



200

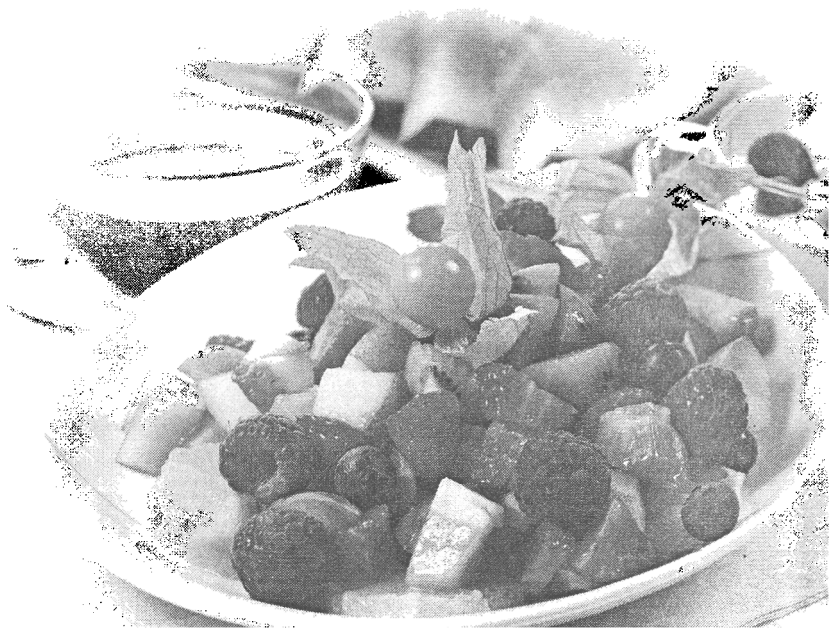
блюд
для сжигания
жира



ГОТОВИМ · ЕДИМ · ХУДЕЕМ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КАВЪ СЕМЕННОГО ДОСУГА



ГОТОВИМ • ЕДИМ • ХУДЕЕМ

200 БЛЮД ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА



ИЗДАТЕЛЬСТВО

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков

Белгород

2012

УДК 641/642
ББК 36.991
Д23

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

В оформлении книги использованы иллюстрации
Lynn Bendickson, Paweł Spychała, Maris Zemgalietis
(DepositPhotos.com)

Дизайнер обложки *Наталья Роенко*

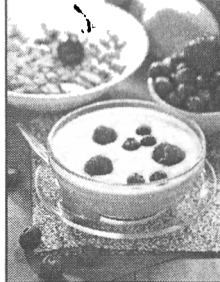
ISBN 978-966-14-2923-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-1872-2 (Россия)

© DepositPhotos.com / Si-
mone Voigt, Alena Oze-
gova, обложка, 2012
© Книжный Клуб «Клуб
Семейного Досуга», из-
дание на русском язы-
ке, 2012
© Книжный Клуб «Клуб
Семейного Досуга», ху-
дожественное оформле-
ние, 2012
© ООО «Книжный клуб
“Клуб семейного досу-
га”», г. Белгород, 2012

ВСТУПЛЕНИЕ

Здоровое питание и оптимальный вес практически всегда неотделимы друг от друга. Ведь здоровая пища, даже если вы будете употреблять ее достаточно большими порциями, всегда низкокалорийная. Если вы хотите быть здоровым, в вашем рационе всегда должны присутствовать овощи, фрукты, ягоды как основные составляющие полноценного питания. Конечно, растительные продукты лучше употреблять в сыром виде, однако при правильном приготовлении блюд, требующих тепловой обработки, их пищевая ценность снижается незначительно.

В книге предложены разнообразные рецепты низкокалорийных блюд, которые можно использовать не только для повседневного стола, но и во время праздников, поскольку при такой системе питания нет необходимости отказываться от вкусной пищи — достаточно не переедать и использовать продукты, содержащие относительно небольшое количество калорий. Придерживаться диеты просто! Питайтесь вкусно и правильно!



ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ

САЛАТЫ

Салат из апельсинов и мяса курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- апельсины — 2 шт.
- отварное мясо курицы — 200 г
- низкокалорийный майонез — 100 г
- яблоко — 1 шт.
- яйца — 2 шт.
- томатный соус — 1 ч. л.
- зелень укропа — 1 пучок
- лимонный сок — 1 ч. л.
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Апельсины очистите и мелко нарежьте. Яйца сварите вкрутую, очистите и порубите. Яблоко очи-

стите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке и сбрызните лимонным соком.

Мясо нарежьте ломтиками. Добавьте апельсины и яблоко, рубленые яйца, посолите, выложите на блюдо, полейте смесью майонеза и томатного соуса, украсьте веточками укропа и подавайте к столу.

Салат со шпинатом, морковью и оливково-апельсиновой заправкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- молодой шпинат — ½ пучка
- салат лолло-росса — ½ пучка
- морковь — 1 шт.
- апельсин — 1 шт.
- семена кунжута — 2 ст. л.

Для заправки:

- апельсин — 2 дольки
- оливковое масло — 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь нарежьте тонкими длинными ломтиками, апельсин очистите, отделите от белых перегородок и разделите на дольки. Кунжут обжарьте на сухой сковороде в течение нескольких секунд. Выложите салат, шпинат, морковь, апельсин на широкое плоское блюдо, полейте апельсиново-

оливковой заправкой, посыпьте кунжутом и подавайте к столу.

Заправка. Сок двух долек апельсина смешайте с оливковым маслом.

Салат с рукколой, виноградом и маринованным сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:



руккола — 300 г

красный сладкий виноград — 100 г

мягкий сыр — 100 г

помидоры черри — 100 г

Для маринада:

растительное масло — 3 ст. л.

лимонный сок — 2 ст. л.

жидкий мед — 1 ч. л.

чеснок — 1 зубчик

базилик, тимьян, орегано, розмарин, перец
по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рукколу промойте, обсушите, выложите в салатник. Помидоры и виноград нарежьте на половинки, у винограда удалите косточки. Сыр нарежьте небольшими кусочками, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 2 часа.

Выложите к рукколе виноград, помидоры и маринованный сыр, полейте маринадом от сыра.

Маринад. Смешайте все ингредиенты.

Салат из яблок и отварной говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ:



яблоки — 5 шт.

отварная говядина — 150 г

картофель — 2 шт.

яйца — 2 шт.

помидоры — 2 шт.

зелень петрушки — 1 пучок

низкокалорийный майонез — 4 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте соломкой, мясо — кубиками. Сваренные вкрутую яйца мелко порубите. Отварной картофель очистите и нарежьте кружочками, помидоры — дольками.

Яблоки смешайте с мясом и яйцами, посолите, выложите на блюдо, полейте майонезом, оформите дольками помидоров, кружочками картофеля и веточками петрушки и подавайте к столу.

Салат «Весенний»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



зеленый салат — 1 большой пучок

огурцы — 2 шт.

яйца — 2 шт.

зеленый лук — 6—8 перьев

зелень петрушки и укропа по вкусу

Для соуса:

нежирная сметана — $\frac{1}{2}$ стакана

яблочный уксус — 1 ч. л.

томатная паста — 10 г

сахар — 1 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья салата порвите на небольшие кусочки. Огурцы вымойте, один нарежьте тонкими кружочками, второй — соломкой и отложите его для украшения готового блюда. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Зеленый лук и зелень укропа мелко нарубите. Все смешайте и заправьте соусом. Готовый салат перед подачей к столу украсьте огуречной соломкой и веточками петрушки.

Соус. В сметану добавьте томатную пасту, уксус, сахар, соль и перемешайте до образования однородной массы.

Салат из огурцов и белого редиса

ИНГРЕДИЕНТЫ:



огурцы — 2 шт.

белый редис (сорта вытянутой формы) — 2 шт.

сметана или йогурт — $\frac{1}{4}$ стакана

смолотые в порошок кедровые орехи — 2 ст. л.

оливковое масло — 1 ст. л.

молотый красный перец — $\frac{1}{4}$ ч. л.

мелкорубленая зелень петрушки — 2 ст. л.

семена индийского тмина (зира) — $\frac{1}{2}$ ст. л.

семена кунжута — 2 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы очистите от кожуры и семян и натрите на крупной терке. Белый редис очистите и также натрите на крупной терке. Индийский тмин и кунжут поджарьте без масла и крупно помелите. Положите натертые огурцы в сито, установленное над миской, и посыпьте солью. Оставьте на полчаса, чтобы стек сок, после чего отожмите оставшуюся жидкость. Положите в миску огурцы, редис, сметану или йогурт, а также молотые орехи, добавьте масло и хорошо перемешайте. Переложите салат в мелкое сервировочное блюдо и украсьте, присыпав сверху красным перцем, зеленью

петрушки, молотым тмином и кунжутом. Подавайте охлажденным.

Морковные зразы с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 3—4 шт.

яблоки — 2 шт.

манная крупа — 3 ст. л.

молоко — $\frac{1}{2}$ стакана

сахар — $\frac{1}{3}$ стакана

сливочное масло — 50 г

панировочные сухари — 75 г

яйца — 2 шт.

растительное масло — 4 ст. л.

нежирная сметана — $\frac{1}{3}$ стакана

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зразы приготовьте с вечера. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Положите в небольшую кастрюлю, добавьте сливочное масло, влейте молоко и тушите на слабом огне до готовности. При постоянном помешивании тонкой струйкой всыпьте манную крупу, добавьте половину порции сахара и соль, тщательно перемешайте. Немного

остудите, добавьте яйца, перемешайте и разделите на лепешки.

Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. На середину каждой лепешки положите яблоки, посыпьте оставшимся сахаром. Соедините края лепешек, придайте им овальную форму, запанируйте в сухарях и обжарьте в разогретом растительном масле с обеих сторон. Подавайте к столу со сметаной.

Винегрет со свежей капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 2—3 шт.

свекла — 1 шт.

морковь — 2 шт.

капуста — 150 г

зеленый горошек — 50 г

соленый огурец — 1 шт.

яблоко — 1 шт.

растительное масло — 5 ст. л.

зелень петрушки, сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите картофель, морковь и свеклу. Все продукты нарежьте кубиками, капусту мелко нашинкуйте. Все овощи перемешайте, добавьте

к ним зеленый горошек, сахар и соль и заправьте растительным маслом. Сверху посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Салат из индейки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



отварное мясо индейки — 300 г
отварной дикий рис — 100 г
помидоры — 2—3 шт.
зеленое яблоко — 1 шт.
яйца — 2 шт.
зелень сельдерея — 1 пучок
зеленый салат — 1 крупный пучок
оливковое масло — 4 ст. л.
низкокалорийный майонез, перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо индейки нарежьте тонкими ломтиками. Помидоры нарежьте кубиками. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Яйца сварите вкрутую и нарежьте дольками. Зелень сельдерея вымойте, обсушите и крупно порубите. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте рис, посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом. Выложите на блюдо, устан-

ное листьями салата. Перед подачей к столу полейте майонезом.

Салат из морской капусты с яблоком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



консервированная морская капуста — 150 г

яблоко — 1 шт.

консервированный зеленый горошек — 2 ст. л.

оливковое масло — 1 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоко натрите на крупной терке, смешайте с морской капустой и зеленым горошком. Салат посолите и заправьте оливковым маслом.

Салат из моркови и сельдерея

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 3—4 шт.

корень сельдерея — 100 г

яблоки — 2—3 шт.

тертый хрен — 25 г

лимонный сок — 1 ст. л.

Для соуса:

яичный желток — 1 шт.

растительное масло — 3 ст. л.

сок ½ лимона

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь, яблоки и сельдерей натрите на крупной терке. Сбрызните яблоки и сельдерей лимонным соком, чтобы они не потемнели. Добавьте тертый хрен и все смешайте. Заправьте салат соусом.

Соус. Желток взбейте с растительным маслом и лимонным соком.

Фруктовый салат с кефирной заправкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



банан — 1 шт.

киви — 1 шт.

апельсин — 1 шт.

яблоко — 1 шт.

сахарная пудра — 1 ст. л.

кефир — ½ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Банан очистите, нарежьте тонкими кружочками. Киви очистите и нарежьте тонкими доль-

ками. Яблоко натрите на крупной терке. Апельсин очистите, разделите на дольки и порежьте их на кусочки.

Подготовленные ингредиенты смешайте, выложите в салатник, посыпьте сахарной пудрой и полейте кефиром.

Салат из квашеной капусты «Весеннее настроение»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 100 г

морковь — 2 шт.

зеленый лук — несколько перьев

зелень петрушки, сельдерея, укропа —

по несколько веточек

растительное масло — $\frac{1}{2}$ ст. л.

молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите морковь, натрите на мелкой терке, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея, укропа, растительное масло и квашеную капусту. Хорошо размешайте, посыпьте измельченным зеленым луком. Добавьте черный молотый перец.

Овощной салат по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:



зеленый сладкий перец — 2—3 шт.

помидоры — 2 шт.

соленые огурцы — 2—3 шт.

яйца — 3 шт.

томатная паста — 50 г

горчица — 10 г

низкокалорийный майонез — $\frac{2}{3}$ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенный перец нарежьте соломкой, огурцы — кубиками, помидоры и сваренные вкрутую яйца — на 4 части.

Майонез смешайте с горчицей, томатной пастой и этой смесью заправьте блюдо. Тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Салат из черемши со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ:



черемша — 150 г

яйца — 4 шт.

сыр — 150 г

сметана — $\frac{2}{3}$ стакана

зелень петрушки, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промытые листья черемши нашинкуйте, добавьте измельченные сваренные вкрутую яйца, сметану, перец, соль, перемешайте и выложите на блюдо. Украсьте ломтиками сыра и зеленью.

Салат из квашеной капусты с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 200 г
растительное масло — 4 ст. л.
сахар — 1 ч. л.
морковь — 1 шт.
свекла — 2 шт.
репчатый лук — 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Квашеную капусту, не промывая и не отжимая, мелко порубите, добавьте нашинкованную соломкой сырую свеклу, морковь, репчатый лук и сахар. Все перемешайте и заправьте растительным маслом.

Салат из шпината с маслинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



шпинат — 150 г
консервированные маслины
без косточек — 100 г
зелень петрушки — 1 пучок
оливковое масло — 2 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шпинат нашинкуйте. Зелень петрушки мелко порубите. Маслины нарежьте колечками, смешайте со шпинатом и зеленью петрушки. Салат посолите и заправьте оливковым маслом.

ЗАКУСКИ

Овощные бутерброды «Мозаика»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 2 шт.
редька — 1 шт.
свекла — 2 шт.
творог — 3 ст. л.
сливочное масло — 2 ст. л.
репчатый лук — 1 шт.

клюква или гранат (зерна) — 1 ст. л.
или мандарины — 2 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенную морковь, редьку, свеклу тщательно промойте, обдайте кипятком и нарежьте кружочками толщиной около 1 см. Творог протрите через сито, смешайте с маслом, рубленным луком. Массу тщательно перемешайте и уложите на подготовленные кружочки сырых овощей. Бутерброды украсьте ягодами клюквы, зернами граната или дольками мандарина.

Сэндвичи с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



булочки из отрубей — 4 шт.
очищенные креветки — 200 г
листья зеленого салата — 4 шт.
яйца — 3 шт.
оливковый майонез — 2 ст. л.
зелень кинзы — ½ пучка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья салата вымойте и обсушите. Креветки отварите в подсоленной воде, остудите, мелко нарежьте. Яйца сварите вкрутую, очистите и измель-

чите. Булочки разрежьте пополам, на 4 половинки положите по листу салата.

Креветки и яйца смешайте, добавьте майонез, тщательно перемешайте. Полученную смесь выложите ровным слоем на половинки булочек с листьями салата, украсьте веточками кинзы и накройте оставшимися половинками.

Яйца, фаршированные яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ.



яйца — 10 шт.

яблоки — 2—3 шт.

низкокалорийный майонез — 100 г

лимонный сок — 1 ст. л.

зелень петрушки — 1 пучок

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистите, удалите сердцевину, мелко нарежьте и сбрызните лимонным соком. Яйца сварите вкрутую, очистите, разрежьте вдоль и пополам, выньте желтки и измельчите. Яблоки смешайте с желтками, посолите, поперчите, заправьте майонезом, наполните этой смесью половинки яиц, выложите их на блюдо, украсьте веточками петрушки и подавайте к столу.

Тосты с помидорами черри

ИНГРЕДИЕНТЫ:



ржаной хлеб — несколько ломтиков

помидоры черри — 8 шт.

козий сыр — 100 г

бальзамический уксус с душицей по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры черри приготовьте на гриле до мягкости, сбрызните бальзамическим уксусом с душицей. Подавайте на толстом куске хлеба с козьим сыром, нарезанным кубиками.

Тосты с брынзой и зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



ржаной хлеб — несколько ломтиков

брынза — 75 г

зелень укропа или петрушки — 1 пучок

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб подрумяньте в тостере или подсушите в духовке. Зелень измельчите, оставив несколько веточек для украшения, и разотрите с брынзой, перчите. Сырную массу выложите ровным слоем

на тосты. Тосты украсьте веточками зелени, выложите на блюдо и подавайте к столу.

Баклажаны с жареным арахисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



азиатский соус для рыбы — 1½ ст. л.
сахар — 4 ч. л.
свежевыжатый лимонный сок — 2 ч. л.
азиатские баклажаны — 2 шт.
растительное масло — ½ ч. л.
стручковая фасоль — 250 г
помидоры черри — 10 шт.
зелень кинзы — ½ пучка
жареный арахис — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте соус для рыбы, сахар и лимонный сок и оставьте настаиваться около 10 минут. Время от времени помешивайте, пока сахар не растворится.

Нагрейте духовку. Порежьте баклажаны поперек кусочками толщиной примерно 1 см. Смажьте небольшую форму для запекания маслом и выложите в нее кусочки баклажана.

Смажьте баклажан оставшимся маслом и запекайте с двух сторон, пока они не станут мягкими и коричневыми. Положите баклажаны в смесь со-

уса для рыбы, сахара и лимонного сока и аккуратно перемешайте.

Подготовьте тарелку со льдом и холодной водой. Порежьте фасоль кусками длиной 1,5 см и отварите в кастрюле с кипящей подсоленной водой в течение 2 минут. Слейте воду и положите фасоль в воду со льдом, чтобы она не разварилась. Высушите фасоль и смешайте ее с баклажанами в соусе.

Порежьте помидоры пополам. Кинзу порубите крупно, а арахис — мелко. Положите помидоры, кинзу и часть арахиса в смесь с баклажанами. Осторожно перемешайте. Оставьте на 2 часа. Подавайте блюдо комнатной температуры, посыпав оставшимся арахисом.

Тосты с творогом и свеклой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- батон из отрубей — несколько ломтиков
- нежирный творог — 150 г
- вареная свекла — 1 шт.
- зелень петрушки — 2—3 веточки
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу очистите, натрите на крупной терке. Зелень петрушки измельчите. Творог смешайте со свеклой

и зеленью, посолите, поперчите. Ломтики хлеба подсушите в тостере или в духовке, выложите на них творожную массу.

Диетическая лазанья

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажан — 1½ шт.

помидоры в собственном соку — 6 шт.

репчатый лук — 2 шт.

телятина — 500 г

сыр — 150 г

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте духовку до 180 °С. Баклажан очистите от кожуры, порежьте вдоль тонкими кусками и обжарьте без масла на сковороде с толстым дном, чтобы кусочки стали мягкими. Пропустите через мясорубку мясо и лук. Обжарьте их без масла в течение 10—15 минут до практически полного высыхания смеси. Помидоры взбейте блендером, половину добавьте к уже обжаренной массе из мяса и лука. Жарьте до практически полного выпаривания жидкости. Посолите и поперчите.

В форму для запекания выложите слоями баклажаны и массу из мяса, лука и помидоров. За-

лейте остатками взбитых помидоров. Посыпьте тертым сыром. Накройте форму для запекания фольгой и заверните края. Запекайте 30 минут при температуре 180 °С.

Запеканка из цветной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



цветная капуста — 400 г
мясо (телятина, курятина) — 200 г
молоко или сливки — 200 г
яйцо — 1 шт.
сыр — 150 г
растительное масло — 1 ст. л.
соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Цветную капусту разделите на соцветия и отварите в подсоленной кипящей воде 3 минуты и слейте. Мясо порежьте мелкими кусками и обжарьте в масле до появления корочки. В отдельной посуде взбейте яйцо с молоком, приправьте солью и перцем.

В форму выложите слоями: мясо, капуста и залейте яично-молочной смесью. Сверху посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до образования корочки.

Тосты с творогом и зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



ржаной хлеб — несколько ломтиков

сухой творог — 75 г

зелень петрушки — 1 пучок

зелень укропа — 1 пучок

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб подрумяньте в тостере или духовке. Зелень укропа и петрушки измельчите. Творог смешайте с рубленой зеленью, выложите ровным слоем на тосты.

Моченые яблоки с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



моченые яблоки — 3—4 шт.

картофель — 2 шт.

консервированный зеленый горошек — 2 ст. л.

растительное масло — 4 ст. л.

зелень укропа — ½ пучка

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель отварите, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Моченые яблоки нарежьте кру-

жочками, соедините с картофелем, добавьте зеленый горошек, посолите, выложите на блюдо, полейте растительным маслом. Украсьте веточками укропа и подавайте к столу.

Рисовая диетическая запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рис — 4 ст. л.

молоко — $\frac{1}{3}$ л

сахар или заменитель — 1 ст. л.

яйца — 2 шт.

сливочное масло — $\frac{1}{2}$ ч. л.

панировочные сухари — 1 ст. л.

фруктовый сок, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перебранный и вымытый рис сварите в подсоленном молоке, в котором предварительно был растворен сахар или его заменитель. Масло разотрите с яичными желтками и перемешайте с рисом. После того как рис остынет, соедините его со взбитыми белками. Форму смажьте маслом и посыпьте панировочными сухарями, выложите подготовленный рис и запекайте в духовке 25 минут при средней температуре. Готовую запеканку раз-

делите на порции, положите на тарелки и полейте подслащенным фруктовым соком.

Весенний омлет

ИНГРЕДИЕНТЫ:



яичные белки — 12 шт.
репчатый лук — 1 шт.
чеснок — 4 зубчика
спаржа — 12 стеблей
помидоры черри — 12 шт.
оливковое масло — 1 ст. л.
базилик — 1 пучок
соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте духовку до 175 °С. Разогрейте масло в небольшой сковороде (лучше в такой, в которой можно запекать в духовке). Порежьте лук кубиками, чеснок измельчите. Выложите их на сковороду и готовьте 1 минуту на среднем огне. Добавьте спаржу, порезанную вдоль, и готовьте еще 30 секунд. Добавьте помидоры черри, разрезанные пополам, и рубленый базилик. Посолите и поперчите. Затем вылейте на сковороду взбитые белки и быстро перемешайте.

Поставьте омлет в духовку (при необходимости перелейте в форму для запекания) на 8—10 минут. Готовый омлет украсьте листьями базилика.

Закуска по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- помидоры — 3 шт.
- зеленый салат — 1 пучок
- сухой творог — 100 г
- маслины без косточек — 50 г
- зелень петрушки — 1 пучок
- жидкая сметана — 4 ст. л.
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарежьте кружочками. Листья салата вымойте и обсушите. Маслины нарежьте колечками. Зелень петрушки крупно порубите.

Листья салата выложите на плоское блюдо, на них разложите слой помидоров, посолите, поперчите. Творог смешайте с зеленью петрушки, выложите на кружочки помидоров. При подаче к столу закуску полейте сметаной и украсьте колечками маслин.

Летний бутерброд с малиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:



бублик из пшеничной муки — 1 шт.

нежирный сливочный сыр — 1 ст. л.

малина — 100 г

обезжиренное молоко — ½ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте сливочный сыр, малину и молоко. Намажьте полученную массу на бублик. Украсьте ягодами. Подавайте этот утренний бутерброд со стаканом молока.

Болтуня из яичных белков и картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ:



оливковое масло — ½ ч. л.

картофель — 2 шт.

репчатый лук — 1 шт.

яичные белки — 12 шт.

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Порежьте лук и картофель, выложите их на ско-

вороду. Готовьте, пока картофель не прожарится. Влейте взбитые белки, посолите и поперчите. Постоянно помешивая, готовьте еще 3 минуты (пока не схватятся белки).

Бутерброды с салатом из ветчины

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- ветчина — 100 г
- тертый сыр — 60 г
- сельдерей — 60 г
- лук-шалот — 60 г
- морковь — 1 шт.
- низкокалорийный майонез или салатная заправка — 2 ст. л.
- яйцо — 1 шт.
- зеленые оливки — 1 ст. л.
- чесночный порошок — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- ржаной хлеб — 8 ломтиков
- листья салата-латука — 4 шт.
- перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко порежьте сельдерей и лук-шалот. Натрите морковь на терке. Сваренное вкрутую яйцо порежьте кубиками, а оливки — на несколько частей. Ветчину нарежьте небольшими кусочками.

Смешайте все ингредиенты, за исключением хлеба и салата-латука. При желании измельчите в кухонном комбайне. Приправьте перцем и поставьте на полчаса в холодильник.

Намажьте ветчинный салат на 4 куска хлеба. Накройте листьями салата и оставшимися кусками хлеба.

Зеленый рулет

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мука — 2 стакана

молоко — 3 стакана

дрожжи — 50 г

сахар — 1 ст. л.

соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.

сливочное масло — 200 г

яйцо — 1 шт.

Для начинки:

зелень (укроп, петрушка, щавель, шпинат) — по $\frac{1}{2}$ пучка

сливочное масло — 50 г

соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дрожжи растворите в теплом молоке, добавьте сахар, соль, размягченное масло и муку. Замесите

тесто и сразу, не давая подойти, разделайте в пласт толщиной 0,5 см. Зелень мелко порубите, посолите, поперчите и выложите на сковороду с разогретым маслом. Потушите на слабом огне, пока масса не станет мягкой и однородной, дайте постоять 10 минут под крышкой, остудите и выложите на тесто. Сверните рулет, смажьте верх взбитым яйцом и запекайте в духовке при средней температуре до готовности теста, пока не зарумянится. Затем, пока рулет еще горячий, смажьте верх маслом и посыпьте рубленой зеленью.

Белковый омлет с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яичные белки — 3 шт.
- сметана — 1 ст. л.
- молоко — 2 ст. л.
- сливочное масло — ½ ч. л.
- капуста — 30 г
- кабачки — 30 г
- листья салата — 2 шт.
- зелень петрушки по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту, кабачки, салат нашинкуйте и тушите с маслом и 1 ст. л. молока до готовности, после

чего сложите все в формочку, смазанную маслом, залейте белками, смешанными со сметаной и оставшимся молоком, и запеките. Украсьте зеленью петрушки.

Бисквит из бекона и яиц на завтрак

ИНГРЕДИЕНТЫ:



смесь для бисквитного теста без сахара —

1 стакан

мука — 1—2 ст. л.

бекон из индейки — 4 кусочка

вода — 3 ст. л.

тертый обезжиренный сыр — 60 г

рубленый зеленый лук — $\frac{1}{4}$ стакана

жидкий заменитель яиц — 1 стакан

сливочное масло — 1 ст. л.

зелень петрушки — несколько веточек

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте духовку до 230 °С. Поджарьте и раскрошите бекон из индейки. В посуду среднего размера выложите смесь для бисквитного теста и беконные крошки. Налейте 3 ложки воды. Хорошо перемешайте.

Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность и вымесите руками 10—12 раз. Раскатайте

тесто квадратом 12×12 см, разрежьте на четыре части и положите на противень на бумагу для выпекания. Запекайте, пока тесто не станет светло-золотистым. Разделите каждый бисквит пополам, разложите на четыре тарелки и равномерно посыпьте сыром.

Растопите на сковороде сливочное масло, положите зеленый лук и готовьте 3—5 минут. Добавьте заменитель яиц и готовьте еще 3—5 минут, постоянно помешивая, пока яичница не прожарится. Разделите яичницу на равные части и выложите на посыпанные сыром бисквиты. Украсьте петрушкой и сразу подавайте к столу.

Бисквиты также можно приготовить заранее и хранить в герметично закрывающемся пластиковом контейнере.

Яичница с морепродуктами и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



яйца — 4 шт.

очищенные креветки — 75 г

помидор — 1 шт.

зелень петрушки — $\frac{1}{2}$ пучка

сливочное масло — 25 г

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки опустите в кипящую подсоленную воду, варите 1 минуту, затем откиньте на дуршлаг. В сковороду с растопленным маслом выложите вареные креветки, порезанный дольками помидор, аккуратно выпустите яйца, посолите и поперчите. Яичницу жарьте на среднем огне 3 минуты, посыпьте зеленью и готовьте еще 1 минуту.

Омлет с сыром фета

ИНГРЕДИЕНТЫ:



яичные белки — 5 шт.

яйца — 4 шт.

вода — 5 ст. л.

оливковое масло — 1 ст. л.

крошка подсушенного хлеба — $\frac{1}{4}$ стакана

сыр фета — $\frac{1}{2}$ стакана

рубленный зеленый лук — $\frac{1}{4}$ стакана

рубленая петрушка — 2 ст. л.

рубленный орегано — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте воду, яйца и яичные белки. Разогрейте масло в сковороде на среднем огне. Положите хлебные крошки и поджарьте в течение 1 минуты. Вылейте яичную смесь на сковороду и посыпьте

сыром фета. Поставьте сковороду в духовку и запекайте 15 минут. Готовый омлет посыпьте луком, петрушкой и орегано.

Юго-западный омлет

ИНГРЕДИЕНТЫ:



заменитель яиц — $\frac{1}{2}$ стакана

яичный белок — 1 шт.

сушеная кинза — 1 ч. л.

консервированная темная фасоль — $\frac{1}{4}$ стакана

рубленый зеленый лук — 2 ст. л.

тертый нежирный сыр — 2 ст. л.

мексиканский соус — 2 ст. л.

растительное масло — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте заменитель яиц, белок и кинзу в глубокой посуде и взбейте венчиком. Отдельно смешайте фасоль, зеленый лук, сыр и соус.

Разогрейте на сковороде растительное масло. Вылейте яичную смесь и дайте слегка схватиться. Наклоните сковороду и осторожно поднимите края омлета с помощью лопатки, чтобы смесь стекла вниз. Готовьте 3 минуты. Переверните. Выложите фасолевую смесь на половину омлета. Осторожно приподнимите края и за-

верните омлет. Готовьте еще 1 минуту или пока не расплавится сыр.

Рагу с рисом и мидиями

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рис — 100 г

зеленый горошек в стручках — 200 г

мидии — 1 кг

зелень укропа и петрушки — по ½ пучка

лук-резанец — ½ пучка

лимоны — 2 шт.

яичный желток — 1 шт.

взбитые сливки — 2 ст. л.

сливочное масло — 1 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис залейте стаканом горячей воды и варите на слабом огне, накрыв крышкой, 18—20 минут. Через 15 минут добавьте стручки горошка.

Мидии тщательно промойте несколько раз в холодной проточной воде и положите в разогретую кастрюлю, накройте крышкой и поставьте на 7—9 минут на сильный огонь. Нераскрывшиеся раковины удалите. Оставшиеся мидии

откиньте на дуршлаг, жидкость соберите. Мясо мидий выньте из раковин.

Укроп и петрушку мелко нарежьте, лук-резанец нарежьте колечками. С лимонов снимите теркой цедру и выдавите 1—2 ст. л. сока. 125 мл процеженного отвара от мидий разогрейте, добавьте желток со сливками. Варите на слабом огне, пока соус не загустеет, но не кипятите. Добавьте мясо мидий, зелень, соль и лимонный сок.

Сливочное масло растопите и слегка обжарьте в нем рис с горошком. Подавайте с мидиями, посыпав лимонной цедрой.

Фаршированные грибы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



грибы — 500 г

нежирная сметана — 3 ст. л.

тертый сыр — 2 ст. л.

рубленный зеленый лук — 2 ст. л.

низкокалорийный майонез — 2 ст. л.

низкокалорийная салатная заправка

на основе уксуса — 2 ст. л.

хлебные крошки — 3 ст. л.

острый перечный соус — 2—3 капли
(по желанию)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты, кроме грибов, положите в салатник и смешайте.

Удалите у грибов ножки. Смажьте противень кулинарным жиром и выложите шляпки грибов. Нафаршируйте грибы смесью и запекайте, пока они не станут светло-золотистыми.

Икра из кальмаров и соленых огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кальмары — 200 г
- соленые огурцы — 5 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- томатная паста — 1 ст. л.
- растительное масло — 2 ст. л.
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите кальмары от пленки и отварите в подсоленной воде 3—5 минут. Охладите и нарежьте соломкой. Соленые огурцы порежьте и немного отожмите. Лук мелко порубите и обжарьте. Добавьте огурцы и томатную пасту и жарьте еще 20—25 минут. Поперчите. Охладите икру, положите кальмары и перемешайте.

Коктейль «Бодрое утро»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- обезжиренный ванильный йогурт — 100 г
- обезжиренное молоко — $\frac{1}{4}$ стакана
- концентрат апельсинового сока — 2 ст. л.
- пророщенная пшеница — 1 ст. л.
- ванильный экстракт — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- кубики льда — 3 шт.
- заменитель сахара по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты смешайте в блендере на средней скорости до однородного состояния. Перелейте в стакан. При желании добавьте в коктейль 100 г клубники или ломтиков банана.

Печеные помидоры с грибами и яйцами .

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- грибы — 200 г
- яйцо — 1 шт.
- помидоры — 2—3 шт.
- молотые сухари — 1 ст. л.
- растительное масло — 1 ст. л.

зелень — 1 пучок
соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите и порежьте грибы и яйцо. Измельчите зелень. Все смешайте, добавьте сухари, посолите и поперчите. У помидоров срежьте верхушку и выньте сердцевину. Наполните их фаршем и выложите на сковороду, сбрызнутую маслом. Поместите в духовку и запекайте. Готовые помидоры посыпьте рубленой зеленью.

Сельдь с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе сельди — 2 шт.
редис — 10 шт.
огурцы — 2 шт.
помидоры — 2 шт.
репчатый лук — 2 шт.
хлеб — несколько ломтиков
горчица по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе сельди, очищенное от костей, порежьте кубиками размером примерно 2—3 см. Смажь-

те каждый тонким слоем горчицы. Огурцы порежьте тонкими ломтиками, а помидоры и лук на 4—5 долек. Насадите подготовленные ингредиенты на шпажки, чередуя овощи и кусочки сельди. Воткните шпажки в куски хлеба и разложите на блюде.

Икра «Деревенская»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- грибы — 500 г
- репчатый лук — 3 шт.
- кислые яблоки — 2 шт.
- помидоры — 2 шт.
- батон — ½ шт.
- сахар — 1 ч. л.
- уксус — 1 ст. л.
- растительное масло — 1 ст. л.
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите грибы. Замочите хлеб в воде и отожмите. Пропустите через мясорубку грибы, лук, очищенные яблоки, помидоры и хлеб. Смесь посолите, поперчите, добавьте сахар, заправьте уксусом и растительным маслом.

КАШКИ

Каша из смеси круп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



пшено — ½ стакана

рис — ½ стакана

яблоки — 2 шт.

морковь — 3 шт.

свекла — 1 шт.

вода — 2 стакана

сливочное масло — 3 ст. л.

сухая ромашка (или мята) — 1 ч. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис и пшено переберите, промойте горячей водой за 30—40 минут до приготовления. Морковь, свеклу очистите, натрите на крупной терке. Яблоки нарежьте дольками без семян. На дно кастрюли уложите свеклу и морковь, смешанные с сухой ромашкой или мятой, полностью покрыв овощами дно. На них тонким слоем положите подготовленное пшено, затем снова слой овощей так, чтобы пшено было ими полностью покрыто. Далее — слой риса, сверху яблоки. Залейте горячей подсоленной водой, чтобы ее уровень был на 3—4 см выше продуктов. Доведите до кипения и варите

5—6 минут, не перемешивая. Снимите кастрюлю с огня, плотно закройте крышкой, накройте полотенцем и оставьте на 25—40 минут (в зависимости от сорта круп). Готовую кашу, не перемешивая, выложите на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом.

Творожная кашка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- творог — 200 г
- морковь — 2 шт.
- свекла — 1 шт.
- яблоки — 2 шт.
- молоко — 1 стакан
- манная крупа — 1 ст. л.
- сметана — 2 ст. л.
- рубленые листья малины или черной смородины — 2 ст. л.
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь и свеклу натрите на крупной терке, добавьте манную крупу. Творог смешайте с холодным кипяченым молоком, добавьте соль, нарезанные соломкой яблоки, тщательно перемешайте. Подготовленные овощи залейте горячей водой

так, чтобы она покрыла их, доведите до кипения и охладите. Смешайте овощи с подготовленным творогом и рублеными листьями малины или смородины. Подавайте кашку со сметаной.

Фасоль с рисом по-мексикански

ИНГРЕДИЕНТЫ:



длиннозернистый белый рис — 1 стакан

оливковое масло — $\frac{1}{2}$ ч. л.

сельдерей — 1 стебель

репчатый лук — 1 шт.

чеснок — 1 зубчик

консервированная пятнистая фасоль — 400 г

томатный соус — 200 г

кетчуп — 1 ст. л.

порошок чили — 1 ч. л.

острый перечный соус — $\frac{1}{4}$ ч. л.

вода — $\frac{1}{2}$ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Приготовьте рис согласно указаниям на упаковке. Порежьте лук и сельдерей, измельчите чеснок. В сковороду налейте масло, нагрейте на среднем огне и добавьте лук, сельдерей и чеснок. Поджаривайте до тех пор, пока овощи не станут мягки-

ми, но хрустящими. Добавьте фасоль, томатный соус, воду, кетчуп, порошок чили и острый перечный соус. Хорошо прогрейте, время от времени помешивая. Выложите рис на тарелки, сверху полейте фасолевым соусом.

Яичная кашка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



яйца — 4 шт.

морковь — 3 шт.

рубленая крапива — 2 ст. л.

молоко — 1 стакан

вода — ½ стакана

зелень, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь мелко натрите, яйца взбейте, постепенно вливая в них молоко, посолите. На дно кастрюли уложите морковь, залейте горячей водой, доведите до кипения и осторожно влейте смесь яиц с молоком так, чтобы образовался слой над морковью. Доведите содержимое до кипения, не перемешивая. Готовую кашку, не перемешивая, выложите на блюдо, посыпьте зеленью, рубленой крапивой.

Геркулесовая каша с яблоком и изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



геркулес — 5 ст. л.

вода — 5 ст. л.

изюм — 1 ст. л.

яблоко — 1 шт.

кефир — ½ стакана

мед — 1 ст. л.

лимонный сок — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Геркулес залейте на ночь 5 ст. л. теплой воды. Утром воду слейте. Яблоко натрите на крупной терке, смешайте с промытым изюмом и добавьте в кашу. Кефир взбейте с медом и лимонным соком, залейте полученной смесью кашу.

Овсяная каша с орехами и черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



овсяные хлопья — 200 г

вода — 1 стакан

измельченный фундук — 50 г

чернослив без косточек — 50 г

молоко — 1½ стакана
сливочное масло — 50 г
сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяные хлопья залейте стаканом воды, доведите до кипения, варите в течение 10 минут. Влейте молоко, положите сахар, соль, варите до готовности. Добавьте предварительно промытый и измельченный чернослив, фундук и сливочное масло.

Плов с изюмом и морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рис — 1½ стакана
вода — 3 стакана
изюм — 3 ст. л.
морковь — 3 шт.
репчатый лук — 2 шт.
растительное масло — 4 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промытый рис засыпьте в горячую подсоленную воду, добавьте промытый изюм, рубленый лук, тертую морковь, масло, доведите до кипения и ва-

рите на медленном огне 5—8 минут. Кастриюлю плотно закройте крышкой и дайте плову настояться 20—30 минут. Перемешайте только перед подачей на стол.

Фруктовый кускус

ИНГРЕДИЕНТЫ:



апельсиновый сок — 2 стакана

маргарин — 2 ст. л.

тертая апельсиновая цедра — 1 ч. л.

соль — 1 ч. л.

кускус быстрого приготовления — 280 г

апельсин — 1 шт.

красный виноград — 1 стакан

твердый тофу — 170 г

золотистый изюм — 1 стакан

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте апельсиновый сок, маргарин, цедру и соль в большой кастрюле и доведите смесь до кипения на сильном огне. Добавьте кускус. Накройте, снимите с огня и оставьте на 5 минут. Очистите апельсин и разделите на дольки. Виноград порежьте на половинки, а тофу — кубиками. Взбейте кускус вилкой и добавьте дольки апельсина, виноград, тофу и изюм.

Овсяные хлопья с бананом и манго

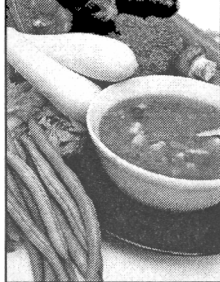
ИНГРЕДИЕНТЫ:



- овсяные хлопья — 150 г
- нежирный кефир — 1 стакан
- ядра грецких орехов — 50 г
- банан — 1 шт.
- манго — 1 шт.
- мед — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяные хлопья залейте небольшим количеством кипятка на 5 минут, после чего воду слейте. Банан нарежьте кружочками. Манго очистите, разрежьте пополам, выньте косточку, мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Орехи обжарьте на сковороде и измельчите. Подготовленные овсяные хлопья залейте кефиром, добавьте мед, орехи, банан и манго, тщательно перемешайте.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ОБЕДЫ

ЛЕГКИЕ САЛАТИКИ

Салат из пекинской капусты с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



пекинская капуста — 100 г

помидор — 1 шт.

очищенные креветки — 75 г

соевый соус — 3 ст. л.

оливковое масло — 1½ ст. л.

перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту нарежьте тонкой соломкой. Помидор нарежьте кубиками. Креветки промойте, выложите в сковороду с разогретым оливковым маслом, жарьте 2 минуты, затем смешайте с капу-

стой и помидором. Салат посолите, поперчите, заправьте соевым соусом и подавайте к столу.

Салат из креветок и зелени

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вареные креветки — 300—400 г

зеленый салат — 1 пучок

зелень укропа и петрушки — 1 пучок

нежирная сметана — $\frac{1}{2}$ стакана

сок $\frac{1}{2}$ лимона

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки нарежьте и сбрызните лимонным соком. Листья салата нарежьте тонкой соломкой. Зелень петрушки и укропа мелко нарубите. Все смешайте, посолите, заправьте сметаной.

Салат из пекинской капусты с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



пекинская капуста — 1 кочан

консервированный тунец в собственном соку — 1 баночка

огурец — 1 шт.

репчатый лук — 1 шт.

низкокалорийный майонез, сметана, соль
по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук мелко порежьте. Перемешайте тунец с луком. Нарежьте пекинскую капусту. Огурец разрежьте на 4 части, а потом тоненькими ломтиками поперек.

Выложите все в салатник, посолите, заправьте смесью майонеза и сметаны в равных частях.

Салат из трески с редисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



треска — 300 г

яблоко — 1 шт.

редис — 100 г

огурец — 1 шт.

корень сельдерея — 60 г

низкокалорийный майонез — ½ стакана

уксус столовый — 1 ст. л.

листья зеленого салата, зелень, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вареную треску очистите от кожи и костей, нарежьте небольшими ломтиками, замаринуйте

уксусом и поставьте в холодное место на 1—2 часа. Овощи и яблоко нарежьте соломкой, соедините, посолите, заправьте частью майонеза, выложите на листья салата, сверху положите ломтики рыбы и заправьте оставшимся майонезом. Украсьте измельченной зеленью и кружочками редиса.

Салат из сельди с красным перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сельдь — 300 г

картофель — 4—5 шт.

красный сладкий перец — 2 шт.

яблоки — 2 шт.

низкокалорийный майонез — ½ стакана

соленые огурцы — 2—3 шт.

корень сельдерея — 80 г

зелень сельдерея — 1 пучок

соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сельдь очистите от кожи и костей, нарежьте мелкими кусочками. Яблоки очистите от кожуры и семян, натрите на крупной терке. Картофель и корень сельдерея отварите, очистите, нарежь-

те кубиками. Зелень сельдерея измельчите. Соленые огурцы нарежьте ломтиками. Подготовленные продукты смешайте, добавьте соль, перец, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. Готовый салат украсьте нарезанным сладким перцем и измельченной зеленью.

Рыбный салат с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вареное филе морского окуня — 200 г

картофель — 2—3 шт.

огурец — 1 шт.

морковь — 1 шт.

помидор — 1 шт.

консервированный зеленый горошек — 100 г

зелень петрушки — 1 пучок

редис — 100 г

яйцо — 1 шт.

низкокалорийный майонез — $\frac{1}{2}$ стакана

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе окуня нарежьте кусочками. Отварной картофель очистите и нарежьте кубиками. Огурец и редис нарежьте тонкими кружочками. Мор-

ковь натрите на мелкой терке. Помидор нарежьте мелкими кубиками. Зелень петрушки измельчите. Сваренное вкрутую яйцо мелко порубите. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте горошек, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Украсьте зеленым горошком и веточками петрушки.

Горячий салат из цветной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вареная цветная капуста — 400 г
зелень петрушки — 1 крупный пучок
зелень укропа — 1 крупный пучок
корень сельдерея — 50 г

Для заправки:

растительное масло — 6 ст. л.
столовый уксус — 2 ст. л.
сахар — $\frac{1}{2}$ ч. л.
соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.
перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Корень сельдерея очистите и натрите на мелкой терке. Зелень петрушки и укропа мелко порубите.

Цветную капусту разогрейте в микроволновой печи и в горячем виде выложите на блюдо. Полейте заправкой, посыпьте сельдереем и зеленью.

Заправка. Растительное масло смешайте с уксусом, сахаром, солью и перцем и взбейте венчиком.

Салат из свежих огурцов и сметаны

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- огурцы — 3—4 шт.
- растительное масло — 2 ст. л.
- 3 %-ный уксус — 1 ч. л.
- горчица — ½ ч. л.
- сметана — 3 ст. л.
- зелень укропа — ½ пучка
- лук-порей, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, посолите, посыпьте салат мелко рубленной зеленью укропа. Все смешайте, заправьте растительным маслом, добавьте уксус и горчицу и поставьте в холодильник на 5—10 минут. Перед подачей к столу салат полейте сметаной и посыпьте мелко рубленным луком-пореем.

Салат из креветок

ИНГРЕДИЕНТЫ:



очищенные креветки — 300 г
вареный рис — 250 г
консервированный зеленый горошек — 250 г
зелень укропа — 1 пучок
низкокалорийный майонез — 1 стакан
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки промойте, опустите в кипящую подсоленную воду, варите 3 минуты. Зелень укропа мелко порубите. Рис смешайте с горошком, зеленью и креветками и заправьте майонезом.

Рыбный салат

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рыба (судак, лещ, окунь) — 100 г
яйцо — 1 шт.
растительное масло — 2 ст. л.
уксус — 1 ст. л.
сахар — 1 ч. л.
лавровый лист, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу сварите в подсоленной воде с лавровым листом. Когда рыба остынет, отделите мякоть от костей и нарежьте кубиками. Яйцо сварите вкрутую. Желток разомните с уксусом и сахаром, белок мелко порубите. В миске соедините рыбу с яйцом, приправьте маслом, посолите, поперчите и перемешайте.

Рисовый салат с морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вареный рис — 200 г

консервированные морепродукты — 150 г

апельсин — 1 шт.

листья зеленого салата — 3 шт.

соевый соус — 3 ст. л.

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья салата вымойте, обсушите. Апельсин очистите, разделите на дольки, удалите пленки. Рис смешайте с морепродуктами и апельсином, посолите, поперчите, заправьте соевым соусом. Выложите все на тарелку, выстланную листьями салата.

РАЗНООБРАЗНЫЕ СУПЧИКИ

Суп со шпинатом «Мимоза»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 2—3 шт.

морковь — 1 шт.

репчатый лук — 1 шт.

шпинат — 2 пучка

зелень укропа — 1 пучок

яичные желтки — 3 шт.

соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель очистите и нарежьте кубиками размером $1,5 \times 1,5$ см. Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками. Шпинат некрупно порежьте. Можно использовать замороженный шпинат.

Кастрюлю с водой или бульоном поставьте на огонь, доведите до кипения. В кипящую воду выложите картофель и морковь, варите 12—15 минут после закипания. Выложите в суп лук и шпинат, поварите еще 7 минут после закипания. Зелень укропа порубите и выложите в суп, доведите до кипения, посолите. Перед подачей на стол

посыпьте суп тертыми вареными желтками и приправьте перцем.

Легкий овощной суп с лисичками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 4 шт.

морковь — 1 шт.

репчатый лук — 1 шт.

корень сельдерея — $\frac{1}{2}$ шт.

лисички — 200 г

растительное масло — 2 ст. л.

зелень кинзы — 1 пучок

перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Воду доведите до кипения, положите нарезанный небольшими кубиками картофель. Лисички мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле в течение 15 минут. К картофелю выложите мелко нарезанный лук, нарезанную маленькими кубиками морковь и корень сельдерея, обжаренные лисички. Варите суп еще около 20 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте соль, перец и лавровый лист. Перед подачей на стол посыпьте суп измельченной зеленью кинзы.

Легкий овощной суп с кукурузой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода или бульон — 1 л

крупный картофель — 3 шт.

морковь — 2 шт.

кукуруза (можно консервированную) — 200 г

репчатый лук — 1 шт.

сладкий перец — 1 шт.

белокочанная капуста — 400 г

зелень — ½ пучка

перец горошком, лавровый лист, соль,

бульонные кубики по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Воду или бульон доведите до кипения, при использовании воды добавьте бульонные кубики. Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками и положите в бульон. Очистите морковь и лук. Через 15 минут после добавления в бульон картофеля добавьте порезанную тонкими кружочками морковь и мелкими кубиками лук. Варите еще 10 минут. Добавьте в суп порезанную тонкой соломкой капусту, мелкими кубиками сладкий перец, кукурузу, перец горошком и лавровый лист. Варите до готовности капусты. В конце варки посолите и посыпьте мелкорубленной зеленью.

Овощной суп с фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сушеная темная фасоль — 450 г
вода — 8 стаканов
сухое красное вино — ½ стакана
сушеный базилик — 2 ч. л.
сушеный майоран — 1 ч. л.
перец — ¼ ч. л.
репчатый лук — 3 шт.
цукини — 400 г
сельдерей — 200 г
красный сладкий перец — 2 шт.
морковь — 2 шт.
чеснок — 6 зубчиков
томатная паста — 170 г
тертый сыр — ½ стакана
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Положите фасоль в большую кастрюлю. Залейте водой на 5 см выше уровня фасоли и доведите до кипения. Проварите 2 минуты. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте настаиваться на 1 час. Слейте и высушите фасоль. Положите ее обратно в кастрюлю. Добавьте 8 стаканов воды, вино, базилик, соль, майоран и перец. Доведите до кипения. Накройте, уменьшите огонь и варите 1,5 часа.

Порежьте лук, цукини, сельдерей, сладкий перец и морковь. Измельчите чеснок. Положите овощи в суп и варите без крышки до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Добавьте томатную пасту и готовьте еще 10 минут. Разлейте суп по тарелкам и посыпьте сыром.

Куриный бульон в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:



курица — $\frac{1}{2}$ тушки
чернослив — 200 г
ржаные сухарики — 1 пачка
растительное масло — 2 ст. л.
бульон (вода) — 500 мл
соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу нарежьте средними или крупными кусками и обжарьте до образования корочки. В горшочек положите 2—3 кусочка курицы, залейте 150—200 мл горячего бульона или кипятка, положите 5 штук чернослива, посолите, поперчите и поставьте в духовку. После закипания оставьте в духовке еще на 3 минуты. Перед подачей в блюдо насыпьте горсть сухариков или обжаренного хлеба.

Суп с кабачками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода или бульон — 1 л
картофель — 2—3 шт.
кабачок или цукини — 250 г
помидоры — 2 шт.
репчатый лук — 1 шт.
морковь — 1 шт.
чеснок — 3 зубчика
растительное масло — 2 ст. л.
сметана — 1 ч. л.
горчица — 1 ч. л.
зелень укропа — ½ пучка
черный перец горошком, лавровый лист,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бульон или воду доведите до кипения, выложите нарезанный мелкими кубиками картофель, доведите до кипения и поварите 12—15 минут.

Морковь нарежьте тонкими кружочками, лук полукольцами, кабачок некрупными кубиками. Если кабачок старый, то лучше удалить кожицу и серединку. В растительном масле обжарьте морковь в течение 3 минут, затем выложите лук и кабачки. Жарьте все еще 7 минут. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте некрупными ку-

биками и выложите в овощную за жарку. Потушите овощи 5 минут, а затем положите в суп.

Доведите суп до кипения, поварите 5 минут, добавьте соль, перец и лавровый лист. Зелень укропа и чеснок измельчите, выложите в суп, доведите до кипения и сразу же выключите. Дайте супу настояться под закрытой крышкой около 10 минут. Подавайте на стол, заправив сметаной, смешанной с горчицей.

Холодный летний щавелевый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежий щавель — 200 г

вода — 1½ л

огурцы — 3 шт.

яйца — 4—5 шт.

зелень петрушки и укропа — по 1 пучку

нежирная сметана — 1 стакан

зеленый лук — 1 пучок

соль, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Щавель переберите, промойте, удалите стебли и нарежьте соломкой. Яйца сварите вкрутую, остудите, мелко порежьте. Доведите до кипения воду, выложите измельченный щавель, повари-

те 5 минут, выключите и охладите. В полученный щавелевый бульон положите сметану, тщательно перемешайте. Огурцы нарежьте тонкой соломкой. Зелень измельчите. Зеленый лук нарежьте тонкими кольцами.

Соедините все ингредиенты, добавьте в суп соль и сахар.

Постный суп с пекинской капустой и сладким перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 300 г

пекинская капуста — 400 г

красный или желтый сладкий перец — 200 г

репчатый лук — 1 шт.

растительное масло — 3 ст. л.

сметана, черный перец горошком,

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель очистите, порежьте соломкой, залейте крутым кипятком, отварите. Сладкий перец и лук измельчите и пассеруйте на масле.

В готовый бульон с картофелем добавьте крупно нарезанную капусту и пассерованные овощи, прокипятите в течение 3 минут, посолите, до-

бавьте перец. Перед подачей на стол заправьте суп сметаной. В каждую порцию можно положить кусочек лимона.

Овощной суп с брюссельской капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 3 шт.

брюссельская капуста — 300 г

морковь — 1 шт.

лук-порей — 100 г

растительное масло — 3 ст. л.

сливки или сметана, черный перец горошком, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук-порей нарежьте кружочками, используя и белую часть, и зеленые перья. Морковь нарежьте кружочками, пассеруйте на растительном масле вместе с луком-пореем. Брюссельскую капусту промойте и удалите верхние листики. Картофель очистите, нарежьте соломкой или брусочками и отварите до готовности. Добавьте к картофелю подготовленную капусту, соль, перец и пассерованные овощи, доведите до кипения. Подавайте, заправив суп сливками или сметаной.

Куриный суп с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



курица — 1 кг
репчатый лук — 1 шт.
чеснок — 2—3 зубчика
вода — 3 л
сельдерей — 1 стебель
турнепс — 1 шт.
морковь — 2 шт.
цукини — 2 шт.
консервированная фасоль
без жидкости — 200 г
капуста — 1 небольшой кочан
соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порежьте лук, измельчите чеснок. Нашинкуйте капусту. Турнепс нарежьте небольшими кубиками, стебель сельдерея — кусочками, а морковь и цукини — ломтиками.

Положите курицу, лук и чеснок в большую кастрюлю. Залейте водой и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите, пока курица не станет мягкой. Вытащите курицу из бульона и остудите. Отделите мясо от костей и порежьте. Снимите жир с бульона. Положите обратно мясо и добавьте все остальные ингредиенты

(сельдерей, турнепс, морковь, цукини, фасоль, капусту и специи). Варите, пока овощи не станут мягкими.

Пикантный овощной суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



репчатый лук — 1 шт.

чеснок — 2 зубчика

куриный или овощной бульон — 500 мл

макароны-рожки — ½ стакана

вода — 1½ стакана

томатная паста — 170 г

итальянская заправка — 1 ч. л.

консервированная овощная смесь без жидкости — 400 г

молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порежьте лук, измельчите чеснок. Положите овощи в кастрюлю среднего размера и обжарьте их до мягкости. Добавьте бульон, воду, томатную пасту, заправку и перец. Помешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 10 минут. Добавьте смесь овощей и макароны. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите, пока макароны не будут готовы.

Картофельный суп-пюре с зеленым луком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- картофель — 6 шт.
- сельдерей — 2 стебля
- обезжиренное молоко — 1 стакан
- вода — 1½ стакана
- соль — ¼ ч. л.
- белый перец — ¼ ч. л.
- зеленый лук — 2 перышка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порежьте картофель кубиками, а сельдерей — кусочками. Доведите воду до кипения. Положите картофель и сельдерей, накройте и доведите до кипения еще раз. Уменьшите огонь и варите, пока картофель не станет мягким. Вылейте жидкость в блендер, добавив 3 стакана готовых овощей и четверть стакана воды, и смешайте до однородного состояния.

Положите овощное пюре обратно в кастрюлю с оставшимися овощами (картофелем и сельдереем). Добавьте молоко, перец, соль и подогрейте, периодически помешивая.

Разлейте по тарелкам, украсив нарезанным зеленым луком.

Пикантный суп из моллюсков

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- картофель — 3 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- морковь — 1 шт.
- вода — $\frac{1}{4}$ стакана
- маргарин — 1 ст. л.
- консервированные помидоры с жидкостью — 800 г
- консервированные моллюски с жидкостью — 200 г
- острый овощной сок — $\frac{3}{4}$ стакана
- кетчуп — 2 ст. л.
- нарезанная зелень петрушки — 2 ст. л.
- лавровый лист — 1 шт.
- соус из красного перца — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- сушеные листья тимьяна — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- перец — $\frac{1}{8}$ ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель, лук, морковь порежьте кубиками. Положите маргарин и подготовленные овощи в трехлитровую кастрюлю, залив их водой. Готовьте, часто помешивая, на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. Если овощи начнут пригорать, добавьте еще четверть стакана воды.

Положите в кастрюлю все остальные ингредиенты. Доведите смесь до кипения на сильном огне. Накройте крышкой и уменьшите огонь. Помешивая, варите 10—15 минут. Снимите с огня и вытащите лавровый лист, прежде чем подавать на стол.

Холодный овощной суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 2 шт.

морковь — 1 шт.

помидоры — 2 шт.

свежие огурцы — 2 шт.

сладкий перец — ½ шт.

томатный соус или паста — 2 ст. л.

сметана, лук-порей, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и морковь отварите в мундире до готовности, очистите и мелко нарежьте. Огурцы и перец нарежьте мелкими кубиками. Помидоры обдайте кипятком, очистите кожицу и измельчите в блендере. Соедините все овощи, добавьте немного кипяченой охлажденной воды (около стакана), томатную пасту и соль. Перед подачей посыпьте порезанным колечками луком-пореем и заправьте сметаной.

Суп с цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 1 л
цукини — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
морковь — 2 шт.
корень петрушки — 1 шт.
корень сельдерея — 1 шт.
картофель — 4 шт.
сладкий перец — 1 шт.
растительное масло — 2 ст. л.
черный перец горошком и молотый,
соль по вкусу
Для соуса:
брынза — 200 г
майонез — 3 ст. л.
укроп — 1 пучок
чеснок — 2 зубчика
сливочное масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Спассеруйте измельченный лук и нарезанную тонкой соломкой морковь. Положите их в кастрюлю с кипящей водой, куда предварительно положены горошины перца, корни петрушки и сельдерея. Добавьте очищенный и нарезанный кубиками картофель, а когда вода снова заки-

пит — нарезанные цукини и сладкий перец. За 5 минут до готовности посолите и поперчите. Соус подайте отдельно.

Соус. Смешайте мелко нарезанную брынзу, сливочное масло, майонез, рубленый укроп и измельченный чеснок.

Вегетарианский острый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- репчатый лук — 1 шт.
- зеленый сладкий перец — 2 шт.
- оливковое масло — 1 ст. л.
- порошок чили — 1 ч. л.
- вода — 1 стакан
- консервированная фасоль
без жидкости — 400 г
- консервированные помидоры — 400 г
- измельченный обезжиренный сыр —
3 стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук и перец очистите и порежьте кубиками. Нагрейте сковороду с маслом на среднем огне. Поджаривайте лук и перец до тех пор, пока они не станут золотистыми. Добавьте порошок чили и готовьте еще минуту.

Влейте в кастрюлю воду, добавьте фасоль и помидоры. Доведите смесь до кипения на сильном огне. Варите на среднем огне до загустения (приблизительно 20 минут). Посыпьте суп сыром и поварите под крышкой до тех пор, пока сыр не расплавится.

Мадридский чесночный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- говяжий бульон — 750 мл
- черствый белый хлеб — 200 г
- чеснок — 5 зубчиков
- яйца — 4 шт.
- красный сладкий перец — ½ шт.
- соль — 1½ ч. л.
- оливковое масло — 2 ст. л.
- уксус — 1 ст. л.
- нарезанный зеленый лук — 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бульон подогрейте. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок мелко нарежьте и разомните с ½ ч. л. соли. Разогрейте на сковороде оливковое масло, положите в него чеснок (но не давайте ему поджариться) и обжарьте хлеб с двух сторон до золотистой корочки, посыпьте наре-

занным перцем, снимите с плиты. Вскипятите 1 л воды, добавьте оставшуюся соль и уксус. Яйца, одно за другим, вбейте в чашку, положите их в слегка кипящую воду и дайте затвердеть в течение 3—4 минут, при этом вилкой поместите белок на желток.

Кусочки хлеба положите в горячую супницу и залейте бульоном. Готовые яйца выньте шумовкой, положите в суп и посыпьте зеленым луком.

Окрошка с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кефир — ½ л
- вода — 1½ стакана
- огурец — 1 шт.
- грецкие орехи — 12 шт.
- чеснок — 8 зубчиков
- зелень укропа — 1 пучок
- растительное масло — 1 ст. л.
- соль — 1 ч. л.
- уксус — 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кефир добавьте растертый чеснок, мелко нарезанный огурец, соль, уксус и растительное масло. Все тщательно перемешайте и влейте полтора ста-

кана холодной кипяченой воды. При подаче к столу каждую тарелку с окрошкой посыпьте измельченными орехами и нарезанным укропом.

Холодный суп из зелени с огурцами на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кефир — 1 л

зелень укропа — 1 крупный пучок

чеснок — 3 зубчика

свежие огурцы — 3 шт.

ядра грецких орехов — ½ стакана

растительное масло — 4 ст. л.

вода, молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы мелко нарежьте либо натрите на крупной терке. Если кожица у огурцов жесткая, очистите ее. Кефир соедините с холодной водой и взбейте вместе с измельченным чесноком в блендере. Добавьте туда соль, перец и растительное масло. Зелень укропа измельчите. Грецкие орехи растолките.

В тарелку выложите огурцы, затем зелень и сверху залейте кефирной массой. Перед подачей к столу посыпьте измельченными грецкими орехами.

Летний рассольник

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- картофель — 5 шт.
- морковь — 2 шт.
- сладкий перец — 2 шт.
- огурцы — 2 шт.
- помидоры — 5 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- сливочное масло — 3 ст. л.
- сметана, зелень укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи нарежьте маленькими кубиками, положите в кастрюлю и тушите в сливочном масле 30 минут, долейте воды до желаемой консистенции, посолите, дайте немного покипеть, снимите с огня и заправьте сметаной и зеленью.

Грибной суп с перловкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- репчатый лук — 1 шт.
- сливочное масло — 1 ст. л.
- грибы — 200 г
- овощной бульон — 4 стакана
- перловая крупа — $\frac{1}{2}$ стакана

обезжиренное молоко — $\frac{1}{4}$ стакана
мука — 1 ст. л.
зелень петрушки, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В большой кастрюле растопите масло на среднем огне. Порежьте лук кубиками, а грибы — ломтиками. Положите лук и грибы в кастрюлю и готовьте, пока они не станут мягкими. Добавьте бульон, перловку, соль и перец. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 30 минут.

Смешайте молоко и муку до однородного состояния в посуде с плотно прилегающей крышкой. Влейте молочно-мучную смесь в суп и варите 15 минут, пока он немного не загустеет. Украсьте веточками петрушки.

Холодный летний суп на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кефир — 1 л
огурцы — 3 шт.
редис — 1 пучок
яйца — 3 шт.
отварное мясо — 200 г
картофель — 3 шт.
горчица — 1 ч. л.

зелень укропа — 1 пучок
зеленый лук, соль, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зелень укропа измельчите, добавьте соль, сахар и разомните ложкой. Порежьте зеленый лук. Огурцы и редис порежьте кружочками или кубиками. Яйца отварите вкрутую и мелко порубите. Картофель отварите в мундире, порежьте кубиками. Мясо порежьте небольшими кубиками или соломкой. Соедините все ингредиенты, заправьте кефиром, добавьте горчицу.

Суп с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 1½ л
очищенные вареные креветки — 250 г
рис — 80 г
лимонный сок — 2 ст. л.
майонез — 4 ст. л.
зелень петрушки — 1 пучок
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис хорошо промойте. Креветки мелко нарежьте. Положите все в кипящую воду, посолите и попер-

чите. Майонез смешайте с соком лимона и добавьте в суп. Варите 20 минут. Готовый суп подавайте с измельченной зеленью петрушки.

Суп из сельдерея

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мясной бульон — 1,1 л
корень сельдерея — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
яичный желток — 1 шт.
сметана — 1 ст. л.
сливочное масло — 1 ст. л.
тертый сыр — 90 г
мука — 1 ст. л.
лимонный сок — 1 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте и вместе слегка обжарьте в сливочном масле. Добавьте муку, размешайте и разведите бульоном. Через 12 минут снимите с огня. Сметану и желток (сырой) разведите небольшим количеством холодного бульона, влейте в суп, заправьте суп сыром, солью и соком лимона, снимите с огня.

Суп из макарон и фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ:



оливковое масло — 2 ст. л.
измельченный репчатый лук — 1 стакан
чеснок — 3 зубчика
консервированные помидоры с жидкостью — 800 г
обезжиренный куриный
бульон — 3 стакана
консервированная фасоль
с жидкостью — 400 г
макароны-ракушки — 100 г
зелень петрушки — 1 пучок
сушеные листья базилика — 1 ч. л.
молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Лук и измельченный чеснок положите в масло. Готовьте до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте в кастрюлю помидоры с жидкостью, куриный бульон, фасоль, рубленую петрушку, базилик и перец. Доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая. Уменьшите огонь и варите под крышкой в течение 10 минут. Положите макароны. Накройте

крышкой и варите, помешивая, пока макароны не станут мягкими.

Овощной суп-пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мясной бульон — 1½ л
шпинат — 2 пучка
брокколи — 700 г
цветная капуста — 700 г
помидор — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
красный сладкий перец — 1 шт.
свежий имбирь — 1 корень
картофель — 2 шт.
чеснок — 1 головка
оливковое масло — 2 ст. л.
сметана — 1 стакан
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогрейте оливковое масло, положите в него нарезанные лук, сладкий перец, чеснок, помидор и тушите на сильном огне. Налейте в кастрюлю немного кипятка и продолжайте тушить. Затем добавьте нарезанные цветную

капусту, брокколи, картофель, шпинат и натертый корень имбиря. Когда овощи размягчатся, влейте мясной бульон. Доведите суп до готовности, посолите, поперчите. Сделайте пюре при помощи блендера. Подавайте со сметаной.

Суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



длиннозернистый рис — $\frac{1}{2}$ стакана
вода — 2 стакана
куриный бульон — 800 мл
морковь — 3 шт.
сельдерей — 3 стебля
шпинат — 1 пучок
фрикадельки из постного мяса — 8 шт.
тертый сыр по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В литровой кастрюле доведите до кипения 1 стакан воды на сильном огне. Всыпьте рис, доведите до кипения. Уменьшите огонь до самого маленького, накройте и варите 15—20 минут, пока вода не впитается, а рис не станет мягким.

В четырехлитровой кастрюле доведите куриный бульон и 2 стакана воды до кипения на сильном огне. Порежьте морковь и стебли сельдерея

кусочками и добавьте в бульон, повторно доведя его до кипения. Уменьшите огонь, накройте и варите 5—7 минут, пока овощи не станут мягкими. Всыпьте шпинат, добавьте рис и фрикадельки. Хорошо прогрейте. Разлейте в тарелки, посыпьте сыром.

Овощная похлебка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 6 стаканов

свекла — 1 шт.

репчатый лук — 1 шт.

репа — 1 шт.

пшено — $\frac{1}{4}$ стакана

измельченные листья крапивы — $1\frac{1}{2}$ ст. л.

измельченные листья подорожника —

$1\frac{1}{2}$ ст. л.

мелко нарезанный зеленый лук —

$\frac{1}{2}$ стакана

сметана — $3\frac{1}{2}$ ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенную свеклу и репу натрите на крупной терке. Лук мелко нарежьте. Пшено промойте горячей водой. Пшено и подготовленные овощи

положите в кастрюлю, залейте кипящей подсоленной водой, доведите до кипения, проварите 4 минуты, добавьте крапиву и подорожник, снимите с огня и оставьте настаиваться 5 минут. При подаче к столу заправьте сметаной и посыпьте зеленым луком.

Щи из крапивы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- вода — 1 л
- молодая крапива — 200 г
- перловая крупа — 2 ст. л.
- картофель — 3 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- яйца — 3 шт.
- сметана — 3 ст. л.
- растительное масло — 1 ст. л.
- лавровый лист, зелень петрушки и укропа,
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья крапивы обдайте кипятком и дайте стечь воде. Картофель очистите и нарежьте кубиками, опустите в кипящую воду, добавьте перловую крупу. Посолите и варите на небольшом огне почти до готовности. Добавьте пропущенную

через мясорубку крапиву. Через 10 минут после этого добавьте мелко нарезанный обжаренный лук, лавровый лист и сразу выключите огонь. При подаче к столу в тарелки положите сваренные вкрутую яйца, сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 2 л
кальмары — 350 г
морковь — 1 шт.
корень сельдерея — 1 шт.
репчатый лук — 2 шт.
картофель — 5 шт.
рис — 2½ ст. л.
сливочное масло — 1½ ст. л.
зелень петрушки — 1 пучок
лавровый лист, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмары очистите от пленки, промойте и нарежьте соломкой. Очищенные картофель, морковь, лук, корень сельдерея мелко нарежьте, положите в кастрюлю со сливочным маслом

и тушите 20 минут. Затем залейте водой и тушите еще 10 минут. Добавьте в бульон промытый рис, лавровый лист, соль, перец, кальмары и варите еще 8—10 минут. При подаче к столу посыпьте измельченной петрушкой.

Тыквенный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мясной бульон — 1 л
тыква — 500 г
корень петрушки — 150 г
картофель — 4 шт.
сельдерей — 2 стебля
помидоры — 3 шт.
соевый соус — 1 ч. л.
сахар — 1 ч. л.
зелень петрушки — ½ пучка
лавровый лист, черный перец горошком
и молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарежьте тыкву и картофель кубиками, корень петрушки — соломкой, сельдерей измельчите, помидоры протрите через сито. Вскипятите бульон. Специи положите в марлевый мешочек и вместе с овощами и рубленой зеленью петрушки

варите в бульоне 30 минут, затем удалите. Добавьте помидоры и приправьте суп солью, перцем, сахаром и соевым соусом. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

Геркулесово-грибной супчик

ИНГРЕДИЕНТЫ:



геркулес — 200 г
сушеные белые грибы — 50 г
морковь — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
корень петрушки — 1 шт.
корень сельдерея — 1 шт.
растительное масло — 1 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварите бульон из грибов. Когда грибы станут мягкими, выньте их из бульона, мелко нарежьте и вместе с измельченными кореньями и луком слегка обжарьте в масле, после чего положите в кипящий бульон и, заправив его солью, варите 15 минут. Затем всыпьте геркулес и доведите до готовности.

В этот суп вместо геркулеса можно добавлять пшено.

Томатный суп с чечевицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:



красная чечевица — 200 г
репчатый лук — 1 шт.
чеснок — 2 зубчика
нарезанная зелень тимьяна — 1 ст. л.
куриный бульон — 1½ л
консервированные помидоры — 3 шт.
сахар, лавровый лист, молотый черный
перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Положите чечевицу, нарезанные лук и чеснок, лавровый лист, тимьян и много черного перца в большую кастрюлю. Добавьте бульон и помидоры и доведите до кипения. Варите 5 минут. Уменьшите огонь, готовьте 20 минут, пока суп не загустеет. Добавьте сахар. Подавайте со свежим хлебом.

Борщ с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 2 л
сушеные грибы — 70 г
свекла — 2 шт.
репчатый лук — 1 шт.

корень сельдерея — 1 шт.
корень петрушки — 1 шт.
3 %-ный уксус — 1 ст. л.
сахар — 1 ст. л.
зелень петрушки — ½ пучка
сметана, черный перец горошком,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу испеките в духовке. Грибы, лук, корни сельдерея и петрушки измельчите. В кипящую воду положите нарезанную соломкой свеклу, грибы, корни и лук. Варите 20 минут, посолите, добавьте сахар, уксус, перец и варите до готовности.

При подаче к столу борщ посыпьте измельченной зеленью и добавьте сметану.

Луковый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



бульон — 1 л
белый хлеб — 100 г
сыр — 60 г
репчатый лук — 4 шт.
сливочное масло — 1 ст. л.
пшеничная мука — 1 ст. л.

лавровый лист, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук мелко нарежьте, положите в кастрюлю и обжарьте в сливочном масле до коричневого цвета. Добавьте, размешивая, муку, затем мясной бульон, лавровый лист, перец и варите 30 минут на слабом огне. Выньте лавровый лист и посолите.

Подсушите на сильном огне (без жира) тонкие ломтики хлеба. Налейте суп в тарелку, положите в нее ломтик хлеба, посыпьте его тертым сыром, накройте крышкой и поставьте в теплую духовку, чтобы расплавился сыр.

Морковная похлебка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 1 л

морковь — 2 шт.

репчатый лук — 2 шт.

чеснок — 2 зубчика

мелко нарезанная зелень петрушки и укропа — по ½ ст. л.

сливочное масло — 1½ ст. л.

лавровый лист, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящую воду положите мелко нарезанный лук и варите 7 минут. Затем добавьте нарезанную тонкой соломкой морковь. Варите лук и морковь еще 10 минут на слабом огне, посолите, добавьте толченный чеснок, лавровый лист и варите еще 5 минут. Снимите с огня, всыпьте зелень, положите масло и дайте настояться под крышкой 15 минут.

Суп с макаронами и луком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



измельченный репчатый лук — 3 стакана
говяжий бульон — 800 мл
макароны — $\frac{1}{2}$ стакана
сухой херес — 2 ст. л.
чеснок — 3 зубчика
сахар — 1 ч. л.
тертый сыр — 20 г
растительное масло, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сбрызните кастрюлю маслом и нагрейте на среднем огне. Лук и измельченный чеснок положите в масло, накройте крышкой и готовьте примерно 8 минут. Добавьте сахар и перемешайте. Готовьте

около 15 минут. Налейте бульон и доведите до кипения. Всыпьте макароны и варите без крышки до тех пор, пока макароны не станут мягкими. Влейте херес, посолите и поперчите. Посыпьте тертым сыром.

ВКУСНАЯ РЫБКА И МЯСО

Макароны с мясом и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- макароны — 150 г
- сладкий перец — 2 шт.
- морковь — 2 шт.
- помидоры — 5 шт.
- мясной фарш — 100 г
- вода — 1 стакан
- зелень петрушки, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь нарежьте соломкой, перец и помидоры кружочками, мясо пропустите через мясорубку. Уложите слоями: морковь, мясо, мелко поломанные макароны, перец, макароны, помидоры. Залейте горячей подсоленной водой и варите на слабом огне 5—6 минут, не перемешивая. Дайте настоять-

ся с закрытой крышкой 10—15 минут. Перемешайте и подавайте с рубленой зеленью петрушки.

Свинина в клюквенно-яблочном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:



постная свинина — 700 г

соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.

черный перец — $\frac{1}{4}$ ч. л.

растительное масло — 1 ч. л.

Для соуса:

клюква — 1 стакан

яблоки — 200 г

коричневый сахар — $\frac{2}{3}$ стакана

вода — $\frac{1}{2}$ стакана

репчатый лук — $\frac{1}{2}$ шт.

свежий имбирь — 20 г

карри — 1 ч. л.

молотый красный перец — $\frac{1}{8}$ ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте духовку до 175 °С. Снимите жир со свинины и посыпьте солью и перцем. Разделите клюквенный соус на две части. Смажьте свинину одной частью. Положите свинину в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

Запекайте при 175 °С в течение 30 минут (мясо должно быть светло-розовым). Подавайте свинину с оставшимся соусом.

Соус. Очистите и порежьте кубиками яблоки и лук, натрите имбирь. Смешайте клюкву, яблоки, сахар, воду, лук, имбирь, карри и красный перец в небольшой кастрюле и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите 20 минут. Снимите крышку и варите, пока соус не загустеет. Остудите в течение 10 минут. Положите смесь в блендер или кухонный комбайн и перетрите до однородной консистенции.

Грудка индейки под цитрусовым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



грудка индейки — 2 кг

апельсины — 2 шт.

лимон — 1 шт.

зелень (петрушка, тимьян, розмарин) —
по ½ пучка

паприка, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разморозьте мясо, промойте и высушите с помощью бумажного полотенца. В тарелку среднего

размера высыпьте петрушку, тимьян и розмарин. Потрите кожуру апельсинов и лимона. Добавьте тертую цедру к смеси трав и хорошенько перемешайте. Натрите полученной смесью кожу индейки. Поместите мясо на решетку в большой жаровне. Разрежьте апельсины и лимон пополам и выжмите их сок на индейку. Посыпьте ее перцем и паприкой. Жарьте индейку без крышки при 165 °С в течение 2,5 часов. Время от времени поливайте мясо стекающим в жаровню жиром. Если мясо начнет зажариваться, прикройте индейку фольгой. Перед подачей на стол удалите кожу.

Куриные грудки в кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:



куриные грудки без кожи — 600 г

Для соуса:

кефир 1 %-ный — 1 стакан

нежирный майонез — 1 ст. л.

укроп, чеснок, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сначала приготовьте соус. В полученную смесь опустите порезанные на порционные кусочки грудки и оставьте на некоторое время (от 30 минут до часа). После этого выложите вымоченные

грудки на сковороду, подлейте чуть-чуть соуса, закройте крышкой и тушите до готовности, периодически подливая соус в сковороду. Остатки соуса можно подать на стол с готовым блюдом. Хорошо сочетается с легким овощным салатом, приправленным базиликом.

Соус. Смешайте кефир с майонезом, добавьте мелко нарезанные укроп, чеснок и перец.

Лопатка индейки в апельсиновой глазури

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- лопатка индейки — 450 г
- оливковое масло — 2 ч. л.
- апельсиновый мармелад — ½ стакана
- красный винный уксус — 2 ст. л.
- тертый свежий имбирь — 1 ст. л.
- апельсин — 1 шт.
- рубленая зелень петрушки — 1 ч. л.
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте масло на среднем огне. Положите индейку на сковороду и посыпьте солью и перцем. Поджарьте до светло-золотистой корочки (примерно

по 4 минуты с каждой стороны). Смешайте мармелад, уксус и тертый имбирь в маленьком салатнике. Выложите смесь на сковороду к индейке и доведите до кипения. Снимите с огня. Очистите апельсин, поделите его на дольки. Выложите мясо на блюдо, украсьте дольками апельсина, посыпьте петрушкой.

Куриное суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- куриная грудка — 450 г
- длиннозернистый рис — 1½ стакана
- яйца — 3 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- нежирный грибной суп-пюре — 300 г
- низкокалорийный майонез — ½ стакана
- рисовые хлопья — 1 стакан
- соль — ¼ ч. л.
- растительное масло — 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте духовку до 190 °С. Сварите куриные грудки, рис и яйца. Порежьте яйца, лук и готовые грудки. Смешайте курицу, рис, яйца, лук и соль в салатнике среднего размера. Соедините с грибным супом и майонезом. Хорошо перемешайте.

Смажьте форму для запекания растительным маслом. Выложите подготовленную смесь в форму и распределите равномерно по всей поверхности. Посыпьте хлопьями и запекайте в течение 45 минут.

Свинные отбивные с соусом из лимона и тимьяна

ИНГРЕДИЕНТЫ:



тонкие отбивные из свиного филе — 8 шт.

свежевыжатый лимонный сок — 3 ст. л.

рубленый свежий тимьян — 1 ст. л. (сушеный — 1 ч. л.)

тертая лимонная цедра — 2 ч. л.

чеснок — 2 зубчика

мука — 1½ ст. л.

оливковое масло — 2 ч. л.

обезжиренное молоко (1 %) — ¾ стакана

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В небольшом салатнике смешайте 2 ст. л. лимонного сока, тимьян, лимонную цедру и измельченный чеснок. Натрите смесью отбивные с двух сторон. Накройте и поставьте в холодильник на 1 час. Переложите отбивные на противень. Слег-

ка посыпьте каждую мукой. Посолите и поперчите. Нагрейте большую сковороду с маслом на сильном огне. Выложите на нее отбивные и поджарьте до золотистого цвета (около минуты с каждой стороны). Вылейте на сковороду молоко и готовьте, пока свинина не прожарится, а соус не загустеет.

Выложите отбивные на блюдо. Взбейте 1 ст. л. лимонного сока с соусом, оставшимся на сковороде, в течение 30 секунд. Добавьте соль и перец. Полейте отбивные соусом и подавайте к столу.

Курица в вине

ИНГРЕДИЕНТЫ:



куриная грудка — 500 г
свежие грибы — 200 г
репчатый лук — 1 шт.
белое вино — 1 стакан
растительное масло — 2 ст. л.
зелень — 1 пучок
лавровый лист, соль, молотый черный
перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу нарежьте на куски и обжарьте в масле до золотистого цвета. Отдельно обжарьте лук и затем

все переложите в посуду для тушения. Добавьте мелко нарезанные грибы, посолите, поперчите и добавьте лавровый лист. Залейте вином и доведите до кипения. Затем убавьте огонь, накройте крышкой и тушите до готовности. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Медальоны с брокколи

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе свинины — 100 г
брокколи — 150 г
нежирные сливки — 5 ст. л.
растительное масло — 1 ст. л.
лимонный сок — 1 ст. л.
зелень укропа — ½ пучка
соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе нарежьте ломтиками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и обжарьте (по 3 минуты с каждой стороны). Брокколи разделите на соцветия и отварите в небольшом количестве воды. После чего капусту выньте, а в бульон добавьте сливки, зелень укропа и еще немного уварите соус. Готовые медальоны гарнируйте брокколи, полив полученным соусом.

Пикантные куриные грудки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



куриная грудка — 500 г
красный репчатый лук — $\frac{1}{2}$ шт.
растительное масло — 2 ч. л.

Для пасты:

чеснок — 1 большой зубчик
острый перец чили — 1 шт.
обезжиренный тертый свежий имбирь — 2 ч. л.
молотые семена кинзы — $1\frac{1}{2}$ ч. л.
куркума — $\frac{3}{4}$ ч. л.
молотый кумин — $\frac{1}{2}$ ч. л.
свежемолотый черный перец — $\frac{1}{2}$ ч. л.
тертый мускатный орех — $\frac{1}{4}$ ч. л.
молотая гвоздика — $\frac{1}{8}$ ч. л.
соль по вкусу

Для соуса:

йогурт без добавок — $\frac{1}{2}$ стакана
красный репчатый лук — $\frac{1}{2}$ шт.
свежевыжатый лимонный сок — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сделайте три диагональных надреза глубиной примерно 0,5 см на каждой куриной грудке. Вотрите пасту из специй в надрезы. Обмажьте ею все мясо. Маринуйте курицу под крышкой в течение 30 минут при комнатной температуре.

½ луковицы порежьте тонкими ломтиками, разделяя на слои. Замочите порезанный лук в ледяной воде в небольшой тарелке. Разложите курицу на противне, оставив достаточно места между кусками. Смажьте 1 ч. л. масла и поджарьте в течение 8 минут на расстоянии 7—8 см от источника огня. Переверните курицу, смажьте второй ложкой масла и готовьте, пока курица не станет светло-золотистой.

Высушите замоченный лук с помощью бумажных полотенец. Посыпьте курицу ломтиками лука и подавайте с йогуртовым соусом.

Паста. Измельчите чеснок с солью и разотрите в пасту. Измельчите перец чили, включая семена. Смешайте с чесноком и остальными ингредиентами.

Соус. Измельчите лук, чтобы отмерить 1 столовую ложку, и смешайте с йогуртом и лимонным соком.

Креветки с овощами по-азиатски

ИНГРЕДИЕНТЫ:



креветки — 350 г

чеснок — 3 зубчика

репчатый лук — 1 шт.

кайенский перец — ¼ ч. л.

растительное масло — 1 ст. л.
зеленый горошек — 300 г
красный сладкий перец — 2 шт.
морковь — 2 шт.
брокколи — 300 г
овощной бульон — 2 ст. л.
лимонный сок — 1 ст. л.
соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Положите оттаявшие и обсушенные креветки в глубокую тарелку. Добавьте соль и кайенский перец и хорошо перемешайте. Разогрейте масло в сковороде-вок на сильном огне. Жарьте креветки, часто помешивая, в течение 5 минут. Выложите креветки обратно в тарелку, оставив жидкость в сковороде.

Порежьте лук, измельчите чеснок и положите их в сковороду. Жарьте в течение 3 минут. Порежьте перец, морковь и брокколи. Положите их в сковороду вместе с горошком и залейте бульоном. Уменьшите огонь до среднего и готовьте овощи, пока они не станут мягкими, но хрустящими — примерно 4 минуты. Выложите креветки обратно на сковороду, добавьте лимонный сок и готовьте еще 1 минуту.

При желании подавайте с рисом и соевым соусом.

Курица в кляре

ИНГРЕДИЕНТЫ:



куриное филе — 400 г
яичные белки — 2 шт.
растительное масло — 3 ст. л.
панировочные сухари — 3 ст. л.
сушеный чеснок кусочками, карри,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе порежьте на крупные порционные куски толщиной примерно 1—1,5 см. Смешайте в одной тарелке карри, толченый чеснок и соль. В другой тарелке слегка взбейте белки, в третью насыпьте сухари. Куски курицы поочередно обваляйте в приготовленных смесях и обжарьте в сковороде в разогретом растительном масле.

Гречневая каша с вареным судаком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 2 стакана
гречневая крупа — 1 стакан
вареное филе судака — 200 г
сливочное масло — 50 г
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу засыпьте в кастрюлю, залейте 2 стаканами кипятка, на сильном огне доведите до кипения, посолите, убавьте огонь и томите на минимальном. Снимите крышку и готовьте 15 минут. В готовую кашу добавьте филе судака, нарезанное мелкими кусочками, и масло.

Рыба по-польски с морковью и яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



нежирная морская рыба — 1 кг

яйца — 5 шт.

морковь — 2 шт.

лимонный сок — 2 ст. л.

зелень укропа — 1 пучок

соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу отделите от костей, посыпьте солью, перцем и готовьте в пароварке 15 минут (можно отварить до готовности в подсоленной воде). При желании добавьте при варке рыбы перец горошком и лавровый лист.

Яйца отварите вкрутую. Морковь отварите в кожуре, остудите и очистите. Отварное филе рыбы

присыпьте молотым перцем, уложите в посуду, сверху полейте лимонным соком. Присыпьте рыбу измельченной зеленью укропа. Сверху выложите потертые на крупной терке морковь и яйца.

Куриная грудка на зеленой подушке с карпаччо из перченых груш и йогуртовым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



куриное филе — 500 г

зелень шпината — 1 пучок

зелень щавеля — 1 пучок

груша — 1 шт.

смесь перцев горошком

мед по вкусу

Для соуса:

йогурт без добавок — 1 стакан

соль, сахар, перец, цедра лимона или апель-
сина по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо обжарьте любым способом (вашим любимым). Грушу порежьте тонкими ломтиками и обжарьте с медом и смесью перцев. Выложите на тарелку: подушку из свежей нарезанной зелени шпината и щавеля, потом выложите мясо. Ря-

дом выложите обжаренные груши. Полейте блюдо соусом.

Соус. Смешайте йогурт, соль, перец, сахар, цедру лимона или апельсина.

Пикантная индейка с рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



нежирное мясо индейки без кожи — 400 г
куриный бульон — 2 стакана
рубленый базилик — 1 ч. л.
чесночный порошок — $\frac{1}{4}$ ч. л.
острый перечный соус — $\frac{1}{4}$ ч. л.
тушеные помидоры — 400 г
длиннозернистый рис — 2 стакана
зеленый горошек — 1 стакан
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите мясо индейки. В кастрюле среднего размера смешайте бульон, базилик, чесночный порошок, острый перечный соус и помидоры. Доведите до кипения на среднем огне. Всыпьте рис и уменьшите огонь. Накройте крышкой и готовьте 20 минут. Добавьте горошек и мясо индейки, порезанное кубиками, посолите. Накройте крышкой и готовьте 5 минут, пока рис не будет готов.

Рулет из индейки с кабачком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе индейки — 700 г

репчатый лук — 1 шт.

чеснок — 3 зубчика

кабачок — 300 г

растительное масло — 2 ст. л.

мускатный орех, соль, молотый черный

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе индейки разрежьте вдоль, но не до конца, и раскройте. Отбейте его с двух сторон молоточком или обратной стороной ножа. Полученную пластинку посыпьте солью, перцем и мускатным орехом.

Лук мелко нарежьте, кабачок очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте небольшими кубиками. В растительном масле сначала обжарьте лук до прозрачного состояния, добавьте кабачок и тушите его почти до полной готовности. В самом конце добавьте измельченный чеснок. На $\frac{1}{3}$ часть пласта положите начинку. Аккуратно сверните филе в рулет. Заверните рулет в фольгу. На противень налейте немного воды, положите рулет и запекайте в духовке при температуре 200 °С около часа.

Телятина с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



телячья вырезка — 300 г

морковь — 1 шт.

чеснок — 2 зубчика

лимонный сок, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В куске мяса сделайте несколько надрезов, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Дайте постоять 10—15 минут. Нашпируйте мясо кусочками моркови и полейте чесночным соком. Дайте постоять еще 10—15 минут. Заверните в фольгу, поместите в духовку. Запекайте при температуре 170—200 °С до готовности (50—60 минут).

Отварная рыба с лимоном и изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рыба (треска, пикша и т. д.) — 1 кг

белое виноградное вино — 1 стакан

морковь — 1 шт.

корень петрушки — 1 шт.

корень сельдерея — 1 шт.

репчатый лук — 1 шт.

изюм — $\frac{1}{2}$ стакана
лимон — $\frac{1}{2}$ шт.
лавровый лист — 2 шт.
соль, уксус по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу нарежьте порционными кусками, посолите и поставьте на 1 час в холодное место. Затем влейте вино, немного уксуса, положите нарезанные дольками коренья, луковицу, промытый изюм, кружочки лимона без зерен и кожицы, лавровый лист и налейте столько воды, чтобы она покрыла рыбу. Сварите рыбу до готовности.

Красный окунь с лимоном и зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



окунь — 2 шт.
лимон — 1 шт.
зелень кинзы — 1 пучок
укроп — 1 пучок
сухое вино — 3 ст. л.
соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Окуня тщательно очистите от чешуи, промойте, посолите, поперчите. Выложите его на лист фоль-

ги. В брюшко окуня положите два тонких ломтика лимона, по половине пучка кинзы и укропа. Сверху снова положите пару ломтиков лимона. Залейте рыбу вином. Поставьте в духовку и запекайте при средней температуре около 25—30 минут. При подаче к столу содержимое брюшка удалите.

Мясо в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:



телятина или курятина — 500 г

свежие грибы — 200 г

помидоры — 2 шт.

картофель — 4 шт.

репчатый лук — 1 шт.

чеснок — 3 зубчика

зелень, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порежьте мясо порционными кусочками и отварите до готовности. В каждый горшочек положите по 2 куска мяса, залейте горячим бульоном, добавьте соль, перец, любимые приправы, мелко нарезанный зубчик чеснока, $\frac{1}{3}$ мелко нашинкованного лука, 1—2 нарезанных кубиками картофеля, очищенные грибы и нарезанные доль-

ками помидоры. Накройте крышкой и поставьте в духовку. Перед подачей к столу посыпьте рубленой зеленью.

Филе хека с овощами в фольге

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- филе хека — 900 г
- лимонный сок — 2 ст. л.
- морковь — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- помидоры — 2 шт.
- сметана — $\frac{1}{2}$ стакана
- растительное масло — 2 ст. л.
- зелень укропа, соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нарежьте кольцами, затем каждое кольцо разрежьте на четыре части. Морковь натрите на крупной терке. Морковь и лук обжарьте в растительном масле.

Филе хека нарежьте порционными кусочками, посолите, поперчите, присыпьте нарезанным укропом и сбрызните лимонным соком. Каждый кусочек филе уложите на лист фольги, сверху поло-

жите по чайной ложке сметаны, затем обжаренные овощи и тонкий ломтик помидора. Фольгу закройте и запекайте рыбу в разогретой духовке 25—30 минут.

Запеченная рыба в молочном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе хека, трески, нототении или судака — 1 кг

помидоры — 3 шт.

сладкий перец — 2 шт.

соленые огурцы — 2 шт.

сухой укроп, соль, молотый черный перец
по вкусу

Для соуса:

молоко 1,5 %-ное — 1 стакан

яйца — 2 шт.

горчица — 1 ч. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу почистите и нарежьте порционными кусочками, посолите, поперчите и уложите в сковороду или на противень. На рыбу положите нарезанные кружочками огурцы, сверху положите нарезанный полосками перец. По краю сковоро-

ды (противня) уложите нарезанные кружочками помидоры. Залейте рыбу соусом и посыпьте укропом. Готовьте в духовке при 180 °С 40 минут.

Соус. Взбейте с солью яйца, добавьте горчицу, тщательно перемешайте и влейте стакан молока.

Фаршированные кальмары

ИНГРЕДИЕНТЫ:



тушки кальмаров — 2 шт.

грибы — 200 г

морковь — 1 шт.

репчатый лук — 1 шт.

кефир 1 %-ный — 1 стакан

тертый сыр — 50 г

растительное масло — 1 ст. л.

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промойте кальмары и очистите их от хряща и кожицы. (Чтобы кожа легче очищалась, достаточно тушки обдать кипятком.) Морковь натрите на крупной терке, лук мелко нашинкуйте и все обжарьте в масле. Нарезьте грибы и слегка обжарьте. Подготовленные ингредиенты смешайте с сыром и полученной смесью нафаршируйте тушки кальмаров. Уложите нафаршированные

тушки в сковороду, залейте кефиром, поперчите, посолите и поставьте тушить на несколько минут. Перед подачей к столу полейте полученным соусом.

Свинина душистая

ИНГРЕДИЕНТЫ:



нежирная свинина — 600 г

яйцо — 1 шт.

соевый соус — 1 ст. л.

репчатый лук — 1 шт.

десертное вино — 1 ст. л.

мука — ½ стакана

крахмал — ½ ст. л.

растительное масло — 4 ст. л.

зелень петрушки и укропа — по ½ пучка

черный перец горошком, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину вымойте, опустите целым куском в кипяток с соевым соусом, луком, вином, перцем и солью и варите почти до готовности. После чего выньте, обсушите и нарежьте ломтиками. Смешайте муку и крахмал со взбитым яйцом. Ломтики мяса обваляйте в кляре и жарьте в разогретом масле до готовности. Посыпьте рубленой зеленью.

Рыба, запеченная в омлете

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе морской рыбы — 200 г

мука — 2 ст. л.

репчатый лук — 1 шт.

яйца — 4 шт.

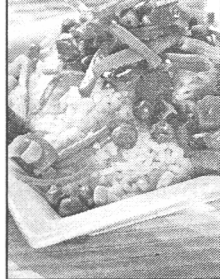
молоко — $\frac{1}{3}$ стакана

растительное масло — 1 ст. л.

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе нарежьте небольшими кусками, обваляйте в специях, муке и обжарьте до образования корочки. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в масле. Рыбу и лук положите в глиняный горшок, залейте взбитой смесью яиц и молока, посолите, накройте крышкой и поставьте запекаться в духовку.



ЛЕГКИЕ УЖИНЫ

САЛАТИКИ

Винегрет с сельдью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сельдь — 1 шт.

картофель — 2—3 шт.

свекла — 1 шт.

морковь — 1 шт.

соленые огурцы — 2—3 шт.

яйцо — 1 шт.

низкокалорийный майонез — $\frac{1}{2}$ стакана

уксус, листья зеленого салата, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сельдь вымочите, очистите от кожи и костей. Отварные картофель, свеклу, морковь и огурцы нарежьте небольшими кубиками, заправьте майонезом, уксусом, перемешайте и выложите горкой в салатник. Сверху положите кусочки сельди.

Украсьте дольками сваренного вкрутую яйца и листьями салата.

Салат «Сен-Жермен»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



зеленый салат (или пекинская капуста) —

1 пучок

куриная грудка — 1 шт.

огурец — 1 шт.

сладкий перец — 1 шт.

консервированная кукуруза — ½ баночки

маслины без косточек — 1 баночка

консервированный

или свежий ананас — 400 г

лимонный сок — 2 ст. л.

оливковое масло, карри, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья салата нарвите на не очень мелкие части. Куриную грудку порежьте небольшими кубиками, посыпьте карри и дайте промариноваться 15 минут. Затем на раскаленной сковороде обжарьте без масла куриные кусочки.

В салат добавьте порезанный кубиками перец, огурец, кукурузу, порезанные на половинки маслины и ананас. Положите в салат охлажденную

курицу. Заправьте лимонным соком, оливковым маслом, посолите, поперчите и подавайте к столу.

Огуречник

ИНГРЕДИЕНТЫ:



соленые огурцы — 1—2 шт.

свежие или сушеные грибы — 100 г

репчатый лук — 2 шт.

растительное масло, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы отварите в подсоленной воде, нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте в масле нарезанный лук и грибы, охладите. Огурцы нарежьте тонкой соломкой, смешайте с луком и грибами.

Салат «Радость гурмана»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



креветки — 300 г

апельсин — 1 шт.

красный и желтый сладкий перец — 2 шт.

яблоко — 1 шт.

консервированная кукуруза — 100 г

низкокалорийный майонез — 3 ст. л.

зелень петрушки — $\frac{1}{2}$ пучка
листья зеленого салата, ягоды калины или
клюквы, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки отварите в подсоленной воде и очистите. Положите в миску креветки, мелко нарезанные апельсин, яблоко, перец, зелень петрушки и кукурузу. Заправьте майонезом и перемешайте. Салатницу выложите листьями салата и положите на них салат. Украсьте ягодами калины или клюквы.

Кукурузный салат с яблоком и картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



консервированная кукуруза — 1 банка
яйца — 3 шт.
репчатый лук — 1 шт.
яблоко — 1 шт.
картофель — 2 шт.
майонез, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите картошку и яйца. Нарезьте мелко лук, яйца, картошку, яблоко. Слейте с кукурузы жид-

кость. Добавьте к нарезанным продуктам кукурузу. Поперчите, заправьте майонезом.

Капуста с фруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белокочанная или краснокочанная капуста — 500 г
груши или ананасы — 200 г
растительное масло — 2 ст. л.
уксус — 1 ст. л.
соль, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту нарежьте соломкой, перетрите с солью, сахаром и уксусом, дайте постоять и смешайте с нарезанными кубиками фруктами. Полейте салат растительным маслом.

Салат «Удачная рыбалка»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе соленой горбуши — 300 г
помидоры — 2 шт.
огурцы — 2 шт.
редис — 100 г

яйца — 3 шт.

зеленый лук — 1 пучок

низкокалорийный майонез — 1 стакан

маслины — 12 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Горбушу нарежьте соломкой. Помидоры ошпарьте, снимите кожуру, удалите семена, мякоть нарежьте соломкой. Редис и огурцы нарежьте кубиками, зеленый лук порубите, сваренные вкрутую яйца натрите на мелкой терке. Выложите на блюдо слоями: редис, горбушу, майонез, помидоры, лук, майонез, горбушу, огурцы, майонез, яйца. Украсьте салат зеленью и маслинами.

Фруктово-йогуртовый напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ:



нежирный йогурт — 1¼ стакана

апельсин — 1 шт.

банан — 1 шт.

киви — 1 шт.

груша — 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Апельсин очистите, разделите на дольки, удалите пленки, нарежьте небольшими кусочками. Ба-

нан очистите и нарежьте тонкими кружочками. Киви очистите и нарежьте мелкими кубиками. Грушу очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Фрукты перемешайте, разложите по широким бокалам и залейте йогуртом.

Салат из огурцов и грейпфрута

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежие огурцы — 5 шт.

грейпфрут — 1 шт.

лимон — 1 шт.

Для соуса:

низкокалорийный майонез — ½ стакана

нежирные сливки — ½ стакана

лимонный сок — 1 ст. л.

кетчуп — 1 ст. л.

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы тонко нашинкуйте, посолите и дайте настояться в течение получаса. Отожмите, сок слейте в отдельную посуду. Грейпфрут очистите от кожуры и белых пленок, нарежьте кусочками. Тщательно помойте лимон и вместе с кожурой порежьте тонкими кружочками. Все ингредиенты переложите в блюдо и перемешайте. Заправьте

соусом салат, перемешайте и поставьте в холодильник на полчаса.

Соус. Смешайте майонез со сливками, добавьте лимонный сок, кетчуп, перемешайте и приправьте солью и перцем.

Салат из авокадо, апельсинов и миндаля

ИНГРЕДИЕНТЫ:



апельсины — 2 шт.

помидоры — 2 шт.

авокадо — 2 шт.

оливковое масло — 4 ст. л.

рубленая зелень петрушки — 2 ст. л.

лимонный сок — 2 ст. л.

репчатый лук — 1 шт.

очищенный миндаль — 25 г

маслины — 10—12 шт.

соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Апельсины очистите и нарежьте толстыми кружочками. Помидоры погрузите в кипящую воду на 30 секунд, затем обдайте холодной водой. Снимите шкурку, разрежьте на четвертинки, удалите семена и крупно порубите. Разрежьте аво-

кадо пополам, удалите косточки и очистите от кожуры. Нарежьте крупными кусочками. Смешайте оливковое масло, лимонный сок и петрушку. Приправьте солью и перцем. Перемешайте авокадо и помидоры с половиной заправки. Уложите нарезанные апельсины на блюдо и посыпьте луковыми кольцами. Сбрызните остатками заправки. Выложите сверху авокадо, помидоры, миндаль и маслины.

Салат из творога с овощами и зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- сухой творог — 100 г
- помидоры — 2 шт.
- оливки без косточек — 50 г
- огурцы — 2 шт.
- зелень петрушки — 1 пучок
- оливковое масло — 1 ст. л.
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарежьте дольками, оливки — кольцами. Огурцы нарежьте тонкой соломкой. Зелень мелко нарубите. Помидоры, оливки и огурцы выложите на плоское блюдо, посыпьте творогом

и зеленью, посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом.

Салат из авокадо и апельсинов с черными оливками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



апельсины — 2 шт.

авокадо — 2 шт.

оливки — 20 шт.

сладкий лук — $\frac{1}{2}$ шт.

базилик по вкусу

Для заправки:

белое вино — 1 ст. л.

оливковое масло — 4 ст. л.

горчица — $\frac{1}{2}$ ч. л.

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите апельсины и удалите с долек белую пленку. Плоды авокадо разрежьте пополам и выньте косточки. Очистите авокадо от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками. Оливки разрежьте пополам и порубите либо нарежьте маленькими ломтиками. Кухонными ножницами мелко накрошите листья базилика. Дольки апельсинов, нарезанный лук, авокадо и оливки уложите на

сервировочное блюдо и посыпьте измельченным базиликом. Перед подачей к столу полейте салат заправкой.

Заправка. Перемешайте все ингредиенты.

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



цветная капуста — 1 кочан

виноград без косточек — одна гроздь

яблоко — 1 шт.

помидор — 1 шт.

огурец — 1 шт.

консервированный зеленый горошек —
4—5 ст. л.

сметана — $\frac{1}{2}$ стакана

зелень петрушки и укропа — по $\frac{1}{2}$ пучка

листья зеленого салата, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Очищенное яблоко, огурец и помидор нарежьте ломтиками. Ингредиенты соедините, добавьте зеленый горошек, виноград и все перемешайте. Выложите на листья салата, полейте сметаной и украсьте зеленью.

Салат с креветками, грибами и хлебцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



креветки — 250 г
растительное масло — 6 ст. л.
сливочное масло — 50 г
кунжут — 1 ч. л.
чеснок — 2 зубчика
уксус — 5 ст. л.
яблочный сок — 4 ст. л.
зеленый салат — 1 пучок
хлебцы — 6 шт.
зеленый лук — 1 пучок
маринованные грибы — 250 г
зелень петрушки — 1 пучок
сахар, карри, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Салат нарежьте крупной соломкой. Лук нарежьте колечками. Грибы выньте из рассола, нарежьте соломкой. Петрушку мелко нарубите, оставив несколько веточек для украшения. Все ингредиенты перемешайте.

Креветки быстро обжарьте в разогретом растительном масле (2 ст. л.), добавьте измельченный чеснок. В растопленном сливочном масле

обжарьте с двух сторон хлебцы, добавив семена кунжута.

Оставшееся растительное масло смешайте с уксусом, яблочным соком, сахаром, карри, солью и перцем. Салат выложите в салатник, сверху положите креветки и хлебцы, полейте приготовленной заправкой. Оформите веточками петрушки.

Тертая морковь с бананами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



молодая морковь — 2 шт.

бананы — 2 шт.

зелень петрушки — 1 пучок

Для соуса:

сметана — 2 ст. л.

лимонный сок — 3 ст. л.

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь натрите на терке, выложите ровным слоем на блюдо. Очистите бананы, нарежьте мелкими ломтиками, положите поверх моркови. Полейте соусом и посыпьте мелко порезанной зеленью петрушки.

Соус. Смешайте сметану, сок лимона, соль и перец.

Грибной салат с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежие грибы — 600 г
очищенные креветки — 250 г
сладкий перец — 1 шт.
репчатый лук — ½ шт.
чеснок — 1 зубчик
лимонный сок — 4 ст. л.
консервированная фасоль — 300 г
растительное масло — 3 ст. л.
белое сухое вино — 8 ст. л.
зелень петрушки — ½ пучка
листья зеленого салата, молотый черный
перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Положите в вино 2 веточки петрушки, лук, добавьте креветки и варите 2 минуты. Выньте креветки и дайте остыть. Обжарьте на части масла нарезанные тонкими ломтиками грибы, охладите, добавьте оставшееся масло, сок лимона. Посыпьте измельченным чесноком, 2 чайными ложками рубленой зелени и большим количеством черного перца. Встряхните и дайте постоять 30 минут. Грибную смесь посолите, добавьте креветки, фасоль, нарезанный сладкий перец и хорошо перемешайте.

На порционных сервировочных блюдах разложите листья зеленого салата, сверху положите грибную смесь с креветками. Накройте крышкой и поставьте в холодильник. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Салат с креветками, перцем, помидорами и оливками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- картофель — 4 шт.
 - стручковая фасоль — 400 г
 - репчатый лук — 1 шт.
 - красный сладкий перец — 1 шт.
 - помидоры — 4 шт.
 - яйца — 2 шт.
 - зеленый салат — 1 пучок
 - маринованные креветки — 300 г
 - оливки — 100 г
 - смесь тимьяна, петрушки, базилика, эстрагона — 3 ст. л.
 - свежемолотый перец, соль по вкусу
- Для соуса:*
- чеснок — 3 зубчика
 - винный уксус — 3—4 ст. л.
 - оливковое масло — 5 ст. л.
 - соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите картофель (10—15 минут) и фасоль (4—6 минут), остудите и тонко нарежьте. Нарежьте лук и перец тонкими кольцами. Сваренные вкрутую яйца разделите на четыре части, салат разделите на листья. Разложите все ингредиенты на большом блюде: сначала листья салата, потом ломтики картофеля, фасоль, кольца лука и перца, нарезанные помидоры, креветки, оливки и яйца. Посыпьте пряностями. Залейте соусом, посолите, поперчите, перемешайте и подавайте к столу.

Соус. Чеснок мелко порежьте и смешайте с уксусом. Затем, тщательно перемешивая, залейте маслом, посолите и поперчите. Дайте настояться.

Салат из маринованных кабачков и яблок

ИНГРЕДИЕНТЫ:



маринованные кабачки — 350 г

яблоки — 2 шт.

сметана — $\frac{1}{2}$ стакана

зелень петрушки, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки и очищенные яблоки нарежьте мелкими кубиками и перемешайте. Добавьте сахар, за-

правьте сметаной и украсьте рубленой зеленью петрушки.

Салат из мандаринов и креветок

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мандарины — 4 шт.

креветки — 150 г

яблоко — 1 шт.

сельдерей — 100 г

лимон — ½ шт.

листья зеленого салата, зелень петрушки,

уксус, соль по вкусу

Для соуса:

мандарины — 2 шт.

майонез — 4 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки отварите в подсоленной воде с уксусом и очистите. Мандарины разделите на дольки и очистите от пленки. Яблоко разрежьте пополам, удалите сердцевину, очистите половинки от кожуры и нарежьте дольками. Сельдерей мелко нашинкуйте. Листья салата вымойте и устелите ими дно салатницы. Выложите на них дольки мандаринов, мясо креветок, дольки яблока, сельдерей и перемешайте. Перед подачей к столу

полейте салат соусом, украсьте нарезанным полукольцами лимоном и зеленью петрушки.

Соус. Из очищенных мандаринов выжмите сок и смешайте его с майонезом.

Салат из кабачков, яблок и огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кабачки — 150 г

соленый огурец — 1 шт.

яблоко — 1 шт.

репчатый лук — 1 шт.

лимонная цедра, зелень, сахар по вкусу

Для соуса:

растительное масло — 2 ст. л.

лимонный сок — 1 ч. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанный огурец, измельченные лук, зелень и яблоко, немного натертой лимонной цедры. Все перемешайте, заправьте сахаром и соусом.

Соус. Смешайте масло и соль с лимонным соком и взбейте венчиком.

Салат из кабачков и яблок с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кабачки — 300 г

яблоко — 1 шт.

морковь — 1 шт.

низкокалорийный майонез — ½ стакана

лимонный сок, зеленый лук, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки, яблоко, морковь нарежьте соломкой, добавьте соль, лимонный сок, посыпьте мелко нарезанным луком и полейте майонезом.

Салат из ананасов с помидорами и сельдереем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



консервированные ананасы — 1 банка

помидоры — 3 шт.

апельсины — 2 шт.

корень сельдерея — 3 шт.

лимон — 1 шт.

зеленый салат — 1 пучок

сливки — 3—4 ст. л.

сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соедините кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, очищенные от кожуры и косточек, разрезанные пополам дольки апельсинов, отваренные и измельченные корни сельдерея. Смешайте с сахаром, солью, соком лимона и поставьте в холодильник.

Перед подачей к столу выложите на листья салата и полейте смесью из сливок, сока лимона, соли и сахара.

Салат из мидий с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мидии — 500 г

низкокалорийный майонез — $\frac{2}{3}$ стакана

ядра грецких орехов — $\frac{1}{2}$ стакана

лимон — $\frac{1}{2}$ шт.

яблоки — 2 шт.

консервированные вишни — $\frac{1}{2}$ стакана

зелень петрушки, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мидии сварите и нарежьте кусочками, положите ненадолго в холодильник. Яблоки очистите, нарежьте кусочками, потушите и протрите через сито. Орехи измельчите. В яблочное пюре

добавьте майонез, орехи, мидии, соль и перемешайте. Готовый салат украсьте дольками лимона, плодами вишни без косточек, рубленой зеленью петрушки.

Руккола с креветками и апельсином

ИНГРЕДИЕНТЫ:



тигровые креветки — 8 шт.

апельсиновый сок — 5 ст. л.

апельсин — 1 шт.

зелень рукколы — 1 пучок

растительное масло — 1 ст. л.

специи по вкусу

Для заправки:

оливковое масло — 2 ст. л.

свежевыжатый апельсиновый сок в произвольной пропорции

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки очистите, оставив хвостики. Замаринуйте на 10—15 минут в апельсиновом соке со специями. Затем обжарьте в масле на сковороде. Выложите в салатник нарезанную рукколу, добавьте креветки и очищенные от пленок дольки апельсина. Заправку подайте отдельно.

Заправка. Оливковое масло смешайте с апельсиновым соком.

Салат из кабачков и яблок

ИНГРЕДИЕНТЫ:



молодые кабачки — 300 г

яблоки — 2 шт.

соленые огурцы — 2 шт.

репчатый лук — 2 шт.

низкокалорийный майонез — ½ стакана

зелень укропа, сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки и яблоки очистите и натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанные огурцы, лук, рубленую зелень, сахар, соль. Все перемешайте и полейте майонезом.

Салат из мидий с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мидии — 1,2 кг

репчатый лук — 2 шт.

помидоры — 4 шт.

оливки — 15 шт.

зелень петрушки — 5 веточек
растительное масло — 2 ст. л.
лимонный сок, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мидии промойте и отделите от раковин. Мясо мидий бланшируйте в кипящей воде. Бланшированное мясо размешайте с дольками помидоров, рубленным луком, петрушкой, оливками.

Добавьте лимонный сок, масло, посолите и поперчите.

Морковный салат с курагой и апельсинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 2 шт.
курага — 200 г
апельсин — 1 шт.
сметана — 1 неполный стакан
молотые грецкие орехи — 1 стакан
растительное масло, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь нарежьте кубиками, добавьте 100 мл воды, растительное масло, сахар и варите до готов-

ности. Курагу отварите до размягчения, охладите и мелко нарежьте.

Апельсин обдайте кипятком и вместе с кожурой нарежьте мелкими кубиками. Подготовленные продукты соедините и заправьте сметаной, смешанной с орехами.

Салат из мяса курицы и цветной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



отварное мясо курицы — 200 г
вареная цветная капуста — 100 г
консервированный зеленый
горошек — 100 г
тертая морковь — 2 ст. л.
низкокалорийный майонез — 3 ст. л.
зелень укропа — 1 пучок
уксус, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Цветную капусту разберите на соцветия, сбрызните уксусом и мелко нарежьте. Зелень измельчите. Мясо нарежьте кубиками, смешайте с цветной капустой, зеленью и морковью, заправьте майонезом, посолите, выложите в салатник и посыпьте зеленым горошком.

Редька с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кальмары — 300 г
- редька — 2 шт.
- растительное масло — 2 ст. л.
- уксус — 2 ст. л.
- рубленая зелень петрушки — 2 ст. л.
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вареные кальмары и свежую редьку нашинкуйте соломкой, заправьте маслом, солью и уксусом. Все перемешайте, посыпьте петрушкой и подавайте к столу.

Салат с креветками и сладким перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- вареные очищенные креветки — 250 г
- сладкий перец — 3—4 шт.
- репчатый лук — ½ шт.
- нарезанная зелень сельдерея — 2 ст. л.
- низкокалорийный майонез — 4 ст. л.
- листья салата, соль,
- молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сладкий перец очистите и нарежьте соломкой. Соедините перец с разрезанными вдоль пополам креветками, зеленью сельдерея, нарезанным кольцами и ошпаренным луком. Заправьте салат майонезом, солью и перцем. Выложите на листья салата и подавайте к столу.

ЗАКУСКИ И ДЕСЕРТЫ

Глазированная морковь

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- мелкая морковь — 7 шт.
- сливочное масло — 1 ст. л.
- коричневый сахар — 2 ст. л.
- яблочный сок — ½ стакана
- свежий тертый имбирь — 2 ст. л.
- кумин — ½ ч. л.
- белый перец — 1 ч. л.
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящей воде отварите морковь, пока она не станет мягкой. Остудите. Обжарьте кумин в течение 3 минут. Растопите масло и сахар в кастрюле. Уменьшите огонь и варите 5 минут до карамели-

зации. Снимите с огня. Добавьте сок, доведите до кипения и уменьшите огонь. Жидкость станет похожа на светлый сироп. Положите морковь, имбирь и кумин, помешайте. Готовьте смесь на среднем огне, пока морковь не станет глазированной. Посолите и поперчите.

Запеканка из брокколи с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:



замороженная брокколи — 800 г
обезжиренный заменитель яиц — ½ стакана
нежирный грибной суп-пюре — 300 г
низкокалорийный майонез — 1 стакан
нежирный сыр чеддер — 100 г
рубленый репчатый лук — 2 ст. л.
нежирный крекер — 6 шт.
соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте духовку до 175 °С. Сварите брокколи в подсоленной воде. Положите порезанную брокколи, заменитель яиц, суп и майонез в большой салатник. Хорошо перемешайте. Добавьте сыр, лук и перец и перемешайте. Вылейте смесь в форму для запекания с антипригарным покрытием.

Покрошите крекеры и посыпьте ими смесь. Запекайте при 175 °С около 30 минут до готовности.

Средиземноморская запеканка из баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- баклажаны — 2 шт.
- помидоры — 4 шт.
- рубленый свежий базилик — 3 ч. л.
- хлебные сухие крошки — 1 стакан
- тертый сыр — 60 г
- яичные белки — 3 шт.
- измельченный сыр моцарелла — 1 стакан
- оливковое масло — 2 ч. л.
- репчатый лук — 1 шт.
- чеснок — 3 зубчика
- соль — 1½ ч. л.
- орегано, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смажьте противень маслом. Смешайте хлебные крошки с 2 ст. л. тертого сыра. Взбейте белки с ½ ч. л. соли. Почистите баклажаны и порежьте их поперек кусочками толщиной 1 см. Обмакивайте каждый кусок баклажана во взбитые белки, обваливая их затем в хлебных крошках.

Выложите кусочки баклажанов на подготовленный противень. Сбрызните их маслом. Запекайте в духовке до готовности.

В сковороде с антипригарным покрытием нагрейте масло на среднем огне, положите порезанный лук и измельченный чеснок. Готовьте до тех пор, пока они не станут мягкими. Добавьте ореховое масло, 1 ч. л. соли и перец. Поджаривайте еще 1 минуту. Положите помидоры и увеличьте огонь. Готовьте до загустения (около 10—12 минут). Снимите с огня и положите базилик.

Выложите готовые баклажаны в форму для запекания в несколько слоев, полейте томатной смесью и посыпьте оставшимися сырами. Запекайте еще 10—15 минут, пока не расплавится сыр.

Отварная фасоль

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сушеная пятнистая фасоль — 450 г

вода — 5 стаканов

репчатый лук — 1 шт.

соль — 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промойте и просейте фасоль. Положите фасоль и лук, порезанный кубиками, в большую кастрю-

лю, залив их водой. Накройте и варите на медленном огне около 2,5 часов. Посолите, когда фасоль будет полностью готова.

Вегетарианские фаршированные кукурузные лепешки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- замороженный шпинат — 500 г
- порезанные грибы — 1 стакан
- консервированная пятнистая фасоль — 400 г
- перец чили — 2 ч. л.
- хлопья красного перца — 1 ч. л.
- кукурузные лепешки — 8 шт.
- сыр — 120 г
- соль по вкусу
- Для соуса:*
- вода — 2 ст. л.
- кетчуп — 3 ст. л.
- острый перечный соус — 2 ч. л.
- перец чили — 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В большой сковороде объедините оттаявший шпинат, грибы, порезанные ломтиками, фасоль, помытую и высушенную, а также перец чили и хлопья красного перца, посолите. Готовьте

5 минут на среднем огне, часто помешивая. Снимите с огня.

Окунайте лепешки в приготовленный соус и складывайте на пергаментной бумаге.

Разделите шпинатную смесь на 8 порций. Выложите по порции в центр каждой лепешки. Заверните лепешки и поместите в форму для микроволновки. Полейте соусом. Накройте форму вентилируемой пластиковой крышкой. Запекайте в микроволновой печи около 10 минут. Посыпьте тертым сыром. Запекайте, пока сыр не расплавится.

Соус. Перемешайте все ингредиенты.

Пикантный картофель фри

ИНГРЕДИЕНТЫ:



печеный картофель — 6 шт.

оливковое масло — 2 ст. л.

паприка — 1 ст. л.

кайенский перец — 3 ч. л.

черный перец — ½ ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порежьте картофель на большие дольки или куски. Слегка сбрызните противень обезжиренным маслом. Положите куски картофеля на противень, по-

сыпав специями и полив половиной оливкового масла. Запекайте при 175 °С около 45 минут, часто переворачивая и смазывая оставшимся маслом.

Баклажаны с чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- баклажаны — 3 шт.
- чеснок — 1 головка
- корень петрушки — 60 г
- корень сельдерея — 60 г
- помидор — 1 шт.
- растительное масло — 3 ст. л.
- зелень кинзы или укропа — несколько веточек
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Снимите с баклажанов кожицу. Сделайте с одной стороны продольный разрез и удалите мякоть с семенами. Баклажаны опустите в подсоленную кипяченую воду комнатной температуры на 10—15 минут, чтобы удалить горечь. Затем вытащите их и отожмите. Измельчите мякоть баклажана, чеснок, корни и зелень. Посолите, поперчите. Обжарьте полученную смесь в масле. Нафаршируйте баклажаны готовой смесью.

Смажьте сковороду маслом и нагрейте ее. Разложите баклажаны на сковороде разрезами вверх. Туда же положите очищенный помидор, нарезанный дольками. Посолите, подлейте воды, посыпьте зеленью и потушите 5 минут.

Заливные креветки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



креветки — 500 г
морковь — 1 шт.
корень петрушки — 60 г
корень сельдерея — 60 г
репчатый лук — 1 шт.
рыбные отходы — 500 г
желатин — 1¼ ч. л.
яйцо — 1 шт.
лимон — ½ шт.
лавровый лист, перец горошком,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите креветки в подсоленной воде в течение 3—5 минут. Сварите крепкий бульон из рыбных отходов с луком, морковью, кореньями и специями. Процедите бульон, добавьте размоченный желатин и прокипятите.

Очистите креветки, нарежьте и выложите в салатник. Сверху разложите полукружия вареного яйца и лимона без косточек. Залейте желе и поставьте в холодильник.

Спагетти с курицей «Фиеста»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



куриная грудка без кожи — 450 г

оливковое масло — ½ ч. л.

репчатый лук — 1 шт.

сладкий перец — ½ шт.

томатный соус — 400 г

вода — 4 стакана

тонкие спагетти — 200 г

нежирный сыр чеддер — 100 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порежьте лук и сладкий перец. Разогрейте сковороду с маслом на среднем огне. Положите курицу, лук и перец. Готовьте до тех пор, пока курица не станет белой, а овощи — мягкими. Добавьте воду и томатный соус. Доведите до кипения. Всыпьте макароны. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите до тех пор, пока спагетти не станут мягкими.

Посыпьте блюдо тертым сыром.

Картофельное пюре с чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 3—4 шт.

обезжиренное молоко — 2 стакана

чеснок — 2 зубчика

белый перец — 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистите картофель и порежьте на 4 части. Отварите его в небольшом количестве кипящей воды, пока он не станет мягким. Снимите с огня и слейте воду.

В небольшой кастрюле на слабом огне потушите рубленый чеснок в молоке, пока он не станет мягким (около 30 минут). Добавьте чесночно-молочную смесь и белый перец к картофелю. Сделайте пюре.

Маринованный репчатый лук

ИНГРЕДИЕНТЫ:



репчатый лук — 3 шт.

зелень петрушки — 1 пучок

Для маринада:

уксус — 150 мл

растительное масло — 1 ст. л.

гвоздика — 2 шт.
перец — 5 горошин
лавровый лист — 2 шт.
сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук порежьте кольцами. Маринад нагрейте и залейте им лук. Дайте луку настояться в течение 1 часа. Слейте маринад и украсьте лук зеленью петрушки.

Маринад. Смешайте все ингредиенты.

Закуска из морской капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



консервированная морская капуста — 250 г
соленые или маринованные грибы —
1½ стакана
низкокалорийный майонез — 4 ст. л.
яйца — 2 шт.
мелкорубленный зеленый лук — 4 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы промойте, нарежьте кусочками и смешайте с морской капустой. Отварите яйца, порежьте кубиками и добавьте к грибам с капустой. Заправьте салат майонезом и зеленым луком.

Баклажаны с овощами в томатном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажаны — 3 шт.

помидоры — 3 шт.

сладкий перец — 2 шт.

репчатый лук — 2 шт.

чеснок — 4—6 зубчиков

базилик, растительное масло, соль,
молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны нарежьте кружочками толщиной около 8 мм, обжарьте в масле с двух сторон. Помидоры очистите от кожицы, обдав их кипятком, и натрите на терке или пропустите через мясорубку. Перец очистите и каждый разрежьте на 6—8 частей. Лук разрежьте, как и перец, на 6—8 частей. Лук обжарьте в масле, добавьте перец. Жарьте на небольшом огне около 8 минут. К перцу и луку добавьте измельченные помидоры, потушите все еще около 5—7 минут.

На дно жаропрочной посуды выложите обжаренные баклажаны, посолите, поперчите, посыпьте измельченным чесноком, затем выложите слой томатно-овощной заливки. Повторяйте слои до тех пор, пока овощи не закончатся. Накройте

баклажаны крышкой и поставьте тушиться на небольшой огонь на 8—10 минут. Перед подачей на стол посыпьте листиками базилика.

Острые рулетики из баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажан — 1 шт.

зелень укропа, соль, перец по вкусу

Для начинки:

шампиньоны — 200 г

чеснок — 2 зубчика

зелень укропа — 1 пучок

сметана — 3 ст. л.

жареные семечки подсолнечника, соль,

травяные приправы по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разрежьте баклажан вдоль на тонкие полоски. Посолите, поперчите. Разогрейте духовку до 200 °С. Уложите полоски баклажанов на решетку и запекайте 7—8 минут, переверните на другую сторону и готовьте еще столько же. Тонким слоем намажьте начинку на полоски баклажанов, скатайте рулетики и красиво выложите на тарелки. Посыпьте укропом.

Начинка. Грибы очистите, потрите их на самой мелкой терке (чтобы получилась кашка). Положите на сухую сковороду. Посолите, выдавите чеснок, приправьте смесями трав и мелко нарезанным укропом. Когда жидкость испарится (примерно через 4—5 минут), добавьте сметану и горсть семечек. Дайте потушиться 5 минут на маленьком огне.

Маринованный сыр

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сыр творожный типа «Адыгейского» без соли — 400 г

зелень по вкусу

Для маринада:

вяленые или сухие помидоры — 200 г

чеснок — 2 зубчика

растительное масло, уксус, сушеный укроп, орегано, сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр нарежьте кубиками. Переложите сыр слоями, залейте маринадом и поставьте на сутки в холодильник. Маринад слейте, украсьте рубленой зеленью.

Маринад. Смешайте все приправы и специи, добавьте уксус, растительное масло, помидоры и измельченный чеснок.

Жаркое с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- говяжья вырезка — 1 кг
- говяжий бульон — 1 л
- репчатый лук — 1 шт.
- зелень петрушки — 1 пучок
- черные молотые сухари — 1 стакан
- шампиньоны в собственном соку — 1 баночка
- сметана — $\frac{2}{3}$ стакана
- твердый сыр — 150 г
- оливковое масло, соль, черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отбейте вырезку, посолите, поперчите и обжарьте с двух сторон. Выложите мясо в форму, добавьте говяжьего бульона, нарезанную петрушку, целую луковицу. Поставьте в духовку на 10 минут. Затем мясо выньте, сделайте надрезы и уложите в них фарш, смешав сухари, натертый сыр, сметану и грибы. Мясо заверните в фольгу и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 50 минут.

Запеченные овощи с пряностями

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- нарезанная брокколи — 4 стакана
- нарезанная кубиками тыква — 2 стакана
- нарезанный кубиками красный репчатый лук — 1 шт.
- оливковое масло — $\frac{1}{2}$ ст. л.
- итальянская приправа — 1 ч. л.
- соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разогрейте духовку до 180 °С. Равномерно разложите овощи на противне или в форме для выпечки. Добавьте масло, приправу, соль, перец и перемешайте. Запекайте в течение 45 минут, периодически переворачивая овощную массу.

Свекольный горшочек

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яблоко — 1 шт.
- свекла — $\frac{1}{2}$ шт.
- рис — 3 ст. л.
- изюм — 25 г
- сливочное масло — 1 ст. л.

сметана — $\frac{1}{4}$ стакана

сахар — 1 ч. л.

корица по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу отварите или испеките, очистите и ложкой удалите сердцевину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварите рассыпчатую кашу, смешайте ее с сахаром, изюмом и мелко нарезанным яблоком. Затем добавьте растопленное масло и корицу. Все это вымешайте, нафаршируйте свеклу, полейте сметаной и запеките. Подавайте к столу со сметаной.

Голубцы с рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



капуста — 1 кочан

рис — 250 г

растительное масло — 3 ст. л.

репчатый лук — 2 шт.

томатный соус, зелень петрушки, соль,

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья свежей капусты обдайте кипятком. Лук шинкуйте и спассеруйте на растительном масле,

рис отварите до полуготовности, добавьте к ним зелень петрушки, посолите, поперчите и перемешайте. Полученный фарш положите на подготовленные листья капусты и сверните голубцы. Соте́йник смажьте растительным маслом, уложите на дно мелко нарезанную капусту, сверху поместите голубцы, залейте томатным соусом, растительным маслом и тушите до готовности на слабом огне. Подавайте в холодном или горячем виде.

Помидоры с творогом, зеленым горошком и морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



крупные помидоры — 6 шт.

сухой творог — 100 г

зеленый горошек — 100 г

морковь — 1 шт.

зеленый салат — 1 пучок

перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У помидоров срежьте верхушку. Из нижней части аккуратно выньте ложкой семена и часть мякоти. Морковь натрите на мелкой терке. В творог добавьте морковь и горошек, посолите, поперчите и перемешайте. Полученной смесью нафаршируйте

помидоры. Выложите помидоры на листья салата, украсьте зеленым горошком.

Горячий винегрет

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 4—5 шт.

морковь — 3 шт.

репа — 1 шт.

брюква — 1 шт.

свежий зеленый горошек — 100 г

Для соуса:

овощной отвар — 300 мл

растительное масло — 1 ст. л.

мука — ½ ст. л.

зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи нарежьте кубиками и припустите по отдельности. Зеленый горошек отварите в небольшом количестве воды, консервированный — припустите в маринаде. Все смешайте. Соус добавьте к овощам и прогрейте, не доводя до кипения.

Соус. Доведите до кипения отвар, влейте разведенную в небольшом количестве холодного отвара муку и варите до загустения, затем посолите. Добавьте масло, зелень и доведите до готовности.

Тушеная капуста с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- белокочанная капуста — 1 кочан
- вешенка — 300 г
- репчатый лук — 1 шт.
- растительное масло — 3 ст. л.
- соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порежьте грибы не очень маленькими кусочками, обжарьте в небольшом количестве масла. Порежьте лук, спассеруйте и добавьте его в грибы. Нашинкуйте капусту, посолите и немного помните. Потом обжарьте ее на сковороде до мягкости и румяности, положите грибы с луком, поперчите, добавьте соль, подлейте немного воды и тушите до готовности, постоянно помешивая.

Огурцы, фаршированные шампиньонами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- огурцы — 300 г
- шампиньоны — 80 г
- репчатый лук — 2 шт.
- кефир или простокваша — ½ стакана

шпик — 30 г
растительное масло, молотый черный
перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порежьте лук, грибы и шпик. Выложите на сковороду, посолите, поперчите и поджарьте до полуготовности грибов. Влейте кефир и потушите еще 15—20 минут.

Очистите огурцы от кожуры, разрежьте вдоль и удалите семена. Остудите фарш и нафаршируйте огурцы.

Гречневые лепешки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 8 ст. л.
гречневая мука — $\frac{1}{2}$ стакана
морская соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.
растительное масло — 3 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лепешки приготовьте с вечера. Гречневую муку смешайте с солью, добавьте воду, оставьте на 10 минут. Добавьте масло и тщательно перемешайте. На разогретую, смазанную маслом сковороду, выкладывайте по 2—3 ст. л. теста

и обжаривайте лепешки с двух сторон до коричневого цвета.

Утром лепешки можно разогреть в микроволновой печи или подать охлажденными.

Цветная капуста с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



небольшая головка цветной капусты —

1 кочан

морковь — 2 шт.

репчатый лук — 1 шт.

чеснок — 2 зубчика

сладкий перец — 2 шт.

уксус — 1 ст. л.

растительное масло, зелень, специи,

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту отварите в течение 7—10 минут. Перед окончанием варки добавьте уксус, чтобы капуста не потемнела.

Морковь, лук, чеснок, перец порежьте и немного поджарьте в небольшом количестве масла. Капусту небольшими соцветиями выложите в огнеупорную емкость, сверху положите поджаренные овощи, добавьте специи, немного масла

и поставьте в разогретую духовку на 15—20 минут. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Фаршированные цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ:



цукини — 4 шт.

рис — $\frac{1}{2}$ стакана

вода — $1\frac{1}{4}$ стакана

репчатый лук — 2 шт.

помидоры — 6 шт.

зелень петрушки и укропа — 1 пучок

мясной фарш — 250 г

молотый красный перец — 2 ст. л.

свежемолотый белый перец — 1 ч. л.

сливочное масло — 1 ст. л.

овощной бульон — $\frac{1}{2}$ стакана

оливковое масло, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварите рис в слегка подсоленной воде в течение 15 минут и слейте воду. Цукини разрежьте вдоль пополам. Лук мелко нарежьте. Два помидора обдайте кипятком, очистите и мелко нарежьте. Оставшиеся помидоры нарежьте кружочками и слегка полейте маслом. Петрушку и укроп мелко нарубите.

Вычистите ложкой половинки цукини. Перемешайте рис, лук, фарш, помидоры, зелень, пряности со сливочным маслом и водой. Наполните фаршем цукини. Положите на противень, украсьте сверху кружочками помидоров и полейте бульоном. Поставьте противень в духовку на 25 минут. Подавайте с рисом.

Овощи по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 1 шт.
сельдерей — 50 г
савойская капуста — 50 г
цукини — 50 г
шампиньоны — 50 г
помидоры — 2 шт.
овощной бульон — 300 мл
чеснок — 2 зубчика
оливковое масло, тертый сыр, пряные
травы по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь, сельдерей, савойскую капусту, цукини и шампиньоны нарежьте мелкими кубиками и обжарьте в масле. Добавьте мелко нарезанные помидоры и растолченный чеснок. Влейте в ско-

вороду овощной бульон. Добавьте пряные травы. За несколько минут до готовности посыпьте тертым сыром.

Диетические булочки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



пшеничная мука — 2½ стакана

овсяная мука — 2 стакана

овсяные хлопья — 100 г

вода — 2 стакана

растительное масло — 4 ст. л.

мед — 2 ст. л.

сухие дрожжи — 1 пакетик

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Булочки приготовьте с вечера. Для этого подогретую до 40 °С воду смешайте с растительным маслом, дрожжами, медом и солью. Небольшими порциями добавляйте просеянную муку, замесите тесто. Противень выстелите бумагой для выпечки, столовой ложкой выложите на него тесто небольшими порциями, посыпьте изделия овсяными хлопьями и поставьте на 30 минут в теплое место. Выпекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке.

Утром булочки можно разогреть в микроволновой печи или подать охлажденными.

Запеканка из свеклы с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свекла — 4 шт.

манная крупа — $\frac{1}{2}$ стакана

молоко — $1\frac{1}{2}$ стакана

яйца — 4 шт.

творог — 1 стакан

сливочное масло — 30 г

панировочные сухари, сметана, соль, сахар
по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу испеките, очистите и пропустите через мясорубку. Сварите на молоке густую манную кашу и смешайте со свеклой. Творог протрите через сито, соедините со свеклой и манной кашей. Добавьте сырые яйца, соль, сахар и перемешайте. Форму смажьте сливочным маслом, посыпьте панировочными сухарями, выложите полученную массу слоем в 6—7 см, разровняйте, посыпьте сухарями и запекайте в духовке. Готовую запеканку полейте сметаной.

Трубочки из листьев салата с сыром, яблоками и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сыр — 200 г

яблоки — 2 шт.

измельченные ядра грецких орехов —
2 ст. л.

нежирная сметана — ½ стакана

зеленый салат — 1 пучок

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья салата выложите на блюдо. Яблоки очистите и натрите на крупной терке. Сыр натрите на крупной терке и смешайте с орехами, яблоками и сметаной. Листья салата посолите, сверните трубочкой, наполните их приготовленной смесью и подавайте к столу.

Тушеная свекла с черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свекла — 3 шт.

чернослив — 200 г

растительное масло — 3 ст. л.

соль, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу натрите на крупной терке и припустите в небольшом количестве масла. Добавьте промытый и очищенный от косточек чернослив и тушите на слабом огне. При необходимости добавляйте воды.

Тушите до полной готовности. Добавьте соль и сахар.

Запеканка со свеклой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



черствый ржаной хлеб — 400 г

свекла — 1—2 шт.

яйца — 4 шт.

сухари — 40 г

изюм — 100 г

маргарин — 40 г

сметана по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Черствый хлеб нарежьте ломтиками 0,5 см и слегка смочите в воде. Вареную свеклу очистите, натрите на крупной терке, добавьте изюм и перемешайте. На сковороду, смазанную маргарином, насыпьте сухари, выложите слой хлеба, на него положите свеклу, сверху закройте другим слоем

хлеба, залейте яйцами и запекайте в духовке в течение 40 минут. Подавайте на стол со сметаной.

Мусс из клюквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



клюква — 2 стакана

сахар — 2 стакана

манная крупа — 6 ст. л.

вода — 6½ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Клюкву промойте, залейте ½ стакана воды, взбейте миксером. Полученную клюквенную массу перетрите через сито, чтобы сок стек в отдельную емкость, а жмых остался в сите. Сок на время оставьте, а жмых залейте 6 стаканами воды. Поставьте жмых с водой на огонь, доведите до кипения и поварите еще 5—7 минут. Снова процедите все через сито, полученную жидкость поставьте на огонь, а жмых выбросьте. Положите сахар, доведите до кипения. Аккуратно добавьте манную крупу и тщательно перемешайте. Варите на медленном огне после закипания около 20 минут, помешивая каждые 2—3 минуты. Полученную массу слегка остудите, добавьте клюквенный сок, который в самом начале отставляли в сторону,

взбейте миксером в течение 5 минут. Готовый мусс разложите по бокалам или креманкам и поставьте в холодильник на пару часов.

Тушеные кабачки с рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



молодые кабачки — 1,5 кг

репчатый лук — 1 шт.

рис — 1½ стакана

топленое масло — 3 ст. л.

растительное масло — 1 ст. л.

рубленая зелень укропа и петрушки — 3 ст. л.

соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистите, нарежьте мелкими кубиками и обжарьте в растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Отдельно в подсоленной воде отварите рис. В глубокую сковороду или кастрюлю положите слой риса, поверх него — слой кабачков с луком, добавьте зелень, приправьте солью и перцем, влейте немного воды, прикройте посуду крышкой так, чтобы выходил пар, и тушите на среднем огне до полного выпаривания жидкости. Подавайте кабачки горячими, заправив топленым сливочным маслом.

Тыквенная запеканка с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



тыква — 500 г

творог — 250 г

яйца — 2 шт.

манная или кукурузная крупа — 3—4 ст. л.

сухофрукты, сметана по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Натрите тыкву на крупной терке. Хорошо разомните творог. Смешайте тыкву, творог, добавьте любые нарезанные сухофрукты, манную или кукурузную крупу, яйца. Дайте постоять полчаса, чтобы крупа разбухла. Выложите в форму для запекания. Запекайте в духовке при 200 °С 30—40 минут. Подавайте со сметаной (очень вкусно с протертой клюквой или брусникой).

Бананово-ореховые кексы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мука — 2 стакана

сахар — $\frac{1}{4}$ стакана

разрыхлитель — 1 ст. л.

молоко 2 %-ное — 1 стакан

яичный белок — 1 шт.

яблочное пюре — $\frac{1}{3}$ стакана
банановое пюре — $\frac{3}{4}$ стакана
измельченные ядра грецких орехов —
 $\frac{1}{2}$ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте духовку до 200 °С. Вставьте в формочки для кексов специальные вкладки или смажьте растительным маслом. Просейте муку, сахар и разрыхлитель в миске среднего размера. В другой посуде смешайте молоко, белок, яблочное и банановое пюре, орехи. Вылейте смесь в муку и вымешайте до однородного состояния. Выложите тесто в формочки и запекайте примерно 15 минут до золотисто-коричневого цвета.

Сорбе из клубники

ИНГРЕДИЕНТЫ:



клубника — 500 г
сахар — $\frac{1}{4}$ стакана
вода — $\frac{1}{3}$ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Клубнику помойте, удалите плодоножки и измельчите в блендере до однородной массы. Сахар соедините с водой, поставьте на огонь,

доведите до кипения и поварите около минуты. Остудите.

Клубничное пюре соедините с сахарным сиропом. Выложите полученную массу в пластмассовый контейнер и поставьте в морозилку. Для того чтобы сорбе был однородным, каждый час перемешивайте массу. Сорбе будет готов приблизительно через 5—6 часов.

Фаршированные огурцы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежие огурцы — 4 шт.

отварное мясо — 300 г

яйца — 2 шт.

помидоры — 2 шт.

нежирная сметана — ½ стакана

зеленый салат — 1 пучок

зелень петрушки, соль, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы разрежьте вдоль и вырежьте сердцевину. Огуречные сердцевинки, салат и зелень нашинкуйте, добавьте к ним мелко нарезанные помидоры, рубленые сваренные вкрутую яйца, а также нарезанное мелкими кубиками холодное мясо. Подготовленный фарш заправьте смета-

ной, солью, сахаром, хорошо перемешайте и заполните им огурцы. Огурцы украсьте листьями салата или веточками петрушки.

Закуска из брокколи и моркови

ИНГРЕДИЕНТЫ:



разбавленный нежирными сливками творог — $\frac{3}{4}$ стакана
низкокалорийный майонез — 3 ст. л.
морковь — 2 шт.
брокколи — 400 г
семена тмина — 1 ч. л.
молотый перец — $\frac{1}{4}$ ч. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь натрите на мелкой терке или мелко порубите. Смешайте творог с майонезом и разотрите до мягкости. Добавьте морковь, соль, перец и тмин, хорошо перемешайте. Переложите в небольшое блюдо и охладите.

Со стеблей брокколи удалите листья и обрежьте, чтобы остались только соцветия не более 3 см от стебля. Отварите брокколи в подсоленной воде, остудите. Выложите морковную закуску на плоское блюдо и украсьте по кругу цветками брокколи.

Морковная баба

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мука — 2½ стакана
морковное пюре — 250 г
сливочное масло — 100 г
сахар — 1 стакан
яйца — 3 шт.
вода — ½ стакана
дрожжи — 20 г
соль, ванилин, цедра по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В теплой воде разведите дрожжи, положите морковное пюре, яйца, всыпьте стакан просеянной муки и, размешав, поставьте в теплое место для подъема. В поднявшуюся опару всыпьте остальную муку, положите масло, сахар, ванилин, цедру, соль, вымесите и поставьте для вторичного подъема. Когда тесто хорошо поднимется, выложите его в форму, смазанную маслом, и поставьте в духовку примерно на 1 час. Выпекайте при температуре 170 °С. Готовая морковная баба должна получиться ярко-шафранного цвета с приятным запахом и хорошим вкусом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если в последнее время вам кажется, что зеркало — ваш враг, если любимая одежда ну никак не желает застегиваться, значит, пришло время заняться собственной внешностью. Эта книга поможет вам вылепить свою фигуру, скорректировать вес и постоянно поддерживать его в норме. Как? Да очень просто — достаточно сбалансировать питание и готовить блюда по многочисленным рецептам, которые вы здесь найдете. А самое главное — вы не будете подвергать себя пытке голодом, поскольку все блюда вкусны, питательны и полезны.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ.....	5
ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ.....	6
САЛАТЫ	6
Салат из апельсинов и мяса курицы	6
Салат со шпинатом, морковью и оливково-апельсиновой заправкой	7
Салат с рукколой, виноградом и маринованным сыром	8
Салат из яблок и отварной говядины	9
Салат «Весенний»	10
Салат из огурцов и белого редиса	11
Морковные зразы с яблоками	12
Винегрет со свежей капустой	13
Салат из индейки	14
Салат из морской капусты с яблоком	15
Салат из моркови и сельдерея	15
Фруктовый салат с кефирной заправкой	16
Салат из квашеной капусты «Весеннее настроение»	17
Овощной салат по-гречески	18
Салат из черемши со сметаной	18
Салат из квашеной капусты с овощами	19
Салат из шпината с маслинами	20
ЗАКУСКИ	20
Овощные бутерброды «Мозаика»	20
Сэндвичи с креветками	21
Яйца, фаршированные яблоками	22
Тосты с помидорами черри	23
Тосты с брынзой и зеленью	23
Баклажаны с жареным арахисом	24

Тосты с творогом и свеклой	25
Диетическая лазанья	26
Запеканка из цветной капусты	27
Тосты с творогом и зеленью	28
Моченные яблоки с картофелем	28
Рисовая диетическая запеканка	29
Весенний омлет	30
Закуска по-гречески	31
Летний бутерброд с малиной	32
Болтунья из яичных белков и картофеля	32
Бутерброды с салатом из ветчины	33
Зеленый рулет	34
Белковый омлет с овощами	35
Бисквит из бекона и яиц на завтрак	36
Яичница с морепродуктами и помидорами	37
Омлет с сыром фета	38
Юго-западный омлет	39
Рагу с рисом и мидиями	40
Фаршированные грибы	41
Икра из кальмаров и соленых огурцов	42
Коктейль «Бодрое утро»	43
Печеные помидоры с грибами и яйцами	43
Сельдь с овощами	44
Икра «Деревенская»	45
КАШКИ	46
Каша из смеси круп	46
Творожная кашка	47
Фасоль с рисом по-мексикански	48
Яичная кашка	49
Геркулесовая каша с яблоком и изюмом	50
Овсяная каша с орехами и черносливом	50
Плов с изюмом и морковью	51
Фруктовый кускус	52
Овсяные хлопья с бананом и манго	53
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ОБЕДЫ	54
ЛЕГКИЕ САЛАТИКИ	54
Салат из пекинской капусты с креветками	54
Салат из креветок и зелени	55

Салат из пекинской капусты с тунцом	55
Салат из трески с редисом	56
Салат из сельди с красным перцем	57
Рыбный салат с овощами	58
Горячий салат из цветной капусты	59
Салат из свежих огурцов и сметаны	60
Салат из креветок	61
Рыбный салат	61
Рисовый салат с морепродуктами	62

РАЗНООБРАЗНЫЕ СУПЧИКИ

Суп со шпинатом «Мимоза»	63
Легкий овощной суп с лисичками	64
Легкий овощной суп с кукурузой	65
Овощной суп с фасолью	66
Куриный бульон в горшочке	67
Суп с кабачками	68
Холодный летний щавелевый суп	69
Постный суп с пекинской капустой и сладким перцем	70
Овощной суп с брюссельской капустой	71
Куриный суп с овощами	72
Пикантный овощной суп	73
Картофельный суп-пюре с зеленым луком	74
Пикантный суп из моллюсков	75
Холодный овощной суп	76
Суп с цукини	77
Вегетарианский острый суп	78
Мадридский чесночный суп	79
Окрошка с орехами	80
Холодный суп из зелени с огурцами на кефире	81
Летний рассольник	82
Грибной суп с перловкой	82
Холодный летний суп на кефире	83
Суп с креветками	84
Суп из сельдерея	85
Суп из макарон и фасоли	86
Овощной суп-пюре	87
Суп с фрикадельками	88
Овощная похлебка	89
Щи из крапивы	90
Суп с кальмарами	91

Тыквенный суп	92
Геркулесово-грибной супчик	93
Томатный суп с чечевицей	94
Борщ с грибами	94
Луковый суп	95
Морковная похлебка	96
Суп с макаронами и луком	97
ВКУСНАЯ РЫБКА И МЯСО	98
Макароны с мясом и овощами	98
Свинина в клюквенно-яблочном соусе	99
Грудка индейки под цитрусовым соусом	100
Куриные грудки в кефире	101
Лопатка индейки в апельсиновой глазури	102
Куриное суфле	103
Свинные отбивные с соусом из лимона и тимьяна	104
Курица в вине	105
Медальоны с брокколи	106
Пикантные куриные грудки	107
Креветки с овощами по-азиатски	108
Курица в кляре	110
Гречневая каша с вареным судаком	110
Рыба по-польски с морковью и яйцами	111
Куриная грудка на зеленой подушке с карпаччо из перченых груш и йогуртовым соусом	112
Пикантная индейка с рисом	113
Рулет из индейки с кабачком	114
Телятина с морковью	115
Отварная рыба с лимоном и изюмом	115
Красный окунь с лимоном и зеленью	116
Мясо в горшочке	117
Филе хека с овощами в фольге	118
Запеченная рыба в молочном соусе	119
Фаршированные кальмары	120
Свинина душистая	121
Рыба, запеченная в омлете	122
ЛЕГКИЕ УЖИНЫ	123
САЛАТИКИ	123
Винегрет с сельдью	123
Салат «Сен-Жермен»	124

Огуречник	125
Салат «Радость гурмана»	125
Кукурузный салат с яблоком и картофелем	126
Капуста с фруктами	127
Салат «Удачная рыбалка»	127
Фруктово-йогуртовый напиток	128
Салат из огурцов и грейпфрута	129
Салат из авокадо, апельсинов и миндаля	130
Салат из творога с овощами и зеленью	131
Салат из авокадо и апельсинов с черными оливками.	132
Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом.	133
Салат с креветками, грибами и хлебцами	134
Тертая морковь с бананами	135
Грибной салат с креветками	136
Салат с креветками, перцем, помидорами и оливками	137
Салат из маринованных кабачков и яблок	138
Салат из мандаринов и креветок	139
Салат из кабачков, яблок и огурцов	140
Салат из кабачков и яблок с морковью.	141
Салат из ананасов с помидорами и сельдереем	141
Салат из мидий с орехами	142
Руккола с креветками и апельсином.	143
Салат из кабачков и яблок	144
Салат из мидий с овощами	144
Морковный салат с курагой и апельсинами	145
Салат из мяса курицы и цветной капусты.	146
Редька с кальмарами	147
Салат с креветками и сладким перцем	147
ЗАКУСКИ И ДЕСЕРТЫ	148
Глазированная морковь	148
Запеканка из брокколи с сыром	149
Средиземноморская запеканка из баклажанов	150
Отварная фасоль	151
Вегетарианские фаршированные кукурузные лепешки	152
Пикантный картофель фри	153
Баклажаны с чесноком	154
Заливные креветки	155
Спагетти с курицей «Фиеста»	156
Картофельное пюре с чесноком	157
Маринованный репчатый лук	157

Закуска из морской капусты	158
Баклажаны с овощами в томатном соусе	159
Острые рулетики из баклажанов	160
Маринованный сыр	161
Жаркое с грибами	162
Запеченные овощи с пряностями	163
Свекольный горшочек	163
Голубцы с рисом	164
Помидоры с творогом, зеленым горошком и морковью	165
Горячий винегрет	166
Тушеная капуста с грибами	167
Огурцы, фаршированные шампиньонами	167
Гречневые лепешки	168
Цветная капуста с овощами	169
Фаршированные цукини	170
Овощи по-итальянски	171
Диетические булочки	172
Запеканка из свеклы с творогом	173
Трубочки из листьев салата с сыром, яблоками и орехами	174
Тушеная свекла с черносливом	174
Запеканка со свеклой	175
Мусс из клюквы	176
Тушеные кабачки с рисом	177
Тыквенная запеканка с творогом	178
Бананово-ореховые кексы	178
Сорбе из клубники	179
Фаршированные огурцы	180
Закуска из брокколи и моркови	181
Морковная баба	182
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	183

Видання для організації дозвілля

200 страв для спалювання жиру
(російською мовою)

Укладач ГАГАРІНА Арина

Головний редактор С. С. Скляр
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій
Редактор Л. О. Шабельська
Художній редактор С. В. Місяк
Технічний редактор А. Г. Верьовкін
Коректор Л. Ф. Зінченко

Підписано до друку 17.01.2012. Формат 84x108/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Minion».
Ум. друк. арк. 10,8. Наклад 20 000 пр. Зам. № 33/01.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діалозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
61045, м. Харків, вул. О. Яроша, 18

Издание для досуга

200 блюд для сжигания жира

Составитель *ГАГАРИНА Арина*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Л. О. Шабельская*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *Л. Ф. Зинченко*

Подписано в печать 17.01.2012. Формат 84х108/32.

Печать офсетная. Гарнитура «Minion».

Усл. печ. л. 10,8. Тираж 20 000 экз. Зак. № 33/01.

ООО «Книжный клуб
“Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
61045, г. Харьков, ул. О. Яроша, 18

«ГОТОВИМ. ЕДИМ. ХУДЕЕМ»

В борьбе за фигуру мечты вашим главным оружием станет... еда! Чем вкуснее и разнообразнее будут диетические блюда, тем скорее вы станете стройной и изящной. Только мы знаем, как правильно приготовить грибы, крупы, мясо, рыбу, дары моря, овощи и фрукты, чтобы, насладившись их вкусом и получив все необходимые организму витамины и микроэлементы, не думать о лишнем весе, а, наоборот, худеть на глазах!

200 **блюд для сжигания жира —**

это рецепты низкокалорийных блюд для худеющих: салаты и закуски, первые и вторые блюда, гарниры и десерты! Основные составляющие — именно те заветные продукты, которые способствуют здоровому снижению веса. Попробуйте — и очень скоро вы будете любоваться результатом в зеркале!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1872-2



9 785991 018722

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-2923-8



9 789661 429238