Золотое сердце»	58
11. Овощная закуска со снытью и щавелем	59
Десертный напиток из айвы	59
12. Яйца «Кувшинки»	59
13. Яблоки, варенные с орехами	60
Огуречный салат с йогуртом	60
14. Винегрет с маслом	60
Салат «Ирен»	60
15. Яблоки со сладким перцем	61
Напиток «Ароматный»	61
16. Зеленая фасоль с цукини	61
17. Салат из крабовых палочек	61
18. Отварная капуста, запеченная в масле	62
Закуска из лосося	62
19. Салат из помидоров и перца	62
Гречневая каша с грибами	63
20. Закуска с черемшой	63
Тонизирующий напиток	63
21. Салат из лопаточек фасоли	63
Лепешки быстрые	64
22. Тушеная брюссельская капуста	64
23. Болгарский томатный салат	64
Горячий лимонный напиток	65
24. Салат «Капри»	65
25. Капустный салат с яблоками и зеленью	65
26. Салат из фаршированного перца	66
Утренний коктейль «Северный узор»	66
27. Зеленая фасоль, тушеная с грибами	66
28. Кета отварная	67
29. Редис с огурцами и луком	67
Копытки белорусские	67
30. Брюква, тушенная в сметане с черносливом	67
31. Холодная рыба по-грузински	68
32. Салат «Апельсин»	68
Картофель, жаренный с луком	68
33. Сливовая запеканка	69
Шпинат с простоквашей	69
34. Крестьянский салат	69
Яблочный напиток с медом	69
35. Закуска из капусты и хлеба	70
36. Салат по-свиштовски	70
Напиток «Кукушка»	70
37. Закуска из капусты с тмином	70
Салат «Солнышко»	71
38. Сельдерей в соусе по-французски	71

39. Свекольно-морковная закуска	71
Таркованные блины	71
40. Жареный сладкий перец с уксусом	72
Апельсиновый сок с медом	72
41. Фасоль с мятой по-ливански	72
42. Дайкон с пастернаком	72
Тыквенный пирог	73
43. Картофельные «монетки»	73
Салат из ментгфельской редьки	73
44. Салат «Витоша»	74
Медовый напиток «Былина»	74
45. Лепешки из отрубей	74
Салат из зеленой стручковой фасоли с огурцом	74
46. Запеканка из брюссельской капусты с ветчиной	74
47. Овощной творог	75
Жареная цветная капуста со сметаной	75
48. Салат по-панагюрски	75
Малиновый сок с простоквашей	75
49. Салат из морского гребешка	75
50. Салат из краснокочанной капусты с яйцами	76
51. Уральский салат	76
52. Салат из печеного лука	76
Напиток «Африка»	77
53. Салат из савойской капусты с грушами и тмином	77
54. Гречневая каша со свеклой	77
55. Запеканка из артишоков	78
56. Пудинг с ревенем	78
57. Отварной картофель с маслом	78
Витаминный напиток «Яблочко»	78
58. Салат овощной по-кипрски	79
59. Треска под маринадом	79
60. Сырная закуска по-голландски	79
61. Мандариново-ананасовый салат	79
Творог с сухофруктами	79
62. Салат из кальмаров	80
63. Закуска из курицы	80
64. Закуска из яиц с шампиньонами	80
65. Изысканный салат из кролика	81
66. Салат из сельдерея и моркови	81
67. Ветчинный салат с овощами	81
Свекла с ревенем	81
68. Винегрет с минтаем и грибами	82
Фруктовый салат	82
69. Деликатесный салат с сыром	82
70. Рисовый салат с сыром	82
71. Репа с морковью и ревенем	82
Ягодный салат «Русь»	83
72. Топинамбур, тушенный в сметане	83

Салат из цитрусовых	83
73. Брюква в меду с изюмом	83
74. Закуска с копченой треской	83
75. Салат «Киевский»	84
Манговый напиток	84
76. Репяной хлебец по-фински	85
77. Запекалка капустная с яблоками	85
Творог десертный	85
78. Картофельник с ревенем	86
79. Родопский салат	86
Десерт «Нежность»	86
80. Морковь со свеклой, тушенная по-французски	86
81. Горбуша с зеленью и сладким перцем	86
82. Овощная поджарка	87
Изысканная клубника	87
83. Кальмары с яблоками	87
84. Запеканка из пшенной крупы	88
85. Закуска из картофеля и маринованной моркови	88
86. Рисовая каша с тыквой и изюмом	88
87. Салат из картофеля и капусты	88
Сыр с манго	88
88. Овощной рулет	89
89. Овощной салат по-македонски	89
Лимонный сок с медом	90
90. Пряная кета	90
Томатный напиток с простоквашей	90
91. Овощной салат с кальмарами	90
92. Запеканка с ветчиной и овощами	91

ОБЕД ИЗ ДВУХ БЛЮД	92
1. Куриные щи	92
Курица, тушенная с тыквой	92
2. Супчик из фарша индейки	93
Квашеная капуста, тушенная с томатами	93
3. Традиционный луковый суп	93
Бигос из кабачков	93
4. Суп-пюре из брюквы	94
Жареные ростки фасоли	94
5. Весенний суп	94
Оладьи из кабачка с курицей	95
6. Сладкий суп с калиной	95
Зразы из кабачков	95
7. Сибирский суп из грибов	96
Ростки фасоли с горчицей	96
8. Суп с птичьими потрошками	96
Цукини по-тунисски	97
9. Грибной суп с картофелем	97
Томаты, фаршированные пшенной кашей, сыром и луком	97

83	10. Постные щи из свежей капусты	98
83	Разноцветное рагу	98
83	11. Суп из шнитт-лука со щавелем	98
84	Цветная капуста с мясом	98
84	12. Суп с луком-пореем	99
85	Мясное жаркое с квашеной капустой	99
85	13. Польский суп из цветной капусты	99
85	Телятина с кольраби и томатами	100
86	14. Бульон из корнеплодов	100
86	Гуляш из мяса с тыквой	100
86	15. Уральская похлебка	100
86	Запеченная кефаль с овощами	101
86	16. Суп из укропа по-варшавски	101
87	Сердце, тушенное с черносливом и яблоками	101
87	17. Постный ленинградский рассольник	102
87	Цветная капуста с орехами по-грузински	102
88	18. Бульон из моркови с заправкой	102
88	Томаты, фаршированные курицей и телятиной	103
88	19. Щи из свежей капусты с грибами	103
88	Говядина, тушенная с баклажанами и томатами	103
88	20. Суп «Сен-Жермен»	104
89	Цукини с пряной зеленью	104
89	21. Польский огуречный суп	104
90	Пряный судак	105
90	22. Быстрый тыквенный супчик	105
90	Зеленое лобио по-грузински	105
90	23. Весенний чесночный суп	106
91	Буглама из баранины и баклажанов	106
92	24. Брюквенный суп-пюре	106
92	Яхния из моркови	106
92	25. Рисовый суп с кабачками	107
93	Сельдерей, жаренный в пивном тесте	107
93	26. Мясная окрошка с редисом	107
93	Запеченный цыпленок	108
93	27. Вегетарианский летний борщ	108
94	Запеченный с морковью сельдерей	108
94	28. Суп из свежих огурцов по-польски	109
94	Рагу из индейки с тушеной капустой	109
95	29. Овсяный суп с редисом	109
95	Тушеная квашеная капуста	110
95	30. Солянка грибная	110
96	Морской окунь с яблоками	110
96	31. Суп-пюре из кабачков	111
96	Тушеный кролик	111
97	32. Суп-пюре из томатов по-средиземноморски	111
97	Морковные оладьи с овсяными хлопьями	112
97	33. Фруктовый суп с рисом	112
97	Пюре из корня сельдерея с тыквой	112
97	34. Овощной суп с яичными хлопьями	113

Кольраби, фаршированная грибами	113
35. Уха с томатами	113
«Шкиперский горшочек»	113
36. Наваристая уха	114
Морковь, жаренная во фритюре	114
37. Окрошка на молочной сыворотке	115
Цыпленок под чесночным соусом	115
38. Суп-пюре из моркови с креветками	115
Тушеная китайская капуста	116
39. Французский суп с зеленью	116
Тушеные почки	116
40. Рассольник из хека	116
Свекла, запеченная с зеленью	117
41. Борщ оригинальный	117
Чечевица с белыми грибами	117
42. Суп из лука-порей	118
Тушеные замороженные овощи	118
43. Мясной борщ	118
Шпинат, тушенный в масле	119
44. Суп с толченым базиликом	119
Говядина в соусе с огурцами	119
45. Суп из карпа по-голландски	120
Морковно-яблочный пудинг	120
46. Пшеничный суп с картофелем	120
Чечевица с солеными рыжиками	121

ОБЕД ИЗ ТРЕХ БЛЮД	122
1. Суп картофельный с томатами	122
Грибы, тушенные с овощами	122
Витаминный напиток «Подмосковье»	122
2. Салат «Здоровье»	123
Суп из овощей вегетарианский	123
Фасолевого пюре с пряной зеленью	123
3. Салат из редиса с луком	124
Летний вегетарианский борщ	124
Стручковая фасоль с луком и яйцом	124
4. Салат из редиса и брокколи	125
Французский суп из сельдерея	125
Лепешки из кабачка	125
5. Салат из редьки с морковью и яблоками	125
Суп-пюре из тыквы	126
Жареные куриные окорочка	126
6. Суп-пюре из сельдерея	126
Котлеты рубленые с беконом	126
Напиток «Осень»	127
7. Суп-пюре из сельдерея на мясном бульоне	127
Рагу быстрого приготовления	127
Прохладительный арониевый напиток	128
8. Суп с солеными рыжиками	128

113	Индийка со свежей капустой.....	128
113	Вишневый кисель.....	128
113	9. Черная редька с квасом.....	129
114	Суп-крем из цуккини.....	129
114	Свинина, тушенная с портвейном.....	129
115	10. Салат «Снежная».....	130
115	Прозрачный суп по-восточному.....	130
115	Баранина с луком и щавелем.....	130
116	11. Ассорти из тропических фруктов.....	131
116	Борщ с грибами.....	131
116	Отварное мясо с зеленым салатом.....	131
116	12. Салат из редьки и лука с настурцией.....	132
117	Суп из кабачка.....	132
117	Буглама из баранины.....	132
117	13. Грибной суп с черносливом и изюмом.....	132
118	Запеканка по-валлонски.....	133
118	Сорбет.....	133
118	14. Салат из тертого редиса с апельсином.....	133
119	Окрошка на сыворотке.....	134
119	Стручковая фасоль с ткемали.....	134
119	15. Салат «Весенний».....	134
120	Суп-жюльен овощной.....	135
120	Кабачок, тушенный с кальмарами.....	135
120	16. Салат из редиса и сыра.....	135
121	Суп из овощей по-деревенски.....	135
122	Толма с сыром.....	136
122	17. Закуска из творога с редисом.....	136
122	Фруктовый суп на отваре шиповника.....	136
122	Тыква, тушенная в бульоне.....	137
123	18. Салат из дайкона с овощами.....	137
123	Суп-пюре из кабачка.....	137
123	Рилетт из мяса кролика.....	138
124	19. Суп-пюре «Креси».....	138
124	Лосось в белом вине.....	138
124	Салат «Флорин».....	139
125	20. Красный борщ.....	139
125	Куриный паприкаш.....	139
125	Напиток «Посад».....	140
125	21. Холодный огуречный суп.....	140
126	Тунец с цуккини.....	140
126	Напиток «Славный».....	141
126	22. Рассольник с картофелем.....	141
126	Морковно-картофельные крокеты с изюмом.....	141
127	Морковно-сельдереевый папиток.....	141
127	23. Томатный суп-пюре по-английски.....	142
127	Свинина, тушенная с тыквой.....	142
128	Напиток «Яуза».....	142
128	24. Салат из огурцов с редисом и картофелем.....	143
	Суп а-ля Фобон.....	143

Плов с патиссонами.....	143
25. Салат из яблок, моркови, изюма	144
Монастырская окрошка.....	144
Котлеты из кабачков и картофеля	144
26. Смешанный овощной салат	144
Суп из сухофруктов и свежих яблок	145
Овощи в горшочке по-гречески	145
27. Салат из дайкона с соевым соусом	145
Суп-пюре по-флорентийски	146
Гусиные грудки по-сельски.....	146
28. Закуска из брюквы и маринованных огурцов	146
Зеленый суп из ревеня	147
Грибы, тушеные с овощами	147
29. Свекла с хреном	147
Рыба, тушенная в горшочке	147
Смешанный фруктовый десерт	148
30. Салат «Северный»	148
Отварной судак	148
Коктейль «Шантанэ»	149
31. Закуска из сушеных грибов.....	149
Сладкий перец в овощном маринаде.....	149
«Синьор Помидор».....	149
ОБЕД ИЗ ЧЕТЫРЕХ БЛЮД.....	150
1. Салат из редьки с зеленым.....	150
Суп из зеленых томатов с курицей	150
Баранина жареная.....	151
Арониевый десертный напиток	151
2. Диетический салат	151
Капустняк с грибами	151
Гуляш в горшочке.....	152
Десертный апельсиновый салат	152
3. Свекольная икра.....	152
Суп а-ля льежуаз	153
Треска с морковью.....	153
Тыква, запеченная с яблоками	153
4. Кочанный салат с огурцами.....	154
Рыбная похлебка	154
Азу из говядины	154
Печеная айва	154
5. Закуска из редьки со шкварками.....	155
Зеленый суп по-испански	155
Эскалоп с грибами.....	155
Изысканный салат	156
6. Сельдерейный салат по-японски	156
Минестроне с патиссоном и грибами	156
Морской гребешок жареный	157
Напиток из свекольного кваса с огурцом	157
7. Закуска из грибов с ветчиной.....	157

.....	143	Бульон из корней и овощей	157
.....	144	Телячья грудка с томатами	158
.....	144	Пряные абрикосы	158
.....	144	8. Фаршированные цукини	158
.....	144	Суп «Сольферино»	158
.....	145	Пряный шпинат с простоквашей	159
.....	145	Испанский десерт	159
.....	145	9. Португальский фасолевый салат	159
.....	146	Суп «Фальшивый гуляш»	159
.....	146	Рыба, печенная по-тунисски	160
ов	146	«Лесная сказка»	160
.....	147	10. Оригинальный винегрет	160
.....	147	Суп из брюквы с луком	160
.....	147	Пикша, запеченная с брокколи	160
.....	147	Томатный джулеп	161
.....	148	11. Болгарский баклажанный салат	161
.....	148	Суп из лука-порей с тыквой	161
.....	148	Перкельт из баранины	161
.....	149	Сангрия	162
.....	149	12. Салат из перца и кольраби	162
.....	149	Огуречник	162
.....	149	Тушеная пряная капуста	163
.....	150	Напиток из смородинового сока и моркови	163
.....	150	13. Салат «Любимый»	163
.....	150	Онежский грибной суп	163
.....	151	Говядина с салом и сливами	164
.....	151	Овощной напиток	164
.....	151	14. Балык закусочный	164
.....	151	Суп-пюре из сельдерея и томатов	164
.....	152	Гуляш по-мадьярски	165
.....	152	Дневной витаминный напиток	165
.....	152	15. Закуска из буженины	165
.....	153	Суп овощной с пряностями	166
.....	153	Свинина, жаренная с пряностями	166
.....	153	Напиток «Полезный»	166
.....	154	16. Салат лобуз из зеленой фасоли	166
.....	154	Борщ малороссийский	167
.....	154	Язык жареный	167
.....	154	Ягодный мексиканский десерт	167
.....	155	17. Грибы в соусе из хрена	168
.....	155	Суп картофельный со шпинатом	168
.....	155	Запеченная замороженная фасоль	168
.....	156	Ревень десертный	168
.....	156	18. Луковый салат	169
.....	156	Немецкий суп с сосисками	169
.....	157	Тушанка из грибов с овощами	169
.....	157	Яблоки с иргой и актинидией	169
.....	157	19. Лук по-гречески	170
.....	157	Суп из ревеня с сывороткой	170

Язык под оригинальным соусом.....	170
Коктейль из апельсинов и смородинового желе	170
20. Алжирский салат из петрушки.....	171
Суп с зеленым горошком	171
Овощное карри.....	171
Яблоки с брусничным вареньем	171
21. Салат из тушеной краснокочанной капусты.....	172
Суп с копченой грудинкой.....	172
Томаты, запеченные с луком	172
Апельсиновый компот	172
22. Сельдерей в оригинальном соусе.....	173
Суп с кабачками по-михайловски.....	173
Телятина с овощами	173
Яблоки с виноградом	173
23. Салат из соленых рыжиков	174
Суп вегетарианский с морковью и кабачком.....	174
Хек с овощами	174
Сладкий десерт без сахара	175
24. Салат из портулака.....	175
Деликатесный суп с цукини	175
Куриные окорочка тушеные	175
Напиток из моркови и яблок с изюмом	176
25. Сельдь под грибным соусом.....	176
Бульон со шпинатом.....	176
Запеченная курица с овощами.....	176
Десерт «Антошка»	177
26. Салат из сельдерея, яблок и моркови.....	177
Луковый суп по-парижски.....	177
Цукини под соусом из аджики.....	177
Морковно-лимонный напиток	178

УЖИН

1. Салат из огурцов	179
Зеленый горошек, тушеный с морковью и капустой	179
2. Овощи с винным соусом.....	180
3. Остро-пряный лук-порей	180
Нежный крем из брынзы и йогурта	180
4. Салат из черешков сельдерея.....	181
Тыква и баклажаны с оливками.....	181
5. Цветная капуста с грибами	181
6. Цукини с шампиньонами.....	181
Салат из апельсина, яблок, чернослива	182
7. Борани из баклажанов.....	182
Напиток из вишни со сливками.....	182
8. Жареные кабачки с грибами.....	182
Творожник с изюмом и курагой.....	183
9. Капуста с фасолью.....	183
10. Поджарка из тыквы с кунжутом.....	183

	Замороженная брюссельская капуста с морковью	184
11.	Баклажаны со сладким перцем	184
	Салат из кольраби и моркови	184
12.	Треска со сладким перцем	184
	Салат из капусты, моркови и яблок	185
13.	Горячая закуска из цуккини и зеленого лука	185
14.	Баклажаны, запеченные с мясом	185
15.	Шпинат с тыквой	186
	Томаты, фаршированные сердцем	186
16.	Острая краснокочанная капуста	186
17.	Молодые цуккини с сыром	187
	Картофельники вареные	187
18.	Молодая крапива, запеченная по-грузински	187
19.	Баклажаны с камбалой	188
20.	Тушеные лопаточки зеленого гороха	188
	Судак отварной с соусом	188
21.	Рубиновая закуска	188
21.	Цуккини с орехами и гранатовым соком	189
	Напиток «Фирюза»	189
23.	Рагу из овощей с курицей	189
24.	Шпинат по-кавказски	190
	Творог с изюмом	190
25.	Фасоль, тушенная по-индийски	190
26.	Осенняя закуска	191
27.	Зеленая фасоль с яблоками и ветчиной	191
28.	Фаршированные овощами кабачки	191
	Творог с клубникой	192
29.	Зеленая фасоль с пряной зеленью	192
30.	Капуста, тушенная по-венгерски	192
31.	Сладкий перец с сыром и сливками	193
32.	Салат из квашеной капусты	193
	Пюре из сельдерея и пастернака по-бельгийски	193
33.	Овощи с брынзой по-гречески	194
34.	Патиссоны с чесноком и горчицей	194
	Морковно-клюквенный напиток	194
35.	Кочанный салат с ветчиной	194
36.	Марокканский салат	195
	Терн деликатесный	195
37.	«Блин» из цуккини	195
38.	Зеленая фасоль с яйцами и луком	195
39.	Тушеная китайская капуста с ветчиной	196
40.	Запеканка по-валлонски	196
41.	Запеканка из грибов	196
42.	Зеленый горошек по-испански	197
43.	Овощи по-лигурийски	197
44.	Яблочная запеканка	198
	Грейпфрутовый салат	198
45.	Фасоль с брокколи по-южному	198
46.	Цветная капуста с окороком	198

47. Запеченная под сыром морковь	199
48. Томаты с пряностями	199
Цукини по-венгерски	199
49. Грибной пудинг с картофелем	199
50. Капуста закусочная	200
Макароны отварные с сыром	200
51. Пряная фасоль с томатами по-балкански	200
52. Шницели из кабачков с сыром	201
Зеленый салат с луком	201
53. Горошек со свининой по-китайски	201
54. Сулугуни жареный	201
Цукини под сливочным соусом	202
55. Берлинская витаминная закуска	202
56. Маринованная скумбрия	202
57. Фасоль, тушеная с томатами и арахисом	203
58. Кабачки, жаренные в кляре с творогом	203
Томатный напиток «Вечер»	203
59. Баклажаны с рыбой по-тунисски	204
60. Кольраби, жаренная кружками	204
61. Жареные по-особому баклажаны	204
62. Говядина отварная	205
Салат «Полезный»	205
63. Овощная чекчука	205
64. Цветная капуста с брынзой по-болгарски	205
65. Пудинг из топинамбура	206
Напиток «Финский залив»	206
66. Бразильская салса с ветчиной	206
67. Закуска из кабачков под маринадом	206
Треска отварная	207
68. Кольраби с тыквой по-карпатски	207
69. Томаты с орехами по-грузински	207
Фасоль с брынзой	208
70. Острая закуска из брюссельской капусты	208
Куриная грудка с огурцом	208
71. Баклажаны по-китайски	208
72. Краснокочанная капуста с яблоками и медом	209
73. Пепероната	209
Белая фасоль с огурцами	209
74. Салат из свеклы и чернослива	210
Белые грибы с цукини	210
75. Фруктово-хлебный пудинг	210
76. Кабачки, тушеные с мясным фаршем	210
77. Паприкаш с тыквой и окороком	211
78. Паштет из белой фасоли	211
79. Белая фасоль по-аджарски	211
80. Краснокочанная капуста с корейкой	212
81. Португальская закуска	212
82. Тушеная фасоль со сметаной	212
Оригинальные томаты с морковью	213

199		
199		
199		
199		
200		
200		
200		
201		
201		
201		
201		
202		
202		
203		
203		
203		
204		
204		
204		
205		
205		
205		
205		
206		
206		
206		
206		
207		
207		
207		
208		
208		
208		
208		
209		
209		
209		
210		
210		
210		
210		
211		
211		
211		
212		
212		
212		
213		
83.	Фасоль с гранатовым соусом	213
84.	Морская капуста, тушенная с курицей	213
	Зеленая фасоль по-корейски	213
85.	Весенний салат	214
	Чечевица с чесноком	214
86.	Салат из моркови с изюмом и медом	214
	Острые цукини с томатами и луком	215
87.	Нежный зеленый салат	215
	Фасоль, запеченная с овощами	215
88.	Краснокочанная капуста с салом	215
89.	Куриная грудка по-сибирски	216
	Тыква с ягодами можжевельника	216
90.	Салат из ананасов по-индийски	216
	Капуста по-французски	217
91.	Зеленая фасоль с морковью	217
92.	Нежный фруктовый салат	217
	Краснокочанная капуста с рисом по-гречески	217
93.	«Солнечный» салат	218
	«Блины» из капусты по-невыянски	218
94.	Фасоль с капустой и мясом	218
95.	Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками	219
96.	Рулет из капусты с яблоками	219
	БЛЮДА К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ	220
	ЗАКУСКИ	220
	Закуска из индейки по-тоскански	220
	Карпаччо из лосося	220
	Закуска из горбуши	221
	Закуска из белуги	221
	Маринованная кета	222
	Салат «Каприз»	222
	Оригинальный овощной салат	222
	«Розочки» из редиса	223
	Салат «Летняя фантазия»	223
	Салат «Тайсон»	223
	Праздничный салат	223
	Неапольский салат	224
	БЛЮДА ИЗ МЯСА	224
	Отбивные из корейки	224
	Фаршированная свинина	224
	Котлеты на косточке с овощами	225
	Баранина по-королевски	225
	Воскресная баранина по-скандинавски	225
	Вырезка, шпигованная зеленым горошком	226
	Телячьи ребрышки с эстрагоном	226
	Ростбиф с пряной зеленью	226
	Жаркое по-деревенски	227
	Льежские антрекоты	227

1000 РЕЦЕПТОВ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Выпускающий редактор *О. Мещерякова*

Редактор *И. Румянцева*

Технический редактор *С. Камышова*

Корректор *М. Савина*

Дизайн обложки *Е. Маховиковой*

Компьютерная верстка *Л. Карпов*

ООО ТД «Издательство Мир книги»

111024, Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6.

Отдел реализации: (495) 974-29-76, 974-29-75;
факс: (495) 742-85-79 e-mail: commerce@mirknigi.ru

Каталог «Мир Книги» можно заказать по адресу:

111116, г. Москва, а/я 30, «МИР КНИГИ»,
тел.: (495) 974-29-74 e-mail: order@mirknigi.ru

Подписано в печать 26.11.2008.

Формат 84×108/32. Печать офсетная.

Гарнитура «Wagnock Pro». Печ. л. 8,0

Тираж 10 000 экз. Заказ № 4917018

Отпечатано на ОАО «Нижеполиграф»

603006, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.



Раздельное питание... О пользе такого питания знали еще врачи в Древнем Риме. В наши дни многие придерживаются этой оздоровительной системы. Как избавиться от тех или иных болезней, не прибегая к помощи врачей? Для этого лишь достаточно изменить режим питания: сделать его более рациональным. Суть раздельного питания состоит в правильном для организма человека сочетании пищи. Известно, что умело подобранная комбинация продуктов в различных блюдах способствует оздоровлению организма, стабилизации веса, повышению жизненного тонуса. В книге приведено свыше 430 меню завтраков, обедов, ужинов, которые вместе с вариантами насчитывают 1000 блюд, они позволяют вам питаться вкусно и разнообразно.

ISBN 978-5-486-02734-5



9 785486 027345



МИР КНИГИ