



250

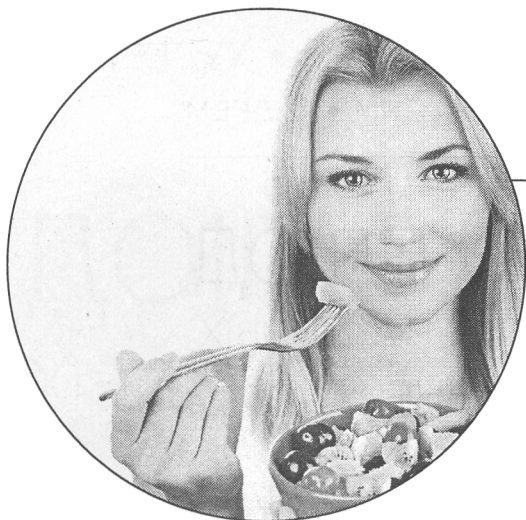
блюд
для разгрузочных
дней



ГОТОВИМ · ЕДИМ · ХУДЕЕМ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА



ГОТОВИМ • ЕДИМ • ХУДЕЕМ

250 БЛЮД ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ



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
Ingrid Balabanova (DepositPhotos.com)

Дизайнер обложки *Наталья Роенко*

ISBN 978-966-14-2925-2 (Украина)
ISBN 978-5-9910-1874-6 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Ingrid Balabanova, Anna Omelchenko, обложка, 2012
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2012
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2012
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2012

ВВЕДЕНИЕ

Всем известно, что похудеть на какое-то время при помощи диеты можно, а вот сохранить сниженный вес на долгие годы — задача посложнее, но вполне реальная. И в этом вам помогут разгрузочные дни — замечательное средство, которое позволяет очистить и оздоровить организм, не отказываясь от привычного рациона, а полезные и легкие блюда окончательно привьют вам вкус к здоровому питанию. С этой книгой вы всегда сможете выбрать себе блюдо по душе — будь то легкие салатики или супчик, аппетитные закуски или блюда из мяса и рыбы и даже десерты. Вам больше не придется вести кропотливый учет калорий — в книгу вошли только рецепты низкокалорийных блюд. И, что самое главное, заглядывая время от времени в поисках чего-то новенького в нашу книгу, вы поймете, что процесс похудения — это не изнурительные голодовки, а интересный и вкусный образ жизни.



САЛАТЫ

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Яичный салат с молодым кабачком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



крупные помидоры — 2 шт.
молодой кабачок — 1 шт.
яйца — 4 шт.
брокколи — 1 небольшой кочан
(или упаковка замороженной)
зелень петрушки — 1 пучок
зеленый салат — 1 пучок
твердый сыр — 150 г
винный уксус — 3 ст. л.
сахар, молотый черный перец,
растительное масло, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца и брокколи отварите. Яйца крупно порубите, капусту откиньте на дуршлаг, остудите и разберите на мелкие кусочки. Кабачок мелко нарежьте. Помидоры

нарежьте дольками, листья салата нарвите. Сыр натрите на крупной терке. Зелень петрушки измельчите.

Все ингредиенты перемешайте, посолите, поперчите, добавьте масло, винный уксус и сахар.

Винегрет из шампиньонов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



шампиньоны — 250—300 г

помидоры — 3—4 шт.

оливковое масло — 1 ст. л.

яблоко — 1 шт.

зелень по вкусу

Для соуса:

грибной отвар — 1 ст. л.

оливковое масло — 2 ст. л.

репчатый лук — 1 шт.

яблочный сок — 1 ст. л.

морковь — 2—3 шт.

горчица, зелень укропа, соль,

сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны измельчите (мелкие можно пополам, а крупные нарежьте кусочками). Выложите на глубокую сковороду и тушите, добавив оливковое масло, до готовности. Помидоры и очищенное яблоко нарежьте небольшими кубиками.

Готовые шампиньоны охладите и смешайте с помидорами и яблоками. Заправьте соусом и перемешайте. Украсьте зеленью.

Соус. Сок, выделившийся при тушении грибов, смешайте с маслом, добавьте приправы, тертую морковь, измельченный лук, яблочный сок и рубленый укроп.

Салат из запеченного баклажана

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажан — 1 шт.

чеснок — 1 зубчик

зелень кинзы, лимонный сок, соль,

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажан запекайте целиком до тех пор, пока кожа не потемнеет, а баклажан не станет мягким. Снимите кожуру и крупно нарежьте мякоть. Соедините с раздавленным чесноком и измельченной зеленью кинзы. Заправьте лимонным соком, посолите и поперчите.

Салат из брокколи с репой и помидором

ИНГРЕДИЕНТЫ:



брокколи — 50 г

репа — 100 г

зеленый лук — 1 пучок

помидор — 1 шт.

оливковое масло — 3 ст. л.

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Репу сварите, очистите и нарежьте тонкой соломкой. Зеленый лук мелко нарежьте. Помидор нарежьте дольками. Подготовленные продукты соедините, посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом. Украсьте перьями зеленого лука и подайте к столу.

Салат из квашеной капусты и тыквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 300 г
тыква — 300 г
растительное масло — 4 ст. л.
зелень петрушки, соль, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту отожмите, тыкву натрите на крупной терке, все перемешайте. Добавьте масло, соль, сахар. Украсьте зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



краснокочанная капуста — 1 кочан
яблоки — 4 шт.
морковь — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
маринованные огурцы — 200 г
низкокалорийный майонез, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нашинкуйте капусту, морковь и огурцы мелко нарежьте. Добавьте очищенные и нарезанные ломтиками яблоки. Все хорошо перемешайте, посолите и заправьте майонезом. Выложите в салатницу и посыпьте измельченным луком.

Салат «Египетский»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 4 шт.
репчатый лук — 2 шт.
очищенные фисташки — 100 г
молотый красный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры очистите от кожицы и удалите семена, мякоть мелко нарежьте, смешайте с измельченным луком, толчеными фисташками, посолите и поперчите.

Салат из помидоров с кефиром

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 6 шт.
чеснок — 6 зубчиков
репчатый лук — 2 шт.
рубленая зелень петрушки — 2 ст. л.
растительное масло — 2 ст. л.
кефир — ½ стакана
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарежьте дольками, смешайте с нарезанным полукольцами луком, рубленым чесноком, зеленью петрушки, добавьте соль и перец, залейте взбитой смесью растительного масла с кефиром. Украсьте веточками петрушки.

Салат из капусты с клюквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белокочанная капуста — 200 г

репа — 1 шт.

небольшая морковь — 1 шт.

клюква — 1 стакан

мед — 1½ ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту тонко нашинкуйте, посолите и помните руками. Мелко натрите репу и морковь. Овощи смешайте, добавьте клюкву, мед, посолите и еще раз перемешайте.

Салат «Испанский»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 4 шт.

огурцы — 2 шт.

репчатый лук — 2 шт.

чеснок, хрен по вкусу

Для заправки:

растительное масло — 1 ст. л.

уксус — 2 ч. л.

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Блюдо для салата натрите чесноком. Помидоры и огурцы нарежьте тонкими кружочками и выложите на блюдо слоями, пересыпая измельченным луком и поливая заправкой. Овощи не перемешивайте, а только полейте заправкой. Посыпьте салат тертым хреном.

Заправка. Смешайте масло, уксус, соль и перец.

Витаминный салат со свежей цветной капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



цветная капуста — 1 небольшой кочан

соленый огурец — 1 шт.

репчатый лук — 1 шт.

редис — 1 пучок

красный сладкий перец — 1 шт.

помидоры — 2 шт.

зеленый салат — 1 пучок

зелень петрушки, укропа, кинзы,

низкокалорийный майонез по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Цветную капусту разделите на соцветия и хорошо промойте. Лук мелко нарежьте и обдайте кипятком, чтобы

не горчиц. Зелень нарежьте. Капусту и огурец натрите на крупной терке, смешайте с луком и рубленой зеленью, посолите.

Редис, перец и помидоры нарежьте кружочками. Чтобы готовый салат выглядел особенно красиво, порционно уложите его на листья салата, украсьте кружочками редиса, перца и помидоров. Перед подачей на стол заправьте майонезом.

Винегрет из грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вареные белые грибы — 4—5 шт.

соленые грузди — 3 шт.

картофель — 3—4 шт.

горчица — 1 ст. л.

растительное масло — 3 ст. л.

маринованные каперсы — 2 ст. л.

рубленый зеленый лук — 2 ст. л.

уксус — 1 ст. л.

сахар — 1 ч. л.

зелень, перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белые грибы и грузди нарежьте соломкой и смешайте с нарезанным отварным картофелем. Масло разотрите с сахаром, горчицей, уксусом, рублеными каперсами, зеленью лука, перцем и солью. Получившейся пастой заправьте винегрет и поставьте в холодильник. Перед подачей украсьте зеленью.

Салат из свежих овощей и сыра

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сыр — 100 г
помидоры — 4 шт.
огурец — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
зелень укропа — 1 пучок
растительное масло — 4 ст. л.
уксус, молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр нарежьте кубиками, помидоры — дольками, очищенный от кожуры огурец — кружочками, а лук — полосками. Перемешайте, добавьте нарезанный укроп, уксус, масло. Посолите, поперчите и еще раз перемешайте.

Салат из моркови, яблок и зеленого лука

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 3—4 шт.
яблоки — 2—3 шт.
зеленый лук — ½ пучка
сметана по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Натрите на крупной терке морковь и очищенные от кожуры и сердцевины яблоки. Добавьте измельченный лук. Все перемешайте и залейте сметаной. Украсьте кусочками яблок и зеленым луком.

Салат из сладкого перца, щавеля и орехов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



красный сладкий перец — 6 шт.
щавель — 100 г
рубленые грецкие орехи — 2 ст. л.
рубленая зелень петрушки — 2 ст. л.
растительное масло — 2 ст. л.
кефир — 2 ст. л.
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сладкий перец нарежьте кубиками, щавель — соломкой, добавьте орехи, перемешайте, посолите и поперчите. Полейте смесью растительного масла и кефира, посыпьте зеленью петрушки.

Краснокочанная капуста с тмином

ИНГРЕДИЕНТЫ:



краснокочанная капуста — 600 г
растительное масло — 2 ст. л.
тмин — 2 ч. л.
горчица — 1 ч. л.
соль — 1 ч. л.
сахар — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту мелко нашинкуйте. Нагрейте масло. Добавьте в него тмин, горчицу, соль и сахар. Смешайте с капустой.

той. Размешивайте около 5 минут. Затем охладите и подавайте на стол.

Салат из крапивы с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



крапива — 500 г
ядра грецких орехов — 60 г
чеснок — 5 зубчиков
растительное масло — 2 ст. л.
яйцо — 1 шт.
уксус или сок лимона, редис, маслины,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Верхушки молодой крапивы мелко нарежьте. Толченый и подсоленный чеснок смешайте с толчеными орехами и еще потолките. Смесь заправьте растительным маслом и лимонным соком или уксусом. Крапиву выложите горкой в тарелку и полейте чесночно-ореховой смесью. Украсьте дольками вареного яйца, редисом, нарезанным кружочками, и маслинами.

Салат из капусты и чернослива

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белокочанная капуста — 400 г
чернослив — 100 г
морковь — 1 шт.
лимонный сок, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту мелко нашинкуйте, посыпьте сахаром, перетрите руками до выделения сока, отожмите. Замочите чернослив. Когда набухнет, удалите косточки, а мякоть нарежьте кусочками. Натрите на крупной терке морковь. Все смешайте, добавьте сок лимона и перемешайте.

Салат из печеных овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свекла — 1 шт.

репа — 2 шт.

морковь — 2 шт.

тертый хрен, зелень петрушки по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу, репу и морковь запеките в течение 30—40 минут в духовке. Очистите и нарежьте соломкой, заправьте разведенным водой до жидкой консистенции тертым хреном. Посыпьте зеленью петрушки.

Винегрет со свежей капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 2—3 шт.

свекла — 1 шт.

морковь — 2 шт.

белокочанная капуста — 150 г

зеленый горошек — 50 г

соленый огурец — 1 шт.

яблоко — 1 шт.

растительное масло — 4 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 горошек, сахар и соль и заправьте маслом. Сверху посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты, картофеля и свеклы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 200 г

картофель — 3 шт.

свекла — 1 шт.

огурцы — 2 шт.

растительное масло — 3 ст. л.

репчатый лук — 1 шт.

зелень петрушки, сахар, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отваренные картофель и свеклу, огурцы нарежьте кубиками, смешайте с квашеной капустой и влейте масло. Поперчите, посолите, посахарите. Готовый салат выдержите в закрытой посуде 1 час.

Разложите в порционные салатники и украсьте кружочками огурцов, зеленью петрушки, кольцами лука.

Салат из редиса с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



редис — 2 пучка

творог — 100 г

зелень укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Редис нарежьте соломкой. Зелень укропа мелко порубите. Творог посолите и тщательно перемешайте с укропом и редиской. Выложите в салатник и украсьте дольками редиса и зеленью.

Салат из квашеной капусты с маслинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 100 г

репчатый лук — $\frac{1}{4}$ шт.

маринованное яблоко — $\frac{1}{3}$ шт.

маринованный виноград — 40 г

маслины без косточек — 100 г

растительное масло — 2 ст. л.

зелень петрушки по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Квашеную капусту и лук мелко нашинкуйте, добавьте виноград, мелко нарезанное яблоко и маслины. Полейте растительным маслом и перемешайте. Украсьте дольками маринованных яблок и зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты и свеклы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 300 г
репчатый лук — ½ шт.
свекла — 1 шт.
сметана — 3 ст. л.
мелкорубленая зелень — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В квашеную капусту добавьте измельченный лук, натертую на крупной терке вареную свеклу. Заправьте сметаной, посолите и посахарите. При подаче на стол посыпьте зеленью.

Салат из квашеной капусты, моркови и орехов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 250 г
морковь — 1 шт.
ядра грецких орехов — 100 г
растительное масло, тмин, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбейте квашеную капусту вилкой. Натрите на терке морковь и смешайте с несколькими ложками растительного масла, перемешайте с капустой. Добавьте соль, тмин и, если вам нравятся острые блюда, перец грубого помола. Украсьте салат орехами.

Салат из квашеной капусты с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 1 стакан

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, лук. Все перемешайте, добавьте сахар и заправьте растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 100 г

соленые грибы — 100 г

репчатый лук — ½ шт.

растительное масло — 1 ст. л.

сахар, семена тмина,

зелень петрушки по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы нарежьте ломтиками, лук — мелкими кубиками. Соедините грибы с квашеной капустой, луком и расти-

тельным маслом, заправьте сахаром и семенами тмина. Украсьте зеленью петрушки.

Грибной салат с квашеной капустой и огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



соленые грузди — 250 г
соленые огурцы — 250 г
репчатый лук — 1 шт.
квашеная капуста — 200 г
растительное масло — 4 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы отожмите от рассола, промойте и нарежьте ломтиками. Огурцы очистите и нарежьте ломтиками, нашинкуйте лук. Капусту переберите (промойте, если она очень кислая), отожмите и мелко нарежьте. Все компоненты соедините, заправьте растительным маслом и перемешайте.

Овощной салат с грецкими орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 5 шт.
зеленый салат — 1 пучок
маслины — 100 г
ядра грецких орехов — ½ стакана
сыр — 100 г

чеснок — 1 зубчик
соль, перец по вкусу

Для заправки:

растительное масло, лимонный сок по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарежьте кружочками, порубите салат, добавьте маслины, мелко нарезанный чеснок и орехи. Приправьте солью и перцем, полейте заправкой. Все перемешайте. Сверху густо посыпьте тертым сыром.

Заправка. Смешайте растительное масло с лимонным соком (в соотношении 1:1).

Салат из кольраби с морковью и яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кольраби — 400 г
морковь — 2 шт.
яблоко — 1 шт.
лимонный сок — 1 ст. л.
сметана — $\frac{3}{4}$ стакана
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кольраби и морковь очистите и нашинкуйте соломкой на крупной терке. Очищенное от кожуры и семян яблоко также нашинкуйте соломкой и смешайте с лимонным соком, чтобы не потемнело.

Все соедините, посолите, перемешайте и заправьте сметаной.

Салат из шампиньонов с белокочанной капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежие шампиньоны — 300 г
белокочанная капуста — 300 г
репчатый лук — 1 шт.
майонез — 4 ст. л.
нарезанная зелень петрушки — 1 ст. л.
нарезанный зеленый лук — 3 ст. л.
сок ½ лимона
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками, полейте соком лимона. Капусту и репчатый лук нарежьте тонкой соломкой, посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Смешайте с грибами, зеленым луком, заправьте майонезом и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из риса, помидоров и грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рис — 1½ стакана
небольшие зрелые помидоры — 5—6 шт.
небольшие шампиньоны (или другие свежие грибы) — 400 г
репчатый лук — 1 шт.
уксус — 3 ст. л.
растительное масло — 3 ст. л.
мелко нарезанная зелень эстрагона, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис отварите в подсоленной воде, промойте и откиньте на дуршлаг. В слегка подсоленной воде отварите грибы. Дайте им стечь и затем обсушите. Помидоры разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте ломтиками. Лук измельчите. Все хорошо перемешайте, залейте смесью уксуса, растительного масла и соли. Перед подачей к столу посыпьте рубленым эстрагоном.

Салат из редиса со спаржей

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежемороженая или консервированная

спаржа — 250 г

редис — 1 пучок

уксус — 2 ст. л.

мед — 1 ч. л.

ореховое масло — 4 ст. л.

зелень петрушки — 1 пучок

зелень укропа — 1 пучок

кервель — 1 пучок

мелисса — 1 пучок

мята — 1 пучок

базилик — 1 пучок

шнитт-лук — 1 пучок

соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Спаржу нарежьте очень тонкими ломтиками. Редис также тонко нарежьте. Перемешайте в большой миске соль, перец, уксус, мед и ореховое масло. Добавьте спар-

жу и редис. Накройте крышкой и оставьте на 20 минут. Вымойте зелень, обсушите и отделите листочки от стеблей. Нарежьте колечками шнитт-лук. Соедините все с салатом и тщательно перемешайте.

Салат из ранней зелени

ИНГРЕДИЕНТЫ:



листовой салат разных сортов — 2 кочана

зеленый лук — 1 пучок

базилик — ½ пучка

чеснок — 2 зубчика

крупные огурцы — 2 шт.

помидоры — 4 шт.

редис — 1 пучок

Для заправки:

вода — 1 стакан

яблочный уксус — 1 ст. л.

сахар — 1 ч. л.

растительное масло — 5 ст. л.

горчица, соль,

молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Салат нарежьте крупными кусками. Помидоры, огурцы и редис нарежьте тонкими кружочками, лук и чеснок измельчите. Овощи хорошо перемешайте, разложите по тарелкам и полейте заправкой.

Заправка. Яблочный уксус разведите в стакане кипяченой воды, добавьте сахар, горчицу, соль, перец. Влейте растительное масло и взбейте.

Салат с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 3 шт.
репчатый лук — 1 шт.
растительное масло — 3 ст. л.
ядра грецких орехов — ½ стакана
чеснок — 3 зубчика
зелень кинзы, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарежьте помидоры кружочками и выложите в салатницу. Сверху положите нарезанный кольцами лук. Орехи и чеснок измельчите и добавьте в салат. Заправьте салат растительным маслом, посолите, поперчите и поставьте в холодильник на 30 минут.

Перед подачей на стол украсьте салат свежей зеленью кинзы — она отлично сочетается с помидорами и придаст салату пикантный вкус.

Салат из редиса с яйцами и сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ:



редис — 6—10 шт.
яичные белки — 2 шт.
зелень петрушки по вкусу

Для заправки:

яичные желтки — 2 шт.
сметана — 3 ст. л.

яблочный уксус или лимонный сок — $\frac{1}{2}$ ч. л.
оливковое масло — 1 ч. л.
зелень редиса — 6 листьев
сахарная пудра на кончике ножа
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварите яйца. Редис порежьте тонкими кружочками и выложите на блюдо веером. Посыпьте мелко натертыми белками и полейте заправкой. Сверху украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Заправка. Желтки разотрите со сметаной, добавьте уксус, масло, сахарную пудру, соль и мелкорубленные листья редиса.

САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Салат «Летний»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



нежирная ветчина — 8 ломтиков
свежие огурцы — 2 шт.
яблоки — 2 шт.
помидоры — 3 шт.
корень сельдерея — 2 шт.
зеленый салат — 1 пучок
апельсиновый сок — 3 ст. л.
низкокалорийный майонез — 5 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ломтики ветчины скатайте в виде рулетиков. Огурцы, яблоки (без сердцевины), сельдерей нарежьте кубиками, перемешайте, полейте соком апельсина, выложите на блюдо, вокруг разместите листья салата, четвертинки помидоров, рулетики ветчины и заправьте майонезом.

Салат «Английский»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- корень сельдерея — 60 г
- жареное филе цыпленка — 80 г
- соленые огурцы — 40 г
- вареные грибы — 30 г
- низкокалорийный майонез — 2 ст. л.
- горчица — 1 ч. л.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарежьте соломкой корень сельдерея, филе цыпленка, огурцы, грибы. Смешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом с горчицей.

Салат из языка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- говяжий язык — 1 шт.
- корень сельдерея — 3 шт.
- соленые огурцы — 2 шт.
- уксус — 3 ст. л.

растительное масло — 4 ст. л.

яйцо — 1 шт.

зелень петрушки, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Язык тщательно вымойте, очистите и отварите в подсоленной воде с пряностями. Выньте из бульона, обдайте холодной водой, очистите горячим и нарежьте тонкими ломтиками. Отдельно отварите корни сельдерея и нарежьте их кубиками. Нарежьте кубиками огурцы. Язык, сельдерей и огурцы перемешайте, полейте уксусом и маслом. Посыпьте нарезанной зеленью петрушки и вареным рубленым яйцом.

САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Салат из морской капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морская капуста — 300 г

зеленый горошек — 300 г

яйца — 3—4 шт.

репчатый лук — 1 шт.

низкокалорийный майонез по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте морскую капусту и зеленый горошек, сваренные вкрутую нарезанные яйца и измельченный репчатый лук. Заправьте майонезом и перемешайте.

Мидии с зеленым салатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- мидии — 200 г
- зеленый салат — 1 пучок
- яйца — 2 шт.
- зеленый горошек — 100 г
- низкокалорийный майонез — 4 ст. л.
- зеленый лук — 50 г
- соль, зелень укропа по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите мидии, очистите и охладите. Листья зеленого салата нарежьте крупными кусочками, добавьте мидии, нарезанные ломтиками вареные яйца, зеленый горошек, мелко рубленый зеленый лук, укроп. Посолите и добавьте майонез, перемешайте. Выложите в салатник, украсьте мидиями и дольками яйца.

Салат из креветок с грушами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- консервированные креветки — 1 баночка
- груши — 2 шт.
- майонез, лимонный сок по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Груши очистите и натрите на мелкой терке. Смешайте с креветками, заправьте майонезом и лимонным соком. Перемешайте и подавайте на стол.

Винегрет с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кальмары — 3—4 шт.
картофель — 3—4 шт.
морковь — 1—2 шт.
свекла — 1 шт.
соленый огурец — 1 шт.
репчатый лук — 2 шт.
растительное масло — 3—4 ст. л.
зелень укропа, соль, молотый
черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмары отварите, охладите, нарежьте полосками поперек волокон. Картофель, морковь, свеклу отварите и охладите, нарежьте кубиками, огурец мелко нарежьте, лук нашинкуйте. Перемешайте все продукты. Приправьте солью, перцем, растительным маслом, посыпьте измельченной зеленью укропа.

Креветки с салатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



креветки — 500 г
яйца — 3 шт.
зеленый салат — 100 г
низкокалорийный майонез — 5 ст. л.
лимонный сок — 2 ст. л.
лавровый лист, соль,
молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки отварите в соленой воде с лавровым листом и перцем. Очистите от панциря и сбрызните лимонным соком. Листья салата нарежьте крупными кусочками, сваренные вкрутую яйца — дольками. Смешайте салат и яйца, посолите, заправьте майонезом. Выложите на середину салатника креветки, а вокруг положите салат. Украсьте листьями зеленого салата.

Салат из помидоров с анчоусами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 4 шт.

репчатый лук — 2 шт.

сладкий перец — 3 шт.

анчоусы — 150 г

яйца — 5 шт.

маслины без косточек — 100 г

тунец в масле — ½ банки

растительное масло, уксус, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры и лук нарежьте тонкими ломтиками, перец — небольшими полосками. Анчоусы промойте, удалите головы, кости и нарежьте филе небольшими кусочками. Яйца сварите вкрутую, охладите и разрежьте на 4 части. Смешайте овощи, яйца, кусочки анчоусов и маслин. Заправьте салат растительным маслом, уксусом, перцем, солью и выложите на сервировочное блюдо. В центре блюда положите кусочки тунца.

Креветки с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



консервированные креветки — 1 банка

яблоко — 1 шт.

низкокалорийный майонез, лимонный сок по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите яблоко, натрите его на мелкой терке, смешайте с креветками. Заправьте майонезом и лимонным соком.

Винегрет с рыбой и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



отварное филе рыбы — 150 г

картофель — 1 шт.

помидор — 1 шт.

морковь — 1 шт.

свекла — 1 шт.

консервированный горошек — 30 г

соленый огурец — 1 шт.

маринованные фрукты — 50 г

низкокалорийный майонез

или горчичная заправка — 4 ст. л.

зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите картофель, свеклу, морковь. Все продукты нарежьте тонкими ломтиками, соедините, добавьте горошек и полейте майонезом или горчичной заправкой. Перемешайте. Выложите в салатник, украсьте зеленью.

Весенний салат из рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- жареная рыба — 300 г
- свежий огурец или помидор — 1—2 шт.
- редис — 100 г
- зеленый салат или шпинат — 1 пучок
- низкокалорийный майонез — 4 ст. л.
- укроп или зеленый лук по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу очистите от костей. Все компоненты нарежьте мелкими кусочками, зеленый салат измельчите. Продукты выложите в салатник слоями, залейте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из угря с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- угорь — 300 г
- помидоры — 2 шт.
- свежие огурцы — 2 шт.
- зеленый салат — 1 пучок
- чеснок — 1 зубчик
- низкокалорийный майонез или сметана — 3 ст. л.
- зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварную рыбу, огурцы, помидоры, зеленый салат, чеснок, петрушку и укроп мелко нарежьте, перемешайте, посолите и заправьте майонезом или сметаной.

Салат из мидий

ИНГРЕДИЕНТЫ:



маринованные мидии — 300 г

яйца — 4 шт.

соленые огурцы — 2 шт.

сок одного лимона

низкокалорийный майонез по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сваренные вкрутую яйца мелко порубите, огурцы нарежьте кубиками, мидии оставьте целыми. Все перемешайте, сбрызните лимонным соком и заправьте майонезом.

Салат из печеных сардин с огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сардины — 500 г

свежие огурцы — 2 шт.

растительное масло — 2 ст. л.

уксус 4 %-ный — 4 ч. л.

острый перец — 1 шт.

яйца — 2 шт.

лимон — ½ шт.

лавровый лист — 1 шт.

тимьян, зелень, перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежую рыбу очистите, разрежьте вдоль позвоночника и удалите кости. Приготовленное филе посыпьте со-

лью и перцем, соедините вместе, положив между ними полоски острого стручкового перца. Смочите рыбу в яйце, залейте растительным маслом и уксусом, добавьте лавровый лист, тимьян, поставьте в духовку на 10 минут. Готовую рыбу охладите и выложите на блюдо с салатом из огурцов. Готовый салат украсьте кружочками лимона и зеленью.

Салат «Гватемала»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- помидоры — 3 шт.
- кабачки — 2 шт.
- острый перец — 1 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- чеснок — 2 зубчика
- маслины без косточек — 20 г
- консервированные сардины в масле — 150 г
- оливковое масло — 4 ст. л.
- яйцо — 1 шт.
- уксус — 1 ст. л.
- сок ½ лимона
- молотый черный и красный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нарежьте кольцами, добавьте толченый чеснок, дольки помидоров, отваренные и нарезанные кубиками кабачки, кусочки сардин, очень мелко порубленный острый перец, маслины. Салат заправьте маслом, соком лимона, уксусом, солью, перцем и тщательно перемешайте. Украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из угря с яблоками и огурцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- угорь — 300 г
- яблоки — 2 шт.
- огурец — 1 шт.
- растительное масло — 2 ст. л.
- зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарежьте небольшими ломтиками отварную и охлажденную рыбу, яблоки, огурец. Перемешайте с рубленой зеленью петрушки и укропа, посолите, заправьте растительным маслом.

Салат «Средиземноморский»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яйцо — 1 шт.
- белый хлеб — 2 ломтика
- молоко — 2 ст. л.
- помидоры — 2 шт.
- зелень петрушки и укропа — по 3 веточки
- маслины без косточек — 4 шт.
- свежий огурец — 1 шт.
- морковь — 1 шт.
- редис — 3—4 шт.
- очищенные креветки — 200 г
- зеленый сладкий перец — 2 шт.
- зеленый салат — 1 пучок

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У помидоров срежьте верхнюю часть и ложкой выньте сердцевину. Сваренное вкрутую яйцо разрежьте на половинки и выньте желток. Зелень петрушки и укропа мелко нарежьте. Из желтков, вымоченного в молоке хлеба, зелени петрушки и укропа, мякоти маслин сделайте фарш и заполните этим фаршем белок. Мелко нарежьте огурец, морковь, редис, креветки, смешайте и наполните этой смесью помидоры. Сверху положите фаршированные половинки яиц. Листья зеленого салата и сладкий перец нарежьте узкими полосками и положите на них помидоры.

Салат из трески с редисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- треска — 300 г
- яблоко — 1 шт.
- редис — 7—8 шт.
- огурец — 1 шт.
- корень сельдерея — 60 г
- низкокалорийный майонез — 4 ст. л.
- уксус 3 %-ный — 1 ст. л.
- зеленый салат — 1 пучок
- зелень, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварную 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 с сардинами и яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яблоки — 2 шт.
- сардины — 200 г
- лимонный сок — 2 ч. л.
- корень сельдерея — ½ шт.
- ядра грецких орехов — ½ стакана
- обезжиренный йогурт — ½ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите яблоки и нарежьте их кубиками. Полейте лимонным соком, чтобы они не потемнели. Сельдерей нашинкуйте, орехи мелко порубите. Сардины разделите на небольшие кусочки. Перемешайте все ингредиенты, добавив йогурт.

Салат из тунца с корнем сельдерея

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- консервированный тунец в масле — 300 г
- корень сельдерея — 150 г
- яйца — 4 шт.
- огурец — 1 шт.
- низкокалорийный майонез, маслины, зелень,
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте нарезанные кусочки тунца, корня сельдерея, огурца, четвертушки сваренных вкрутую яиц. Заправьте майонезом, солью, выложите в салатник. Украсьте зеленью, кусочками яиц и маслинами.

Салат из пекинской капусты с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



пекинская капуста — 1 кочан
тунец в собственном соку — 1 банка
огурец — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
нежирная сметана и низкокалорийный
майонез, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко порежьте лук, перемешайте с кусочками тунца. Крупно порежьте капусту. Порежьте огурец. Выложите все в салатник, посолите, заправьте равными частями майонеза и сметаны.

Баскский салат с треской

ИНГРЕДИЕНТЫ:



отварное филе трески — 100 г
репчатый лук — $\frac{1}{4}$ шт.
отварная красная фасоль — 5 шт.
вареная морковь — $\frac{1}{2}$ шт.
вареный рис — 2 ст. л.

красное сухое вино — 2 ст. л.

сахар, зелень петрушки, паприка, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу отделите от костей и кожи, залейте вином. Оставьте на полчаса. Рис смешайте с нарезанным луком, фасолью, нарезанной морковью и сбрызните вином. Перемешайте рис с измельченной треской (вместе с соусом). Добавьте соль, сахар, паприку. Украсьте салат зеленью петрушки.

Салат с тунцом и ананасами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



тунец в собственном соку — 1 банка

яйца — 5 шт.

картофель — 5 шт.

яблоко — 1 шт.

ананасы — ½ банки

чеснок — 5 зубчиков

низкокалорийный майонез по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца отварите, охладите и порежьте. Сварите картофель в мундире, остудите и мелко нарежьте (лучше натрите на крупной терке), тунец разомните вилкой, ананасы мелко нарежьте, яблоко очистите и натрите на крупной терке, чеснок мелко порежьте (давить нежелательно!). Соедините все ингредиенты, добавьте майонез и перемешайте.

Салат из авокадо с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- авокадо — 2 шт.
- консервированный тунец — 200 г
- небольшие огурцы — 2 шт.
- майонез — 1 ст. л.
- чеснок — 1 зубчик
- зелень укропа по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Авокадо разрежьте пополам, ложкой выньте мякоть и измельчите ее. Выложите тунец. Мелкой соломкой нарежьте огурцы, оставьте несколько долек для украшения. Измельчите чеснок. Соедините тунец, авокадо, огурцы, чеснок. Заправьте майонезом, перемешайте. Готовым салатом наполните половинки авокадо. Украсьте укропом.

САЛАТЫ С ФРУКТАМИ

Салат «Воздушный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яблоко — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- яйца — 3 шт.
- твердый сыр — 50 г
- низкокалорийный майонез по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сваренные вкрутую яйца, яблоко, сыр натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте. На большое блюдо выложите слоями: лук, яблоко, яйца, промажьте каждый слой майонезом. Сверху посыпьте сыром. Дайте салату постоять, чтобы он пропитался.

Салат «Грация»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



корень сельдерея — 2 шт.

красный и зеленый сладкий перец — по 2 шт.

яблоки — 3 шт.

низкокалорийный майонез — 5 ст. л.

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Корни сельдерея и зеленый перец нарежьте соломкой, красный перец — кольцами, яблоки, очищенные от сердцевин, — кусочками. Подготовленные продукты смешайте, заправьте майонезом, перцем и солью.

Салат из сыра, сладкого перца и яблок

ИНГРЕДИЕНТЫ:



твердый сыр — 100 г

яблоки — 2 шт.

сладкий перец — 2 шт.

майонез — 3 ст. л.

сметана — 1 ст. л.

горчица — 1 ч. л.

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр и яблоки нарежьте соломкой, смешайте с нарезанным соломкой сладким перцем, солью и молотым перцем. Майонез смешайте со сметаной, добавьте горчицу и тщательно взбейте. Залейте салат и еще раз его перемешайте.

Салат из капусты с апельсинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белокочанная капуста — ½ кг

апельсин — 1 шт.

яблоки — 3 шт.

низкокалорийный майонез — ½ стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нашинкуйте капусту и разомните. Добавьте нарезанный кусочками апельсин и тертые яблоки, перемешайте. Заправьте майонезом и снова перемешайте.



ТОСТЫ, БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с салатом из ветчины

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- ветчина — 100 г
- сельдерей — 2—3 стебля
- лук-шалот — 1 пучок
- морковь — 1 шт.
- яйцо — 1 шт.
- зеленые оливки — 1 ст. л.
- чесночный порошок — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- ржаной хлеб — 8 шт.
- листья салата-латука — 4 шт.
- низкокалорийный майонез или салатная заправка — 2 ст. л.
- перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко порежьте ветчину, сельдерей и лук-шалот. Натрите морковь на терке. Порежьте сваренное вкрутую яйцо кубиками, а оливки — на несколько частей. Смешайте все ингредиенты, кроме хлеба и салата-латука.

При желании измельчите в кухонном комбайне. Приправьте перцем и охладите в холодильнике. Намажьте ветчинный салат на 4 кусочка хлеба. Накройте листьями салата и оставшимися кусочками хлеба.

Хлебцы с отварной телятиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:



отварная телятина — 200 г

хлебцы — 6 шт.

зелень укропа — 1 пучок

помидор — 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Телятину нарежьте тонкими ломтиками. Помидор нарежьте тонкими кружочками. Зелень укропа измельчите. На хлебцы выложите ломтики телятины, сверху положите кружочки помидоров, посыпьте зеленью укропа.

Бутерброды с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



ржаные диетические хлебцы — 4 шт.

очищенные креветки — 150 г

руккола — 1 пучок

оливковое масло — 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки опустите в кипящую подсоленную воду и проварите 5 минут, откиньте на дуршлаг. Рукколу измель-

чите. Хлебцы смажьте оливковым маслом, положите на них слой рукколы, сверху выложите креветки.

Гречнево-свекольные лепешки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



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

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лепешки приготовьте с вечера. Гречневую муку смешайте с солью, добавьте $\frac{1}{2}$ стакана воды, оставьте на 10 минут, добавьте масло, тщательно перемешайте. Свеклу очистите и натрите на мелкой терке, смешайте с тестом и еще раз вымесите. На разогретую сковороду, смазанную маслом, выкладывайте ложкой тесто и обжаривайте лепешки с обеих сторон.

Подавать к столу можно как в холодном виде, так и разогретыми.

Сэндвичи с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



очищенные вареные креветки — 100 г
хлеб — 4 ломтика
листья зеленого салата — 4 шт.
авокадо — 1 шт.

яйцо — 1 шт.

лимон — 1 шт.

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Авокадо очистите, разрежьте пополам. Одну половину разомните вилкой, смешайте с мелко нарубленным вареным яйцом, посолите, поперчите и сбрызните соком, выжатым из четверти лимона. Массу перемешайте, после чего намажьте ее на ломтики хлеба, сверху положите лист салата, на него — креветки. Украсьте кусочками оставшегося авокадо и дольками лимона.

Грибные лепешки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



грибы — 1½ кг

молоко — 1¼ стакана

пшеничные сухари — 200 г

репчатый лук — 1 шт.

яйца — 5 шт.

мука — 3 ст. л.

сметана, растительное масло,

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы потушите или отварите, мелко порубите, добавьте горячее молоко, молотые сухари, жареный лук и яйца. Все хорошо перемешайте, сформируйте лепешки, обваляйте их в муке и обжарьте до появления румяной корочки. Подавайте со сметаной.



КОТЛЕТКИ И КОМПАНИЯ

Котлеты из баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажаны — 3 шт.

яйцо — 1 шт.

мука — 2 ст. л.

растительное масло — 3 ст. л.

соль по вкусу

Для соуса:

сладкий перец — 1 шт.

помидоры — 2 шт.

репчатый лук — 1 шт.

чеснок — 2 зубчика

растительное масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У баклажанов отрежьте верхушки, запеките в духовке в течение 30 минут. Очистите, прокрутите через мясорубку, добавьте соль, яйцо, муку. Ложкой выкладывайте на сковороду с разогретым растительным маслом

и обжаривайте с обеих сторон. Готовые котлеты полейте соусом и подайте к столу.

Соус. Перец, помидоры, лук мелко нарежьте, обжарьте, добавьте тертый чеснок.

Запеченные котлетки из моркови и яблок

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- морковь — 2 шт.
- яблоки — 2 шт.
- вода — $\frac{1}{4}$ стакана
- яичный белок — 1 шт.
- сливочное масло — 10 г
- манная крупа — 1 ч. л.
- сухари — 1 ст. л.
- сахар — 1 ч. л.
- сметана — 2 ст. л.
- растительное масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь нарежьте тонкой соломкой, добавьте масло и воду и потушите до готовности. Положите нашинкованные яблоки, сахар и тушите еще 5 минут, после чего всыпьте манную крупу. Тщательно вымешайте, дайте постоять 5—10 минут под крышкой, соедините со взбитым белком и охладите. Охлажденную массу разделите на 3—4 части, обваляйте в сухарях (или в муке), придайте форму котлет, положите на сковороду, сбрызните маслом и запеките в духовке. Подавайте к столу со сметаной.

Котлеты «Дары лесовичка»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежие грибы — 200 г

рис — ½ стакана

репчатый лук — 2 шт.

мука — 2 ст. л.

растительное масло, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите грибы. Мелко порежьте грибы и лук и обжарьте в масле. Отварите рис до полуготовности и охладите. Смешайте грибы и лук с рисом, посолите, поперчите. Сформируйте маленькие котлетки, обваляйте в муке. Обжарьте в масле до золотистой корочки.

Котлеты из свежих грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежие грибы — 500 г

белый хлеб — 200 г

яйца — 2 шт.

растительное масло — 2 ст. л.

панировочные сухари, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленные грибы мелко порубите, добавьте размоченный хлеб, перемешайте и пропустите через мясорубку, добавьте яйца, соль, перец. Фарш перемешайте, сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях

и обжарьте на сковороде в кипящем масле с обеих сторон до готовности.

Грибные котлетки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белые сушеные грибы — 100 г
рис — 1 стакан
растительное масло — 2 ст. л.
зелень петрушки — 1 пучок
мука, зеленый горошек, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы отварите, мелко порубите. Отварите рис с солью и петрушкой, откиньте на дуршлаг и смешайте с грибами. Сформируйте котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте в масле. Подавайте с зеленым горошком.

Овсяные котлетки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



овсяные хлопья — 1 стакан
вода — ½ стакана
картофель — ½ шт.
овощной бульонный кубик — 1 шт.
мука, растительное масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяные хлопья залейте ½ стакана крутого кипятка с растворенным в нем бульонным кубиком. Размешай-

те до густой консистенции. Добавьте тертый картофель и дайте остыть до теплого состояния. Сформируйте котлетки, обваляйте их в муке и обжарьте в большом количестве растительного масла до образования золотистой корочки.

Морковные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- морковь — 1 кг
- манная крупа — $\frac{1}{2}$ стакана
- молоко — $\frac{1}{2}$ стакана
- яйца — 3 шт.
- сухари — $\frac{1}{2}$ стакана
- сахар — 1 ч. л.
- растительное масло — 3 ст. л.
- сметана, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенную морковь тонко нарежьте ломтиками или соломкой, сложите в кастрюлю, залейте горячим молоком, добавьте столовую ложку масла, сахар, соль, накройте крышкой и тушите до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпьте ее манной крупой и, помешивая, варите на слабом огне 8—10 минут. Затем морковь снимите с огня, положите в нее желтки, хорошо вымешайте и охладите. Из охлажденной массы приготовьте котлеты, смочите их во взбитом белке и обваляйте в сухарях. Обжарьте котлетки с обеих сторон. Подавайте к столу со сметаной.

Капустные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белокочанная капуста — 800 г
молоко — 1 стакан
сливочное масло — 70 г
манная крупа — 4 ст. л.
панировочные сухари — 3 ст. л.
растительное масло — 5 ст. л.
сметана — $\frac{1}{2}$ стакана
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту мелко нашинкуйте. Молоко доведите до кипения, добавьте кусочки сливочного масла. Затем положите в кастрюлю с молоком капусту и тушите ее под крышкой на слабом огне 7 минут. После этого постепенно всыпьте манную крупу, размешивая, чтобы не было комочков, и варите под крышкой 10 минут. Полученную массу посолите, перемешайте и остудите. Сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях и обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки. При подаче на стол к котлетам подайте сметану.

Котлеты из тыквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



тыква — 1 кг
молоко — $\frac{1}{2}$ стакана
манная крупа — $\frac{1}{2}$ стакана
сахар — 3 ст. л.

яйца — 2 шт.

мука или панировочные сухари — 4 ст. л.

растительное масло — 3 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенную тыкву натрите на терке, посолите, поставьте тушиться на слабый огонь до готовности. Не снимая с огня, влейте молоко, добавьте сахар и медленно всыпьте манку, хорошо размешайте, чтобы не было комков. Когда манка будет готова, снимите с огня, остудите, вбейте яйца и перемешайте. Из полученного фарша сформируйте котлетки, обваляйте в сухарях или муке и обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки.

Котлеты из капусты с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белокочанная капуста — 500 г

яблоки — 2 шт.

молоко — 3 ст. л.

сливочное масло — 50 г

манная крупа — 2 ст. л.

яйцо — 1 шт.

панировочные сухари, сметана, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту мелко нашинкуйте и потушите с молоком и маслом до полуготовности. Посолите, всыпьте тонкой струйкой манную крупу, тщательно размешивая, чтобы не было комочков, и потушите 10—15 минут.

Затем снимите с огня, немного остудите и добавьте взбитое яйцо. Яблоки очистите, нарежьте соломкой, потушите в масле и добавьте к полученной массе. Сформируйте котлеты, запанируйте их в сухарях и поджарьте с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче на стол полейте сметаной.

Котлетки из вермишели с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мелкая вермишель — 300 г

яйцо — 1 шт.

замороженное грибное ассорти

или шампиньоны — 100 г

репчатый лук — 1 шт.

зелень укропа — 1 пучок

сливочное масло — 100 г

листья салата, сметана, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вермишель засыпьте в кипящую подсоленную воду и варите до готовности 5—7 минут, помешивая. Откиньте на дуршлаг. Выложите вермишель в миску, добавьте слегка взбитое яйцо и тщательно перемешайте. Лук нарежьте мелкими кубиками. Грибное ассорти не размораживайте, при необходимости измельчите, шампиньоны нарежьте ломтиками. В сковороде распустите 15 г сливочного масла и спассеруйте лук до прозрачности. Выложите грибы и тушите, помешивая,

10 минут. Посолите и поперчите, дайте немного остыть и добавьте грибную массу в вермишель. Тщательно перемешайте. В сливочном масле порциями жарьте котлетки, выкладывая вермишелевую массу на сковороду столовой ложкой. Выложите на блюдо и посыпьте рубленым укропом. Подавайте на листьях салата со сметаной или грибным соусом.

Рисовые котлеты со сладким перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- рис — 250 г
- сладкий перец — 3 шт.
- перец чили — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- помидоры — 6 шт.
- овощной бульон — 500 мл
- яичный желток — 3 шт.
- тертый сыра гауда — 40 г
- мед — 1 ч. л.
- сливочное масло — 1 ст. л.
- растительное масло — 3 ст. л.
- рубленая смесь пряных трав — 4 ст. л.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Спассеруйте в сливочном масле до прозрачности лук, нарезанный мелкими кубиками. Добавьте промытый рис, немного протушите, влейте горячий бульон и томите на слабом огне 20 минут. Очищенный сладкий перец

нарежьте кусочками, перец чили — мелкими кубиками. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, мякоть мелко порубите. В сковороде с 1 ст. л. растительного масла тушите овощи 5 минут, посолите и поперчите. Добавьте мед. Сыр, зелень, желтки, соль и перец перемешайте с рисом. Сформируйте небольшие котлетки и обжарьте в растительном масле. Подавайте с овощами.

Овощные тефтели

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 5 шт.
капуста — 200 г
картофель — 2 шт.
сухие грибы — 50 г
вода — $\frac{1}{2}$ стакана
мука — $1\frac{1}{4}$ стакана
булка белая — 1 шт.
яйца — 2 шт.
топленое масло — 200 г
панировочные сухари — 2 ст. л.
молоко — 1 стакан
соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь, капусту, картофель и отваренные грибы мелко порежьте, сложите в кастрюльку, добавьте 1 ст. л. масла, посолите. Подлейте воду, закройте крышкой и тушите до мягкости. Булку очистите от корки, порежьте мелкими кубиками, сбрызните маслом и подрумяньте на сковороде. Яйца посолите, взбейте и, не пе-

реставая помешивать, всыпьте муку. В полученное тесто добавьте овощи и булку, поперчите. Из полученной массы сформируйте шарики. Сварите их в подсоленном молоке, сложите в миску, посыпьте обжаренными сухарями и полейте маслом.

Картофельные биточки с грибным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 3 шт.
мука — $\frac{1}{2}$ стакана
растительное масло — 3 ст. л.
панировочные сухари — 4 ст. л.
соль по вкусу

Для соуса:

сухие грибы — 100 г
грибной бульон — 2 стакана
мука — 2 ст. л.
растительное масло — 2 ст. л.
репчатый лук — 2 шт.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель отварите в подсоленной воде, пропустите через мясорубку, добавьте муку и немного воды. Сделайте из этой массы биточки, обваляйте в сухарях, обжарьте в растительном масле и поставьте на 15 минут в духовку. Готовые биточки полейте соусом.

Соус. Грибы промойте и замочите в холодной воде на 2 часа, затем сварите без соли в той же воде. Муку и мас-

ло поджарьте и разведите грибным бульоном. Полученный соус варите при слабом кипении 20 минут. Мелко нарезанный лук обжарьте, добавьте нашинкованные грибы и прожарьте все вместе.

Смешайте с соусом, добавьте соль и доведите до кипения.

Биточки из гречневой крупы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



гречневая крупа — 1 стакан
вода — 2 стакана
творог — 100 г
яйца — 2 шт.
сахар — 1 ч. л.
толченые сухари — ½ стакана
соль — ½ ч. л.
растительное масло — 2 ст. л.
сметана по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящую подсоленную воду засыпьте крупу и варите 30—50 минут. Когда каша загустеет, добавьте творог, протертый через сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешайте. Из этой массы приготовьте биточки, обваляйте их в сухарях и обжарьте в масле с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче к столу на каждый биточек положите ложку сметаны.

Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу и рассольнику.

Луковые котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



репчатый лук — 8 шт.

яйца — 4 шт.

мука — 2 ст. л.

манная крупа — 8 ст. л.

растительное масло, майонез, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами, добавьте яйца, муку, манную крупу, соль и тщательно перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте в муке и обжарьте на умеренном огне. При подаче на стол полейте майонезом.

Овсяные биточки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



овсяные хлопья — 4 ст. л.

простокваша, йогурт или кефир — 4 ст. л.

яичный желток — 1 шт.

растительное масло — 2 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяные хлопья залейте кефиром, простоквашей или йогуртом и оставьте на 20 минут. Добавьте желток, посолите и добавьте кефир до получения густой смеси. Сформируйте из получившейся массы биточки и обжарьте в разогретом растительном масле.

Рисовые котлеты с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рис — 1½ стакана

шампиньоны — 500 г

яйца — 2 шт.

репчатый лук — 2 шт.

грибной бульонный кубик — 1—2 шт.

растительное масло, молотый черный перец,

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы и лук мелко нарежьте и обжарьте до золотистого цвета. Рис отварите и откиньте на дуршлаг. Смешайте рис с яйцами, грибами и луком, посолите, поперчите и сформируйте небольшие котлетки. Обжарьте в масле до румяной корочки и сложите в небольшую кастрюлю. Кубики растворите в воде, поперчите, проварите 2 минуты и залейте котлеты. Тушите 5 минут. (Можно добавить лавровый лист.)

Фрикадельки из кабачков и баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажаны — 2 шт.

кабачки — 2 шт.

репчатый лук — 2 шт.

тертый сыр — 1 стакан

пшеничная мука — 6 ст. л.

яйца — 4 шт.

масло для фритюра, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны очистите от кожицы и отварите. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и мелко нарежьте. Затем очистите кабачки от кожицы и тоже мелко нарежьте. Соедините кабачки с баклажанами, добавьте натертый лук, тертый сыр, муку, яйца, соль, перец. Все хорошо перемешайте и сформируйте шарики из полученной массы. Обваляйте их в муке и обжарьте во фритюре.

Картофельные котлеты с капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 5 шт.
белокочанная капуста — 700 г
мука — 1 стакан
репчатый лук — 2 шт.
растительное масло — 6 ст. л.
панировочные сухари — 3 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нарежьте и спассеруйте, капусту нашинкуйте и обжарьте до готовности. Картофель отварите в мундире, очистите, пропустите через мясорубку и смешайте с капустой и луком. Добавьте муку, посолите, сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях и обжарьте в растительном масле.

Овощные фрикадельки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажаны — 2 шт.

кабачки — 2 шт.

репчатый лук — 2 шт.

брынза — 120 г

мука — 1 ст. л.

яйца — 6 шт.

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны очистите, отварите, откиньте на дуршлаг и, когда стечет вода, мелко порубите. Кабачки тоже очистите и мелко порубите. Баклажаны, кабачки, тертый лук, измельченную брынзу, муку, яйца, соль и перец соедините, хорошо перемешайте, разделайте в виде шариков (величиной с грецкий орех), запанируйте в муке и обжарьте в жире.



ЗАКУСКИ, ЗАПЕКАНКИ

Помидоры с цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- помидоры — 4 шт.
- цукини — 1 шт.
- растительное масло — 2 ст. л.
- панировочные сухари — 2 ст. л.
- измельченная зелень — 2 ст. л.
- чеснок — 1 зубчик
- соль, белый перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Срежьте с помидоров верхушку и чайной ложкой аккуратно выньте мякоть. Нарежьте мякоть кубиками и обжарьте в растительном масле вместе с нарезанным цукини. Приправьте солью и перцем. Перемешайте с половиной порции зелени.

Панировочные сухари смешайте с зеленью и растертым зубчиком чеснока. Помидоры бланшируйте, заполните цукини и обваляйте в сухарях. Выложите

в форму, сбрызните оставшимся растительным маслом и запекайте 10 минут.

Тушеная белокочанная капуста

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белокочанная капуста — 1 кочан

репчатый лук — 1 шт.

кислое яблоко — 1 шт.

гвоздика — 3 шт.

растительное масло, сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нашинкуйте капусту и добавьте обжаренный в масле мелко нарезанный лук, измельченное яблоко, гвоздику, влейте немного воды и потушите на медленном огне, пока капуста не размягчится. Добавьте соль и сахар.

Тыква, запеченная на скорую руку

ИНГРЕДИЕНТЫ:



тыква — 1 шт.

оливковое масло — 2 ст. л.

свежий розмарин или шалфей, сметана,

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите тыкву и порежьте на тонкие дольки. Натрите маслом, посыпьте солью и листиками розмарина или шалфея. Положите на противень и запекайте в духов-

ке при сильном огне до образования коричневой корочки. Подавайте со сметаной.

Селедочный паштет

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- филе сельди — 400 г
- яблоко — 1 шт.
- огурец — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- майонез или горчица по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе сельди измельчите и перемешайте с тертым яблоком, огурцом и луком. Заправьте паштет майонезом или горчицей.

Овощные шашлычки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- ржаной хлеб — $\frac{1}{4}$ буханки
- помидоры — 5 шт.
- вареный сельдерей — 300 г
- вареная свекла — 1 шт.
- маринованный лук — 100 г
- зеленый салат — 1 пучок

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб очистите от корочки и нарежьте маленькими квадратными ломтиками. Сельдерей, свеклу и помидоры

порежьте кубиками. Подготовленные продукты нанижите на шпажки в следующем порядке: сначала кусочек хлеба, потом ломтик свеклы, сельдерей, кусочек помидора и лук. Готовую закуску выложите на выстланное листьями салата блюдо и подавайте на стол.

Белокочанная капуста с ряженкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



белокочанная капуста — 600 г
топленое масло — 3 ст. л.
тмин — 2 ч. л.
молотый красный перец — ½ ч. л.
ряженка — ½ стакана
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогрейте масло с тмином, перцем и солью, положите туда тонко нарезанную капусту, размешайте и тушите около 5 минут. Добавьте ряженку. Тушите, помешивая, пока жидкость не испарится.

Овощное рагу

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажаны — 2 шт.
кабачки — 2 шт.
морковь — 2 шт.
сладкий перец — 2 шт.

помидоры — 2 шт.
репчатый лук — 2 шт.
чеснок — 1 зубчик
растительное масло, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны нарежьте кубиками, морковь и кабачки — кружочками, перец — полосками, лук — полукольцами, помидоры — кубиками. В сковороде раскалите масло с чесноком, а когда он зарумянится, выбросьте. В горячее масло выложите все овощи, посолите, поперчите. Накройте сковороду крышкой и тушите 40 минут. Подавайте горячим.

Кабачковая икра

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кабачки — 4 шт.
морковь — 2—3 шт.
репчатый лук — 2—3 шт.
томатная паста — 200 г
растительное масло, чеснок по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюлю с толстым дном налейте масло и положите натертые на крупной терке кабачки. Морковь натрите на терке, лук нарежьте полукольцами и добавьте к кабачкам. Тушите на слабом огне до готовности (при необходимости добавляя воду). В конце положите томатную пасту, мелко рубленый чеснок, доведите до кипения и снимите с огня. Остудите и подавайте на стол.

Фаршированные яйца «Матрешка»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яйца — 3 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- тертая морковь — 1 ст. л.
- рубленая зелень укропа — 1 ч. л.
- томатный сок — 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите яйца вкрутую, разрежьте вдоль на две половинки, выньте желток, смешайте его с рубленным луком, морковью, добавьте томатный сок, укроп. Тщательно перемешанной массой наполните с верхом половинки яиц.

Паштет из припущенной рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- филе судака — 160 г
- свежий помидор — 1 шт.
- репчатый лук — ¼ шт.
- низкокалорийный майонез — 2 ст. л.
- зелень укропа — несколько веточек
- лимонный сок — 1 ст. л.
- соль — 1 ч. л.
- молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе судака припустите, остудите и хорошо разомните. Помидор ошпарьте, очистите от кожицы, мелко

порубите и слегка отожмите. Лук и зелень укропа мелко порежьте. Все перемешайте, заправьте майонезом, лимонным соком, солью и перцем. Используйте в качестве бутербродной массы.

Кабачки с зеленым луком и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кабачки — 1 кг

зеленый лук — 1 пучок

растительное масло — 3 ст. л.

мука — 1 ст. л.

зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

Для соуса:

мука — 1 ст. л.

помидоры — 2 шт.

чеснок — 7 зубчиков

растительное масло — 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зеленый лук мелко нарежьте и тушите до мягкости в половине масла. Положите туда же половину мелко нарезанных укропа и петрушки, перемешайте. Смесь выложите в смазанный маслом противень, сверху положите порезанные кружочками, посоленные и обвалянные в муке кабачки. Залейте соусом и запеките в умеренно нагретой духовке 30 минут.

Соус. Обжарьте в масле муку, помидоры (мелко нарезанные или тертые) и толченый чеснок.

Свекольная икра

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- свекла — 1 шт.
- соленые огурцы — 2 шт.
- чеснок — 4 зубчика
- репчатый лук — 2 шт.
- растительное масло — 2 ст. л.
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите, очистите и охладите свеклу. Огурцы очистите от кожуры и семян. Слегка обжарьте в масле лук. Все овощи пропустите через мясорубку, заправьте солью, перцем и растительным маслом.

Помидоры по-домашнему

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- помидоры — 8 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- растительное масло — 3 ст. л.
- чеснок — 2 зубчика
- свежие грибы — 200 г
- толченые сухари — 2 ст. л.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры разрежьте пополам. Аккуратно выньте ложкой мякоть, удалите семена. Поджарьте на масле мелко

нарезанный лук, добавьте нарезанные ломтиками грибы, немного мякоти и растертый чеснок, приправьте солью, перцем и держите на огне, пока не загустеет. Каждую половинку помидора наполните приготовленной массой и уложите в смазанный маслом глиняный горшок, пересыпая толчеными сухарями. Полейте помидоры растительным маслом и поставьте в духовку на 15 минут.

Баклажаны по-турецки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- баклажан — 1 шт.
- помидоры — 2 шт.
- красный сладкий перец — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- кускус — 1 горсть
- молотый тмин — 1 щепотка
- молотый черный перец, оливковое масло,
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте духовку до 180 °С, противень смажьте небольшим количеством масла. Разрежьте баклажан пополам и извлеките мякоть, оставляя стенки толщиной в 1 см. Половинки баклажана положите на противень кожицей вверх и запекайте примерно 20—30 минут, пока кожица не станет мягкой. Мякоть баклажана, сладкий перец и лук пропустите через мясорубку или измельчите в блендере, добавьте тмин, соль и черный

перец и слегка поджарьте на сковороде. Когда овощи будут мягкими, а лук золотистым, добавьте нарезанные кусочками помидоры. Кускус опустите в кипящую воду на 10 минут, чтобы он размяк, и после перемешайте с содержимым сковороды. Наполните половинки баклажана и поставьте на 5 минут в горячую духовку.

Жареные баклажаны с грецкими орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- баклажаны — 2 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- помидоры — 3 шт.
- зеленый сладкий перец — 3 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- коричневый сахар — 1 ст. л.
- изюм — 50 г
- кедровые орехи — 50 г
- молотый красный перец — 1 ч. л.
- розмарин, оливковое масло, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разогрейте на сковороде масло и положите нарезанные мелкими кубиками лук, чеснок и сладкий перец. Добавьте нарезанные розмарин, помидоры и баклажаны, коричневый сахар, красный перец, соль и влейте немного воды или бульона. Доведите до кипения и варите 15 минут. Снимите с огня, добавьте изюм и кедровые орехи. Блюдо подавайте горячим.

Грибная икра

ИНГРЕДИЕНТЫ:



соленые грибы — 250 г
репчатый лук — 1 шт.
растительное масло — 2 ст. л.
перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы промойте и мелко нарежьте. Измельчите лук, обжарьте его в растительном масле до золотистого цвета, охладите и смешайте с грибами. Поперчите и перемешайте.

Огурцы, фаршированные грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



огурцы — 2 шт.
маринованные грибы — 150 г
сметана — $\frac{1}{2}$ стакана
тертый хрен — 2 ч. л.
помидор — 1 шт.
зелень петрушки, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы разрежьте вдоль на две половинки, удалите семена, посолите. Маринованные грибы мелко нарежьте и залейте сметаной, добавьте хрен, перец, соль. Подготовленной массой заполните огурцы и украсьте дольками помидора и зеленью.

Баклажаны в помидорах

ИНГРЕДИЕНТЫ:



баклажаны — 6 шт.
помидоры — 10 шт.
чеснок — 6 зубчиков
репчатый лук — 3 шт.
растительное масло — 6 ст. л.
молотые сухари — 2 ст. л.
мускатный орех, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны ошпарьте, нарежьте кружочками, обжарьте с двух сторон в масле и мелко порубите. Лук измельчите и обжарьте. Чеснок растолките с солью, все соедините, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех и тщательно перемешайте.

У помидоров срежьте верхушку, выньте мякоть и наполните их приготовленной массой. Посыпьте сухарями, сбрызните маслом и запекайте в духовке.

Закуска из редиса с огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



небольшие огурцы — 5 шт.

молодой редис — 500 г

Для соуса:

растительное масло — 3 ст. л.

лимонный сок — 1—2 ст. л.

соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы и редис порежьте кружочками, перемешайте и заправьте соусом. Переложите в керамическую или эмалированную посуду.

Соус. Растительное масло и лимонный сок смешайте с сахаром, солью, поперчите и хорошо перемешайте.

Брокколи с чили

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- брокколи — 450 г
- оливковое масло — 2 ст. л.
- вода — $\frac{1}{2}$ стакана
- чеснок — 2 зубчика
- очищенный от семян и размолотый
- сушеный перец чили — 2 шт.
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Толстые веточки брокколи разрежьте надвое по длине, после чего положите всю брокколи в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и кипятите 2 минуты. Слейте воду и промойте капусту под холодной проточной водой. Оливковое масло нагрейте в большой сковороде с толстым дном. Положите чеснок и чили в сковороду, поставьте на средний огонь на 3—4 минуты. Добавьте брокколи, потомите ее в масле и уменьшите огонь. Влейте полстакана воды, посолите, накройте сковороду крышкой и тушите брокколи на медленном огне 20 минут, осторожно перевернув 2—3 раза, пока она не станет мягкой. Если необходимо, можно снять крышку,

чтобы жидкость выкипела. Готовую капусту подавайте горячей или теплой.

Овощное жаркое

ИНГРЕДИЕНТЫ:



брокколи — 200 г
пекинская капуста — 450 г
зеленая стручковая фасоль — 150 г
зеленый лук — 50 г
чеснок — 1 зубчик
семена кунжута — 2 ст. л.
соевый соус — 1 ст. л.
белое столовое вино — 2 ст. л.
растительное масло — 4 ст. л.
вода — 4 ст. л.
зелень петрушки, сахар, молотый
черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Брокколи разделите на соцветия, пекинскую капусту нарежьте крупно, зеленый лук — мелко, стручковую фасоль — кусочками длиной 4—5 см, измельчите чеснок. Семена кунжута обжарьте на сухой сковороде до светло-золотистого цвета. В разогретом масле, постоянно помешивая, обжарьте в течение нескольких секунд чеснок, добавьте брокколи и жарьте еще 2—3 минуты. Затем добавьте стручковую фасоль, пекинскую капусту и зеленый лук, обжарьте, помешивая, в течение 2 минут. Влейте соевый соус, воду, перемешайте, добавьте вино, соль, сахар и перец. Тушите на слабом огне

до готовности. Посыпьте семенами кунжута и украсьте зеленью.

Шпинат с лимоном

ИНГРЕДИЕНТЫ:



шпинат — 2 кг

лимон — 1 шт.

оливковое масло — 6 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В сковороде разогрейте масло. Шпинат мелко нарежьте и положите в масло, посолите, накройте крышкой и тушите 1—2 минуты. Добавьте сок лимона и хорошо перемешайте.

Кабачки с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кабачки — 3 шт.

помидоры — 4 шт.

мука — 1 ст. л.

брынза — 100 г

сливочное масло — 2 ст. л.

растительное масло, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистите, нарежьте кружочками и, обваляв в муке, поджарьте. Сотейник смажьте сливочным маслом.

Уложите кабачки слоями, чередуя их с помидорами, нарезанными кружочками, и тонкими ломтиками брынзы. Посолите, сверху полейте маслом и запеки-те в духовке.

Свекольная икра с грибами и чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свекла — 1 шт.

маринованные маслята — 250 г

чеснок — 4 зубчика

низкокалорийный майонез — 4 ст. л.

толченые грецкие орехи — 3 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отваренную свеклу очистите и натрите на крупной терке. Грибы мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. Все смешайте, добавьте толченые орехи, заправьте майонезом и перемешайте.

Сельдерей, тушенный с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сельдерей — 150 г

морковь — 1 шт.

лук — ¼ шт.

помидор — 1 шт.

овощной бульон — 3 ст. л.

сливочное масло — 40 г

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Корень сельдерея очистите от стеблей и нарежьте брусочками длиной 4—5 см. Морковь нарежьте соломкой, лук измельчите и спассеруйте все вместе, не давая загорючиться. Помидор обдайте кипятком, снимите кожицу и разрежьте на четыре части. В кастрюлю положите спассерованные овощи, помидор, залейте бульоном, посолите, поперчите и тушите 1 час.

Лобио с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- стручковая фасоль — 500 г
- ядра грецких орехов — $\frac{1}{2}$ стакана
- репчатый лук — 2—3 шт.
- чеснок — 1—2 зубчика
- зелень кинзы и чабра — по 4 веточки
- базилик — 3 веточки
- зелень укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Стручки фасоли нарежьте кусочками, отварите, откиньте на дуршлаг (отвар не выливайте), остудите и отожмите руками. Грецкие орехи, соль, чеснок, веточку кинзы хорошо истолките и разведите отваром фасоли (1—2 ст. л.). Потом добавьте нарезанный лук, мелко нарезанную зелень (кроме укропа), перемешайте. Присоедините к этой массе отжатую фасоль, снова тщательно все перемешайте, выложите на тарелку и посыпьте нарезанным укропом.

Запеканка из свеклы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свекла — 3 шт.
чеснок — 2 зубчика
гречневая крупа — $\frac{1}{4}$ стакана
сметана — 1 стакан
растительное масло — 1 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Чеснок очень мелко нарежьте. Крупу промойте. Половину свеклы выложите ровным слоем в форму, смазанную маслом. Посолите, посыпьте измельченным чесноком. Затем выложите и разровняйте слой крупы. Последний слой, оставшуюся свеклу, посолите и залейте сметаной. Поставьте форму в духовку на низкую решетку и готовьте запеканку 20—25 минут при температуре около 200 °С.

Овощи в ореховом соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:



молодые овощи (картофель, цветная капуста, стручковая фасоль) — 500 г
зелень петрушки, зеленый лук по вкусу

Для соуса:

ядра грецких орехов — $1\frac{1}{2}$ стакана
чеснок — $\frac{1}{2}$ головки
гранатовый сок — $\frac{3}{4}$ стакана

овощной отвар — $\frac{3}{4}$ стакана

хмели-сунели — 1 ч. л.

кинза, молотый красный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи отварите и охладите. Картофель нарежьте дольками, цветную капусту разберите на соцветия, стручки фасоли разрежьте пополам, все перемешайте. Выложите овощи в салатницу и залейте соусом, посыпьте рубленой петрушкой и зеленым луком.

Соус. Измельчите орехи, добавьте пропущенный через пресс чеснок, хмели-сунели, красный перец, соль, нарезанную кинзу. Помешивая, влейте охлажденный овощной отвар и гранатовый сок.

Свекла, тушенная с квашеной капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свекла — 1 шт.

квашеная капуста — 400 г

репчатый лук — 1 шт.

томатная паста — 1 ст. л.

сахар — 1 ст. л.

растительное масло — 4 ст. л.

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу испеките, очистите, нарежьте соломкой и обжарьте в растительном масле вместе с нарезанным коль-

цами луком. Квашеную капусту отожмите от рассола, мелко нарежьте, потушите под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты. Соедините свеклу с капустой, перемешайте, прогрейте на плите 5 минут, приправьте сахаром, солью, перцем.

Запеканка из риса с маслинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рис — 2 стакана

репчатый лук — 2 шт.

лук-порей — 1 шт.

маслины без косточек — 100 г

растительное масло — 4—6 ст. л.

вода — 5 стаканов

рубленая зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Измельченный репчатый лук и рис спассеруйте в растительном масле до прозрачности лука и разделите на две части. Мелко нарезанный стебель лука-порея посолите и смешайте с маслинами. Половину риса выложите равномерным слоем в смазанную маслом форму. Второй слой — смешанный с маслинами лук-порей, третий — оставшийся рис. Влейте горячую воду, добавьте соль, перец и запеките в духовке при умеренной температуре 25—30 минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу с маринадами и соленьями или с салатом из квашеной капусты, посыпанной красным перцем.

Грибы с редькой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



маринованные грибы — 200 г
редька — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
растительное масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Редьку очистите, нарежьте соломкой и жарьте 5 минут в растительном масле. Охладите и смешайте с нарезанной соломкой грибами, добавьте растительное масло. Украсьте кольцами лука.

Закуска из грибов с солеными овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



грибы — 250—300 г
репчатый лук — 1 шт.
бурые соленые помидоры — 1—2 шт.
соленый огурец — 1 шт.
сметана или смесь сметаны
и низкокалорийного майонеза — 1 стакан
яйцо — 1 шт.
зеленый лук, зелень петрушки, соль, сахар,
перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сваренные грибы нарежьте ломтиками или маленькими кубиками. Добавьте нашинкованный лук, нарезан-

ные тонкими ломтиками помидоры и огурец, измельчите сваренное вкрутую яйцо. Все продукты уложите в салатницу, залейте соусом из сметаны с пряностями и зеленью, в который добавьте вытекший при нарезке помидоров и огурца сок. Все аккуратно перемешайте и подайте на стол.

Закуска из щавеля со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ:



щавель — 1½ кг
сметана — 1 стакан
соль — 1 ч. л.
сахар — 1 ст. л.
мука — 2 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Щавель немного припустите и протрите через сито. Добавьте обжаренную муку, влейте сметану, посолите, добавьте сахар, хорошо перемешайте и подогрейте.

Закуска с курицей, кабачками и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



кабачки — 3 шт.
соленые огурцы — 2 шт.
вареное куриное филе — 200 г
консервированные грибы — 100 г
помидор — 1 шт.

растительное масло — 4 ст. л.
низкокалорийный майонез — 4 ст. л.
мука — 1 стакан
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистите и нарежьте кружочками. Посолите, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон в растительном масле. Куриное мясо, грибы, огурцы и помидор пропустите через мясорубку, добавьте майонез, соль, перец и перемешайте. Полученную смесь выложите на каждый кружочек кабачка.

Опята с хреном

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свежие опята — 200 г
морковь — 1 шт.
корень петрушки — 1 шт.
репчатый лук — 2 шт.
лимон — ½ шт.
корень хрена — 1 шт.
растительное масло — 2 ст. л.
лавровый лист, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы очистите, промойте. Корень петрушки, морковь нарежьте ломтиками, лук нашинкуйте. Все вместе выложите в кастрюлю, налейте воды и доведите до кипения. Затем добавьте лавровый лист, соль, лимон и варите до готовности. Откиньте на дуршлаг, охладите,

переложите в глубокое блюдо, заправьте маслом, смешанным с тертым хреном.

Запеченная морковь

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 2 кг
фенхель — 1 ст. л.
оливковое масло — 4 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь нарежьте кубиками в 1 см. Положите в форму для запекания и полейте оливковым маслом. Посолите и посыпьте фенхелем. Запекайте 40 минут в разогретой до 200 °С духовке, пока морковь не станет мягкой.

Морковь с черными маслинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 1½ кг
черные маслины без косточек — 100 г
оливковое масло — 4 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогрейте масло, добавьте нарезанную кружочками морковь, перемешайте и тушите на медленном огне 20 минут под крышкой. Добавьте нарезанные

пополам маслины, посолите, перемешайте, накройте крышкой и держите на огне еще 20—25 минут.

Овощное рагу с лапшой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сладкий перец — 2 шт.
помидоры — 2 шт.
репчатый лук — 2 шт.
морковь — 2 шт.
цукини — 1 шт.
филе свинины — 300 г
лапша — 300 г
вода — 1 л
бульонные кубики — 2 шт.
растительное масло — 6 ст. л.
зелень укропа и петрушки,
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенный перец нарежьте полосками, лук — кубиками, цукини — ломтиками, морковь натрите на крупной терке. Мясо нарежьте кубиками, поперчите и обжарьте в растительном масле. Посолите и поставьте в теплое место. В сковороду влейте 2 ст. л. масла и обжарьте в нем лук с морковью, добавьте цукини, перец и нарезанные помидоры. Посолите, поперчите и оставьте тушиться. Бульонные кубики растворите в воде, доведите до кипения, всыпьте лапшу и отварите. Зелень мелко нарежьте. Лапшу смешайте с овощами, слегка разогрейте и добавьте мясо. Подавайте к столу, посыпав нарезанной зеленью.

Капуста в белом вине

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- капуста — 1,5 кг
- белое сухое вино — 250 мл
- сливочное масло — 100 г
- зелень петрушки — ½ пучка
- черный перец горошком, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту нарежьте крупными кубиками. В кастрюле разогрейте масло, положите капусту и жарьте на среднем огне 15 минут, постоянно помешивая. Добавьте вино, измельченную зелень петрушки, несколько горошин перца, посолите. Перемешайте, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите еще 15 минут.

Тушеная капуста с грибами и фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- белокочанная капуста — ¼ кочана
- сушеные белые грибы — 60 г
- консервированная фасоль — 1 банка
- растительное масло, соевый соус, зеленый лук, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы залейте горячей водой и оставьте на несколько часов. Затем воду слейте, грибы мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле. Нашинкуйте тонко капусту

и добавьте к грибам. Приправьте соевым соусом, перемешайте, влейте немного воды и тушите до полуготовности под крышкой. Добавьте фасоль (без жидкости), перемешайте и тушите до готовности на слабом огне. Посолите. Перед подачей к столу посыпьте блюдо мелко нарезанным зеленым луком.

Овощное рагу по-словацки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- помидоры — 5 шт.
- репчатый лук — 3 шт.
- баклажан — 1 шт.
- сладкий перец — 3 шт.
- тыква — 200 г
- зелень петрушки — 1 пучок
- свинина — 50 г
- говядина — 250 г
- рис — 3 ст. л.
- вода — 2 стакана
- растительное масло — 6 ст. л.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарежьте ломтиками. Перец, баклажан и тыкву мелко нарежьте, смешайте с нарезанным луком и зеленью петрушки (немного зелени оставьте). Овощи посолите, поперчите, полейте растительным маслом и дайте постоять, пока не пустят сок. Затем положите в глубокую кастрюлю половину помидоров и половину овощной смеси. Сверху выложите нарезан-

ное небольшими кусочками мясо. Затем выложите слой оставшихся овощей, промытый рис и оставшиеся помидоры. Залейте все водой и растительным маслом, в котором настаивались овощи. Тушите на слабом огне под крышкой 1,5 часа. Готовое блюдо украсьте оставшейся нарезанной зеленью петрушки.

Овощная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- картофель — 3 шт.
- зелень укропа и петрушки — 1 пучок
- шампиньоны — 200 г
- морковь — 3 шт.
- зеленый горошек — 200 г
- помидоры — 3 шт.
- яйца — 3 шт.
- кефир — 1½ стакана
- сыр — 100 г
- чеснок, молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь и шампиньоны нарежьте ломтиками, по отдельности опустите на 5 минут в кипящую подсоленную воду и откиньте на дуршлаг. Помидоры нарежьте кружочками. Чеснок и зелень мелко порубите. Картофель отварите, нарежьте кружочками и выложите на дно формы для запекания. Затем выложите помидоры, морковь и грибы. Посыпьте солью и перцем.

Яйца взбейте с кефиром, добавьте тертый сыр, перемешайте. Залейте этой смесью овощи. Присыпьте

горошком и зеленью с чесноком. Запекайте в заранее разогретой духовке.

Рагу из шампиньонов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



шампиньоны — 1 кг
картофель — 3 шт.
морковь — 1 шт.
репчатый лук — 2 шт.
репа — 1 шт.
корень петрушки — 1 шт.
помидоры — 2 шт.
томат-пюре — 80 г
мука — 20 г
растительное масло — 80 мл
лавровый лист — 2 шт.
молотый черный перец и горошком, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Отвар оставьте, а грибы нарежьте крупными ломтиками. Обжарьте в кастрюле в растительном масле, залейте грибным отваром, добавьте томат-пюре, несколько горошин черного перца, лавровый лист и тушите 10 минут. Картофель нарежьте дольками и обжарьте в масле. Отдельно в сковороде потушите очищенные и мелко нарезанные лук, морковь, корень петрушки и репу. Муку спассеруйте в масле, разведите грибным отваром и вместе с овощами и картофелем добавьте к грибам. Все хорошо перемешайте, посолите, поперчите и туши-

те 20 минут на небольшом огне. За 5 минут до готовности положите нарезанные дольками помидоры и доведите до кипения.

Омлет со сладким перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



яйца — 6 шт.
сладкий перец — 2 шт.
молоко — 6 ст. л.
сливочное масло — 5 ст. л.
зелень петрушки, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец очистите, мелко нарежьте и тушите на сливочном масле до мягкости. Зелень петрушки нарежьте и добавляйте к перцу. Посолите и тушите до готовности перца.

Яйца взбейте с молоком и солью. Испеките на масле 5 омлетов, сложите каждый пополам, в середину положите приготовленный перец.

Запеканка с рисом и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рис — 1 стакан
грибы — 300 г
яйца — 3 шт.
кефир — 1½ стакана
растительное масло — 2 ст. л.
твердый сыр — 100 г

зелень петрушки — ½ пучка

чеснок, молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис отварите. Грибы очистите, нарежьте ломтиками и обжарьте в растительном масле. Чеснок разотрите с солью. Зелень мелко порубите. Отваренный рис, чеснок и часть зелени смешайте с жареными грибами и выложите в форму. Сыр натрите на крупной терке, яйца взбейте с кефиром, добавьте сыр, соль, перец, размешайте, залейте рис с грибами и запеките в духовке. Перед подачей к столу посыпьте оставшейся зеленью петрушки.

Овощное рагу по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ:



картофель — 400 г

кольраби — 400 г

морковь — 400 г

лук-порей — 2 стебля

зелень петрушки — 1 пучок

филе свинины — 500 г

цедра и сок одного лимона

сливочное масло — 1 ст. л.

мясной бульон из кубиков — 1 л

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель, кольраби и морковь нарежьте кубиками. Стебли лука-порея нарежьте вдоль. В сковороде с разогретым маслом спассеруйте лук, добавьте остальные

овощи, посолите и поперчите. Сверху положите кусок мяса и влейте горячий бульон. Тушите 40 минут на среднем огне под крышкой. Мясо выньте, нарежьте небольшими кубиками и положите к овощам, перемешайте. Зелень петрушки нарежьте, смешайте с цедрой лимона и посыпьте рагу, полейте соком лимона. К столу подавайте горячим.

Овощи по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:



цветная капуста средней величины — ½ кочана
морковь — 3 шт.

консервированный зеленый горошек — 150 г

консервированная кукуруза — 150 г

консервированная фасоль — 1 банка

сливки — 1 стакан

растительное масло — 3 ст. л.

сливочное масло — 1½ ст. л.

зелень петрушки

сахар, соль, молотый черный перец,

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Цветную капусту разделите на соцветия, морковь нарежьте тонкой соломкой. Разогрейте сливочное и растительное масло в сковороде и тушите 15 минут вместе капусту, морковь, фасоль и кукурузу. Всыпьте горошек, влейте сливки и тушите еще 5 минут. Посолите, поперчите, добавьте сахар. Готовое блюдо украсьте нарезанной зеленью петрушки.

Паштет из грибов и тофу

ИНГРЕДИЕНТЫ:



твердый тофу — 200—300 г

грибы — 300 г

измельченный зеленый лук (или чеснок) — 2 ч. л.

зелень петрушки или базилика, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тофу измельчите миксером до однородной массы. Грибы мелко нарежьте и тушите в минимальном количестве воды до готовности. Добавьте лук и соль, доведите смесь до кипения и перемешайте с тофу. Кипятите в течение 1—2 минут, затем охладите. Украсьте зеленью петрушки или базиликом.

Морковь с белым вином

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морковь — 1 кг

сладкое белое вино — 1 стакан

сухое вино — 1 стакан

вода — 1 стакан

сливочное масло — 120 г

сахар — ½ ст. л.

молотый черный перец — 1 ст. л.

соль — 2½ ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь нарежьте толстыми кружочками и положите в кастрюлю. Залейте вином, добавьте воду, соль, перец

и сахар. Доведите до кипения и тушите 15 минут, пока жидкость практически не испарится. Затем огонь уменьшите, накройте крышкой и тушите еще 10 минут. Добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте.

Творожная закуска с рисом и яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



творог — 400 г
крупный редис — 5 шт.
сметана — 3 ст. л.
кисло-сладкие яблоки — 2 шт.
мелко нарезанная зелень укропа,
петрушки и кинзы — по 1 ст. л.
тмин — 1 ч. л.
кетчуп — 1 ст. л.
листья салата, веточки петрушки,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог разомните вилкой, постепенно добавляя сметану, посолите и разделите на четыре части. В одну часть добавьте нарезанную зелень. Редис натрите на крупной терке и перемешайте со второй частью творога, туда же положите тмин. Третью часть творога смешайте с кетчупом. В последнюю часть добавьте очищенные мелко-рубленные яблоки.

Выложите творог слоями на большое плоское блюдо, чередуя слои, украсьте веточками зелени и листьями салата.

Сладкий перец с луком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- сладкий перец — 4 шт.
- зеленый лук — 8 стеблей
- ароматический уксус — 2½ ст. л.
- оливковое масло — 7 ст. л.
- базилик — 1 пучок
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец очистите и нарежьте некрупной соломкой. Лук нарежьте колечками. В сковороде разогрейте масло, положите перец и лук, хорошо перемешайте, накройте крышкой и тушите на слабом огне 10 минут. Затем добавьте уксус, посолите и, не закрывая крышкой, готовьте еще 10 минут. Базилик мелко нарежьте и добавьте к перцу с луком, перемешайте.

Ризотто с грибами, сыром и чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- рис — 200 г
- грибное ассорти — 250 г
- тертый сыр пармезан — 3 ст. л.
- чеснок — 1 зубчик
- белое вино — 60 мл
- овощной бульон из кубиков — 300 мл
- сливки — 50 мл
- сливочное масло — 1 ст. л.

зеленый лук — 1 стебель
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы нарежьте ломтиками, лук — колечками, чеснок пропустите через пресс. Разогрейте в сковороде сливочное масло и спассеруйте грибы и чеснок. Добавьте рис, тушите до прозрачности, затем влейте вино. Постепенно подливая горячий бульон, варите ризотто 20 минут на небольшом огне. За 5 минут до готовности добавьте сливки, пармезан и колечки зеленого лука. Посолите и поперчите.

Капуста, тушенная с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



квашеная капуста — 1 кг
репчатый лук — 1 шт.
сушеные грибы — 50 г
сметана — 130 г
мука — 20 г
жир — 80 г
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замочите грибы на 2,5 часа. Затем отварите в той же воде, немного посолив. Грибы откиньте на дуршлаг, отвар слейте в кастрюлю. У капусты отожмите сок и тушите ее в грибном отваре 5 минут. Лук, нарезанный полукольцами, и грибы посыпьте мукой и обжарьте в жире, поперчите, положите сметану, хорошо перемешайте

и добавьте к капусте. Еще раз перемешайте и тушите до готовности.

Ризотто с ананасом и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- рис — 300 г
- свежие ананасы — 1 кг
- миндаль — 100 г
- фисташки — 100 г
- сливочное масло — 80 г
- вода — 3 стакана
- овощной бульонный кубик — 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис обжарьте в масле, залейте бульоном, приготовленным из воды и бульонного кубика, накройте крышкой и варите на медленном огне. За 5 минут до готовности добавьте очищенный и нарезанный кусочками ананас, рубленые фисташки и миндаль. Доведите рис до готовности и дайте настояться 25 минут под крышкой.

Пшенная запеканка с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- пшено — 5 ст. л.
- молоко, разведенное водой (1:1) — 1½ стакана
- мелко нарезанная тыква — 2 стакана
- сахар — 1 ст. л.

яйца — 2 шт.

сливочное масло — 50 г

сухари, сметана, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу сварите в подсоленной воде с молоком. Когда каша немного загустеет, положите нарезанную мелкими кубиками тыкву, сахар, масло и варите 10—15 минут. Кашу слегка остудите, вбейте яйца, хорошо перемешайте. Глубокую сковороду смажьте маслом, посыпьте сухарями, выложите кашу, разровняйте, верх смажьте сметаной и запеките в духовке.

Зеленые помидоры с ореховым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



зеленые помидоры — 1 кг

репчатый лук — ½ шт.

Для соуса:

ядра грецких орехов — 1½ стакана

чеснок — 2—3 зубчика

репчатый лук — 2 шт.

зелень кинзы, петрушки, укропа, чабрец,

яблочный уксус, хмели-сунели, шафран,

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарежьте дольками и удалите семена. Залейте на 3 минуты кипятком, затем откиньте на дуршлаг.

Уложите помидоры слоем на тарелку, залейте ореховым соусом и украсьте кольцами лука.

Соус. Орехи пропустите через мясорубку вместе с чесноком и зеленью, заправьте солью и перцем, добавьте мелко рубленный лук и яблочный уксус.

Творог с редькой и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



творог — 100 г

редька — 1 шт.

измельченные ядра грецких орехов — 1 ст. л.

сметана — 2 ст. л.

сахар — $\frac{1}{2}$ ч. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Редьку натрите на крупной терке и посыпьте сахаром. Творог протрите через сито, посолите, смешайте с редькой и орехами, выложите на блюдо, полейте сметаной и подайте к столу.

Яйца с укропом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



яйца — 8 шт.

зелень укропа — 2 пучка

сливочное масло — 60 г

кефир — 4 ст. л.

мука — 3 ст. л.

лимонный сок — 1 ст. л.

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло растопите и поджарьте в нем муку до золотистого цвета, добавьте мелко нарезанный укроп, все вместе слегка обжарьте. Размешивая, влейте немного горячей воды, посолите и 10 минут варите на слабом огне. (Соус должен получиться умеренной густоты.) Снимите с огня, добавьте кефир и сок лимона, перемешайте. Яйца отварите вкрутую, разрежьте пополам и полейте укропным соусом.

Закуска из творога и соленых огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



творог — 200 г

соленые огурцы — 3 шт.

чеснок — 2—3 зубчика

сметана — $\frac{1}{2}$ стакана

укроп — $\frac{1}{2}$ пучка

молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы нарежьте кубиками. Чеснок натрите на мелкой терке. Творог взбейте со сметаной, поперчите, добавьте огурцы, чеснок, перемешайте, выложите на блюдо и украсьте веточками укропа.

Творожная закуска с хреном и тыквенными семечками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- творог — 450 г
- корень хрена — 1 шт.
- очищенные семечки тыквы — 2½ ст. л.
- нарезанный зеленый лук — 4 ст. л.
- сливки — 3 ст. л.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог разомните с солью, перцем и сливками. Очищенный корень хрена натрите на средней терке и перемешайте с луком. Добавьте в творог, выложите на блюдо и посыпьте тыквенными семечками.

Икра из грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- свежие грибы — 400 г
- репчатый лук — 1 шт.
- растительное масло — 1—2 ст. л.
- зеленый лук — 1 пучок
- столовый уксус, молотый черный перец,
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы потушите в собственном соку до его испарения, затем мелко нарежьте или пропустите через мясорубку. Смешайте с рубленным луком, слегка поджаренным

в масле, посолите, заправьте мелко нарезанным зеленым луком, перцем и уксусом.

Луковая икра

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- репчатый лук — 3 шт.
- сладкий перец — 1 шт.
- морковь — 1 шт.
- белый черствый хлеб — 60 г
- томат-пюре — 80—100 г
- растительное масло — 80—100 мл
- уксус — 25 мл
- зелень укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук и перец мелко нарежьте, морковь натрите на терке. Лук и перец обжарьте, добавьте морковь, томат-пюре, тертый хлеб и тушите до готовности. За 5 минут до готовности заправьте солью и уксусом. Икру охладите, украсьте укропом.

Омлет с помидорами и сладким перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яйца — 6 шт.
- сливки — 150 мл
- помидоры — 3 шт.
- сладкий перец — 2 шт.

сливочное масло — 4 ст. л.

зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, нарежьте кусочками. Перец очистите и нарежьте соломкой. На сковороде разогрейте 3 ст. л. масла, протушите в нем перец, положите помидоры и еще немного протушите.

Яйца взбейте со сливками, посолите, добавьте растопленное оставшееся масло и залейте помидоры с перцем. Запеките в духовке. Готовый омлет посыпьте нарезанной зеленью.

Свекольная икра с луком и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вареная свекла — 150 г

зеленый лук — 20 г

ядра грецких орехов — 50 г

яблоко — 1 шт.

сахар, лимонная кислота, растительное масло,

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу натрите, добавьте сахар, соль, масло, лимонную кислоту. Поставьте на огонь и тушите 10—15 минут, постоянно помешивая. Затем охладите, добавьте измельченные орехи и лук, украсьте нарезанным дольками яблоком.

Творог со сметаной, зеленым луком, салатом и редисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- творог — 350 г
- сметана — 3 ст. л.
- рубленный зеленый лук — 3 ст. л.
- листья салата — 5 шт.
- редис — 4—5 шт.
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог разотрите со сметаной, посолите, добавьте зеленый лук, перемешайте. Из полученной массы сделайте небольшие котлетки, уложите на блюдо, выложенное зелеными листьями салата, украсьте ломтиками редиса.

Яйца с пюре из помидоров со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яйца — 5 шт.
- крупные помидоры — 3—4 шт.
- сметана — $\frac{1}{4}$ стакана
- сливочное масло, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры протрите, потушите в масле, добавьте сметану, перемешайте и прогрейте, не доводя до кипения.

Яйца сварите всмятку и выложите на смазанное маслом глубокое блюдо. Посолите, сбрызните растопленным маслом и залейте пюре из помидоров со сметаной. Слегка прогрейте в духовке, не доводя до кипения, и сразу подавайте к столу.

Свекла по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:



свекла — 1 шт.

растительное масло — 1—2 ст. л.

красное вино — ½ стакана

чеснок — 3—4 зубчика

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу нарежьте кружочками и потушите в смеси растительного масла и вина. Для улучшения вкуса рекомендуется не вливать сразу все вино, а оставить примерно ½ порции и добавить ее, когда свекла будет практически готова. Затем посыпьте перцем и тушите еще несколько минут. Готовую свеклу посыпьте перетертым с солью чесноком.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ОВОЩНЫЕ

Солянка на грибном бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- грибы — 500 г
- репчатый лук — 2 шт.
- томат-пюре — 2 ст. л.
- масло или маргарин — 2 ст. л.
- сметана — $\frac{1}{2}$ стакана
- лимон — $\frac{1}{2}$ шт.
- соленые огурцы — 1—2 шт.
- лавровый лист, зелень петрушки или укропа,
- перец горошком по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нашинкуйте и слегка протомите лук, добавьте томат-пюре. В небольшом количестве воды отварите грибы, выньте и промойте холодной водой. Нарежьте кусочками, сложите в посуду, добавьте мелко нарезанные очищенные огурцы, поджаренный лук, лавровый лист, несколько горошин черного перца и заправьте грибным бульоном. Добавьте необходимое количество

горячей воды и варите 10 минут. Подавайте со сметаной, дольками лимона, зеленью петрушки или укропа.

Вегетарианский борщ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- картофель — 4 шт.
- свекла — 1 шт.
- морковь — 2 шт.
- корень петрушки — 1 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- помидоры — 4 шт.
- стручковая фасоль — 100 г
- нарезанная зелень укропа и петрушки — 4 ст. л.
- растительное масло — 4 ст. л.
- чеснок — 4 зубчика
- сметана — 4 ст. л.
- мука — $\frac{1}{2}$ ст. л.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу натрите на крупной терке. В сковороду налейте масло и потушите в нем свеклу. Морковь и корень петрушки нарежьте ломтиками, а лук — кубиками. Спассеруйте их в масле с мелко нарезанными помидорами и зеленью, присыпьте мукой и перемешайте.

Картофель нарежьте кубиками и положите в кипящую воду. Добавьте фасоль. Посолите и поперчите. Когда картофель станет мягким, положите овощи и свеклу. Снимите с огня. Чеснок измельчите, смешайте со сметаной и подавайте к борщу.

Вермишелевый суп по-аргентински

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вермишель — 100 г
помидор — 1 шт.
овощной бульон — 2 л
корень петрушки — $\frac{1}{2}$ шт.
репчатый лук — 1 шт.
сливочное масло — 50 г
сыр, настой шафрана, молотый красный
и черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вермишель отварите. Лук, очищенный помидор и корень петрушки нашинкуйте, спассеруйте в сливочном масле, добавьте настой шафрана и отваренную вермишель и подержите на огне 2 минуты. Затем влейте бульон и доведите до кипения. Заправьте солью и перцем. Перед подачей к столу посыпьте суп тертым сыром.

Овощная солянка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



соленые огурцы — 4 шт.
репчатый лук — 4 шт.
томатная паста — 2 ст. л.
морковь — 1 шт.
лимон — $\frac{1}{2}$ шт.
репа — 2 шт.
растительное масло — 4 ст. л.

вода — 1½ л
маслины — 8 шт.
сметана — 1 стакан
рубленый укроп — 4 ст. л.
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте соломкой, добавьте крупно тертые морковь, репу и рубленый лук, а также растительное масло. Тушите в кастрюле 7 минут, периодически помешивая. Кожицу и семена, оставшиеся от соленых огурцов, залейте двумя стаканами горячей воды, проварите и дайте настояться 10 минут. Отвар процедите и влейте в овощи. Добавьте оставшуюся горячую воду, томатную пасту, посолите, поперчите и доведите до кипения. Подавайте солянку с дольками лимона, маслинами, сметаной и укропом.

Деликатесная солянка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сухие белые грибы — 6 шт.
соленые грибы — 300 г
белокочанная капуста — ½ кочана
квашеная капуста — 150 г
морковь — 1 шт.
корень петрушки — 1 шт.
корень сельдерея — 1 шт.
репчатый лук — 2 шт.
сливочное масло — 2 ст. л.
помидоры — 2 шт.

лимон — $\frac{1}{2}$ шт.

сметана — $\frac{1}{2}$ стакана

маслины — 12 шт.

вода — 2 л

лавровый лист, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухие грибы отварите, нарежьте и еще немного поварите. Мелко нарежьте морковь, петрушку и сельдерей. Обжарьте до золотистого цвета и добавьте к грибам. Тушите на сливочном масле свежую и квашеную капусту с помидорами и луком. Соленые грибы обдайте кипятком, мелко нарежьте. Положите все в кастрюлю и варите еще 15 минут. Добавьте лавровый лист и перец. Разлейте по тарелкам и заправьте сметаной, сбрызните лимонным соком, положите маслины.

Суп-пюре из брюссельской капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — $1\frac{1}{2}$ стакана

брюссельская капуста — 150 г

рис — 30 г

сливки или молоко — $\frac{1}{2}$ стакана

яйцо — 1 шт.

сливочное масло, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отваренные вместе брюссельскую капусту и рис протрите через сито, разведите овощным отваром, проки-

пятите, посолите, заправьте сливками или молоком, смешанными с взбитым яйцом и сливочным маслом.

Суп с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



шампиньоны или вешенка — 300 г
вода — 1½ л
репчатый лук — 2 шт.
картофель — 4 шт.
морковь — 2 шт.
зелень петрушки — 1 пучок
мука — 2 ст. л.
грибные бульонные кубики — 4 шт.
твердый сыр — 100 г
растительное масло — 6 ст. л.
сметана, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарежьте кубиками, морковь — соломкой и опустите в кипящую воду. Грибы не очень мелко нарежьте и слегка поджарьте на растительном масле. Лук измельчите, обжарьте до золотистого цвета, после чего добавьте муку и, постоянно помешивая, жарьте еще 1—2 минуты. Переложите лук и грибы в кастрюлю, залейте горячей водой, добавьте грибные кубики, натертый на мелкой терке сыр, перец и варите все вместе 10—15 минут.

Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки (можно использовать также укроп или кинзу) и заправьте суп сметаной.

Овощной крем-суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- репчатый лук — 2 шт.
- оливковое масло — 2 ст. л.
- крахмал — 2 ч. л.
- томатный сок — 2 стакана
- чеснок — 2 зубчика
- свежий имбирь — 30 г
- зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко порубите лук и тушите его в оливковом масле. Смешайте крахмал с небольшим количеством томатного сока. Влейте в лук оставшийся сок и вскипятите. Добавьте разведенный крахмал и варите еще 5 минут. Посолите и поперчите.

Пропустите чеснок через пресс и обжарьте в оливковом масле. Имбирь нарежьте кубиками, добавьте его к чесноку и потушите. Положите в суп и еще раз его прокипятите. Украсьте готовый суп рубленой зеленью. Можно подать его с сухариками.

Суп из чечевицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- овощной бульон — 1 л
- чечевица — 75 г
- растительное масло — 2 ст. л.
- морковь — 2 шт.

репчатый лук — 1 шт.
кабачок — 1 шт.
чеснок — 1 зубчик
зеленый салат — 1 пучок
помидоры — 5 шт.
панировочные сухари — 25 г
свежая зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В бульон положите чечевицу. Доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и варите до готовности.

Обжарьте в растительном масле морковь и лук, добавьте нарезанный кубиками кабачок и измельченный чеснок. Тушите 5 минут. Положите нарезанные листья салата и тушите, пока овощи не станут мягкими.

В кастрюлю с чечевицей положите мелко нарезанные помидоры, панировочные сухари и обжаренные овощи. Доведите суп до кипения и варите до готовности на слабом огне. При подаче к столу добавьте нарезанную зелень.

Чорба по-монастырски

ИНГРЕДИЕНТЫ:



фасоль — 200 г
вода — 2 л
растительное масло — 1 ст. л.
морковь — ½ шт.
корень сельдерея — ½ шт.
репчатый лук — ½ шт.

помидор — ½ шт.

мелкий острый перец, мята, зелень петрушки,
уксус, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замочите фасоль в холодной воде на 10 часов. После снова залейте ее водой и варите на слабом огне. Добавьте растительное масло. За 30 минут до окончания варки в чорбу положите мелко нарезанный лук и нарезанные кубиками морковь и сельдерей. За 10 минут до готовности добавьте нарезанный дольками помидор, мелкий острый перец целыми стручками и нарезанную мяту. Готовую чорбу заправьте солью и уксусом. При подаче к столу посыпьте мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп из свежих помидоров и консервированного зеленого горошка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 5 шт.

консервированный зеленый

горошек — 1 стакан

рассол из банки с горошком — ½ стакана

репчатый лук — 1 шт.

сливочное масло — 40 г

вода — 1½ стакана

сливки — ½ стакана

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры протрите через сито. Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте 3 минуты на сливочном масле, добавьте зеленый горошек, протертые помидоры, горячую воду, соль, перец, жидкость из консервной банки, доведите до кипения. При подаче на стол заправьте сливками.

Картофельный суп с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сушеные грибы — 6 шт.

картофель — 7—8 шт.

репчатый лук — 1 шт.

морковь — 1 шт.

подсолнечное масло — 2 ст. л.

зелень укропа и петрушки, молотый черный
перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замочите грибы на 2 часа, отварите в той же воде, выньте из отвара, промойте под проточной водой. Нарежьте ломтиками и обжарьте в масле вместе с нарезанными луком и морковью. Картофель очистите, отварите в небольшом количестве воды на медленном огне до готовности, разомните в пюре и, постепенно вливая отцеженный грибной отвар, доведите до консистенции жидкой сметаны. Положите туда же обжаренные овощи, добавьте соль, перец и нарезанную зелень.

Суп из картофеля, щавеля и крапивы

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- картофель — 3 шт.
- щавель — 200 г
- крапива — 200 г
- морковь — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- вода — 1½ л
- сметана — ½ стакана
- рубленый укроп — 2 ст. л.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крапиву и щавель мелко порубите, морковь и лук нарежьте соломкой. В горячую подсоленную воду опустите нарезанный кубиками картофель и варите 15 минут, затем добавьте щавель, крапиву, морковь, лук, перец, соль. Быстро доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Подавайте суп горячим, добавив сметану и укроп.

Борщ с грибочками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- сушеные грибы — 30 г
- чеснок — 3 зубчика
- морковь — 1 шт.
- корень сельдерея — 100 г

свекла — 1 шт.
капуста — 200 г
картофель — 2 шт.
репчатый лук — 1 шт.
овощной бульон — 1 л
лимонный сок — $\frac{1}{2}$ ч. л.
растительное масло — 2 ст. л.
лавровый лист, мускатный орех, зелень укропа,
черный перец горошком, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замочите грибы на 15 минут. Откиньте на сито, соберите настой, грибы порубите. Измельчите лук и чеснок. Свеклу, морковь, сельдерей и картофель нарежьте ломтиками, внешние листья капусты — полосками. Поджарьте лук и чеснок, влейте бульон. Всыпьте приправы и вскипятите. Добавьте овощи, грибы и воду, в которой их замачивали. Варите 20 минут. Украсьте рубленым укропом.

Томатный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 4 шт.
репчатый лук — 2 шт.
оливковое масло — 1 ст. л.
овощной бульон — $1\frac{1}{2}$ стакана
сметана — 1 стакан
белый хлеб — 2 ломтика
сахар, молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Обдайте помидоры кипятком, затем окуните в холодную воду. Снимите кожицу и нарежьте их небольшими кубиками. Лук мелко порубите и потушите в масле. Добавьте помидоры, бульон и варите 15 минут. С помощью миксера сделайте из супа пюре, перемешайте со сметаной, приправьте солью, сахаром и перцем. Хлеб нарежьте кубиками и слегка поджарьте. Перед подачей на стол посыпьте суп сухариками.

Суп из цветной или брюссельской капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- вода — 1½ стакана
- морковь — ½ шт.
- картофель — 1 шт.
- белые корни — 20 г
- сливочное масло — 25 г
- цветная или брюссельская капуста — 100 г
- зелень петрушки, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь и белые корни нарежьте тонкими пластинками, припустите в масле. Картофель, нарезанный пластинками, положите в воду, варите до готовности. Отдельно отварите капусту. Соедините капусту и картофель, добавьте тушеные овощи. Суп прокипятите и заправьте солью. При подаче к столу положите рубленую петрушку.

СУПЧИКИ РЫБНЫЕ И С МОРЕПРОДУКТАМИ

Овсяный суп с мидиями

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- мидии — 100 г
- овсяные хлопья — 2 ст. л.
- морковь — $\frac{1}{3}$ шт.
- корень петрушки — 15 г
- сливочное масло — 1 ст. л.
- сметана — 1 ст. л.
- зелень, соль, специи по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи нарежьте соломкой, обжарьте в масле, добавьте нарезанные кусочками отварные мидии и обжарьте их с овощами 5—10 минут.

В кипящий бульон от мидий всыпьте овсяные хлопья, проварите 5—10 минут, затем добавьте обжаренные с мидиями овощи и варите до готовности. Готовый суп заправьте специями, а при подаче к столу добавьте сметану и посыпьте зеленью.

Суп-пюре из креветок

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- креветки — 500 г
- морковь — 2 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- мука — 4 ст. л.

молоко — 2 стакана

яйцо — 1 шт.

овощной бульон — 1 л

растительное масло, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки опустите в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды — 1 ст. л. соли) и варите с момента закипания 3 минуты. Очистите от панциря, разберите на волокна. Затем слегка обжарьте вместе с нарезанными морковью и луком, припустите до готовности и пропустите через мясорубку. В эту массу добавьте бульон, в котором припускались креветки, размешайте до кашеобразного состояния, протрите через сито, соедините с овощным отваром и заправьте слегка поджаренной на масле мукой. В готовый суп добавьте яично-молочную смесь. Для ее приготовления в сырой желток тонкой струйкой влейте горячее молоко и проварите на слабом огне до загустения, не доводя до кипения. Подавайте суп с гренками.

Рисовый суп с мидиями

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мидии — 150—200 г

рис — 1 стакан

морковь — 2 шт.

корень петрушки — $\frac{1}{4}$ шт.

репчатый лук — 1 шт.

сливочное масло — 2 ст. л.

мелко нарезанная зелень петрушки

или укропа — $\frac{1}{2}$ ч. л.

черный перец — 5—6 горошин
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мидии отварите и нарежьте тонкими ломтиками. В кипящий бульон из мидий положите промытый в теплой воде рис. Корень петрушки, морковь и лук нарежьте кубиками, спассеруйте на масле и добавьте в бульон за 15—20 минут до окончания варки. Одновременно положите мидии, соль, горошины перца. При подаче на стол посыпьте суп зеленью.

Суп с рыбными фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 1½ л
картофель — 3 шт.
морковь — 1 шт.
корень петрушки — ½ шт.
репчатый лук — 1 шт.
пряности по вкусу

Для фрикаделек:

филе рыбы — 400 г
репчатый лук — 1 шт.
яйцо — ½ шт.
сливочное масло — ½ ст. л.
растительное масло, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящую воду положите нарезанные кубиками картофель, морковь, корень петрушки и варите 15—20 ми-

нут. Фрикадельки опустите в кипящий суп, добавьте пряности, лук и варите 20 минут.

Фрикадельки. Лук измельчите и обжарьте в масле. Филе рыбы, жареный лук пропустите через мясорубку. В полученную массу влейте половину яйца, растопленное сливочное масло, добавьте немного воды, перец и соль, затем хорошо перемешайте. Сделайте фрикадельки.

Рыбный суп с рисом и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе рыбы — 100 г
бульон — 1 л
рис — 2 ст. л.
репчатый лук — ½ шт.
помидор — ¼ шт.
чеснок — 1 зубчик
корень петрушки — 10 г
сливочное масло — 2 ст. л.
зелень, соль, специи по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Петрушку и лук нарежьте соломкой и спассеруйте на масле. В кипящий бульон всыпьте промытый рис, положите пассерованные овощи, кусочки рыбы, а через 15—20 минут после начала варки — нарезанный дольками помидор и доварите суп до готовности. Готовый суп приправьте солью, специями и толченым чесноком. При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Суп с рыбой и огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 1½ л
салака — 400 г
картофель — 2 шт.
морковь — 1 шт.
репчатый лук — 1 шт.
перловая крупа — 2 ст. л.
сливочное масло — 2 ст. л.
соленый огурец — 1 шт.
сметана — 4 ст. л.
зелень, лавровый лист, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу варите в воде до полуготовности, затем добавьте очищенную и нарезанную морковь, обжаренный в масле лук, нарезанный дольками картофель. Незадолго до готовности положите в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный огурец. При подаче к столу положите в тарелки с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп с фрикадельками из мякоти минтая

ИНГРЕДИЕНТЫ:



минтай — 1 кг
пшеничная мука — 2 ст. л.
зеленый лук — 1 пучок
чеснок — 1 зубчик

яйца — 2 шт.

соевый соус, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Минтай обработайте, отделите мякоть от голов, кожи и костей. Из головы, кожи, костей сварите бульон, посолите, влейте соевый соус. Мякоть минтая проверните через мясорубку. Зеленый лук (половину) нашинкуйте, а вторую — подавите. Одно яйцо разведите в воде, у второго отделите белок от желтка. Чеснок подавите. Мякоть минтая, раздавленные лук, чеснок, белок смешайте, посолите, а затем скатайте шарики. Шарики обваляйте сначала в пшеничной муке, а затем обмакните в разведенное водой яйцо, положите в бульон. Когда шарики всплывут, всыпьте туда нашинкованный лук. Разлейте суп по тарелкам и подавайте на стол.

Суп с рыбой и щавелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рыба — 100 г

бульон — 1 л

картофель — ½ шт.

репчатый лук — ¼ шт.

морковь — ½ шт.

корень петрушки — 10 г

помидор — ½ шт.

щавель — 60 г

сливочное масло — 2 ст. л.

сметана, зелень, соль, специи по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель, морковь, лук и корень петрушки нарежьте кубиками. Овощи пассеруйте на масле. Щавель нарежьте на 2—3 части.

В кипящий бульон положите картофель и кусочки рыбы, соль, специи. Проварите 5—10 минут, добавьте пассерованные овощи, а за 5—7 минут до окончания варки — щавель и дольки помидора. При подаче к столу добавьте в суп сметану и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Китайский рыбный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- филе морской рыбы — 300 г
- вода — 1 л
- лимонный сок — 1 ст. л.
- белокочанная капуста — 400 г
- грибы — 100—150 г
- оливковое масло — 2 ст. л.
- анис — 4 шт.
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе рыбы нарежьте порционными кусочками. Капусту нашинкуйте. Грибы разрежьте пополам. В кастрюлю налейте воду и доведите до кипения. Положите филе вместе с капустой и грибами, сбрызните лимонным соком, добавьте соль, анис, снова доведите до кипения и варите на среднем огне 10 минут. В кастрюлю добавьте оливковое масло, посолите, поперчите и варите еще 2 минуты.

Прозрачный рыбный суп с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сырые креветки в панцире — 250 г

рыбный суповой набор — 500 г

вода — 1 л

репчатый лук — 2 шт.

растительное масло — 1 ст. л.

семена кинзы — 1 ч. л.

белое вино — 1½ стакана

сухой вермут — ½ стакана

корень фенхеля — 2 шт.

морковь — 2 шт.

зелень укропа — 1 пучок

лавровый лист, соль,

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите креветки и отложите панцири. Лук разрежьте на 4 части. Разогрейте в кастрюле масло и слегка потушите панцири, лук, семена кинзы и лавровый лист. Влейте вермут, добавьте вино, воду, рыбный суповой набор. Медленно доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут.

Фенхель нарежьте тонкими ломтиками, а морковь — полосками. Процедите рыбный бульон в кастрюлю сквозь густое сито, посолите, поперчите. Отварите в нем нарезанные овощи 10 минут. Добавьте креветки, доведите до кипения и варите их 3 минуты. Подавайте, посыпав суп рубленым укропом.

ХОЛОДНИКИ, ОКРОШКИ, СВЕКОЛЬНИКИ

Холодный суп по-испански

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- помидоры — 6 шт.
- свежие огурцы — 2 шт.
- чеснок — 2 зубчика
- репчатый лук — 1 шт.
- зеленый сладкий перец — 1 шт.
- пшеничный хлеб — 200 г
- вода — 2 стакана
- уксус — 2 ст. л.
- соль — 2 ч. л.
- томатная паста — 2 ст. л.
- яйцо — 1 шт.
- оливковое масло — 4 ст. л.
- молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте мякоть ломтиками толщиной 1 см. Лук и чеснок нарежьте кубиками. Сладкий перец разрежьте пополам, очистите и также нарежьте кубиками. Кружочками нарежьте один огурец. С пшеничного хлеба срежьте корку, мякоть нарежьте крупными кубиками, часть кубиков отложите. Хлеб, кружочки одного огурца, помидоры,

$\frac{2}{3}$ нарезанного лука, чеснок, половину нарезанного перца, воду, уксус, соль, молотый перец и 3 ст. л. оливкового масла разотрите в миксере. Добавьте томатную пасту и хорошо размешайте. Вылейте в миску, накройте и выдержите в холоде около 2 часов.

Второй огурец очистите, разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте кубиками. Яйцо сварите вкрутую, остудите и тоже нарежьте кубиками. Оставшиеся кубики хлеба обжарьте со всех сторон до коричневого цвета в разогретом оставшемся оливковом масле. Охлажденный суп разлейте по тарелкам, положите в каждую поджаренные гренки, нарезанные овощи, яйцо и подавайте на стол.

Окрошка на отваре шиповника

ИНГРЕДИЕНТЫ:



измельченные плоды шиповника — 5 ст. л.

нарезанный зеленый лук — 4 ст. л.

яйца — 2 шт.

сливки — 1 стакан

огурцы — 5 шт.

вода — 1½ л

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухие плоды шиповника залейте горячей водой, доведите до кипения. Затем снимите, закройте крышкой и настаивайте 40 минут. Настой процедите, охладите, добавьте в него нарезанные соломкой огурцы, сваренные вкрутую рубленые яйца, зеленый лук, сливки, соль.

Холодник на простокваше

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- простокваша — 4 стакана
- сметана — 1 стакан
- молодая свекольная ботва — 200 г
- небольшая свекла — 1 шт.
- свежий огурец — 1 шт.
- яйца — 2 шт.
- огуречный рассол — 1—2 ст. л.
- зеленый лук, зелень укропа, сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ботву нарежьте тонкими полосками и сварите вместе со свеклой в кипящей подсоленной воде. Свеклу выньте и натрите на терке. Огурец очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Зеленый лук и укроп мелко нарежьте. Яйца сварите вкрутую, охладите и нарежьте дольками. Простоквашу перемешайте со сметаной, добавьте остывший отвар со свеклой и ботвой, огурцы, зелень и огуречный рассол. Посолите, добавьте сахар и нарезанные яйца.

Окрошка с редисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- огурцы — 6 шт.
- консервированный зеленый горошек —
½ стакана
- мелко нарезанный зеленый лук — 4 ст. л.
- редис — 10 шт.

сметана — 4 ст. л.
жидкость из банки с горошком — $\frac{1}{2}$ стакана
кефир — 4 стакана
вода — 2 стакана
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы и редис нарежьте соломкой, добавьте зеленый горошек, соль. В холодную смесь воды, кефира и жидкости из консервной банки с зеленым горошком положите сметану, овощи и посыпьте зеленым луком.

Овощная окрошка

ИНГРЕДИЕНТЫ:



хлебный квас — 1 л
картофель — 1—2 шт.
свекла — 1 шт.
морковь — 1 шт.
свежие огурцы — 1—2 шт.
зеленый лук — 1 пучок
яйца — 2 шт.
сметана — 2 ст. л.
горчица — 1 ч. л.
сахар — 1 ч. л.
зелень укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отваренные и охлажденные свеклу и морковь, а также огурцы нарежьте мелкими кубиками. Отварите картофель и натрите на терке. Зеленый лук мелко нарежьте

и разомните ложкой, добавьте немного соли, чтобы он стал мягким и пустил сок. Сваренные вкрутую яйца очистите, отделите белки от желтков, белки мелко нарежьте, а желтки разотрите с горчицей. Растертый зеленый лук соедините с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью, перемешайте, разведите квасом, положите нарезанные свеклу, морковь и белки. При подаче на стол положите в окрошку сметану и измельченный укроп.

Морковь и свеклу можно заменить другими вареными овощами, например репой или цветной капустой.

Холодный литовский суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кефир — 2 стакана
- вода — 1½ стакана
- вареная свекла — 150 г
- свежий огурец — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- яйца — 2 шт.
- зелень укропа, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кефир охладите и взбейте венчиком, добавьте охлажденную кипяченую воду. Свеклу нарежьте тонкой соломкой, огурец — ломтиками, лук — полукольцами. Мелко нарезанный укроп и лук разотрите с солью.

Подготовленные овощи смешайте, залейте кефиром, посолите. В каждую тарелку положите половинку сваренного вкрутую яйца.

Холодный суп из соленых огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кислое молоко — 1 л
- сметана — $\frac{1}{2}$ стакана
- соленые огурцы — 2—3 шт.
- яйца — 2—3 шт.
- зеленый лук, зелень укропа, сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурцы натрите на крупной терке. Зеленый лук и укроп мелко нарежьте. Кислое молоко соедините со сметаной, взбейте, добавьте огурцы, зелень и сахар. Разлейте по тарелкам, положите сваренные вкрутую мелко нарезанные яйца. Подавайте с хлебом или с отварным картофелем с маслом.

Томатный суп гаспачо

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- томатный сок — 2 стакана
- кетчуп — 1 ст. л.
- панировочные сухари — 1 ст. л.
- чеснок — 2 зубчика
- репчатый лук — 1 шт.
- лимонный сок — $\frac{1}{2}$ стакана
- уксус — 2 ст. л.
- растительное масло — 3 ст. л.
- огурец — 1 шт.
- сладкий перец — 1 шт.

помидор — 1 шт.
яйца — 2 шт.
зелень петрушки, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и панировочные сухари взбейте в миксере с томатным соком. Добавьте кетчуп, уксус, растительное масло, соль, перец и перемешайте. Затем влейте лимонный сок, посыпьте рубленой зеленью петрушки и охладите.

подавайте гаспачо с овощным гарниром из тонких ломтиков огурца, зеленого сладкого перца, свежих помидоров со сваренными вкрутую яйцами. Овощи и яйца сбрызните лимонным соком.

Холодный свекольник с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вареные кальмары — 300 г
свекла — 1—2 шт.
морковь — 1—2 шт.
огурцы — 2 шт.
яйца — 2 шт.
рубленый зеленый лук — 3 ст. л.
сметана — 4 ст. л.
3 %-ный уксус — 1 ст. л.
хлебный квас — 4 стакана
зелень петрушки и укропа, соль,
сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу нарежьте мелкими кубиками и припустите в воде с уксусом. Остудите. Хлебный квас соедините со свекольным отваром, добавьте свеклу. Положите соль и сахар. Морковь, огурцы, сваренные вкрутую яйца и кальмары нарежьте мелкими кубиками, добавьте зеленый лук, все перемешайте.

Перед подачей на стол смесь из овощей и кальмаров залейте заправленным квасом, смешанным со свеклой, добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанной зеленью.



БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Холодный ростбиф с ореховым соусом .

ИНГРЕДИЕНТЫ:



говяжья вырезка — 1½ кг

помидоры — 2 шт.

зелень петрушки

соль, перец по вкусу

Для соуса:

уксус — 5 ст. л.

ореховое масло — 4 ст. л.

растительное масло — 1 ст. л.

соль, сахар, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо целым куском посолите, поперчите и запеките в духовке. Готовое мясо остудите, нарежьте тонкими ломтиками, сверните в трубочки и выложите на блюдо. Украсьте веточками петрушки, помидорами и залейте соусом.

Соус. Смешайте все ингредиенты.

Говяжий язык

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- выдержанный в маринаде язык — 2½ кг
- репчатый лук — 1 шт.
- корень сельдерея — 2 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- лавровый лист — 1 шт.
- горчица или хрен по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымойте язык, поместите в посуду и залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите 30 минут на слабом огне. Если в воде начинает чувствоваться соль, слейте ее и залейте свежей горячей водой. Добавьте лук, сельдерей, чеснок, лавровый лист и держите на слабом огне 2,5 часа. Слейте воду, очистите язык от кожицы. Порежьте наискосок. Подавайте на стол в холодном или горячем виде с горчицей или хреном.

Рубленое мясо, запеченное с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- говядина — ½ кг
- помидоры — 4 шт.
- картофель — 4 шт.
- баклажаны — 2 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- морковь — 2 шт.
- яйцо — 1 шт.

сыр — 50 г
молоко — $\frac{1}{2}$ стакана
растительное масло, молотый черный перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину пропустите через мясорубку. Лук мелко порубите, морковь натрите на терке. Лук с морковью обжарьте в растительном масле, добавьте пропущенное через мясорубку мясо, посолите, поперчите и на сильном огне быстро обжарьте мясо вместе с овощами. Помидоры и картофель нарежьте кружочками, баклажаны — длинными пластинками. В отдельности быстро обжарьте их с двух сторон. Фарш, помидоры и баклажаны выложите в огнеупорную посуду слоями. Сыр натрите и смешайте с яйцом и молоком. Залейте полученной массой форму и запекайте в горячей духовке 30 минут при 200 °С.

Курица с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



курица — 1 кг
чеснок — 3 зубчика
яблоки — 4 шт.
яйца — 2 шт.
миндаль — $\frac{1}{2}$ стакана
овсяные хлопья — 3 ст. л.
вода — 3 ст. л.
растительное масло — 1 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Посолите курицу внутри и снаружи и оставьте на 1 час. Яблоки натрите на терке вместе с кожицей, смешайте с крупно нарезанными орехами. Овсяные хлопья залейте водой. Желтки отделите от белков. Желтки разотрите с маслом, а белки взбейте в пену. Смешайте яблоки, орехи, овсяные хлопья, желтки и белки. Наполните начинкой курицу и зашейте. Сверху натрите тушку смесью тертого яблока с чесноком, заверните в фольгу. Запекайте 45 минут в духовке, разогретой до 250 °С. Оставьте курицу в фольге еще на 15 минут, затем нарежьте.

Холодная курица

ИНГРЕДИЕНТЫ:



курица — 1 шт.

соль — 2 ст. л.

вода — 2 л

листья салата, молотый черный перец,

соль по вкусу

Для соуса:

сметана — 1 стакан

яблоко — 1 шт.

тертый хрен, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу разделите на две части, посолите и поперчите. Положите обе части в посуду так, чтобы выделяющаяся жидкость не стекала, а затем поставьте в холодильник на сутки.

Половинки курицы промойте и положите в кипящую воду. Варите на небольшом огне 30—40 минут. Охладите курицу в бульоне, затем выньте ее, снимите шкурку и отделите мякоть от костей. Куриное мясо нарежьте тонкими ломтиками. Листья салата разложите на блюде, сверху положите ломтики курицы и полейте соусом.

Соус. Смешайте сметану и натертое на крупной терке яблоко. Добавьте хрен и соль. Готовый соус поставьте в холодильник на 1½ часа.

Куриная грудка с капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- куриная грудка — 800 г
- белокочанная капуста — 1 небольшой кочан
- цветная капуста — 1 шт.
- растительное масло — 2 ст. л.
- сливочное масло — 40 г
- мука — 2 ст. л.
- молоко — 1 стакан
- белое вино — 100 мл
- сыр — 150 г
- молотый черный перец, соль, специи по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе нарежьте кусочками и обжарьте в растительном масле, посолите и поперчите. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде, воду слейте, оставив 200 мл. Белокочанную капусту нарежьте небольшими дольками и поджарь-

те в жире от жаренья мяса по 3 минуты с каждой стороны, посолите и поперчите. Нагрейте духовку до 200 °С. Муку спассеруйте в сливочном масле, разведите капустным отваром, молоком и вином, прокипятите 5 минут и приправьте специями. В форму для запекания положите курицу и капусту, полейте приготовленным соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке 15 минут.

Свинина с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- постная свинина — 250 г
- свежие огурцы — 3 шт.
- помидоры — 2 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- растительное масло — 2 ст. л.
- бульон — ½ стакана
- зелень укропа, молотый черный перец,
- соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо нарежьте поперек волокон соломкой. Огурцы очистите, нарежьте кубиками. Помидоры нарежьте крупными дольками. Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте в хорошо разогретом растительном масле до золотистого цвета, добавьте мясо и тушите 10 минут. Добавьте огурцы и помидоры, посолите и поперчите, залейте бульоном. Тушите под крышкой 15 минут. Перед подачей к столу посыпьте нарезанным укропом.

Куриные ножки с ананасом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- куриные ножки — 4 шт.
- растительное масло — 6 ст. л.
- карри — 3 ч. л.
- молотый перец чили — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- рис — 200 г
- куриный бульон — 2 стакана
- лук-порей — 1 стебель
- яблоко — 1 шт.
- желтый и красный сладкий перец — по 1 шт.
- ананас — $\frac{1}{2}$ шт.
- сливки — $\frac{1}{2}$ стакана
- херес — 2 ст. л.
- банан — 1 шт.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбейте 4 ст. л. растительного масла с 2 ч. л. карри, чили на кончике ножа, солью и черным перцем. Этой смесью смажьте куриные ножки, обжарьте их в оставшемся растительном масле на сильном огне, а затем 20 минут тушите на слабом огне. Снимите со сковороды и поставьте в теплое место. В курином бульоне отварите рис.

Лук-порей нарежьте кольцами и потушите в оставшемся от жаренья жире. Яблоко очистите и нарежьте кубиками, так же нарежьте сладкий перец. Перец и яблоко добавьте к луку и немного потушите. Ананас нарежьте маленькими кусочками и вместе со сливками и хересом добавьте туда же. Приправьте оставшимися карри и чили, солью и черным перцем.

Выложите на блюдо рис, на рис — куриные ножки, полейте приготовленным соусом и украсьте кусочками банана.

Курица или индейка, тушенная с рисом и ананасом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



нарезанное кубиками отварное мясо птицы —
2 стакана

рис — 1 стакан

сливочное масло — 3 ст. л.

репчатый лук — 2 шт.

корень сельдерея — 100 г

морковь — 1 шт.

ананас — 1 шт.

консервированный зеленый горошек — 1 стакан

лавровый лист — 1 шт.

помидоры — 2 шт.

куриный бульон, зелень петрушки,

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис обжарьте в масле вместе с нарезанными луком, сельдереем и морковью. Добавьте бульон. Тушите на слабом огне под крышкой 15—20 минут. Затем положите мясо, горошек, соль, перец, лавровый лист, нарезанные помидоры, тушите еще 5—10 минут. За 5 минут до готовности добавьте нарезанный мелкими кубиками ананас. Готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Цыплята, тушенные с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- цыплята — 2 шт.
- морковь — 2 шт.
- сливочное масло — 50 г
- свежие белые грибы — 200 г
- корень петрушки — 2 шт.
- зелень петрушки, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленные тушки разрубите на 4 части. На дно горшочка положите сливочное масло и выложите цыплят. Добавьте мелко нарезанные и бланшированные морковь, корень петрушки и грибы, посолите. Сверху тоже положите сливочное масло. Тушите в закрытом горшочке 30 минут при средней температуре. Затем посыпьте мелко рубленной зеленью петрушки, перемешайте и продолжайте тушить еще 20—25 минут. Подавайте на блюде, украсив зеленью.

Холодное отварное мясо с грибами и огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- отварная говядина — 300 г
- консервированные грибы — 150 г
- маринованные огурцы — 2—3 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- помидоры — 2—3 шт.
- растительное масло — 5 ст. л.

рубленая зелень петрушки
или укропа — 2 ст. л.
3 %-ный уксус — 2 ст. л.
горчица — $\frac{1}{2}$ ч. л.
сахар, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарежьте мясо тонкими ломтиками. Грибы и огурцы нарежьте соломкой, лук мелко нашинкуйте; смешайте и выложите на ломтики мяса. Растительное масло, уксус, соль и сахар смешайте с горчицей и полейте мясо. Подавайте мясо на плоском блюде, посыпав рубленой зеленью и украсив дольками помидоров.

Отварная свинина с сухофруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



цельный кусок свинины (лопатка) — 1 кг
сухофрукты — 100 г
имбирь или мускатный орех, коренья,
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В мясе сделайте продольный надрез, насыпьте в него соль, перец и пряности, положите ровный слой очищенных от косточек сушеных слив, абрикосов или яблок. Мясо перевяжите ниткой так, чтобы получился продолговатый рулет, и залейте холодной водой. Доведите до кипения и, сняв пену, варите до готовности около 2 часов. В середине варки посолите и добавьте коре-

нья. Готовое мясо остудите в бульоне. Выдержите мясо под гнетом примерно час. Подавайте на стол в холодном виде, нарезав тонкими ломтиками.

Тефтели по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мясной фарш — 200 г

баклажан — 1 шт.

оливковое масло — 1 ст. л.

макароны, соль,

молотый черный перец по вкусу

Для соуса:

репчатый лук — 2 шт.

чеснок — 2 зубчика

маслины — 3 шт.

бульон — 1 стакан

помидоры в собственном соку — 300 г

кетчуп — 3 ст. л.

растительное масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Проколите баклажан в нескольких местах вилкой и запеките на сковороде до мягкости. Очистите от кожуры, нарежьте, смешайте с фаршем, приправьте солью и перцем. Слепите из фарша тефтельки и запеките, сбрызнув противень оливковым маслом. Подавайте с соусом и макаронами.

Соус. Обжарьте лук, добавьте мелко нарезанные маслины и чеснок, бульон, доведите до кипения и тушите 3—4 минуты. Снимите крышку и варите до загустения.

Добавьте измельченные помидоры вместе с соком и кетчуп. Доведите до кипения и готовьте 10—15 минут.

Мясо, фаршированное клюквой или брусникой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



говядина или свинина целым куском — 1—1½ кг

клюква или брусника — 100 г

чеснок — 2 головки

крупномолотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В мясе сделайте глубокие надрезы и положите в них ягоды клюквы или брусники, смешанные с толченым чесноком и перцем. Поверхность мяса смажьте свежесотжатым ягодным соком и поставьте на несколько часов в холодное место для маринования. Запекайте 10 минут в духовке при температуре 200—220 °С, затем при температуре 150 °С — до готовности. Подавайте в холодном или горячем виде, нарезав ломтиками.



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Закуска из рыбы и моркови

ИНГРЕДИЕНТЫ:



отварное филе рыбы — 200 г

морковь — 3 шт.

сладкий перец — 1 шт.

зелень петрушки — 1 пучок

соль по вкусу

Для заправки:

оливковое масло — 3 ст. л.

яблочный уксус — 1 ст. л.

морская соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь отварите, очистите и нарежьте кружочками. Перец очистите и нашинкуйте. Филе нарежьте кусочками, смешайте с морковью и перцем, посолите, выложите на блюдо. Полейте заправкой, украсьте зеленью петрушки и подавайте к столу.

Заправка. Соедините оливковое масло и яблочный уксус с солью, взбейте венчиком.

Филе рыбы заливное

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе рыбы — 750 г
морковь — 1 шт.
желатин — 15 г
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе рыбы отварите в подсоленной воде. Морковь нарежьте кружочками и отварите. Желатин замочите в небольшом количестве охлажденного рыбного бульона, добавьте горячий бульон для растворения и доведите до кипения. Выложите рыбу в форму, покройте слоем моркови, залейте распущенным желатином, охладите.

Судак в фольге с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



судак средних размеров — 1 шт.
помидоры — 4 шт.
репчатый лук — 1 шт.
растительное масло — 3 ст. л.
зелень петрушки — 1 пучок
лимонный сок — 2 ч. л.
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу очистите, выпотрошите, промойте. Натрите солью, перцем и сбрызните соком лимона. Лук мелко нарежьте и обжарьте в масле до золотистого цвета. Внутри

судака положите лук, нарезанные кружочками помидоры и мелко нарезанную зелень петрушки.

Духовку разогрейте до 180 °С. Лист фольги смажьте маслом, выложите рыбу. Затем заверните фольгу так, чтобы не вытекал сок. Положите на противень и запекайте до готовности. Перед подачей к столу украсьте зеленью петрушки.

Запеченный хек

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- филе хека — 1 кг
- картофель — 5 шт.
- морковь — 3 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- корень сельдерея — ½ шт.
- чернослив без косточек — 5 шт.
- сметана — 4 ст. л.
- томатная паста — 2 ст. л.
- лимонный сок — 1 ст. л.
- сахар, молотый черный перец, растительное масло, мука для панировки, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе полейте соком лимона и поставьте на некоторое время в холодильник. Чернослив нарежьте полосками, картофель — кружочками, остальные овощи измельчите. Нарежьте рыбное филе порционными кусками. Каждый кусок рыбы посолите, поперчите и обваляйте в муке. Обжарьте с обеих сторон в масле. Рыбу выньте и поставьте в теплое место.

В сковороду долейте еще немного масла и обжарьте все овощи, кроме картофеля, на сильном огне. Отварите картофель в течение 10 минут. Овощи и картофель выложите в смазанную жиром форму, добавьте чернослив, сверху равномерно распределите куски рыбы и полейте все сметаной, смешанной с томатной пастой. Запекайте в духовке 25 минут до готовности.

Рыбные фрикадельки

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- филе — 800 г
- черствый белый хлеб — 2 ломтика
- молоко — $\frac{1}{2}$ стакана
- яйцо — 1 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- вода — 6—7 ст. л.
- растительное масло — 5 ст. л.
- сметана — 2 ст. л.
- томатное пюре — 3 ст. л.
- мука — 1 ст. л.
- сахар, перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе разрежьте на небольшие кусочки и пропустите через мясорубку с булкой, размоченной в молоке, и луком, обжаренным в растительном масле. В фарш добавьте яйцо, соль, перец, перемешайте и сформируйте шарики величиной с каштан. Шарики обваляйте в муке, обжарьте в масле со всех сторон. Выложите обжаренные фрикадельки в огнеупорную посуду, залейте теп-

лой водой, смешанной с томатным пюре, сметаной, солью, сахаром и потушите 15—20 минут. Остывшие фрикадельки выложите на блюдо горкой и залейте соусом, в котором они тушились.

Рыбные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе — 500 г
белый хлеб — 200 г
чеснок — 3—4 зубчика
растительное масло — 2 ст. л.
панировочные сухари или мука, вода, перец,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый белый хлеб вместе с чесноком дважды пропустите через мясорубку, добавьте соль и перец. Мокрыми руками сформируйте котлеты и обваляйте их в панировочных сухарях или муке. Обжарьте в масле до образования румяной корочки.

Рыбные тефтели

ИНГРЕДИЕНТЫ:



треска — 200 г
пшеничный хлеб — 2 ломтика
яичный желток — 1 шт.
растительное масло — 1 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу освободите от кожи, пропустите вместе с размоченным в холодной воде хлебом через мясорубку, добавьте желток, посолите, добавьте растительное масло. Полученную смесь взбейте миксером или лопаточкой. Из полученной пышной массы сформируйте небольшие шарики, уложите их в посуду, наполовину залейте водой и поставьте в духовку. Готовьте при температуре 140—160 °С в течение 20—30 минут.

Креветки в томатном соусе с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- свежие креветки — 200 г
- шампиньоны — 5 шт.
- мелко нарезанная зелень петрушки — 2 ст. л.
- соль по вкусу
- Для соуса:*
- томатный сок — 4 ст. л.
- белое десертное вино — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки опустите в кипящую подсоленную воду и варите 5—7 минут, после чего откиньте на дуршлаг. Готовые креветки очистите. Шампиньоны варите в кипящей подсоленной воде 7—10 минут. Откиньте на дуршлаг, остудите и нарежьте тонкими ломтиками. Положите креветки и шампиньоны в сотейник, полейте соусом, хорошо перемешайте и прогрейте на слабом огне, не доводя до кипения. Затем выложите в глубокое блюдо

и посыпьте зеленью петрушки. Подавайте блюдо к столу горячим.

Соус. Смешайте томатный сок с вином.

Филе акулы со сладким перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- филе акулы — 600 г
- желтый, красный, зеленый сладкий перец — по 1 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- оливковое масло — 2—3 ст. л.
- чеснок — 1—2 зубчика
- помидоры — 3 шт.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте в кастрюле с 1 ст. л. оливкового масла до мягкости. Сладкий перец разрежьте пополам, очистите и нарежьте полосками толщиной 1 см. Чеснок измельчите, добавьте к луку, слегка обжарьте, положите очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, посолите, поперчите и снимите с огня кипящий соус, когда он выпарится наполовину.

Нарежьте рыбу порционными кусками. В кастрюле разогрейте оставшееся оливковое масло и обжарьте рыбу до слегка золотистого оттенка, выложите ее на противень, сверху — сладкий перец и поместите в духовку с температурой 180 °С примерно на 10 минут, после чего выложите на блюдо.

Шницели из рыбного филе

ИНГРЕДИЕНТЫ:



филе — 500 г

мука — 2 ст. л.

яйцо — 1 шт.

растительное масло, панировочные сухари,
соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе нарежьте ломтиками, отбейте, посолите, поперчите, обваляйте в муке, смочите во взбитом яйце, запанируйте в сухарях и обжарьте в масле.

Рубленые мидии

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мидии — 200—250 г

городская булка — ½ шт.

репчатый лук — 2 шт.

яблоко — 1 шт.

растительное масло — 2—3 ст. л.

уксус — 1—2 ст. л.

яйцо — 1 шт.

лавровый лист, молотый черный перец,
душистый перец горошком, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мидии припустите, накрыв крышкой, 15—20 минут в небольшом количестве воды (или молока) с добавлением одной луковицы, душистого перца горошком

и лаврового листа. Затем обжарьте их в масле с мелко нарезанным луком, смешайте с размоченной булкой, добавьте нарезанное кусочками яблоко и пропустите все через мясорубку. Измельченную массу заправьте растительным маслом, уксусом, солью и молотым перцем, выложите в селедочницу, придав форму рыбы, и посыпьте вареным рубленым яйцом.

Ананас, фаршированный креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



ананас — 1 шт.

креветки — 400 г

лимон — 1 шт.

веточки петрушки

соль по вкусу

Для соуса:

горчица — 1 ч. л.

оливковое масло — 2 ст. л.

майонез — 4 ч. л.

коньяк — 2 ч. л.

сахар — 1 ч. л.

молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ананас разрежьте вдоль пополам, выньте сердцевину и немного мякоти. Мякоть мелко нарежьте. Креветки отварите в подсоленной и подкисленной лимонным соком воде, очистите. Полость ананаса заполните креветками, смешанными с нарезанной мякотью ананаса. При

подаче к столу фаршированный ананас оформите веточками петрушки. Подавайте с соусом.

Соус. Горчицу разотрите с сахаром, солью, перцем, добавьте коньяк, масло, майонез.

Мидии с лимонным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мидии — 250 г

репчатый лук — 1 шт.

измельченная зелень петрушки — 1 ст. л.

лавровый лист — 1 шт.

соль по вкусу

Для соуса:

мука — 1½ ст. л.

сливочное масло — 2½ ст. л.

лимонный сок — 1 ст. л.

отвар мидий — 1 стакан

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымойте мидии и опустите их в кипящую подсоленную воду, добавьте лук и лавровый лист и варите 5—6 минут до раскрытия раковин. Выньте мидии, освободите моллюски от раковин и выложите в миску. Отвар процедите. Полейте мидии соусом, выложите в салатник, посыпьте зеленью петрушки.

Соус. Разотрите муку с таким же количеством сливочного масла, разведите отваром мидий и, помешивая, варите 10 минут. Снимите соус с огня, добавьте оставшееся масло, лимонный сок и перемешайте.

Ставрида с луком

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- ставрида — 2 шт.
- оливковое масло — 4 ст. л.
- репчатый лук — 3 шт.
- изюм — 100 г
- сахар — 1 ст. л.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу очистите и выпотрошите. Лук очистите и, не нарезая, обжаривайте 10 минут на медленном огне в масле, не доводя до золотистого оттенка. Добавьте изюм, сахар, соль, перец и жарьте на медленном огне до золотистого оттенка. Выложите треть лука с изюмом на противень, сверху положите посоленную и поперченную со всех сторон рыбу, поверх рыбы — оставшуюся часть луковой смеси и поместите в духовку с температурой 210 °С на 30 минут.

Форель с пряностями

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- форель — 4 шт.
- тимьян — 1 веточка
- лавровый лист — 6 шт.
- семена укропа — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- семена кориандра — 7—8 шт.
- оливковое масло — 3 ст. л.
- лимон — 1 шт.
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовьте рыбу. Растолките семена укропа и кориандра, измельчите лавровый лист, порубите тимьян. Рыбу посолите и поперчите внутри и снаружи, положите в глубокую тарелку, посыпьте тимьяном, лавровым листом, кориандром, укропом, полейте маслом и оставьте мариноваться на 1 час. Каждую рыбу заверните в кусок фольги, поместите в духовку с высокой температурой на 20 минут. Форель в фольге и разрезанный на 4 части лимон выложите на блюдо.

Рыба в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:



морская рыба — 500 г
репчатый лук — 1 шт.
картофель — 3 шт.
томат-пюре — 2 ст. л.
соленые огурцы — 2 шт.
сметана — 3 ст. л.
сливочное масло — 3 ст. л.
молотый красный перец, зеленый лук,
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук мелко нарежьте и обжарьте на сковороде в сливочном масле. Переложите в горшочки, добавьте перец, соль, немного воды и нарезанный кубиками сырой картофель. Накройте крышками и поставьте в разогретую духовку. Когда картофель станет мягким, добавьте томат-пюре, а затем положите нарезанные ломтиками и припущен-

ные огурцы и нарезанную кубиками рыбу. Посолите, положите сметану и, закрыв горшочки крышкой, тушите в духовке до готовности. Украсьте рубленым зеленым луком.

Судак в белом вине

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- судак — 500 г
- сливочное масло — 30 г
- белое столовое вино — 1—2 стакана
- лимон — 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите рыбу, порежьте и выложите порционные кусочки в глиняные горшочки. Рыбу до половины залейте некрепким столовым вином, сверху положите по кусочку сливочного масла, нарезанный ломтиками лимон без косточек, закройте крышкой и поставьте в разогретую духовку. Тушите 15—20 минут.

Креветки по-мавритански

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- замороженные креветки — 800 г
- острый перец — 1 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- апельсин — 1 шт.
- тимьян — 3 веточки
- оливковое масло — 6 ст. л.

лавровый лист — 2 шт.
молотая сладкая и острая паприка, тмин,
молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки разморозьте и очистите. Острый перец разрежьте вдоль и, удалив семена, мелко порубите. Чеснок пропустите через пресс. Натрите 1 ч. л. апельсиновой цедры, отожмите сок. Тимьян вымойте и оборвите листики. Креветки слегка обжарьте в масле. Добавьте чеснок, острый перец и лавровый лист. Сбрызните апельсиновым соком и приправьте оставшимися специями. Накройте и поставьте в холодное место.

Судак со щавелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:



судак — 500 г
рыбный бульон — $\frac{1}{2}$ л
щавель — 500 г
яичные желтки — 2 шт.
горчица — 1 ч. л.
эстрагон — 2—3 веточки
лимон — $\frac{1}{2}$ шт.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Переберите щавель и оборвите черенки, положите в сотейник (несколько листочков оставьте), влейте небольшое количество воды и тушите 10—15 минут на слабом огне. Протрите через сито, смешайте с варе-

ными яичными желтками и горчицей. Мелко порубите отложенный щавель и положите его в протертый. Посолите.

Судак целым куском припустите в бульоне. Выложите на блюдо пюре из щавеля и сверху положите рыбу. Украсьте дольками лимона и веточками эстрагона.

Помидоры, фаршированные кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кальмары — 200 г
- помидоры — 6 шт.
- красный репчатый лук — 1 шт.
- растительное масло — 1 ст. л.
- зеленый сладкий перец — 1 шт.
- низкокалорийный майонез — 150 г
- зелень петрушки и укропа, листья салата,
- молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварите кальмары в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. У помидоров срежьте верхушки, выньте мякоть и мелко порубите. Лук мелко нарежьте, обжарьте в масле до золотистого цвета. Перец очистите и мелко нарежьте (оставьте немного для украшения). Зелень измельчите. Смешайте нарезанные кальмары, мякоть помидоров, лук и перец. Посолите, поперчите и заправьте майонезом. Этой массой нафаршируйте помидоры и украсьте перцем. Выложите на блюдо листья салата, на них положите помидоры и подавайте к столу.

Кальмары с грейпфрутом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кальмары — 200 г
маслины — 200 г
грейпфрут — $\frac{1}{4}$ шт.
консервированная кукуруза — 2—3 ст. л.
листья салата по вкусу
Для соуса:
ядра грецких орехов — $\frac{1}{2}$ стакана
майонез — 3 ст. л.
соевый соус — 2 ст. л.
белое вино — 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмары отварите, очистите. Нарезьте грейпфрут дольками. Салат нарвите на кусочки. Смешайте все ингредиенты и полейте соусом.

Соус. Разотрите грецкие орехи в пасту, добавьте майонез, соевый соус и вино.

Креветки с рисом и черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- креветки — 100 г
рис — 100 г
чернослив — 40 г
яблоко — 1 шт.
майонез — 5 ст. л.
лимонный сок — 2 ч. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чернослив замочите в теплой воде на 1 час, затем крупно нарежьте. Креветки отварите в подсоленной воде, очистите и сбрызните лимонным соком. Яблоко очистите и нарежьте соломкой. Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и остудите. Выложите рис на блюдо, на рис — креветки и яблоки. Полейте майонезом, украсьте черносливом и подавайте к столу.

Помидоры, фаршированные креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



помидоры — 6 шт.

отваренные и очищенные креветки — 80 г

яйца — 3 шт.

майонез, зелень петрушки, листья салата, молотый черный перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца отварите вкрутую. Помидоры разрежьте пополам, выньте ложкой мякоть, помидоры посолите и переверните на 25 минут, чтобы стек сок.

В миске перемешайте нарезанные белки яиц, креветки, мелко нарезанную петрушку, майонез. Посолите, поперчите и еще раз перемешайте. Половинки помидоров наполните приготовленной смесью, сверху посыпьте мелко нарезанными желтками. Выложите на листья салата.



КАШКИ

Гречневая каша с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- гречневая крупа — 1 стакан
- вода — 2 стакана
- помидоры — 3 шт.
- свекла — 1 шт.
- морковь — 3 шт.
- зеленый горошек — 3 ст. л.
- измельченная кольраби — 1 стакан
- зелень петрушки и сельдерея, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь и свеклу натрите на крупной терке. Помидоры нарежьте кусочками. На дно кастрюли выложите слоями: свеклу, затем слой гречневой крупы ($\frac{1}{3}$ количества), морковь, вновь $\frac{1}{3}$ крупы, кольраби, оставшуюся крупу, помидоры с зеленым горошком. Залейте горячей подсоленной водой, доведите до кипения, накройте крышкой и варите 8 минут. Снимите с огня и дайте настояться в течение 25 минут. Подавая к столу, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Рассыпчатая рисовая каша с томатом и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:



рис — 2 стакана
вода — 4 стакана
томат-пюре — 3 ст. л.
сыр — 50 г
растительное масло или маргарин — 3 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис всыпьте в кипящую подсоленную воду и варите при слабом кипении до готовности. Откиньте на дуршлаг. На сковороде с маслом выложите томат-пюре и слегка поджарьте (чтобы жир принял окраску томата), затем добавьте сваренный рис и перемешайте. Посыпьте тертым сыром или подайте сыр отдельно.

Каша с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



гречневая крупа — 2½ стакана
вода — 3 стакана
сушеные белые грибы — 50 г
репчатый лук — 2 шт.
растительное масло — 3 ст. л.
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Залейте грибы водой и оставьте на 1 час. Когда грибы набухнут, выньте их и нарежьте мелкими кубиками.

Опять положите в ту же воду, посолите и поставьте варить. В закипевшую воду с грибами всыпьте обжаренную на сухой сковороде гречневую крупу, добавьте измельченный лук, масло, соль и размешайте. Когда каша загустеет, поставьте в духовку для упаривания на 1 час.

Овсяная каша с клюквой и апельсинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- овсяные хлопья — 150 г
- клюквенный сок — 2 стакана
- сахар — 3 ст. л.
- тертая цедра одного апельсина
- апельсины — 4 шт.
- сливки — 4 ст. л.
- сушеная клюква — 70 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соедините в кастрюле овсяные хлопья с клюквенным соком, добавьте сахар и цедру апельсина. Доведите до кипения и варите, помешивая, 6 минут. Добавьте сливки.

Три апельсина очистите от кожуры и разделите на дольки. Сушеную клюкву замочите в соке, выжатом из одного апельсина. Кашу подавайте с клюквой и апельсинами.



ОЛАДЫ, СЫРНИКИ

Оладьи из овсяных хлопьев с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ:



овсяные хлопья — 1½ стакана

молоко — 1 стакан

мука — ½ стакана

яйца — 3 шт.

морковь — 2 шт.

растительное масло, сметана, корица, сахар,

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяные хлопья залейте молоком, дайте набухнуть. Белки отделите от желтков. В набухшие хлопья добавьте желтки, соль, сахар, морковь, натертую на средней терке, и взбитые белки. Перемешайте. На разогретую сковороду с маслом столовой ложкой выкладывайте тесто и жарьте оладьи с обеих сторон до готовности. В сметану добавьте сахар и корицу, подавайте к поджаренным оладьям.

Оладьи с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мука — 1 стакан

кефир — 1 стакан

яйцо — 1 шт.

тыква — 150 г

сахар — 3½ ч. л.

соль, сливочное или растительное масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кефир смешайте с яйцом, солью, мукой и тыквой, натертой на крупной терке. Разогрейте в сковороде масло и, выкладывая тесто столовой ложкой, поджарьте с обеих сторон оладьи. Подавая к столу, посыпьте сахаром.

Сухие сырники

ИНГРЕДИЕНТЫ:



сухой творог — 1¼ кг

сметана — ½ стакана

яйцо — 1 шт.

соль — 2 ч. л.

топленое сливочное масло — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог заправьте сметаной, яйцом и солью. Все тщательно перемешайте. Из крутого творожного теста сформируйте сырники диаметром 10 см и толщиной 2 см, выложите их на большую сковороду, смазанную маслом, и запекайте 1—1,5 часа в духовке на слабом огне. После этого подсушите при температуре 40—50 °С.

Яблочные оладьи

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мука — 1½ стакана

кефир — 2 стакана

яйца — 2 шт.

яблоки — 3 шт.

сахарная пудра, соль, растительное

масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В глубокой миске замесите жидкое тесто из муки, кефира, яиц и щепотки соли. Яблоки очистите, нарежьте мелкими кубиками, добавьте в тесто и перемешайте. На сковороде с сильно разогретым маслом жарьте оладьи с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые оладьи выложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.



ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО

Яблочная запеканка с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кисло-сладкое яблоко — 1 шт.
- яйцо — 1 шт.
- творог — 60 г
- сахар — 1 ст. л.
- крахмал — 1 ч. л.
- сахарная пудра — 1 ч. л.
- тертая цедра лимона — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- лимонный сок — 1 ч. л.
- рубленые грецкие орехи — 2 ч. л.
- рубленые фисташки — 1 ч. л.
- сливочное масло по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белок отделите от желтка и взбейте, всыпая струйкой $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара. Желток положите в миску и тщательно разотрите с творогом, крахмалом, сахарной пудрой и цедрой лимона. Духовку нагрейте до 200 °С.

Маленькую форму для запекания смажьте маслом и посыпьте оставшимся сахаром. Яблоко очистите, нарежьте тонкими дольками и сбрызните соком лимона. Взбейте белок и осторожно введите в желтково-творожную массу, выложите ее в форму и разровняйте. Веером уложите сверху дольки яблока, слегка вдавите и посыпьте грецкими орехами и фисташками. Запекайте 20 минут. К столу подавайте запеканку горячей.

Тушеные яблоки с хрустящей начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- кислые яблоки — 4 шт.
- белое сухое вино — $\frac{1}{2}$ стакана
- хрустящий шоколад — 100 г
- сливочное масло — $\frac{1}{2}$ ст. л.
- листочки миндаля — 2 ст. л.
- сахар по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У яблок очистите только верхушку, удалите сердцевину. Поместите яблоки в кастрюлю, влейте вино и, накрыв крышкой, кипятите 10 минут. Крупно натрите шоколад. Растопите сливочное масло и обжарьте в нем листочки миндаля на среднем огне. Яблоки выньте из кастрюли и, пока они горячие, наполните шоколадом. Сироп на сильном огне выпарите до половины и по желанию положите немного сахара. Полейте яблоки сиропом и посыпьте листиками миндаля.

Ягоды с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



клубника или малина — 600 г
рубленые ядра грецких орехов, миндаля
или арахиса — 3 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды промойте, дайте стечь воде. Выложите в посуду и посыпьте рублеными орехами.

Мандариновый десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ:



мандарины — 12 шт.
горячая вода — 1½ стакана
корица — 1 палочка
сахар — ½ стакана
холодная вода — 4 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Четыре очищенных мандарина залейте горячей водой и варите 10 минут, добавив корицу. Оставшиеся мандарины очистите, добавьте в приготовленный сироп и варите 10 минут. Затем выньте, переложите на блюдо.

В кастрюлю влейте холодную воду, всыпьте сахар и подогрейте на слабом огне, пока сахар полностью не растворится, а сироп не приобретет золотистый оттенок. Добавьте в эту смесь мандариновый сироп, раз-

мешайте и охладите. Готовым сиропом полейте выложенные на блюдо мандарины.

Брусника со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ:



брусника — 400 г

мед — 4 ст. л.

рубленые орехи — 3 ст. л.

нежирная сметана — 1 стакан

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бруснику разомните, добавьте мед, перемешайте и разложите в порционные чашечки. Сверху украсьте взбитой сметаной и рублеными орехами.

Десерт из клюквы и апельсина

ИНГРЕДИЕНТЫ:



вода — 1 стакан

апельсиновый сок — $\frac{1}{2}$ стакана

сахар — $\frac{1}{2}$ стакана

клюква — 500 г

апельсиновая цедра — 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле соедините воду, апельсиновый сок и сахар, поставьте на слабый огонь и нагревайте до тех пор, пока сахар не растворится. Всыпьте в кастрюлю с сиропом клюкву. Доведите до кипения и проварите не бо-

лее 5 минут, непрерывно помешивая, чтобы ягоды стали мягче, но не превратились в пюреобразную массу. Снимите кастрюлю с плиты, добавьте в нее тертую апельсиновую цедру, перемешайте. Переложите десерт в глубокую фарфоровую миску с крышкой и поставьте в холодильник на 2 часа.

Печеные яблоки с портвейном

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яблоки — 4 шт.
- чернослив — 150 г
- коричневый сахар — 1½ ст. л.
- портвейн — 2 стакана
- цедра одного лимона
- цедра одного апельсина
- корица — 1 палочка
- гвоздика — 3 шт.
- сахарная пудра — 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Предварительно разогрейте духовку до 220 °С.

Яблоки разрежьте на дольки, но не до конца, чтобы они не рассыпались, и выложите в жаропрочную посуду. В середину каждого яблока выложите по ¼ всего чернослива. Сверху посыпьте коричневым сахаром и полейте портвейном. В посуду, в которой находятся яблоки, выложите лимонную и апельсиновую цедру, палочку корицы и гвоздику. Выпекайте (не накрывая) в течение 15 минут. Снизьте температуру до 180 °С и выпекайте еще 45—60 минут. Каждые 10—15 минут

яблоки поливайте портвейном, в котором они пекутся. Подавайте каждое яблоко на отдельной тарелке с соусом, образовавшимся при выпечке. Сверху посыпьте сахарной пудрой. Можно подавать с йогуртом.

Грейпфрут в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ:



грейпфрут — 1 шт.

мед — 2 ст. л.

сливочное масло или маргарин — $\frac{1}{2}$ ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разрежьте грейпфрут пополам, надрежьте ножом кожуру, чтобы высвободить дольки (но не вынимайте). В серединку грейпфрута положите маргарин или сливочное масло.

Полейте грейпфрут медом и запеките в духовке до золотистого цвета.

Яблоки и сливы с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:



яблоки — 2 шт.

сливы — 400 г

лимонный сок — 2 ст. л.

корица — $\frac{1}{2}$ ч. л.

мед — 2 ст. л.

рубленые орехи (грецкие, миндаль,

фундук или арахис) — 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки натрите на терке, добавьте лимонный сок и разрезанные на четвертинки сливы. Фрукты, корицу, мед перемешайте и посыпьте рублеными орехами.

Апельсиновое фламбе

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- апельсины — 3 шт.
- сахар — $\frac{1}{2}$ стакана
- вода — 5 ст. л.
- ликер или коньяк — 3 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Апельсины очистите и разделите на дольки. Сахар смешайте с водой, вскипятите, сварите карамель. Каждую дольку обмакните в карамель и выложите на сковороду, залейте ликером или коньяком и подожгите. Дайте прогореть и залейте остатками карамели.

Овсяные хлопья с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- яблоки — 3 шт.
- овсяные хлопья — 4—5 ст. л.
- лимонный сок — 2 ст. л.
- молоко — $\frac{1}{2}$ стакана
- вода — $\frac{1}{2}$ стакана

мед — 100 г

измельченные грецкие орехи — 2 ст. л.

изюм — 1 ст. л.

апельсин — 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяные хлопья залейте на 2—3 часа водой, затем положите в них мед, лимонный сок, молоко и размешайте. К полученной смеси добавьте тертые вместе с кожурой яблоки, изюм без косточек. Готовую смесь выложите в тарелки, посыпьте орехами и украсьте дольками апельсина.

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

ВВЕДЕНИЕ	5
САЛАТЫ	6
ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ	6
Яичный салат с молодым кабачком.....	6
Винегрет из шампиньонов.....	7
Салат из запеченного баклажана.....	8
Салат из брокколи с репой и помидором.....	8
Салат из квашеной капусты и тыквы.....	9
Салат из краснокочанной капусты с яблоками.....	9
Салат «Египетский».....	10
Салат из помидоров с кефиром.....	10
Салат из капусты с клюквой.....	11
Салат «Испанский».....	11
Витаминный салат со свежей цветной капустой.....	12
Винегрет из грибов.....	13
Салат из свежих овощей и сыра.....	14
Салат из моркови, яблок и зеленого лука.....	14
Салат из сладкого перца, щавеля и орехов.....	15
Краснокочанная капуста с тмином.....	15
Салат из крапивы с орехами.....	16
Салат из капусты и чернослива.....	16
Салат из печеных овощей.....	17
Винегрет со свежей капустой.....	17
Салат из квашеной капусты, картофеля и свеклы.....	18
Салат из редиса с творогом.....	19
Салат из квашеной капусты с маслинами.....	19
Салат из квашеной капусты и свеклы.....	20
Салат из квашеной капусты, моркови и орехов.....	20
Салат из квашеной капусты с овощами.....	21
Салат из квашеной капусты с грибами.....	21

Грибной салат с квашеной капустой и огурцами	22
Овощной салат с грецкими орехами.	22
Салат из кольраби с морковью и яблоками.	23
Салат из шампиньонов с белокочанной капустой.	24
Салат из риса, помидоров и грибов.	24
Салат из редиса со спаржей.	25
Салат из ранней зелени.	26
Салат с орехами	27
Салат из редиса с яйцами и сметаной.	27
САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ	28
Салат «Летний».	28
Салат «Английский»	29
Салат из языка	29
САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ.	30
Салат из морской капусты.	30
Мидии с зеленым салатом	31
Салат из креветок с грушами	31
Винегрет с кальмарами.	32
Креветки с салатом	32
Салат из помидоров с анчоусами.	33
Креветки с яблоками.	34
Винегрет с рыбой и помидорами.	34
Весенний салат из рыбы.	35
Салат из угря с овощами	35
Салат из мидий	36
Салат из печеных сардин с огурцами	36
Салат «Гватемала»	37
Салат из угря с яблоками и огурцом	38
Салат «Средиземноморский»	38
Салат из трески с редисом	39
Салат с сардинами и яблоками.	40
Салат из тунца с корнем сельдерея	40
Салат из пекинской капусты с тунцом.	41
Баскский салат с треской	41
Салат с тунцом и ананасами	42
Салат из авокадо с тунцом.	43
САЛАТЫ С ФРУКТАМИ.	43
Салат «Воздушный».	43
Салат «Грация»	44
Салат из сыра, сладкого перца и яблок.	44
Салат из капусты с апельсинами	45

ТОСТЫ, БУТЕРБРОДЫ	46
Бутерброды с салатом из ветчины	46
Хлебцы с отварной телятиной	47
Бутерброды с креветками	47
Гречнево-свекольные лепешки	48
Сэндвичи с креветками	48
Грибные лепешки	49
КОТЛЕТКИ И КОМПАНИЯ	50
Котлеты из баклажанов	50
Запеченные котлетки из моркови и яблок	51
Котлеты «Дары лесовичка»	52
Котлеты из свежих грибов	52
Грибные котлетки	53
Овсяные котлетки	53
Морковные котлеты	54
Капустные котлеты	55
Котлеты из тыквы	55
Котлеты из капусты с яблоками	56
Котлетки из вермишели с грибами	57
Рисовые котлеты со сладким перцем	58
Овощные тефтели	59
Картофельные биточки с грибным соусом	60
Биточки из гречневой крупы	61
Луковые котлеты	62
Овсяные биточки	62
Рисовые котлеты с грибами	63
Фрикадельки из кабачков и баклажанов	63
Картофельные котлеты с капустой	64
Овощные фрикадельки	65
ЗАКУСКИ, ЗАПЕКАНКИ	66
Помидоры с цукини	66
Тушеная белокочанная капуста	67
Тыква, запеченная на скорую руку	67
Селедочный паштет	68
Овощные шашлычки	68
Белокочанная капуста с ряженкой	69
Овощное рагу	69
Кабачковая икра	70
Фаршированные яйца «Матрешка»	71
Паштет из припущенной рыбы	71

Кабачки с зеленым луком и помидорами.	72
Свекольная икра.	73
Помидоры по-домашнему.	73
Баклажаны по-турецки.	74
Жареные баклажаны с грецкими орехами.	75
Грибная икра.	76
Огурцы, фаршированные грибами.	76
Баклажаны в помидорах.	77
Закуска из редиса с огурцами.	77
Брокколи с чили.	78
Овощное жаркое.	79
Шпинат с лимоном.	80
Кабачки с помидорами.	80
Свекольная икра с грибами и чесноком.	81
Сельдерей, тушеный с овощами.	81
Лобио с орехами.	82
Запеканка из свеклы.	83
Овощи в ореховом соусе.	83
Свекла, тушенная с квашеной капустой.	84
Запеканка из риса с маслинами.	85
Грибы с редькой.	86
Закуска из грибов с солеными овощами.	86
Закуска из щавеля со сметаной.	87
Закуска с курицей, кабачками и грибами.	87
Опята с хреном.	88
Запеченная морковь.	89
Морковь с черными маслинами.	89
Овощное рагу с лапшой.	90
Капуста в белом вине.	91
Тушеная капуста с грибами и фасолью.	91
Овощное рагу по-словацки.	92
Овощная запеканка.	93
Рагу из шампиньонов.	94
Омлет со сладким перцем.	95
Запеканка с рисом и грибами.	95
Овощное рагу по-деревенски.	96
Овощи по-французски.	97
Паштет из грибов и тофу.	98
Морковь с белым вином.	98
Творожная закуска с рисом и яблоками.	99
Сладкий перец с луком.	100
Ризотто с грибами, сыром и чесноком.	100

Капуста, тушенная с грибами	101
Ризотто с ананасом и орехами	102
Пшениная запеканка с тыквой	102
Зеленые помидоры с ореховым соусом	103
Творог с редькой и орехами	104
Яйца с укропом	104
Закуска из творога и соленых огурцов	105
Творожная закуска с хреном и тыквенными семечками	106
Икра из грибов	106
Луковая икра	107
Омлет с помидорами и сладким перцем	107
Свекольная икра с луком и орехами	108
Творог со сметаной, зеленым луком, салатом и редисом	109
Яйца с пюре из помидоров со сметаной	109
Свекла по-французски	110
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	111
ОВОЩНЫЕ	111
Солянка на грибном бульоне	111
Вегетарианский борщ	112
Вермишелевый суп по-аргентински	113
Овощная солянка	113
Деликатесная солянка	114
Суп-пюре из брюссельской капусты	115
Суп с грибами	116
Овощной крем-суп	117
Суп из чечевицы	117
Чорба по-монастырски	118
Суп из свежих помидоров и консервированного зеленого горошка	119
Картофельный суп с грибами	120
Суп из картофеля, щавеля и крапивы	121
Борщ с грибочками	121
Томатный суп	122
Суп из цветной или брюссельской капусты	123
СУПЧИКИ РЫБНЫЕ И С МОРЕПРОДУКТАМИ	124
Овсяный суп с мидиями	124
Суп-пюре из креветок	124
Рисовый суп с мидиями	125
Суп с рыбными фрикадельками	126
Рыбный суп с рисом и помидорами	127

Суп с рыбой и огурцами	128
Суп с фрикадельками из мякоти минтая	128
Суп с рыбой и щавелем	129
Китайский рыбный суп	130
Прозрачный рыбный суп с креветками	131
ХОЛОДНИКИ, ОКРОШКИ, СВЕКОЛЬНИКИ	132
Холодный суп по-испански	132
Окрошка на отваре шиповника	133
Холодник на простокваше	134
Окрошка с редисом	134
Овощная окрошка	135
Холодный литовский суп	136
Холодный суп из соленых огурцов	137
Томатный суп гаспачо	137
Холодный свекольник с кальмарами	138
БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ	140
Холодный ростбиф с ореховым соусом	140
Говяжий язык	141
Рубленое мясо, запеченное с овощами	141
Курица с яблоками	142
Холодная курица	143
Куриная грудка с капустой	144
Свинина с овощами	145
Куриные ножки с ананасом	146
Курица или индейка, тушенная с рисом и ананасом	147
Цыплята, тушенные с грибами	148
Холодное отварное мясо с грибами и огурцами	148
Отварная свинина с сухофруктами	149
Тефтели по-итальянски	150
Мясо, фаршированное клюквой или брусникой	151
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	152
Закуска из рыбы и моркови	152
Филе рыбы заливное	153
Судак в фольге с помидорами	153
Запеченный хек	154
Рыбные фрикадельки	155
Рыбные котлеты	156
Рыбные тефтели	156
Креветки в томатном соусе с грибами	157
Филе акулы со сладким перцем	158

Шницели из рыбного филе	159
Рубленые мидии	159
Ананас, фаршированный креветками	160
Мидии с лимонным соусом	161
Ставрида с луком	162
Форель с пряностями	162
Рыба в горшочке	163
Судак в белом вине	164
Креветки по-мавритански	164
Судак со щавелем	165
Помидоры, фаршированные кальмарами	166
Кальмары с грейпфрутом	167
Креветки с рисом и черносливом	167
Помидоры, фаршированные креветками	168
КАШКИ	169
Гречневая каша с овощами	169
Рассыпчатая рисовая каша с томатом и сыром	170
Каша с грибами	170
Овсяная каша с клюквой и апельсинами	171
ОЛАДЫ, СЫРНИКИ	172
Оладьи из овсяных хлопьев с морковью	172
Оладьи с тыквой	173
Сухие сырники	173
Яблочные оладьи	174
ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО	175
Яблочная запеканка с орехами	175
Тушеные яблоки с хрустящей начинкой	176
Ягоды с орехами	177
Мандариновый десерт	177
Брусника со сметаной	178
Десерт из клюквы и апельсина	178
Печеные яблоки с портвейном	179
Грейпфрут в духовке	180
Яблоки и сливы с орехами	180
Апельсиновое фламбе	181
Овсяные хлопья с яблоками	181
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	183

Видання для організації дозвілля

250 страв для розвантажувальних днів

(російською мовою)

Укладач **ГАГАРИНА 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 84х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 10,8. Наклад 20 000 пр. Зам. № 35/01.

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

Віддруковано з готових діапозитивів на ІПІ «ЮНІСОФТ»
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р., 61045, м. Харків, вул. О. Яроша, 18

Издание для досуга

250 блюд для разгрузочных дней

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. Вережкин**
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. № 35/01.

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!

250

блюд для разгрузочных дней —

это ваш шанс сбросить избыточный вес, не отказываясь от привычного рациона питания. При-

готовьтесь перепробовать множество легких салатиков! Не можете обойтись без первого, второго блюда и гарнира — пожалуйста. Любите блинчики и сладенькое — будьте любезны! Никаких жертв с вашей стороны, а килограммы уходят и — главное — не возвращаются!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1874-6



9 785991 018746

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-2925-2



9 789661 429252