

Наталья Андреевна Данилова  
720 лучших кулинарных рецептов для диабетика: вкусно и  
сахар под контролем

Н. А. Данилова

# 720 ЛУЧШИХ КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ДИАБЕТИКА

ВКУСНО И САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ



«720 лучших кулинарных рецептов для диабетика. Вкусно и сахар под контролем»: Вектор;  
Санкт-Петербург; 2013  
ISBN 978-5-9684-2030-5

## **Аннотация**

*Диабетическая диета не значит полный отказ от тех или иных продуктов. Для того чтобы чувствовать себя бодрым и довольным судьбой даже при диабете, достаточно выбрать любимые продукты из списка рекомендованных, научиться готовить из них простые и вкусные блюда – и можно наслаждаться жизнью безо всякой оглядки на болезнь. Благодаря данной книге самый полезный завтрак можно соорудить за пять минут, а праздничный ужин – за полчаса. Кроме того, для каждого кулинарного рецепта в данной книге приведены данные о калорийности, а также пересчет на хлебные единицы.*

*Книга, бесспорно, будет полезна всем, кто страдает диабетом, а также их близким и тем, кто столкнулся с проблемой лишнего веса. Кроме того, она представляет несомненную ценность для тех любителей застолья, которые придерживаются здорового образа жизни.*

### **Наталья Андреевна Данилова 720 лучших кулинарных рецептов для диабетика: вкусно и сахар под контролем**

#### **Диабет – не приговор**

Здоровье за деньги не купишь. С этим даже спорить никто не будет. Но можно предположить, что за деньги легко купить качественное лечение или, на худой конец, комфортные условия для болезни. Во многих случаях это так, но есть ряд заболеваний, при которых материальное положение играет самую последнюю роль. И диабет относится к их числу.

При сахарном диабете, несмотря на то что зачастую он требует довольно дорогих лекарств для компенсации сахара в крови, первостепенное значение имеет образ жизни. Его влияние на состояние здоровья так велико, что в ряде случаев при соблюдении довольно простых правил человек вообще может отказаться от лекарств. А какие расходы нужны на то, чтобы, к примеру, побольше ходить пешком или поменьше есть? Здесь, наоборот, сплошная экономия получается!

Но мы ни в коем случае не призываем вас экономить на здоровье. Давайте посмотрим, как сэкономить на болезни. Причем сделать это так, чтобы качество жизни от этого только выиграло. На самом деле ничего парадоксального в поставленной задаче нет. Как только вы познакомитесь с теми простыми и понятными советами, которые дают врачи-эндокринологи и диабетики с большим стажем (а основные из них собраны в рамках этой книги), а также попробуете приготовить блюда по тем рецептам, которые мы для вас подобрали, вы поймете, что материальное положение при диабете совсем не важно. Важно лишь понимать общие принципы болезни и стремиться жить полной жизнью.

Для вашего удобства книга разбита на несколько частей. В первой, как и следует из названия, собрана вся основная информация, которая поможет вам при составлении меню на каждый день. А в последующих – рецепты недорогих и очень вкусных блюд, благодаря которым ваша жизнь станет ярче. Обратите внимание, что к каждому рецепту прикладываются данные о калорийности, а также пересчет на хлебные единицы. То есть, пользуясь этими рецептами, вы сможете держать под контролем и свой вес, и содержание сахара в крови. Приятного аппетита, и будьте здоровы!

#### **Идеология питания при диабете**

Несмотря на малопривлекательное с гастрономической точки зрения название этой части, изучить ее все-таки стоит. Хотя бы для того, чтобы понять, что вся прелесть вкусной и

полезной еды заключается отнюдь не в цене на нее. Не зная элементарных вещей об особенностях пищеварения при диабете и составе еды, мы зачастую выбрасываем самые ценные части продуктов, переплачивая огромные деньги за то, что и вовсе было бы неплохо исключить из рациона. Вам нужны доказательства? Пожалуйста! Как часто вы готовите салат из свекольной ботвы? Осмелюсь предположить, что она гораздо чаще исчезает в мусорном ведре, чем попадает на ваш стол. А ведь это ценнейший источник витаминов и микроэлементов, особенно ранним летом, когда наш организм так нуждается в дополнительной поддержке! И напротив, мы с воодушевлением смотрим на дорогой кусок копченого сала, хотя доподлинно известно, что такое «лакомство» принесет нам одни проблемы в виде лишних жировых складок, холестериновых бляшек на стенках сосудов и высокого сахара в крови.

Чтобы впредь не допускать таких ошибок, мы предлагаем вам очень коротко пройти по основным моментам, описывающим обмен веществ при сахарном диабете и то, как скорректировать его в лучшую сторону с помощью питания.

### **Такой разный диабет**

Те, кто столкнулся с диабетом в своей жизни, в первую очередь усваивают, что о диабет бывает первого или второго типа. Иначе говоря – инсулинозависимый (ИЗСД) или инсулинонезависимый (ИНСД). Первым в основном заболевают в детстве или молодости, а второй – в большей степени спутник зрелого возраста.

Это различие важно для понимания того, какие процессы происходят в организме и как их скорректировать. Мы помним, что сахарный диабет называется так потому, что организм в какой-то момент просто перестает усваивать сахар и оставляет его дрейфовать в кровотоке. Это осложняет функционирование внутренних органов, в первую очередь нервной ткани и мозга. Почему это происходит?

При диабете первого типа виновником оказывается поджелудочная железа. Точнее, та ее часть, которая отвечает за выработку инсулина. Инсулин – это гормон, который, выражаясь фигурально, берет молекулы глюкозы (это научное название сахара, когда он всасывается из желудка в кровь) под ручки и «проводит» их в клетки тканей. Без инсулина клетка остается закрытой, и глюкоза, при всем желании, попасть туда не может. Это плохо и для самой клетки, и для организма в целом. Клетка, недополучая глюкозу, теряет основной источник энергетического питания. Все процессы в ней замирают, и клетка становится нежизнеспособной. Это относится ко всем клеткам, составляющим наши мышцы, кости, сосуды, выстилающим стенки внутренних органов.

Но в нашем организме есть и другие ткани. Так, клетки мозга и нервных волокон способны усваивать глюкозу без всяких «проводников». Они употребляют ее напрямую, независимо от того, вырабатывается инсулин поджелудочной железой или им в организме даже не пахнет. А теперь давайте посмотрим, что происходит в нашем теле, когда мы съедаем что-нибудь сладенькое, а инсулин при этом не вырабатывается. Итак, желудок переваривает пищу и расщепляет сахар до глюкозы. Глюкоза всасывается в кровь через стенки желудка и отправляется в путешествие по внутренним органам. «Тук-тук!» – а клетки мышц оказываются закрытыми. При этом они остро чувствуют нехватку энергии и кричат об этом мозгу. Мозг усиливает кровоток, подгоняя побольше глюкозы к дверям клеток, но те, в отсутствие инсулина, просто «не видят» глюкозу и продолжают сигнализировать о дефиците энергии. Организм еще раз подстегивается, но для клеток этих тканей никаких изменений не происходит. Но куда же девается невостребованная ими глюкоза? А она всем своим объемом обрушивается на клетки мозга и нервных волокон, которые оказываются гораздо менее требовательными по отношению к инсулину. И их можно понять! Такой механизм замыслила природа, чтобы в случае опасности, когда надо реагировать быстрее, дополнительная энергия в первую очередь поступала именно в мозг и нервные волокна.

Увы, в случае с диабетом предусмотрительность природы оборачивается против нас. Дело

в том, что все осложнения диабета связаны именно с таким дифференцированным подходом. Когда клетки мышц и костной ткани закрывают двери перед сахаром – ему ничего не остается, как искать себе пристанище в более «сговорчивых» клетках. И весь энергетический взрыв приходится на мозг и нервную систему. Вот почему люди с диабетом чаще всего жалуются на спутанность сознания, боли неврологического происхождения, у них садится зрение.

Чтобы скорректировать этот дисбаланс, люди с диабетом первого типа вынуждены регулярно принимать препараты инсулина, вводя его в организм практически перед каждым приемом пищи. Но мы помним и о том, что есть инсулинонезависимый диабет, так называемый диабет второго типа. Даже само название названной разновидности болезни подразумевает, что здесь инсулин ни при чем. Что же происходит в организме в данном случае?

На самом деле, у людей с диабетом второго типа поджелудочная железа вырабатывает инсулин исправно. Но клетки по каким-то причинам просто перестают на него реагировать! То ли вид его им не нравится, то ли запах – ученые пока не разобрались. Для нас же факт остается фактом: сколько ни добавляй в организм инсулина, клетки на него реагировать не собираются. А дальше все развивается по знакомому нам сценарию – внутренние органы кричат о нехватке энергии, мозг подкачивает глюкозу, глюкоза обеспечивает энергетический взрыв, но не там, где нужно, и дальше по кругу. Главное отличие в терапии диабета по второму типу заключается в том, что корректируют сахар в крови здесь не искусственным инсулином, а препаратами, повышающими резистентность клеток. Проще говоря, веществами, которые «улучшают память» клетки и позволяют ей «вспомнить» инсулин и открыть ему вместе с глюкозой двери.

А вот здесь начинается самое интересное. Давно отмечено, что при диабете второго типа пациент может вообще отказаться от таблеток и уколов – если сможет подобрать такую диету, при которой глюкоза будет поступать в кровь в строго отмеренных пропорциях и дозах, а остальные продукты обеспечат организму оптимальное существование. Надо сказать, что и при диабете первого типа можно заметно сократить количество инъекций инсулина, если придерживаться принципов рационального питания. Чтобы понять, что это за принципы, надо вспомнить, что мы знаем о еде вообще.

## **Белки, жиры и углеводы**

То, что вся пища состоит из белков, жиров и углеводов, а также малоизвестных минералов и загадочных витаминов, мы знаем с детства. Но вот сколько этих самых элементов необходимо нашему организму, в каких пропорциях и из каких источников они должны поступать – это большая часть людей помнит очень смутно. А ведь именно в правильном сочетании основных элементов питания кроется секрет долгой и полноценной жизни при сахарном диабете. Поэтому не посчитаем за труд повторить основные знания.

### **Белки**

Как мы помним, белки – основной строительный материал для клеток организма, благодаря белкам клетки непрерывно обновляются. Из белка состоят мышцы, связки, сухожилия, внутренние органы и железы, волосы, ногти. Белки входят в состав костей и жидкостей (крови, лимфы, межклеточной и внутриклеточной жидкостей). Они обеспечивают обмен веществ, постоянство внутренней среды, размножение – все, что отличает живое от неживого. Ферменты и гормоны, влияющие на скорость химических реакций и регулирующие обменные процессы в организме, тоже являются белками.

Но было бы неправильно считать, что белок, необходимый для строительства клеток и других процессов, мы получаем прямо из пищи. Нет, здесь все намного сложнее. Дело в том, что наш организм использует лишь аминокислоты – главную составляющую белка. И уже из этих аминокислот синтезирует протеин, который и является основным строительным элементом.

То есть все происходит следующим образом: растительные и животные белки вместе с пищей поступают в пищеварительный тракт, где после слюнного и желудочно-кишечного переваривания пища разлагается на основные составляющие. Белки превращаются в пептоны (сложные соединения аминокислот), жиры – в млечную эмульсию, а сахара – в глюкозу. Вместе с кровью и лимфой аминокислоты циркулируют по кровеносной и лимфатической системам.

Как только появляется необходимость в аминокислотах, организм получает их из крови и лимфы. Такую непрерывную циркуляцию достаточного запаса аминокислот называют «банком» аминокислот. Этот «банк» открыт 24 часа в сутки. Печень и клетки непрерывно «делают вклады» и «берут» обратно аминокислоты, в зависимости от концентрации их в крови.

Из всех продуктов питания наиболее важным источником белка являются мясо и рыба, творог, сыр и молоко, не менее важен и растительный белок, который поставляют нам орехи и бобовые, и в чуть меньшей степени – злаки и некоторые овощи.

Белковая потребность среднестатистического взрослого человека составляет 1 грамм на 1 килограмм веса. Таким образом, человек с массой 70 килограммов должен потреблять 60–80 граммов белка в сутки. Больше половины от этого количества должны составлять животные белки (мясо, творог и сыр, молоко). Следует помнить, что 60 граммов белка – это совсем не то же самое, что 60 граммов мяса. Чтобы получить дневную норму из мясных продуктов, вам необходимо в течение дня употребить их как минимум 300 граммов (более подробный расчет вы увидите ниже). Творог и мясо содержат практически одинаковое количество белка.

А вот в отношении других продуктов этого не скажешь. Рассчитывая общее количество белков в ежедневном меню, следует помнить, что мясо заменяют рыбой в соотношении 100 граммов мяса на 100–110 граммов рыбы. Если вы заменяете мясо жирным творогом или яйцами, обязательно учитите содержание жира в продуктах и сделайте поправку на общее количество жира в диете.

Придерживаясь диеты для больных диабетом, с особым вниманием стоит заменять мясо молоком. Равнозначное по содержанию белка количество молока помимо того будет содержать жир, и в первую очередь значительное количество легкоусвояемых углеводов. Имейте в виду, что при расчете 1 грамм белка дает 4 ккал.

Если не учитывать углеводы, тогда по диете для больных диабетом в день можно выпивать 0,25 л (1 стакан) молока. При этом дополнительно выпитые 0,25 л будут содержать 12 граммов учитываемых углеводов.

Такие продукты, как сыр и творог, содержат небольшое количество углеводов, поэтому их не стоит учитывать.

Для того чтобы вам было проще подобрать замену полноценной порции мяса (которая составляет одну дневную норму), мы приводим здесь примерный расчет продуктов, которые также могут служить источником белка. Имейте в виду, что для приведенных ниже рецептов держать в голове эти цифры не обязательно – в них уже все посчитано.

Итак, чтобы получить 20 г полноценного белка, вам придется съесть: сметаны – 700 г; молока цельного – 600 г; устриц – 330 г; яиц – 180 г; яйца куриные – 160 г; творог жирный – 140 г; творог нежирный – 130 г; яичный желток – 120 г; хек – 120 г; карп – 120 г; треска – 120 г; свинина беконная – 120 г; баранина – 120 г; говядина – 120 г; телятина – 110 г; индейка – 110 г; сыр «Российский» – 90 г; сыр «Костромской» – 80 г.

Ну а если вы хотите получать белок из продуктов растительного происхождения, имейте в виду, что для той же порции (20 г белка) вам придется съесть: картофеля – 1000 г; муки пшеничной – 200 г; муки ржаной – 200 г; хлопьев овсяных – 190 г; орехов фундук – 120 г; орехов миндаль – 110 г; соевых бобов – 90 г; чечевицы – 80 г.

При употреблении картофеля и других крахмалистых овощей придется помнить и о составе в них углеводов и, соответственно, учитывать это в своем рационе.

## Углеводы

Как известно, углеводы являются главным источником энергии в человеческом организме. Мы привыкли, что в перечислении трех главных компонентов питания углеводы всегда стоят на третьем месте. «Белки, жиры и углеводы», – говорим мы. Но при анализе необходимых человеку веществ, поступающих с пищей, оказывается, что углеводы занимают первое место. В структуре питания на них приходится целых 90 % всего объема. Еще 4–5 % принадлежат аминокислотам (мы познакомились с ними в разделе «Белки»), 3–4 % приходится на микроэлементы, и по одному проценту – на витамины и жирные кислоты (не путать с жирами!). Кроме того, для полноценной работы желудочно-кишечного тракта необходима клетчатка (балласт), которая не только способствует продвижению пищи по кишечнику, но и пополняет набор микроэлементов. Кстати, клетчатка составляет основную массу овощей и фруктов. То есть если взять, к примеру, яблоко, то большая его часть – это вода, в которой растворены простые и комплексные углеводы с микроэлементами (мы называем это яблочным соком), а все, что остается после выжимки сока (а это где-то треть всего объема), – это клетчатка.

Углеводы попадают в наш организм с самыми распространенными продуктами питания – с сырыми и вареными овощами (картофелем, капустой, морковью и так далее), с хлебом и мучными изделиями (макаронами, пиццей, тортами и пирожными), с сахаром и различными сладостями.

Все углеводы делятся на простые и комплексные. Простые углеводы включают в себя глюкозу и фруктозу. Они поступают в наш организм с фруктами, медом и сладкими овощами – морковью, свеклой, репой и так далее. Такие углеводы полезны и даже при диабете. В разумных количествах они не представляют опасности для организма.

Уже в полости рта, в процессе пережевывания комплексные углеводы расщепляются под влиянием пищеварительных ферментов до простых (глюкозы) и попадают в кровь, постепенно снабжая нас энергией. Комплексные углеводы стимулируют клеточный иммунитет. А это – единственная надежная защита от инфекций, злокачественных опухолей, артритов и других заболеваний.

Как и любые другие элементы питания, углеводы могут принести как вред, так и пользу. Так, «живые» углеводы (фрукты, овощи, злаки и так далее, не прошедшие термическую обработку) находятся в сбалансированном состоянии и почти полностью используются организмом. А вот выделенные его элементы, в частности концентрированный крахмал, сахароза (сукроза), а также рафинированные и синтетически сахара представляют собой самую настоящую угрозу.

При расщеплении сахара выделяется сразу большое количество энергии. Но ее воздействие на организм очень кратковременно. Известно, что в здоровом организме при быстром подъеме уровня сахара в крови выбрасывается много инсулина. А это – настоящий удар по эндокринной системе. Сахар заставляет наши надпочечники и поджелудочную железу работать как рабов на плантации – до изнеможения. Каждый раз, когда мы едим сахар, происходит очень резкий всплеск активности организма и, как следствие, быстрая усталость. Если ездить в машине все время с повышенными оборотами – двигатель не выдержит и быстро сломается. Это то, что происходит у всех сладкоежек. То есть наша эндокринная система работает на износ. Поэтому часто люди рассказывают, что с тех пор как отказались от сахара, они меньше устают и уже не засыпают от усталости на каждом шагу.

Что происходит с сахаром в организме людей с сахарным диабетом, мы уже видели в первой главе. Вывод однозначен: здоровое питание и рафинированный сахар – вещи несовместимые.

Большая проблема инсулина (у тех, у кого он вырабатывается и воспринимается клетками тканей) состоит в том, что сразу после подъема его уровня в крови у человека появляется очень приятное чувство наполненности, иногда даже эйфории. Но уже через два часа (а то и раньше) инсулин требует дополнительный сахар. Мы едим. Еще больше инсулина. Еще больше желание сладкого. И получается замкнутый круг, удивительно напоминающий

наркотическую зависимость. Многие женщины, отказавшиеся от сладкого, рассказывали, что когда они отказывались от соблазна, то чувствовали настоящую ломку (головную боль, тошноту и прочее). Но уже через неделю-другую «воздержания» потребность в сладком вдруг исчезала. Хотя до этого они не представляли себе жизнь без сладостей. Замкнутый круг был разорван. Очень легко заметить, что, перехватив с утра сладкое (например, стакан кофе с 4 ложками сахара), мы будем искать сладкое или любые рафинированные углеводы (не обязательно сладкие на вкус) весь оставшийся день, причем часто это чувство даже затмевает нам все окружающее, в точности как поиск наркотика для наркомана. Но, как правило, если воздерживаться от рафинированных углеводов и сахара в течение 21 дня, то такая сильная потребность исчезает, и потом даже когда время от времени (не ежедневно) берешь что-то сладкое, то уже не чувствуешь такую зависимость.

К сожалению, достаточно однажды посреди этого срока ломки попробовать маленький кусочек конфетки, как все начнется сначала, и поэтом у отсчет 21 дней тоже надо будет начать заново, если мы хотим очистить свой организм от сладкой зависимости.

Но вернемся к планированию питания при диабете. 1 грамм чистых углеводов дает энергии примерно на 4 килокалории. Чистые углеводы – это рафинированный сахар или выделенная из растительных продуктов глюкоза, которые при диабете категорически противопоказаны. Ниже приведен краткий список продуктов, от которых также следует воздержаться:

- сильно сладкие напитки: ликеры и сладкие вина, кола, лимонад, сидр;
- сгущенка и мороженое;
- кондитерские изделия с повышенным содержанием сахара: пирожные, торты, кексы и вафли;
- варенье, мармелад, повидло и сиропы, приготовленные на сахаре.

Но вся прелесть рационального питания при диабете в том, что отказываться от сладкого вовсе тоже не надо. Источником приятных вкусовых ощущений может стать фруктоза – так называемый фруктовый сахар, содержащийся во многих плодах и фруктах. Фруктоза под воздействием пищеварительных ферментов расщепляется до такого состояния, что проникает в клетку без всякого инсулина. То есть это быстрый и надежный источник пополнения энергии.

Правда, сильно налегать на нее тоже не стоит, потому что избыток энергии иногда даже страшнее, чем ее недостаток. Но добавить несколько виноградин в салат (а виноград – самый известный источник глюкозы) или перекусить бананом вам никто не помешает.

Вообще, свежие овощи и фрукты – это идеальные продукты питания, которые дают организму все необходимое и при этом не приводят ни к каким неприятным последствиям. Правда, их тоже надо уметь употреблять. В третьей главе данной книги мы научим вас, как наслаждаться богатством, которое дарит нам природа, и при этом не страдать от аллергии, изжоги, газов в животе и плохого пищеварения.

С точки зрения диабетического питания, все овощи, фрукты и ягоды можно разделить на три группы. Из них наиболее полезна для людей с диабетом – первая, потому что она самая низкокалорийная. Основу перечисленных в ней продуктов составляет клетчатка. Люди с диабетом часто жалуются, что сырая клетчатка усваивается ими плохо и провоцирует различные неприятные явления (газы, вздутие живота, метеоризм, диспепсию), но если есть овощи и фрукты понемногу и не смешивать их с другими приемами пищи, этих явлений можно избежать. Зато клетчатка замедляет расщепление простых углеводов и делает удар глюкозы по клеткам менее болезненным.

А вот обещанные три группы овощей, фруктов и ягод.

1. Овощи, с содержанием на 100 граммов массы до 5 граммов углеводов (до 20 ккал):

- капуста белокочанная и цветная;
- кабачки и тыква;
- огурцы и помидоры;
- салат, щавель, шпинат, спаржа, укроп, сельдерей;
- лук зеленый и листья цикория;

- грибы, лимон, клюква.

Эти продукты можно употреблять в пищу в повседневном рационе без расчета содержания углеводов.

2. Овощи, с содержанием на 100 граммов массы от 5 до 10 граммов углеводов (до 40 ккал):

- морковь и репчатый лук, редька, брюква, свекла;
- бобы, петрушка и сельдерей;
- цитрусовые: мандарины, апельсины и грейпфруты;
- ягоды: клубника и малина, смородина, брусника;
- абрикосы, айва, груши, персики и дыни.

Этих продуктов разрешается в повседневном рационе не более 200 граммов в день.

3. Овощи, с содержанием на 100 граммов массы более 10 граммов углеводов:

- картофель, горошек зеленый;
- бананы и ананасы,
- виноград, инжир и финики, сладкие сорта яблок.

Эти продукты необходимо просчитывать в суточном рационе с тем расчетом, чтобы не выйти за пределы норм калорийности.

#### Жиры

Жиры – самые калорийные составляющие пищи: 1 грамм «стоит» 9 килокалорий! Самое высокое содержание жиров в масле (растительном и сливочном), сале и продуктах, приготовленных с их использованием.

Если руководствоваться научной терминологией, жиры – это липиды, большая семья различных жировых субстанций, включая жирные кислоты, холестерол и липопротеины (соединение холестерола с белком). Если говорить проще, это соединения глицерина жирных кислот, которые в свою очередь состоят из углерода, водорода и кислорода.

Жиры делятся на насыщенные (как правило, это твердые, не плавящиеся при комнатной температуре жиры – сливочное масло, сало, желток, кокосовый и пальмовый жир) и ненасыщенные (их еще называют жидкими – растительное масло, маргарин). Насыщенные жиры отличаются повышенным содержанием холестерола и стеариновых кислот. Именно из-за этих двух составляющих насыщенные жиры долгое время считались врагом номер один для нашего здоровья.

Дело в том, что стеариновые кислоты обволакивают эритроциты, красные шарики нашей крови, которые разносят кислород по всему организму. И тем самым ухудшают процесс снабжения кислородом головного мозга, сердца и других жизненно важных органов, блокируют капилляры, что приводит к заболеванию крови, инсультам, инфарктам.

Стеариновые кислоты также затрудняют работу пищеварительного тракта. Клейкий, жирный стул, мажущий унитаз, указывает на высокую концентрацию стеариновых кислот в кишечнике.

; Не менее пугающим долгое время выглядел и холестерол. Тот самый, который при накоплении в сосудах образует холестериновые бляшки. Именно благодаря двум этим составляющим считалось, что насыщенные жиры более опасны для организма, чем ненасыщенные, и всем рекомендовалось перейти на растительное масло.

К сожалению, со временем оказалось, что не все так просто. Дальнейшие исследования показали, что насыщенные жиры не менее важны для нашего организма, чем и все остальные. Выяснилось, что холестерол, которым всех пугали, – это натуральная субстанция, необходимая для нормального функционирования организма. Как это ни парадоксально, он играет важную роль в сохранении стенок и оболочек клеток, он необходим для смазки сосудистой системы многокилометровой капиллярной трассы. Холестерол используется для образования желчных кислот, необходимых при переваривании пищи, участвует в формировании витамина D, отвечает за выработку ряда гормонов, регулирующих основные функции организма.

С другой стороны, холестерол не растворяется в крови. Он связывается с белками крови, образуя липопротеины, которые и циркулируют в кровеносной системе. И избыток



холестерола действительно откладывается на стенках сосудов. Если он откладывается в большом количестве, это способствует проявлению атеросклероза, что чревато инфарктом. Так как же быть? Употреблять ли в пищу животные жиры или нет?

Ответить на этот вопрос можно, если учесть, что дело не только в жирах. Важную роль играют соли магния и других минералов, точно так же, как и некоторые аминокислоты. Исследованиями доказано, что богатая холестерином пища (красное мясо, яйца) содержит лецитин (его много и в сое), который помогает организму удерживать этот холестерин и предупреждает его накопление в стенках артерий. Вот поэтому яйца, даже в больших количествах, не вызывают атеросклероза. Да, яичные желтки повышают холестерин в сыворотке крови, но так как они одновременно содержат лецитин, холестерин на стенках сосудов не откладывается.

Итак, не стоит категорически отказываться от употребления жиров. Если полностью исключить из своего рациона яйца и другие продукты, которые являются источниками насыщенных жиров, то мы лишим себя целого ряда ценных продуктов – минералов, витаминов, важных аминокислот и, главное, того самого лецитина, который противостоит холестерину. Поэтому есть их можно, но в небольших количествах.

Чего точно следует избегать, так это жиров, подвергнутых температурной обработке. Жар скручивает, сплетает жировые молекулы, и они уже не годятся для строительства клеточных мембран. Вместе с этим разрушаются витамины и минералы – то есть никаких полезных веществ не остается. При жарке выживают только вредные.

Возвращаясь к диабетическому питанию, примем в расчет, что норма содержания жиров в рационе взрослого человека, который не занят тяжелым физическим трудом, составляет от 50 до 65 граммов в день.

Планируя индивидуальный график диетического питания, необходимо помнить, что такие продукты, как яйца, рыба и молоко, содержат так называемые скрытые жиры, которые также стоит учитывать. Если по рекомендации врача в вашем меню 60 граммов жиров, то половина из них должна быть растительного происхождения (подсолнечное, кукурузное или оливковое масло). В пожилом возрасте растительные жиры должны составлять до 1/2.

Не стоит включать в свое ежедневное меню слишком жирные продукты – так легко выйти за рамки нормы и серьезно пошатнуть равновесие в организме. Следует воздержаться от копченых и жирных колбас, буженины, свинины, копченой курицы и жирной птицы, творога и сметаны с повышенным содержанием жира.

Если и вы хотите самостоятельно составлять свое меню, не опираясь на рецепты, данные в этой книге (к которым все расчеты уже приведены), вы можете сами посчитать калорийность своей пищи, опираясь на следующий перечень. В нем приведены продукты и их масса, употребление которых даст вам 20 граммов жира.

Итак, 20 г жира содержатся: в 100 г телятины; 120 г говядины; 60 г баранины; 40 г жирной свинины; 480 г говяжьей печени; 120 г свиного языка; 70 г любительской колбасы; 80 г молочных сосисок; 110 г курицы; 280 г горбуши; 620 г морского окуня; 570 г пастеризованного молока (3,5 %); 200 г 10 % сливок; 70 г 30 % сметаны; 110 г жирного творога; 70 г «Российского» сыра; 24 г сливочного масла; 30 г майонеза «Провансаль»; 170 г отварных яиц.

## **Принципы рационального питания**

Если вы прочитали предыдущую главу, вы поняли, какие основные вещества и из каких источников должны поступать в ваш организм. И это важно. Но совсем необязательно запоминать сложные расчеты калорий и держать в голове всю структуру ежедневного меню. Достаточно понять и освоить несколько простых правил питания при диабете.

Первое правило заключается в отказе от рафинированного сахара во всех его видах. Мы говорили об этом ранее и не будем больше на этом подробно останавливаться. Перейдем к

следующим правилам.

Второе правило – дробное питание. Это значит – съедать небольшое количество еды не два-три, а четыре-пять раз в сутки. Такой подход позволяет предупредить массивную бомбардировку углеводами клеток организма и снижает нагрузку на все системы.

Но почему это правило так важно для диабетического питания? Согласитесь, переедаем мы в основном тогда, когда чувствуем зверский голод. Немудрено прийти домой после напряженного рабочего дня и смолотить огромную тарелку овощного салата, заесть это все парой котлеток и, подумав, добавить несколько чудовищных по размерам бутербродов с чаем или соком. Мы проголодались!

При этом ни вкус, ни аромат еды до нас обычно не доходит – ощущать их мы начинаем, только когда тарелка опустошается и до мозга докатывается приятное чувство сытости. Правда, чаще всего вместе с ним накатывается тяжесть в животе и горькое сожаление по поводу в очередной раз нарушенного запрета – не переедать. А вот если за час до окончания рабочего дня (через пару часов после обеда) вы бы съели спелый апельсин или выпили бутылочку йогурта, вам было бы намного проще удержаться, есть медленней и почувствовать насыщение еще тогда, когда на тарелке осталась половина ужина.

Дело в том, что голодание (особенно у людей с диабетом I типа, которые при резком падении сахара в крови и вовсе могут упасть в обморок) запускает не самые положительные психологические процессы. Телу сложно доказать, что отсутствие еды в тот момент, когда оно начинает ее требовать, – явление временное. Особенно если вы имеете при вычку злоупотреблять диетами или просто привыкли время от времени обходиться без обеда или ужина. Организм включает режим «паники», и вам становится трудно управлять собственным аппетитом.

Диабетики должны быть вдвойне внимательны к сигналам своего тела. Никакая загруженность, отсутствие времени или условий для приема пищи не должны помешать вам вовремя удовлетворить потребность организма в очередной порции «горючего». В идеале, вы должны есть каждые три часа, с 12-часовым перерывом на вечерний отдых и сон.

В классической литературе, посвященной диабетическому питанию, приводится несколько схем, рассчитанные на четырех- и пятиразовый прием пищи. Обратите внимание, что в схемах завтраком называется самый легкий прием пищи, включающий сок, крупяную кашу или фрукты; вторым завтраком – легкий перекус из фруктов или творога; обедом – более плотная трапеза, с горячим супом и мясным блюдом; полдником – еще один перекус; ужином – сравнительно большая порция белкового блюда с овощным салатом. Более подробные рецепты вы найдете в соответствующих главах. А теперь – сами схемы:

#### Схема № 1

(четырёхкратный режим приема пищи)

- Первый завтрак: 7.00–7.30.
- Второй завтрак: 12.00–12.30.
- Обед: 16.30–17.15.
- Ужин: 21.00–21.30.

#### Схема № 2

(четырёхкратный режим приема пищи)

- Завтрак: 7.00–7.30.
- Обед 12.00–12.30.
- Полдник: 17.00–17.30.
- Ужин: 21.00–21.30.

#### Схема № 3

(пятикратный режим приема пищи)

- Первый завтрак: 7.00–7.30.
- Второй завтрак: 11.00–11.30.
- Обед: 14.00–14.45.
- Полдник: 17.00–17.30.

Ужин: 21.00–21.30.

Как вы видите, схемы учитывают любой образ жизни, и вам остается только наполнить рекомендованные приемы пищи тем содержимым, которое соответствует вашим вкусам, и стараться придерживаться графика. Впрочем, количество «перекусов» между основными приемами пищи может быть самым разным – главное, чтобы в качестве такового вы не использовали большую котлету или полтортика с кремом из взбитых сливок.

Итак, соблюдение правила № 2 (дробного, частого питания) – это один из залогов того, что вы сможете наесться, не переедая. Но это не все. Пришло время познакомиться с правилом № 3. Сформулируем его следующим образом: чтобы пища приобрела чудесные свойства и помогла восстановить здоровье, ее надо есть медленно, тщательно пережевывая и наслаждаясь вкусом.

«Вот удивили! – скажете вы. – Да этому еще в школе учат!» Ну да, учат. А вы часто делаете то, чему вас учили в школе? При всей внешней банальности правила № 3, переоценить его значимость в диабете и здоровом питании невозможно. Мы с вами начали разговор с размышлений о сладком. И действительно, без сладкого наши вкусовые потребности не будут удовлетворяться. Но попробуйте провести такой эксперимент: задержите во рту кусочек черного хлеба. Вы почувствуете, как из соленого или нейтрального его вкус начинает становиться отчетливо сладким. Что происходит? Просто углеводы, составляющие большую часть хлеба, под воздействием ферментов слюны начинают расщепляться с выделением глюкозы уже в ротовой полости, и вы чувствуете тот самый вкус, который дарит вам сахар или фруктоза, расщепляющиеся на те же составляющие. Чем не чудеса?

А что будет, если глотать пищу в спешке, практически не пережевывая? Чтобы ответить на этот вопрос, стоит вспомнить основные механизмы переваривания пищи. Углеводы перевариваются под воздействием ферментов слюны сначала во рту, потом в пищеводе и желудке (пока эти ферменты не растворит желудочный сок, содержащий соляную кислоту). Если первичный процесс расщепления прошел некачественно (вы слишком быстро проглотили пищу), углеводам приходится оставаться в желудке, пока не закончится процесс переваривания белков и жиров (протекающий как раз под воздействием соляной кислоты) и все содержимое не перетечет в кишечник. Здесь, при помощи уже кишечных ферментов, продолжится расщепление углеводов.

Казалось бы, все нормально – даже непрожеванный кусок хлеба имеет шанс быть разложенным на его составные элементы. Но не все так просто. Задерживаясь в желудке, необработанные слюной углеводы начинают бродить, выделяя огромное количество газа. С этим процессом могут быть связаны такие неприятности, как изжога, рефлюкс, метеоризм и другие расстройства пищеварения.

Есть и еще один довод в пользу правила № 3. Мы должны знать, что процесс переваривания имеет не только химическую, но и эмоциональную природу. Когда мы едим медленно, ощущая рецепторами языка все вкусовые особенности каждого кусочка пищи, вдыхая аппетитные ароматы только что приготовленного блюда, наш мозг получает сигнал о начале пищеварения, а эмоциональная сфера настраивает тело на режим расслабления. В таких условиях вся внутренняя энергия идет на работу желудочно-кишечного тракта, что сказывается на результате самым положительным образом.

Итак, те принципы диабетического питания, с которыми мы уже познакомились, говорят о том, что есть надо не только довольно часто, но и медленно, тщательно пережевывая каждую порцию пищи и стараясь получить от этого процесса максимальное удовольствие. Только в таких условиях сигнал о насыщении дойдет до мозга прежде, чем вы переполните желудок, а значит, у вас не будет шансов переесть, и ваш вес останется под контролем.

Правило № 3 вплотную подводит нас к правилу № 4. Раз уж мы выяснили, что процесс пищеварения напрямую зависит от нашего эмоционального состояния, было бы глупо ждать пользы от еды, поглощая ее в состоянии стресса, усталости или раздражения.

Начать с того, что в таком состоянии прочувствовать вкусовые особенности пищи и

наслаждаться каждым кусочком просто невозможно. Не зря, когда хотят подчеркнуть степень усталости или расстройства, говорят – мне не до еды. Невозможно получить удовольствие от ужина, если всего час назад говорил с начальством на повышенных тонах или скандалил с попутчиками в общественном транспорте. Пища, проглоченная в плохом настроении, не способна принести никакой пользы. Перегруженный работой или отрицательными эмоциями мозг не даст сигнал к выработке пищеварительных ферментов, напряженное тело не сможет выделить достаточно энергии для эффективного пищеварения.

Согласитесь, каждый из нас хоть раз, но испытывал такое: садишься за стол расстроенным, сметаешь полсковородки жареной картошки, не ощущая никакого вкуса, а потом, спустя час с небольшим, вдруг понимаешь, что чертовски голоден. Чему тут удивляться, если первая порция пищи прошла мимо сознания (и мимо желудка) в прямом и переносном смысле. Зато в жировых складках, уж будьте уверены, она отложилась!

Поэтому повторяем правило № 4 – в состоянии стресса или сильной усталости прием пищи лучше отложить! Но, учитывая, что мы связаны рамками дробного питания и должны есть регулярно, чтобы нормализовать обмен веществ, те полчаса, на которые вы отложили обед или ужин, необходимо потратить на дыхательные упражнения, медитацию или любой другой способ привести эмоциональную сферу в порядок. Вам кажется это абсурдным? Зря. Диабет – это образ жизни. Болезнь не будет отравлять вам существование только в том случае, если вы будете учитывать ее требования.

Таким образом, правило № 4 несколько выходит за рамки принципов правильного питания. Оно диктует нам определенное отношение к себе, окружающим людям и событиям, нас затрагивающим, – если вы хотите жить полноценной жизнью, рассчитывайте свои силы так, чтобы не уставать, и постарайтесь не трепать себе нервы понапрасну.

Теперь о том, из чего должен состоять рацион при диабете. Это черный либо специально для диабетического питания хлеб, овощные супы, но не более двух раз в неделю, нежирное отварное или заливное мясо, птица, рыба, различные каши, за исключением манной. Макароны можно употреблять, но крайне редко. А вот овощи – капуста, салат, огурцы, кабачки, редис, томаты и зелень – можно есть столько, сколько захотите, они обязательно должны присутствовать в питании при сахарном диабете.

Также для питания при сахарном диабете разрешены яйца, фрукты, ягоды, кисломолочные продукты, особенно показан творог, отруби и шиповник, улучшающий жировой обмен и нормализующий функции печени. В качестве напитков диабетик может пить зеленый либо черный чай, слабый кофе, томатный сок, а также фруктовые и ягодные соки.

Самое важное – питание при диабете должно содержать большое количество витаминов, микро-и макроэлементов. Как видите, меню при сахарном диабете может быть не менее разнообразным, чем рацион здоровых людей, так как перечень разрешенных продуктов достаточно велик.

#### Про завтрак

Идеальный диабетический завтрак должен быть достаточно плотным, чтобы обеспечить клетки энергетическим питанием на первую часть дня, но в то же время не слишком калорийным, чтобы не способствовать набору лишнего веса. Кроме того, он должен быть насыщен витаминами и минералами. Под эти условия лучше всего подходят салаты из свежих овощей или фруктов, но для приверженцев традиционных завтраков также подойдут крупяные каши с добавлением фруктов или сухофруктов.

Классическая диета № 9 также предписывает людям с диабетом в первый дневной прием пищи есть нежирный творог. Но тот, кто пытался спросонья впихнуть в себя этот продукт, согласится, что сухой творог без заправки (мы не можем позволить себе много жирного!) и сахара (здесь ограничения действий ительно лучше соблюдать) – не лучшее начало дня. Поэтому в наших рецептах мы предлагаем вам совместить полезное с приятным – добавлять творог в салаты или каши. Несмотря на непривычность данных комбинаций, на деле они оказываются очень аппетитными!

Обратите внимание еще на одну деталь: если для меню завтрака вы выбрали салат,

заправленный сметаной или растительным маслом, – для обеда или ужина вам лучше подобрать рецепт без жиров – иначе вы рискуете превысить дневную норму. Кстати, любую заправку для салата можно заменить лимонным или даже апельсиновым соком – поверьте, это не только оригинально, но и вкусно!

Большой выбор рецептов для одного завтрака может вас смутить, но вы действительно можете себе это позволить! Давайте только договоримся: чтобы не выйти за рамки рекомендованных для одного дня 2300–2500 ккал, вы можете выбрать для завтрака любое блюдо (или даже несколько блюд), суммарная энергетическая ценность которых не превышает 400 кк ал.

#### Про обед

Разделение на приемы пищи довольно условно. Любой понравившийся вам рецепт вы можете с равным успехом использовать утром, днем или перед сном. Важно следить за общей калорийностью пищи и, при инсулинозависимом диабете, подсчитывать количество хлебных единиц, чтобы компенсировать их инъекциями инсулина.

В этой книге вы найдете рецепты простых вкусных и недорогих блюд, которые с равным успехом могут использоваться для завтраков, обедов, ужинов или любого другого перекуса.

Как уже говорилось выше, хлебная единица (ХЕ) – условный показатель, который используется в построении диеты для людей с сахарным диабетом I типа. Используя этот показатель, легко заменить один продукт другим и при этом рассчитать правильную дозу инсулина. Одна хлебная единица содержит 10–12 г углеводов и примерно равна одному куску хлеба.

Так, 1 ХЕ содержат одно яблоко, один небольшого размера апельсин, одна груша, половинка банана, один персик, одна картофелина величиной с куриное яйцо, 20–25 г белого или ржаного хлеба, 1 ст. ложка манной, гречневой, пшенной или перловой крупы, 250 мл молока или кефира, 1 ст. ложка пшеничной или ржаной муки. Пересчет на хлебные единицы упрощает подсчет количества принимаемых углеводов и, следовательно, помогает более точно рассчитать дозу инсулина для введения за 30 минут до предполагаемого приема пищи. Нужно иметь в виду, что во время завтрака на 1 ХЕ следует вводить 2 ЕД инсулина, а во время обеда и ужина несколько меньше: 1–1,5 ЕД.

Вы уже знаете, что для людей с диабетом обоих типов важно придерживаться диеты, сбалансированной по количеству калорий. Дневная норма не должна превышать 2500 ккал, для разгрузочных дней (их рекомендуют делать людям с лишним весом один-три раза в неделю) эта норма снижается до 800–900 килокалорий.

Для удобства читателей все рецепты, приведенные в этой книге, уже пересчитаны на калории и хлебные единицы. Вам остается только следовать приведенным рекомендациям и наслаждаться каждой трапезой.

Что касается обеда, то, как и советуют нам специалисты, меню для него лучше составлять, сочетая легкие овощные супы с одним белковым блюдом и большим салатом из овощей. Уж свежие овощи-то вы можете позволить себе в любом количестве!

Еще несколько слов о бульоне. Традиционно мы воспринимаем как бульон лишь мясной или рыбный отвар. Но на деле полезность этой жидкости сильно преувеличена. Гораздо лучше для организма (тем более ослабленного болезнью) варить супы на овощном бульоне. Кстати, такая практика позволяет и сильно сэкономить время.

Овощной бульон можно готовить заранее, используя для этого воду, в которой варились овощи для ужина.

Имейте в виду, что для обеда вы можете выбрать любые блюда, совокупная энергетическая ценность которых не превышает 800 ккал.

#### Про ужин

Если на обед вы выбрали овощной суп и мясное блюдо с салатом, то в качестве ужина вам идеально подойдет любое блюдо из запеченных, жареных, тушеных овощей. Смешивать белковые и овощные блюда не рекомендуется, так как особенности нашего пищеварения предполагают эффективное переваривание только одного вида продуктов. Дело в том, что

углеводы хорошо расщепляются в слабощелочной среде. А белки – в слабокислотной. Если мы едим то и другое в один присест, щелочные и кислотные пищеварительные соки смешиваются и нейтрализуют друг друга.

Впрочем, мы не призываем вас перейти на раздельное питание. Просто у такого разделения (мясо на обед, овощи – на ужин, или наоборот) есть еще одна положительная сторона – готовя одно-два блюда на один прием пищи, вы экономите время, да и переест так гораздо сложнее.

Еще одно соображение: в диабетической диете рекомендуют использовать больше белковой пищи и меньше углеводов, чтобы уменьшить нагрузку на клетки и помочь справиться с лишним весом. Поэтому для ужина мы подобрали вам несколько блюд из бобовых.

Стручковая фасоль готовится очень быстро, а вот бобы, чечевица, горох или очищенная фасоль могут отнять у вас много времени. Поэтому, запланировав заранее блюда из них, нужно оставить с утра их замачиваться в теплой воде. Тогда время готовки можно будет значительно уменьшить.

Но вы можете и поменять рецепты из разных разделов: сопровождать овощной суп запеканкой из овощей, а мясо или рыбу с салатом есть на ужин. Главное следить, чтобы во время вечерней трапезы, как и в обед, общая суммарная энергетическая ценность блюд не превышала 800 ккал.

## **Рецепты на каждый день: полезно, вкусно, быстро**

### **Про меню № 9**

Обычно ту или иную диету при диабете рекомендует врач, составлять план питания и придерживаться определенного рациона учат в «Школах диабета», работающих при медицинских учреждениях. Держа в руках эту книгу, вы можете уже не забивать свою голову подсчетами калорий и хлебных единиц – все данные даются в конце каждого рецепта. Вам достаточно будет выбирать по одному блюду на завтрак, обед, ужин или другие приемы пищи, чтобы быть уверенным, что вы не перебрали ни того ни другого.

Но все же наша книга не будет полной, если мы не расскажем о классическом подходе к диабетическому питанию и не познакомим вас с диетой № 9.

Диету № 9 называют библией диабетического питания. На самом деле, ничего сложного и противоречивого в ней нет – она просто расписывает примерный набор продуктов для одного дня и рекомендует определенные нормы потребления жиров, белков и углеводов. Так, в соответствии с ней в сутки рекомендуется съедать:

- белки – от 90 до 100 г;
- жиры – от 75 до 80 г (обязательно 30 % – растительные);
- углеводы – от 300 до 350 г (полисахариды).

Энергетическая ценность суточного набора продуктов при этом не выходит за рамки 2300–2500 ккал.

#### **Примерное меню диеты № 9 при сахарном диабете**

- 1-й завтрак: нежирный творог с молоком, гречневая каша (рассыпчатая), чай;
- 2-й завтрак: отварные пшеничные отруби;
- обед: вегетарианские щи из свежей капусты с добавлением растительного масла, отварное мясо с молочным соусом, морковь тушеная, фруктовое желе;
- полдник: свежие яблоки или груши;
- ужин: капустный шницель с отварной рыбой (в молочном соусе), некрепкий чай;
- на ночь: кефир или ряженка.

Согласитесь, в таком изложении пища выглядит донельзя однообразной и не вызывает аппетита. Поэтому давайте заканчивать с теоретической частью и переходить к практической. Вот увидите, от одного прочтения предлагаемых рецептов ваш рот заполнится слюной, а жизнь покажется прекрасной во всех ее проявлениях. А главное, приготовление блюд по этим рецептам будет занимать у вас самое минимальное время, а значит, его останется больше для наслаждения трапезой и других приятных дел.

Соблюдайте правила питания при сахарном диабете и будьте здоровы!

## Супы

Диетический суп. Продукты на 1 порцию: 1 большая луковица, 1 бульонный кубик, 1/2 корня петрушки, 1/2 сладкого перца, 1/2 небылового кочана капусты, 1 свежий помидор, 1 морковь, смесь приправ.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Овощи измельчить, опустить их в бульон и варить 1 час. За 5 мин до готовности приправить смесью приправ, можно взбить в пюре в блендере.

Суп с кабачками. Продукты на 1 порцию: 10 г хлеба пшеничного, 100 г кабачков, 50 г свежих грибов, 1/2 ч. ложки муки, 1 ч. ложка растительного масла, 0,5 л воды, 1 ст. ложка зелени петрушки или укропа, 1 луковица.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Кабачки очистить, удалить семена, нарезать кубиками или кружочками, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Лук репчатый нарезать кубиками, обжарить и соединить с кабачками. Хлеб замочить в горячей воде. Подготовленные свежие грибы нарезать, опустить в кипящую воду и варить около получаса. Сваренные грибы промыть, залить кипятком, довести до кипения, добавить отжатый от воды протертый хлеб, кабачки с луком, соль и варить суп 20–25 мин. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп из крапивы с говядиной. Продукты на 1 порцию: 100 г говядины с костями, 100 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 1 небольшая морковь, петрушка, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Из мяса и костей сварить бульон. Крапиву промыть, опустить в кипящую воду и варить 5 мин, после чего откинуть на дуршлаг или сито и дать стечь воде. Щавель промыть и пропустить вместе с отварной крапивой через мясорубку. Тонко нарезанные морковь, коренья, лук обжарить на жире, опустить вместе с щавелем и крапивой в бульон. Суп поставить на огонь и варить 10–15 мин. В тарелки положить по дольке вареного яйца, налить суп, заправить его сметаной, зеленью петрушки или укропа.

Суп-пюре из крапивы. Продукты на 1 порцию: 150 г крапивы, 1 яйцо, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 5 г топленого масла, 1 ст. ложка сметаны, зелень и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Молодые побеги крапивы отварить, протереть через сито и соединить с отваром. Лук, морковь нарезать, добавить 1 стакан воды, масло, поставить тушить на небольшой огонь. Когда вода выпарится, добавить протертую крапиву с отваром, положить нарезанные яйца, долить воды и довести до кипения. Затем положить очищенный картофель, посолить и варить суп до готовности. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и положить сметану.

Суп с гречкой. Продукты на 1 порцию: 100 г говядины с косточкой, 70 г гречки, 2 картофелины, 1/2 луковицы, 1/2 ч. ложки растительного масла, мелко нарезанные укроп,

петрушка, лавровый лист и соль.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Из говядины с косточкой приготовить крепкий мясной бульон. Гречку перебрать и немного поджарить на сухой сковороде, после чего запустить ее в кипящий бульон. Очистить картошку и нарезать ее кубиками. Луковицу нарезать кольцами и обжарить в растительном масле вместе с картошкой 10 мин. После чего положить в бульон и варить, пока картошка и гречка не станут мягкими. В конце варки добавить мелко нарезанные укроп, петрушку, лавровый лист и соль.

Легкий летний суп. Продукты на 1 порцию: 1 стебель лука-порея, 1 помидор, 1 сладкий перец, горсть нашинкованной белокочанной капусты, 250 мл овощного бульона. Петрушка, зеленый лук, соль, молотый черный перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Подготовить овощи. Лук-порей нарезать кольцами, помидор, удалив семена, – дольками, сладкий перец, удалив семена и перегородки, – полосками. Белокочанную капусту нашинковать. Подготовленные овощи положить в кастрюлю, залить бульоном, довести до кипения и затем варить на маленьком огне 15 мин. Петрушку и зеленый лук вымыть, мелко порубить и добавить в суп. Готовое блюдо поперчить, посолить и приправить специями по вкусу. Супчик можно подавать с крекерами или галетами.

Суп с зеленым горошком. Продукты на 1 порцию: 0,3 л воды, 1 картофелина, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, зелень и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 70 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Подготовить овощи: картофель нарезать кубиками, морковь – звездочками, лук – кусочками; все опустить в кипящую подсоленную воду, довести до готовности, добавить зеленый горошек и прокипятить.

Суп с курицей. Продукты на 1 порцию: 100 г курицы, 1/2 небольшой луковицы, 1/2 моркови, 1 помидор, 300 мл куриного бульона, соль, зелень и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 110 ккал.

; Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Положить в кастрюлю куски курицы, лук, морковь и помидор. Влить куриный бульон и добавить соль, затем положить перец горошком. Довести до кипения. Снять накипь с супа, убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить 1–1 1/2 ч. Снять суп с огня и процедить в другую кастрюлю. Куриное мясо нарезать длинными полосками. Поставить бульон на огонь. Добавить нарезанную морковь и варить на умеренном огне 3–5 мин, затем положить нарезанное куриное мясо и варить еще 1 мин. Перелить суп в сервировочную супницу, посыпать петрушкой. Подать с булочками.

Морковный суп с апельсиновым соком и имбирем. Продукты на 1 порцию: 200 г очищенной моркови, 1 мелко нарезанная луковица, 250 мл (1 стакан) овощного бульона, 50 мл (4 ст. ложки) свежесжатого апельсинового сока, 1/2 ч. ложки растительного масла, кусочек корня имбиря размером примерно 0,5 см, натертый на мелкой терке.

Энергетическая ценность: 275 ккал.

Расчет хлебных единиц: 5 ХЕ.

Нарезать морковь крупными кусками (можно натереть на крупной терке). Обжарить лук в растительном масле. Добавить морковь и потушить. Выложить обжарку в кастрюлю, залить овощным бульоном и варить примерно 15 мин, пока морковь не станет мягкой. Размять суп в блендере до состояния пюре, затем добавить апельсиновый сок. Подавать на стол вместе со свежим зерновым хлебом, добавив в тарелку тертый имбирь, соль и перец по вкусу.

Суп из цветной капусты с миндалем. Продукты на 1 порцию: 150 г цветной капусты, 200 мл (1 стакан) овощного бульона, 1 ст. ложка дробленого миндаля, 2 ст. ложки сливок, соль, перец, мускатный орех – по вкусу.



Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Цветную капусту разделить на отдельные соцветия, вымыть и положить в кастрюлю или форму, пригодную для микроволновой печи. Залить горячим бульоном, добавить соль и варить в кастрюле под крышкой или в микроволновой печи до тех пор, пока капуста не станет мягкой (7-10 мин). Вынуть капусту из бульона, взбить в блендере пюре. Переложить готовое пюре в кастрюлю, вновь залить бульоном и разогреть (микроволны 600 Вт, 3 мин). Миндаль перемолоть в мясорубке. Готовый суп приправить миндалем, вином, специями и сливками.

Суп из цветной капусты. Продукты на 1 порцию: 150 г цветной капусты, 1 морковь, корень и зелень петрушки, половина небольшого корня сельдерея, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 250 мл воды или овощного бульона, соль по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В кипящую воду опустить мелко нарезанные корни сельдерея, петрушки и морковь. Варить на сильном огне 10–15 мин. Затем положить нашинкованную капусту, дать закипеть и варить на умеренном огне до готовности (5–7 мин). Сняв суп с плиты, заправить мучной пассеровкой (обжаренная на масле мука) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из кольраби с зеленью. Продукты на 1 порцию: 1/2 кочана кольраби, 200 мл овощного бульона, 1 ч. ложка тертой цедры апельсина, 50 мл сливок, зелень, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц : 0 ХЕ.

Кольраби очистить и очистки отложить. Вскипятить в кастрюле бульон с цедрой. Отваривать в нем очистки кольраби 10 мин. Процедить бульон. Нарезать 1/2 головки кольраби ломтиками, отваривать в бульоне 8 мин и затем вынуть. В бульон влить сливки. Зелень порубить и положить в бульон. Сделать из кольраби пюре, приправить солью, перцем и сахаром, соединить с бульоном.

Суп овощной с пекинской капустой и красным сладким перцем. Продукты на 1 порцию: 100 г капусты пекинской, 1 картофеля, 1 сладкий перец, 1 небольшая луковица, 1 ч. ложка сливочного масла.

Энергетическая ценность – 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Картофель очистить, нарезать соломкой, залить крутым кипятком, отварить. Сладкий перец и репчатый лук измельчить и спассеровать на сливочном масле. В готовый бульон с картофелем добавить крупно нарезанную капусту и пассерованные овощи, прокипятить в течение 3 мин, посолить. Перед подачей на стол в тарелку можно положить кружочек лимона.

Суп из зелени петрушки. Продукты на 1 порцию: 1 пучок зелени петрушки, 250 мл воды, 1 маленькая луковица, 1 помидор, 50 г брынзы, 4 ст. ложки простокваши, 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка растительного масла.

Энергетическая ценность: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Лук нарезать кубиками, обжарить на масле. Добавить муку и обжарить все вместе, помешивая; в конце обжарки добавить измельченную зелень петрушки, посолить. Помидоры и брынзу нарезать кубиками. В лук с зеленью петрушки влить воду, довести до кипения, добавить помидоры с брынзой. Варить еще 15 мин. Перед подачей заправить простоквашей, смешанной с яйцом.

Суп овощной со спаржей. Продукты на 1 порцию: 200 мл овощного бульона, 20 г спаржи, 20 г зеленого горошка, 1/2 небольшой моркови, 1/2 маленькой репки или брюквы, 20 г лука-порея, 10 г шпината, 1 ст. ложка мелких макарон, 10 г сливочного масла, зелень и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Коренья пассеровать с маслом, положить в горячий бульон и варить 5–6 мин, добавить спаржу, макароны, варить при слабом кипении до готовности. Перед окончанием варки добавить нарезанные листики шпината. Посолить и подавать суп со свежей зеленью.

Суп из зеленого горошка с брынзой. Продукты на 1 порцию: 3 ст. ложки консервированного горошка, 1/2 стакана рассола (от горошка), 50 г брынзы, 1 картофеля, 1 соленый огурчик, 1 ст. ложка сметаны, 200 мл воды, перец, соль и зелень – по вкусу.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Картофель, нарезанный тонкими кружочками, залить водой, варить 3–4 мин. Добавить консервированный горошек с отваром, нарезанный соломкой огурец, брынзу, натертую на крупной терке, перец, соль, зелень укропа, сметану и подать к столу.

Суп из сельдерея. Продукты на 1 порцию: 80 г сельдерея (корень), 1 небольшая луковица, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 250 мл воды, 1 яйцо, 50 г сыра, соль и лимонная кислота – по вкусу.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Очистить сельдерей и натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и обжарить на маргарине или сливочном масле, добавить муку, потушить. Добавить сельдерей и обжарку в кастрюлю с кипящей водой, проварить 10 мин, снять с огня. Смешать желток с небольшим количеством воды и влить в суп. Посыпать сыром. Заправить солью и лимонным соком.

Суп из брюссельской капусты. Продукты на 1 порцию: 50 г капусты брюссельской, 10 г лука-порея, 1 картофеля, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сливок, соль и зелень – по вкусу.

Энергетическая ценность: 125 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 1–2 мин и откинуть на сито. Лук-порей нашинковать и вместе с капустой слегка пассеровать на сливочном масле. Подготовленные овощи положить в кипящий бульон, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить до готовности при слабом кипении. Подавать со сливками и зеленью. Так же можно приготовить суп на воде с добавлением молока.

Суп из сборных овощей с тыквой. Продукты на 1 порцию: 1 небольшая морковь, 1 маленькая репка или брюква, 10 г корня петрушки и сельдерея, 1 маленькая луковица, 20 г капусты белокочанной, 1 картофеля, 50 г тыквы, 1 свежий помидор, 1 ч. ложка сливочного масла, 200 мл овощного бульона, соль и зелень по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Овощи нарезать соломкой, картофель и тыкву – брусочками, помидоры – кружочками, морковь, репу, сельдерей и лук слегка пассеровать с жиром. В горячий бульон заложить сначала капусту, пассерованные коренья, через 10–15 мин варки – картофель, а за 5–6 мин до окончания – тыкву и помидоры.

Суп из авокадо с мятой. Продукты на 1 порцию: 1 ч. ложка сливочного масла, 6 стрелок зеленого лука (мелко порезанные перья), 1 зубчик чеснока (раздавленный), 1 ч. ложка муки, 150 мл овощного бульона, 1/2 авокадо, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 щепотка лимонной цедры, 50 мл молока или нежирных сливок, 1 ч. ложка нарезанной мяты, соль, черный перец (молотый) – по вкусу.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Растопить сливочное масло в кастрюле с толстым дном. Добавить лук и чеснок и обжаривать около 3 мин на медленном огне. Добавить муку и готовить, помешивая, 1–2 мин. Постепенно влить бульон, затем довести до кипения. Оставить на огне, пока идет подготовка авокадо.

Очистить авокадо от кожуры и косточки, нарезать мякоть. Добавить в суп с лимонным соком и цедрой; приправить. Накрыть крышкой и варить 10 мин до мягкости. Дать супу немного остыть, затем протереть через сито обратной стороной ложки (можно размолоть в пюре в блендере). Перелить в миску. Добавить молоко или сливки, мяту. Накрыть крышкой и подавать горячим или поставить в холодильник и есть как окрошку – холодным.

Свекольник из молодой свеклы. Продукты на 1 порцию: 1 свекла, 1–2 моркови, 1 стакан хлебного кваса, 1 свежий огурец, 1 вареное яйцо, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, сметана – по вкусу.

Энергетическая ценность: 90 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Нарезать соломкой свеклу и морковь, припустить в небольшом количестве воды отдельно. Свеклу для сохранения цвета – с уксусом. Ботву нарезать и добавить к свекле за 10–15 мин до готовности.

Готовые овощи охлаждаем в отваре. Остальные овощи и продукты подготовить так же, как и для окрошки. Сметану, яйцо, зеленый лук, сахар, соль соединить и тщательно перемешать, добавить припущенные овощи с отваром, огурцы и квас. При подаче свекольник посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Борщ с килькой. Продукты на 1 порцию: 100 г капусты, 1 картошка, 1/2 луковицы, 1/2 моркови, 1/2 банки «Килька в томатном соусе», зелень и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Отварить картошку и капусту, отдельно зажарить до золотистого цвета лук и морковь. Соединить их с овощами и бульоном, добавить консервы. Дать супу закипеть, добавить соль, перец по вкусу, посыпать мелко нарубленной зеленью. Суп становится по-настоящему вкусным, если дать ему постоять в тепле 30 мин.

Щи из свежей капусты. Продукты на 1 порцию: 100 г говядины, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1/2 луковицы, 100 г свежей капусты, 1 небольшая картофелина, 1/2 помидора, 1 лавровый лист, соль, зелень, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Щи названы так потому, что долго, «лениво» варятся без кипения. Капуста в готовых щах должна быть мягкой и иметь слегка желтоватый цвет. Варить бульон из говяжьей грудинки 1 час. Процедить, снова опустить мясо, посолить, добавить морковь, корень петрушки, лук, нашинкованную свежую капусту (для удаления горечи и прочности предварительно положить ее в кипяток на несколько мин, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде) и варить на слабом огне еще час-полтора. За 15–20 мин до окончания варки добавить дольки помидора, нарезанный картофель и специи. Подавать со сметаной и рубленой зеленью укропа.

### Блюда из мяса и птицы

Биточки из курицы с яблоком. Продукты на 1 порцию: 80 г куриного фарша, 1 ст. ложка мелко нарезанных яблок любого сорта, 1/2 ст. ложки хлебных сухарей, щепоть сушеного молотого шалфея, красный перец, паприка, мускатный орех и соль – по вкусу, 1 ч. ложка растительного масла.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Смешать все ингредиенты и сделать из получившегося фарша 1 круглую котлетку. Сбрызнуть сковороду растительным маслом, нагреть на среднем огне и выложить на нее котлету. Обжаривать примерно 10 мин с обеих сторон, до тех пор, пока в середине мясо не перестанет быть розовым.

Биточки из индейки с яблоком. Продукты на 1 порцию: 80 г фарша индейки, 1 ст. ложка

мелко нарезанных яблок любого сорта, 1/2 ст. ложки хлебных сухарей, щепоть сушеного молотого шалфея, немного семян фенхеля, красный перец, паприка, мускатный орех и соль – по вкусу, 1 ч. ложка растительного масла.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Смешать все ингредиенты и сделать из получившегося фарша 1 кр углую котлетку. Сбрызнуть сковороду растительным маслом, нагреть на среднем огне и выложить на нее котлету. Обжаривать примерно 10 мин с обеих сторон, до тех пор, пока в середине мясо не перестанет быть розовым.

Слоеные бифштексы. Продукты на 1 порцию: 150 г фарша из говядины, 1 толстый ломтик сыра (30 г), 1 ч. ложка сливочного масла, 1 яйцо, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Добавить в говяжий фарш яйцо, соль и перец. Массу тщательно вымесить, сделать 2 тонкие лепешки, уложить на одну из них ломтик сыра и закрыть сверху оставшейся массой. В посуде растопить сливочное масло на максимальной мощности микроволновой печи примерно за 30 сек, затем выложить в него бифштекс, готовить на максимальной мощности микроволновки около 4 мин, перевернуть на другую сторону и оставить еще на 3 мин.

Бифштекс с луком по-деревенски. Продукты на 1 порцию: 160 г говяжьей вырезки, 130 г резаного репчатого лука, 5 г муки, соль, специи.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0,5 ХЕ.

Мясо зачистить, нарезать поперек волокон по 1 куску на порцию. Слегка отбив и придав изделию круглую форму, посолить, посыпать перцем и жарить на сильно разогретой (175–180°) сковороде до желаемой степени готовности (слабо прожаренный – с кровью, средне прожаренный – в месте прокола выделяется сок, или полностью прожаренный). Лук нарезать кольцами, обсыпать мукой, обжарить во фритюре до золотистого цвета и шумовкой выложить на сито; когда жир стечет, посолить. На середину порционной сковороды поместить бифштекс, полить его мясным соком, вокруг положить обжаренные ломтики отварного картофеля, сверху – горку жареного лука и подать на таганке с раскаленными углями.

Бифштекс с яйцом. Продукты на 1 порцию: 80 г говядины (утолщенная часть вырезки), 10 г масла сливочного, 1 яйцо, зелень, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Мясо вымыть, обсушить и аккуратно срезать сухожилия. Из утолщенной части вырезки (головки) под прямым углом вырезать бифштекс толщиной 2–3 см. Бифштекс слегка отбить, посолить, поперчить и придать ему округлую форму. Обжарить на быстром огне по 1,5 мин с каждой стороны. Отложить бифштекс в теплое место. На той же сковороде, на сливочном масле, пожарить яичницу из одного яйца. Выложить на бифштекс. Подавать к столу посыпанным зеленью и перцем.

Куриные котлеты с грибами. Продукты на 1 порцию: 100 г куриного фарша, 50 г свежих грибов, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка молока, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ. Для приготовления куриных котлет с грибами лук очистить, измельчить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Грибы для котлет помыть, нарезать, обжарить. Смешать грибы и лук, посолить, поперчить, добавить яйцо и небольшое количество молока.

Из куриного фарша сформовать лепешку. В центр каждой лепешки положить грибную смесь, завернуть, сформовать котлету. Обвалять ее в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Котлеты фаршированные. Продукты на 1 порцию: 200 г говядины 1 соленый огурец, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 щепотка тертой лимонной цедры, 1 щепотка молотого черного перца, 1 ст. ложка бульона (воды), 1/2 ст. ложки сметаны, 1/2 ст. ложки коньяка, соль.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Мясо разрезать на две котлетки. Поперчить и посолить. Мелко нарубленные огурцы и петрушку, масло, желтки и по одной щепотке цедры, перца и соли смешать и полученную массу поместить между парой котлет. Их свободные края можно скрепить ниткой. Выдержать час, обжарить с обеих сторон и выложить на подогретую тарелку. Масло опустить в бульон, довести его до кипения, посолить, снять с огня, заправить сметаной и вылить на тарелку рядом с котлетами. Котлеты полить коньяком и, подавая к столу, поджечь. Гарнировать рисом, картофелем, морковью и салатом.

Куриные котлеты с грибами. Продукты на 1 порцию: 100 г куриного фарша, 50 г свежих грибов, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка молока, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Для приготовления куриных котлет с грибами лук очистить, измельчить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Грибы для котлет помыть, нарезать, обжарить. Смешать грибы и лук, посолить, поперчить, добавить яйцо и небольшое количество молока.

Из куриного фарша сформуйте лепешку. В центр каждой лепешки положить грибную смесь, завернуть, сформовать котлету. Обвалять ее в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Говядина с побегами бамбука. Продукты на 1 порцию: 100 г говядины, 1 маленькая луковица, 1 сладкий перец, 1/2 банки побегов бамбука (консервированных), 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 60 г мясного или овощного бульона, соль, перец и зелень кориандра – по вкусу.

Энергетическая ценность: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Мясо нарезать тонкой соломкой. Лучок покрошить. Сладкий перец нарезать соломкой. Побеги бамбука откинуть на дуршлаг, дать стечь и мелко нарезать. В воке [1 - Специальная сковорода из тонкого металла с высокими бортиками.] или большой сковороде разогреть масло и пожарить на нем лучок до прозрачности. В воке на сильном огне при непрерывном помешивании в 2–3 приема за 1–2 мин хорошенько подрумянить мясо. Вынуть его из сковороды и отложить в теплое место. На остальном масле при непрерывном помешивании 2–3 мин пожарить сладкий перец и побеги бамбука. Чеснок очистить и выдавить его в овощи. Смешать овощи с соевым соусом, солью и кайенским перцем и продолжить жарение еще 2 мин.

Добавить к овощам мясо и бульон и разогреть их в течение 1–2 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью кориандра.

Говядина с помидорами. Продукты на 1 порцию: 100 г отварной говядины, 1 помидор, 70 г редьки, 40 г лука-порея, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка апельсинового сока, лавровый лист, черный перец (горошины), соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Мясо отварить в кипящей воде (15 мин) с добавлением горошин перца и лаврового листа. Редьку очистить, нарезать соломкой и посолить. Луковицы и лук-порей нарезать кольцами. Помидор разрезать на 8 частей. Мясо вынуть из бульона и нарезать полосками. Перемешать в салатнике вместе с остальными компонентами.

Смешать уксус, растительное масло и апельсиновый сок, посыпать солью и перцем. Полить заправкой салат и подать к столу.

Говядина с имбирем, жаренная в воке. Продукты на 1 порцию: 100 г говядины (филе), 1 ч. ложка кукурузной муки, 1 ч. ложка растительного масла, 0,5 см корня имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 кубик говяжьего бульона, 1 сладкий перец, 3 ст. ложки апельсинового сока, перец, соль, зеленый лук, кинза – по вкусу.

Энергетическая ценность: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Мясо нарезать тонкими полосками и обвалять в кукурузной муке. Чеснок и имбирь очистить, чеснок измельчить, имбирь нарезать полосками. Из сладкого перца удалить семена, мелко нарезать. Зеленый лук нарезать полосками.

В воке раскалить масло, затем слегка убавить огонь. Постоянно помешивая, обжарить имбирь и чеснок. Добавить мясо и жарить еще 1 мин. Добавить сладкий перец и размятый бульонный кубик. Готовить, постоянно помешивая, еще 3–4 мин. Влить сок и 2 ст. ложки воды. Приправить солью и черным перцем, довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленым луком, чили и кинзой.

Говядина тушеная с баклажанами, грибами и помидорами. Продукты на 1 порцию: 100 г говядины, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка растительного масла, 1 луковица, 1 ч. ложка томатной пасты, 50 г баклажанов, 50 г грибов, 1 крупный помидор, перец, соль, петрушка, лавровый лист – по вкусу.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Мягкое нежирное мясо обжарить в масле (5 г) до образования румяной корочки, добавить томат, 1/2 стакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне тушить до готовности (10 мин); затем разрезать мясо на 3 ломтика и в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, зеленым перцем.

После этого тушить 5–8 мин. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить на масле и попеременно уложить возле мяса, как гарнир.

Говядина с огурцами. Продукты на 1 порцию: 150 г говяжьего филе, 100 мл воды или бульона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 небольшая луковица, 2 соленых огурчика, черный перец, чеснок, зеленый лук и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Филе нарезать маленькими кусочками, посыпать солью, обжарить на масле с нашинкованным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, толченый чеснок, 1/2 стакана кипятка (или разогретого бульона), тушить минут десять, после чего положить соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, и тушить, помешивая, еще 5 мин. Подать с нашинкованным зеленым луком.

Говяжьи полоски с брынзой. Продукты на 1 порцию: 3–4 листа зеленого салата, 1 помидор, 1 ч. ложка зелени укропа, 50 г шампиньонов, 1/2 луковицы, 40 г брынзы, 80 г говяжьего филе, соль, перец, 1/2 ч. ложки горчицы, 1/2 ч. ложки винного (или яблочного) уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, кресс-салат.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Салат, помидор и укроп помыть. Помидор разрезать на четыре части, укроп измельчить, шампиньоны нарезать кружками, лук – шлычками. Положить все на листья салата. Брынзу нарезать кубиками. Филе нарезать на тонкие полоски, обжарить в растительном масле. Приправить черным и красным перцем, посолить. Смешать горчицу, 1/2 ст. ложки растительного масла, уксус, соль, перец, сбрызнуть этим соусом листья салата. Полоски филе, сыр и кресс-салат положить сверху.

Говядина с овощами. Продукты на 1 порцию: 150 г постной говядины, 1 небольшая морковь, 1/2 головки репчатого лука, свежая зелень, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу, немного тертого мускатного ореха, растительное масло, 1 долька чеснока, томатный соус.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Взять крупный кусок постной говядины, сделать в нем острым ножом небольшие продолговатые надрезы. Промыть и почистить морковь, несколько долек чеснока, корни петрушки и сельдерея. Нарезать длинными полосками, посыпать все солью и перцем по вкусу, а также толченым лавровым листом и мускатным орехом.

Овощи, зелень и чеснок положить в отверстия в мясе обязательно по направлению волокон. Нашпигованный кусок мяса обжарить в небольшом количестве растительного масла вместе с нарезанным кольцами репчатым луком, петрушкой и морковью. Затем переложить все в глубокую кастрюлю, залить любым бульоном или обычной кипяченой водой до половины, добавить лавровый лист, перец, соль и любые другие специи. Тушить на небольшом огне до готовности, периодически переворачивая куски.

Готовое мясо нарезать, полить любым томатным соусом и подавать на стол с отварными макаронами, рассыпчатой рисовой кашей, жареным или отварным картофелем, предварительно посыпав свежей зеленью.

Совет: во время тушения периодически подливайте к мясу немного воды, тогда оно получится более сочным и нежным.

Рагу из говядины с морковью. Продукты на 1 порцию: 1 морковь, 50 г маринованных огурцов, 50 г шампиньонов, 1/2 луковицы, 150 г говядины, 1 ст. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец, 5 г сливочного масла, 50 мл мясного бульона, 50 г сливок, 1 ч. ложка муки, 1/2 пучка петрушки.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Морковь нарезать толстыми, а огурцы – тонкими брусочками. Шампиньоны разрезать пополам. Лук очистить и мелко нарезать. Мясо нарезать брусочками шириной 1 см, обжарить в 1 ст. ложке масла в течение 2 мин. Посолить, поперчить, снять со сковороды. Разогреть сливочное масло и, помешивая, обжарить шампиньоны, огурцы и лук. Добавить морковь и немного обжарить все вместе. Влить бульон, вино, сливки, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 10 мин. Добавить муку и дать закипеть. Положить мясо и нарезанный укроп.

Говядина с помидором и базиликом. Продукты на 1 порцию: 100 г отварной говядины, 1 помидор, 70 г редьки, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 2 листика базилика, лавровый лист, черный перец (горошины), соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Мясо отварить в кипящей воде с добавлением горошин перца и лаврового листа. Редьку очистить, нарезать соломкой и посолить. Луковицу нарезать кольцами. Помидор разрезать на 8 частей. Мясо вынуть из бульона и нарезать полосками. Перемешать в салатнике вместе с остальными компонентами. Смешать уксус и растительное масло, посыпать солью и перцем. Полить заправкой салат, украсить его листиками базилика и подать к столу.

Говядина с перцем и апельсиновым соком. Продукты на 1 порцию: 100 г говядины (филе), 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 кубик говяжьего бульона, 1 сладкий перец, 3 ст. ложки апельсинового сока, перец, соль, зеленый лук, кинза – по вкусу.

Энергетическая ценность: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Мясо нарезать тонкими полосками и обвалять в муке. Чеснок очистить, измельчить. Из сладкого перца удалить семена, мелко нарезать. Зеленый лук нарезать полосками. В воке (или любой посуде с тонкими стенками) раскалить масло, затем слегка убавить огонь.

Постоянно помешивая, обжарить чеснок. Добавить мясо и жарить еще 1 мин. Добавить сладкий перец и размятый бульонный кубик. Готовить, постоянно помешивая, еще 3–4 мин. Влить сок и 2 ст. ложки воды. Приправить солью и черным перцем, довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленым луком, чили и кинзой.

Говядина с черемшой (побегами дикого чеснока). Продукты на 1 порцию : 100 г говядины, 1 маленькая луковка, 1 сладкий перец, пучок маринованной черемши, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 60 г мясного или овощного бульона, соль, перец и зелень кориандра – по вкусу.

Энергетическая ценность: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Мясо нарезать тонкой соломкой. Лучок покрошить. Сладкий перец нарезать соломкой. Побеги бамбука откинуть в дуршлаг, дать стечь и мелко нарезать. В воке (специальная сковорода из тонкого металла с высокими бортиками) или большой сковороде разогреть масло и пожарить на нем лучок до прозрачности. Там же на сильном огне при непрерывном помешивании в 2–3 приема за 1–2 мин хорошенько подрумянить мясо.

Вынуть его из сковороды и отложить в теплое место. На оставшем масле при непрерывном помешивании 2–3 мин пожарить сладкий перец и побеги бамбука. Чеснок очистить и выдавить его в овощи. Смешать овощи с соевым соусом, солью и кайенским перцем и продолжить жарение еще 2 мин. Добавить к овощам мясо и бульон и разогреть их в течение 1–2 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью кориандра.

Телятина с вишнями. Продукты на 1 порцию: 100 г телятины (сырая мякоть), 50 г вишни (можно замороженной), 200 мл воды или бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, корица, соль и перец – по вкусу, 1 ч. ложка муки, 60 мл вишневого сока.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В крупном куске мякоти телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, нашить вишнями без косточек в местах проколов и посолить. В разогретую глубокую сковороду положить телятину, полить растопленным маслом, посыпать корицей и обжарить в духовке до полуготовности. Затем добавить вишневый сок, мучную пассеровку, бульон и тушить до готовности. Телятину подавать со свежими овощами, поливая соусом, в котором тушилась телятина.

Тушеное мясо с морковью и кольраби. Продукты на 1 порцию: корень петрушки и сельдерея (1 ст. ложка сухой смеси), 1 зубчик чеснока, 1 небольшая луковица, 150 г говядины, 1/2 палочки корицы, 150 мл бульона, 1 ч. ложка растительного масла, 1 морковь, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 вилка кольраби, 2 ст. ложки нежирных сливок, 2 ст. ложки лимонного сока, перец, петрушка – по вкусу.

Энергетическая ценность: 300 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Коренья, лук и чеснок мелко нарезать, мясо нарезать ломтиками толщиной в мизинец. Смешать все в емкости. Залить лимонным соком, дать постоять 7–10 мин.

В это время нарезать морковь соломкой и положить в кипящий бульон. Через 10 мин добавить к ней нарезанную соломкой кольраби. Через 3 мин откинуть овощи на дуршлаг. Мясо обжарить на разогретой сковороде на растительном масле с двух сторон. Добавить к нему овощи и сливочное масло. Влить немного бульона и тушить под закрытой крышкой 10 мин. Перед окончанием тушения влить сливки, добавить зелени.

Мясо с овощами и тертым сыром. Продукты на 1 порцию: 1–2 картофелины, 150 г мяса (мякоть), 1/2 луковицы, 1 небольшая морковь, 50 г майонеза, 50 г сыра, специи и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Мясо нарезать тонкими пластами и отбить с двух сторон. Посолить, поперчить. Выложить на противень, смазанный растительным маслом. Картофель нарезать крупными кружочками.



Положить на мясо. Морковь нарезать кубиками и высыпать равномерно на картофель. Сверху положить нарезанный кружочками лук. Все посыпать тертым сыром, залить майонезом. Посолить, покрошить лавровый лист. Запекать 25–30 мин в горячей духовке при температуре 220 °С. Подавать горячим, разрезая большими квадратами. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Азу. Продукты на 1 порцию: 150 г мяса, 1 соленый огурчик, 1 картофелина, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томатной пасты, 1/2 луковицы 1 зубчик чеснока, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Мясо нарезать соломкой, быстро обжарить на небольшом количестве растительного масла, залить томатной пастой, добавить немного воды. Тушить 5-10 мин. Добавить натертый на крупной терке соленый огурец. Подержать на большом огне еще 5 мин. Отдельно обжарить нарезанный кусочками лук и чеснок, ломтики картофеля. Смешать картофель и мясо с соусом перед самой подачей на стол.

«Ласточкино гнездо». Продукты на 1 порцию: 150 г мясного фарша, 1 зубчик чеснока, 1/2 яйца, 1/2 ч. ложки майонеза, 1 ч. ложка кетчупа, 1/2 луковицы, 1/2 помидора, 30 г сыра, 1/2 сладкого перца, соль, перец, укроп – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

К фаршу добавить соль, перец, приправы к мясу, мелко нарезанный чеснок и укроп, замоченный в молоке или воде, 1/2 яйца, хорошо вымесить и сформировать лепешки (2–3 штуки). Выложить их на смазанный растительным маслом противень. Нарезать сыр, лук, помидор, перец тонкими ломтиками (кружочками). На мясную лепешку выкладываем: кетчуп – лук – майонез – помидор – майонез – сыр. Кружочек перца вдавливаем вокруг начинки и саму начинку тоже легонько внутрь приминаем. Ставим в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин.

Гуляш с яблоками. Продукты на 1 порцию: 150 г говядины или постной свинины, 100 г яблок, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка сливочного масла, соль, перец, 1 ч. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка сметаны, 1/2 ст. ложки муки.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Мясо нарезать кубиками или брусочками, обжарить в жире, поместить в кастрюлю, залить жидкостью и тушить под крышкой. Очищенные, нарезанные дольками яблоки обжарить в масле, добавить в гуляш. По желанию добавить обжаренную томат-пасту, лук, соль по вкусу. Тушить до готовности мяса, жидкость загустить мукой, разведенной сметаной. Подавать гуляш с отварным картофелем, салатом.

Гуляш на скорую руку. Продукты на 1 порцию: 200 г вареной (докторской) колбасы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Лук очистить, тонко нашинковать и слегка обжарить в раскаленном растительном масле. Колбасу нарезать длинной соломкой и обжарить вместе с луком. Смешать сметану с томатной пастой и измельченной петрушкой и добавить этот соус в колбасу. Если необходимо, приправить солью и перцем, перемешать и потушить несколько мин. Подавать со свежими овощами.

Свинина по-степному. Продукты на 1 порцию: 200 г постной свинины (можно брать парную телятину), 1 небольшая картофелина, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка сметаны или майонеза, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, соль, зелень и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Мясо нарезать на отбивные толщиной в 1–1,5 см и отбить их. Подготовить «шубку» для мяса: на крупной терке натереть сырой картофель, мелко нарезать лук, зелень, чеснок, яйцо, добавить сметану, муку. Все посолить и поперчить, вымесить до однородной массы. Обернуть кусочки мяса «шубкой», обжарить отбивные на большом огне по 1 мин с каждой стороны. Затем переставить в духовку или микроволновую печь, добавить сметану и довести до готовности (запекать в течение 10–15 мин).

Курица с виноградом и имбирем. Продукты на 1 порцию: 150–200 г куриной грудки, 30 г тертого имбиря, 1 зубчик чеснока, сок 1/2 лимона, 200 г винограда без косточек, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 щепотка молотой корицы, 1 небольшая луковица, около 50 мл куриного бульона, соль и черный молотый перец.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Натереть курицу половиной имбиря, чесноком, половиной объема лимонного сока, оливковым маслом, корицей, солью и перцем. Оставить мариноваться. Виноградины снять с ветки, помыть, нарезать пополам. Разогреть духовку до 180 °С. Нагреть сковороду или керамическую кастрюлю. Достать курицу из маринада и обжарить на сковороде со всех сторон (там должно быть достаточно масла, чтобы курочка обжарилась до корочки; если его недостаточно, добавить немного). Сделать в грудке глубокий разрез, положить внутрь курицы немного лука, чеснока и имбиря из маринада, затем добавить столько винограда, сколько поместится внутрь. Запекать 40–60 мин до готовности.

Достать курицу из сковороды, держать в тепле. Слить жир из сковороды, добавить оставшийся лук и обжаривать около 5 мин. Добавить половину оставшегося винограда, оставшийся имбирь, бульон и сок из-под курицы, поставить на средний огонь и готовить, пока виноград не уварится в густой соус. Приправить солью, перцем и оставшимся лимонным соком. Подавать курицу на теплой тарелке, полив соусом и посыпав оставшимся виноградом.

Жаркое из курицы с бананами. Продукты на 1 порцию: 150 г куриной грудки в виде филе, нарезанного тонкими ломтиками, 1/2 среднего банана, 1/2 небольшой луковицы, 1/2 сладкого перца, 50 г зеленой фасоли, 1/2 ч. ложки муки, 50 мл готового куриного бульона, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка растительного масла, соль, перец, кориандр.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нагреть половину масла в сковороде с антипригарным покрытием, положить лук и перец и жарить, помешивая, до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавить зеленую фасоль, продолжать нагревать и перемешивать в течение минуты и выложить все из сковородки. Нагреть в той же сковороде остаток масла, поместить туда куриное мясо и поджарить до золотистого цвета, все время перемешивая. Положить в ту же сковороду поджаренные ранее овощи, добавить муки, бульон, ломтики банана, сок и соевый соус. Поставить на огонь и перемешивать до тех пор, пока смесь не закипит и слегка не загустеет. Подать в качестве гарнира зелень кориандра (кинзу).

Куриный окорочок с кукурузой. Продукты на 1 порцию: 1 небольшой окорочок (замороженный), 1 картофелина, 2 ст. ложки консервированной кукурузы, 1 луковица, 50 г сыра, 1 ч. ложка растительного масла, соль и перец – по вкусу, 1 ч. ложка майонеза.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

С замороженного окорочка острым ножом состругать все мясо. Уложить его на дно сковороды, смазанной растительным маслом, посолить, поперчить. Сверху выложить лук, нарезанный кольцами и тонкие кружочки картофеля, высыпать кукурузу, посыпать натертым сыром и наконец распределить сверху весь майонез. Курицу запекать в духовке в течение 25 мин.

Рагу из курицы с зеленой фасолью. Продукты на 1 порцию: 150 г куриного филе, 100 г

зеленой фасоли (можно замороженной), 1/2 луковицы, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка муки.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Куриную грудку нарезать кусочками. В сковороду нагреть чуть-чуть растительного масла и выложить туда нарезанную курицу. Обжарить со всех сторон на сильном огне, затем огонь уменьшить и тушить. Лук нарезать и пассеровать вместе с курицей. Добавить размороженную фасоль, сметану, соль, перец и тушить до готовности.

«Мешочки» из курицы с рисом. Продукты на 1 порцию: 1 куриное бедрышко, 1 тонкий ломтик бекона, 1/2 луковицы, 1/2 стебля черенкового сельдерея, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана белого риса, 1 ч. ложка растительного масла, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Рис замочить в холодной воде на 40 мин, затем откинуть на сито. Куриное бедро вымыть, обсушить. Сделать глубокий надрез вдоль бедренной кости и, аккуратно подрезая мясо, удалить кость. Положить курицу на рабочую поверхность кожей вниз, накрыть пищевой пленкой и хорошо отбить. Снять пленку, натереть мясо солью и перцем, вновь накрыть пленкой и отложить.

Вскипятить в кастрюле 1/2 стакана воды, добавить щепотку соли. Всыпать в кипящую воду рис, варить 5 мин. Затем убавить огонь до минимума и готовить его еще 10 мин. Снять с огня, дать постоять, чтобы впиталась вся оставшаяся вода.

Лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, нашинковать. Бекон нарезать небольшими кусочками. Разогреть сковороду, положить бекон и жарить 2 мин. Добавить лук, сельдерей и чеснок, готовить все вместе 5 мин.

Переложить обжаренные овощи и бекон в миску. Добавить белый рис, перемешать. Солить и перчить начинку не надо, но можно добавить молотые семена кориандра или немного сушеного тимьяна. В центр куриного бедрышка выложить горкой начинку, оставив края свободными (примерно по 2 см). Подтянуть свободные края к центру так, чтобы получился мешочек. Закрепить мешочки деревянными зубочистками, следя за тем, чтобы начинка оставалась внутри. Духовку разогреть до 175 °С. Мешочек смазать растительным маслом, плотно завернуть в фольгу. Поставить в духовку, готовить 30 мин. Вынуть из духовки и дать постоять в фольге еще 5 мин. Снять фольгу, сразу же подать к столу.

Ароматная курица с салатом из перца. Продукты на 1 порцию: 1 перец, 1/2 баклажана, 1 зубчик чеснока, розмарин, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 3 куриная грудка (150–200 г), 5 г сливочного масла, 4 маслины, 1/2 ч. ложки меда, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Разогреть духовку до 220 °С. Очистить перец от семян, нарезать небольшими кусочками. Баклажан нарезать кубиками. Выдержать 20 мин в подсоленной воде. Смешать перец, баклажан и чеснок, выложить в форму для духовки, сверху добавить масло и розмарин, запекать 20 мин. Мед смешать с лимонным соком, обмазать смесью куриную грудку. Поместить ее на подушку из овощей и запекать еще 15 мин до готовности. Перед подачей на стол украсить блюдо колечками маслин.

Курица отварная с овощами под белым соусом. Продукты на 1 порцию: 150 г куриного филе (можно любую другую часть курицы), 1/2 яйца, 70 г капусты, 1/2 моркови, 1 ст. ложка зеленого горошка (консервированного), 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка крахмала, 1 ч. ложка сливочного масла, зелень и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Кусочек курицы приготовить в пароварке или в микроволновой печи (на 150 г филе – 10 мин при максимальной мощности в посуде для микроволновых печей с крышкой и с небольшим количеством воды и соли). Морковь и капусту нашинковать, тушить с

небольшим количеством масла 10 мин. За 2 мин до окончания готовки добавить к овощам зеленый горошек.

Приготовить белый молочный соус: крахмал развести в небольшом количестве холодного молока, после чего добавить понемногу полученный раствор в кипящее молоко, тщательно размешивая, чтобы не образовалось комков.

Сварить вкрутую яйцо и мелко нарезать. Выложить курицу и подготовленные овощи в тарелку, залить приготовленным соусом, приправить яйцом и мелко нашинкованной зеленью. Подавать со сливочным маслом.

## Рыба

Стейки семги. Продукты на 1 порцию: 150 г стейка семги (тушка рыбы, нарубленная поперек на кусочки толщиной примерно 1,5–2 см), 1/2 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, черный перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Для этого блюда лучше брать охлажденную, а не замороженную рыбу, но в крайнем случае можно обойтись и замороженной. В этом случае стейк разморозить в микроволновке. Слегка посолить, поперчить, смазать растительным маслом и обложить кружочками лимона. Через 10 мин лимон снять, а рыб у обжарить на сильном огне по 30 сек с каждой стороны. Затем убавить огонь, закрыть рыбу крышкой и дать ей дойти до готовности (7–8 мин).

Форель с грибным соусом. Продукты на 1 порцию: 1 тушка речной форели, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 50 г шампиньонов, 50 г апельсинового сока, 2 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка муки, соль, зелень петрушки, черный перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Форель очистить, аккуратно удалить внутренности и плавники. Обвалять в подсоленной муке. Разогреть масло в большой сковороде, выложить в нее рыбу и обжаривать на среднем огне 5–10 мин, один раз перевернув. Снять рыбу со сковороды и поставить в теплое место. Выложить на сковороду мелко нарезанный чеснок, петрушку, грибы и обжаривать 10–15 мин. Влить сок и дать сильно закипеть. Помешивая, влить сливки, посолить и поперчить по вкусу. Форель выложить на тарелку, полить соусом.

Жареное рыбное филе с миндалем. Продукты на 1 порцию: 150 г рыбного филе, 1 ст. ложка измельченного миндаля, 1 яйцо, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 лимона, перец, соль, зелень – по вкусу.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В филе сделать несколько узких отверстий и нафаршировать очищенным, измельченным миндалем. Филе посолить, поперчить и дать постоять в прохладном месте 10 мин. Затем обмакнуть его во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

Готовое филе выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, положить кусочек сливочного масла, посыпать рубленой зеленью.

Скумбрия или сардины, жаренные со сладким перцем. Продукты на 1 порцию: 150 г скумбрии или сардин, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 ч. ложка томатной пасты или пюре, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нашинковать и слегка обжарить репчатый лук. Перец нарубить и высыпать на сковороду, на которой жарится лук. Смешать и жарить несколько минут, добавить томат-пюре, влить 1–2 ст. ложки воды. Закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить нагрев, посолить и тушить 7–10 мин. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду, обжарить с

одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на рыбу тушеные овощи. Довести рыбу до готовности. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Рыба в соусе из плавленых сырков. Продукты на 1 порцию: 150 г рыбы (треска, минтай или сайда), 1 плавленый сырок, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка муки, 10 г сливочного масла, Соль и перец по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Лук полукольцами слегка поджарить, положить сверху рыбу, обваленную в подсоленной муке или сухарях, потушить. Подготовить соус: в кастрюльку налить воду (около 150 г), положить в нее плавленый сыр, нарезанный кусочками, помешивать, пока не расплавится, добавить кусочек масла. В стакан налить немного холодной воды, добавить муку, размешать, чтобы не было комочков. Аккуратно влить в соус. Довести до кипения, вылить на рыбу. Добавить соль и специи по вкусу. Тушить еще 10 мин.

Филе минтая, запеченное с помидорами. Продукты на 1 порцию: 150 г филе минтая, 1/2 ч. ложки сока лимона, 1 помидор, 50 г творожного сыра, зелень петрушки, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помыть филе в проточной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и положить в плоскую форму (пригодную для микроволн и гриля). Помыть помидор и нарезать его кружочками. После того, как с творожного сыра стечет сыворотка, также нарезать его кружочками. Положить помидор на рыбу, посолить, поперчить и посыпать зеленью. После этого положить на них сыр.

Поставить форму с рыбой на нижнюю решетку (если таковой нет, то прямо на вращающуюся тарелку) и, не накрывая, готовить примерно 6–7 мин при 70 %. После этого запекать 11–12 мин при 70 % и включенном гриле.

Филе окуня, запеченное с картофелем и грибами. Продукты на 1 порцию: 150 г филе морского окуня, 70 г шампиньонов, 1 картофелина, 1 небольшая луковица, 1 ч. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки сока лимона, 1 ч. ложка майонеза, соль и специи – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Филе окуня посолить и сбрызнуть соком лимона. Поджарить до полуготовности. Грибы нарезать, обжарить с чесноком и луком. В форму для запекания выложить слоями: обжаренные грибы с овощами, кусок рыбы, нарезанный тонкими кружочками картофель, сверху – майонез. Картофель и рыбу посолить и посыпать специями по вкусу. Запекать в духовке до готовности картофеля (15–20 мин).

Рыба под маринадом. Продукты на 1 порцию: 1 карп (или любая другая речная рыба), 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка растительного масла, 1/2 луковицы, 1/2 моркови, 1/2 корня пастернака или петрушки, 1 небольшой помидор, 1 ч. ложка томатной пасты, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Рыбу почистить, посолить, поперчить, обвалить в муке, обжарить (если сковорода с антипригарным покрытием, то в муке обваливать не надо). Лук, морковь нарезать соломкой, белый корень (половинка, он добавляется для сладковатого привкуса и запаха) нарезать соломкой. Все пассеровать (не жарить) на растительном масле. Добавить помидоры и немного томатной пасты или томата. В кастрюлю выложить слоями: овощи – рыба – овощи. Добавить специи по вкусу, налить стакан воды, накрыть крышкой и тушить полчаса.

Скумбрия в горшочке. Продукты на 1 порцию: 150 г скумбрии, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка зелени укропа, 1 ст. ложка сметаны, соль и перец – по вкусу.

; Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. У скумбрии снять кожицу, нарезать кусочками. Уложить в горшочек слоями скумбрию, морковь и лук, пересыпая мелко нарезанным укропом, посолить по вкусу, залить сверху сметаной, накрыть крышкой и запечь в духовке.

Оладьи из рыбы. Продукты на 1 порцию: 100 г филе минтая, 1/2 луковицы, 1/2 стакана кефира, 1/2 стакана муки (чтобы тесто было не очень жидким), сода – на кончике ножа, 1 яйцо, растительное масло для жарки.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Рыбу мелко нарезать, лук репчатый измельчить, добавить соль, перец по вкусу. Можно добавить по 1 ст. ложке уксуса и растительного масла. Поставить на холод на 15 мин. Приготовить тесто: взбить яйцо, добавить кефир и соду. Всыпать муку до густоты сметаны. Тесто перемешать с рыбой. В сковородку налить растительное масло, прогреть. Столовой ложкой выкладывать оладьи на сковородку. Выпекать 6 мин с одной стороны и 6 мин с другой стороны.

Тефтели из свежей сельди. Продукты на 1 порцию: 150 г филе сельди (сардины, салаки), 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, 20 г грибов 2 ст. ложки томатного соуса, 1 головка зеленого лука с перьями; соль по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Сварить 1 стакан грибного бульона. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с обжаренной до светло-желтого цвета пшеничной мукой, предварительно разведенной грибным бульоном до консистенции очень густой сметаны, добавить мелко нарубленные и слегка обжаренные репчатый лук и вареные грибы, соль. Скатать шарики, запанировать в муке, обжарить на растительном масле и охладить. На тарелку положить приготовленные тефтели, полить их томатным соусом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Треска с пряными травами. Продукты на 1 порцию: 200 г филе атлантической трески, сок 1/2 лимона, соль, черный перец – по вкусу, 1/2 луковицы, 50 г шампиньонов, 8 г сливочного масла, 1 ст. ложка рубленых укропа, петрушки и зелени лука, 50 мл светлого пива, 1 ч. ложка панировочных сухарей.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Разделить филе на 2–3 кусочка, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Оставить на 10 мин. Очистить и мелко нарезать лук, шампиньоны нарезать ломтиками. Обжарить лук, грибы и травы в сливочном масле в течение 5 мин. Половину выложить в смазанную маслом форму, сверху положить треску и оставшуюся грибную массу. Залить пивом, настругать ложкой сливочное масло, выложить на рыбу, посыпать панировочными сухарями. Запекать в разогретой духовке при температуре 200 °С 25 мин. Подавать с картофелем, посыпанным петрушкой, с зеленым салатом и со светлым пивом.

Хек, запеченный с сыром. Продукты на 1 порцию: 150 г хека, 50 г сыра. 30 г ветчины, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы, петрушка, соль.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Очистить рыбу, нарезать на куски, выложить в посуду для запекания, смазанную маслом. Намазать тонким слоем горчицы, на каждый кусок положить по ломтику ветчины. Посыпать рыбу тертым сыром. Запекать в духовке, пока рыба не станет мягкой. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью.

Рагу из карпа. Продукты на 1 порцию: 150 г карпа, 1/2 ч. ложки тертой цедры лимона, щепотка сушеного имбиря, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, щепотка зерен тмина, 2–3 гриба средней величины, сок половинки лимона, 1/2 стакана воды, соль.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Подготовленную рыбу нарезать кусочками, посолить, добавить цедру лимона, имбирь, масло, немного воды и тушить 15 мин. Нарезанный лук смешать со слегка поджаренной мукой, зеленью петрушки, тмином, влить разведенный водой лимонный сок, проварить, добавить тушеную рыбу, отварные нарезанные грибы, проварить на слабом огне и подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Минтай с грибным соусом. Продукты на 1 порцию: 1 филе минтая (150 г), 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 50 г грибов, 50 г апельсинового сока, 2 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка муки, соль, зелень петрушки, черный перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Филе минтая обвалять в подсоленной муке. Разогреть масло в большой сковороде, выложить в нее рыбу и обжаривать на среднем огне 5-10 мин, один раз перевернув. Снять рыбу со сковороды и поставить в теплое место. Выложить на сковороду мелко нарезанный чеснок, петрушку, грибы и обжаривать 10–15 мин. Влить сок и дать сильно закипеть. Помешивая, влить сливки, посолить и поперчить по вкусу. Минтай выложить на тарелку, полить соусом.

Заливная рыба. Продукты на 1 порцию: 150 г рыбы, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка порошка желатина, 200 мл рыбного бульона, 1 яйцо, 2–3 горошины душистого перца, 2 лаврового листа, 10 г зелени петрушки (в пучке), соль.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Из моркови, лука, корня и зелени петрушки приготовить овощной отвар. Вареные овощи вынуть, а в кипящий отвар положить очищенную и промытую рыбу. На сильном огне довести до кипения, затем огонь убавить и варить рыбу до готовности. Сваренную рыбу положить в холодную подсоленную воду и, когда остынет, нарезать тонкими широкими кусками. Желатин залить 1/2 стакана холодного бульона и поставить в теплое место, чтобы он разбух. С процеженного бульона снять жир и сразу же смешать бульон с разбухшим желатином. Хорошо перемешать и треть всего количества вылить в большой эмалированный противень. На полужастывшее желе разложить ломтики рыбы, украсить каждый кусок кружочком сваренного вкрутую яйца, несколькими зелеными горошинами, веточками петрушки и нарезанной в виде звездочек вареной морковью. Сверху залить оставшимся полужастывшим рыбным желе и дать ему хорошо застыть.

Жареное рыбное филе с орехами. Продукты на 1 порцию: 150 г рыбного филе, 1 ст. ложка измельченных орехов, 1 яйцо, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 лимона, перец, соль, зелень – по вкусу.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В филе сделать несколько узких отверстий и нафаршировать измельченными орехами. Филе посолить, поперчить и дать постоять в прохладном месте 10 мин. Затем обмакнуть его во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле. Готовое филе выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, положить кусочек сливочного масла, посыпать рубленой зеленью.

Треска с овощами. Продукты на 1 порцию: 1 небольшая морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г филе трески, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, соль и зелень – по вкусу.

Энергетическая ценность: 230 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Очистить и помыть морковь, нарезать ее мелкими кубиками, 1/2 ст. ложки сливочного масла растопить на сковороде и тушить в нем овощи в собственном соку. Помыть филе трески, просушить его, полить лимонным соком. Разогреть оставшееся сливочное масло и

обжарить в нем рыбу с обеих сторон. Приготовить соус, смешав в миксере яйцо вместе с зеленью, оливковым маслом и горчицей, посолить. Разложить овощи на тарелках, выложить на них филе, полить соусом.

## Салаты

Мясной салат с овощами. Продукты на 1 порцию: 100 г отварного мяса, 1 картофеля, сваренная в кожуре, 2 ст. ложки тушеной капусты, 1 помидор, 2 ст. ложки консервированного горошка, 1 ст. ложка сметаны, зелень и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Сваренный картофель охладить, нарезать кубиками, присоединить к нарезанному ломтиками мясу и выложить все вместе на тарелку. Добавить помидоры (свежие или консервированные), консервированный зеленый горошек, тушеную капусту, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Цитрусовый салат. Продукты на 1 порцию: 1 апельсин, 1 мандарин, 100 мл кефира.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Апельсин и мандарин почистить, освободить от белой мякоти, разделить на дольки. Дольки можно разрезать на 2–3 части. Залить фрукты кефиром. Это самый быстрый завтрак, который можно рекомендовать для диабетического питания. Он также подходит для разгрузочных дней, так как содержит очень мало калорий.

Фруктовый салат. Продукты на 1 порцию: 1 сладкое яблоко, 1 груша, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сметаны.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Яблоко и грушу очистить от семенных коробочек, нарезать ломтиками. Сметану взбить с лимонным соком, смешать ее с фруктами.

Зеленый салат. Продукты на 1 порцию: 50 г (пучок) листового салата, 50 г (пучок) щавеля, 25 г петрушки, укропа, зеленый лук – по вкусу, 1 ст. ложка ржанных сухариков, 50 г твердого сыра, 1 ст. ложка растительного масла.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Зелень нарезать соломкой, сыр – небольшими кубиками. Смешать все с сухариками, полить растительным маслом. Салат можно отнести к сезонным блюдам, которые лучше всего готовить весной и в начале лета. Содержит много витаминов. Подавать можно с отварным яйцом.

Салат из капусты. Продукты на 1 порцию: 100 г белокочанной капусты, 1 огурец, 1 пучок зелени, 1 отварное яйцо, соль по вкусу, 1 ст. ложка сметаны.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Капусту мелко порубить, огурец и яйцо нарезать кубиками. Зелень измельчить. Смешать все ингредиенты, заправить салат сметаной.

Салат из помидоров и творога. Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 70 г творога, 1 ст. ложка нежирной сметаны, 4 листа зеленого салата, зелень, соль по вкусу.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Очистить помидоры от кожуры, нарезать кубиками. Протереть творог через сито. Добавить сметаны, посыпать мелко рубленным укропом. Аккуратно перемешать творог с помидорами. Посолить. Положить листья зеленого салата на дно салатника. Выложить полученную массу, полить оставшейся сметаной. Украсить зеленью, дольками помидоров.

Салат «Цезарь» с тофу (соевый сыр). Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 2 зубчик чеснока, 2



маслины без косточек, 1 ч. ложка цельнозерновой горчицы, 100 г мягкого тофу, сок половины лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, черный перец, 4 листа молодого салата.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц (в варианте с сухариками или отрубями): 1 ХЕ.

Если после завтрака вы планируете встречи с людьми, можете не добавлять чеснок в салат, а просто натереть им тарелку. Выложить на нее листья салата. Отдельно приготовить соус: яйцо, маслины, зерна горчицы перемолоть в кашу, добавить сок лимона и тофу. По капле, постепенно, тщательно растирая, ввести в смесь оливковое масло. Посолить, поперчить. Полученным соусом полить листья салата. Сверху можно посыпать ржаными сухариками или измельченными сухими отрубями.

Морковный салат. Продукты на 1 порцию: 1 крупная морковь, 1 пакет (100 г) замороженного ананаса. Для соуса: 1 стакан натурального йогурта (или сметаны), 1 с. ложка лимонного сока, 1 с. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Энергетическая ценность (в полной версии салата): 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Морковь помыть, почистить и нашинковать на терке для корейской моркови. Ананас (если нет замороженного, можно взять свежий или даже консервированный; в последнем случае, чтобы избавиться от лишнего сахара, дольки ананаса необходимо промыть холодной водой) нарезать небольшими кусочками и смешать с морковью. Приготовить соус: взбить лимонный сок с горчицей, тонкой струйкой влить растительное масло и продолжать взбивать до однородной массы. Не переставая взбивать, тонкой струйкой влить йогурт или сметану, добавить соль и перец. Залить этой заправкой салат, не перемешивая, и дать ему постоять несколько минут. В упрощенной версии можно отказаться от приготовления сложного соуса и ограничиться йогуртом или нежирной сметаной. Перед подачей на стол украсить салат веточками петрушки.

Салат из моркови с яблоком. Продукты на 1 порцию: 1 морковь, 1/2 яблока, 1/2 стакана сухофруктов (изюм, курага, чернослив), 1/2 апельсина. Для заправки: сок половинки лимона.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 4 ХЕ.

Сухофрукты с вечера залить кипятком и оставить на ночь для разбухания. Утром воду слить, сухофрукты обсушить на бумажном полотенце и все, кроме изюма, нарезать соломкой. Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и нарезать небольшими кусочками. Все компоненты смешать, перед подачей на стол украсить салат веточками зелени (мелиссы или петрушки).

Салат из помидоров с сыром. Продукты на 1 порцию: 2 небольших помидора, 50 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка майонеза на лимонном соке, соль, перец, зелень.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

На тарелку, натертую чесноком, выложить помидоры, нарезанные кружочками, посолить, поперчить. Сбрызнуть оливковым маслом. Выложить тертый сыр, посыпать измельченным яйцом, смазать майонезом. Сверху украсить салат зеленью.

Салат из краснокочанной капусты. Продукты на 1 порцию: 100 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, маленькая луковка, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки меда, соль, зелень петрушки.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Нашинковать капусту, залить небольшим количеством кипящей воды, посолить и нагреть в течение 1–2 мин. Когда капуста осядет, откинуть на дуршлаг и охладить. Луковицу мелко нарезать, а яблоки натереть на мелкой терке. Все перемешать, посолить, добавить растопленный на водяной бане мед, лимонный сок, заправить маслом и украсить зеленью.

Салат из моркови с семечками. Продукты на 1 порцию: 2 небольшие моркови, горсть очищенных семян подсолнечника, 1 ст. ложка сметаны.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Морковь нашинковать, посыпать семечками. Смешать со сметаной.

Салат из репы и черешкового сельдерея с яблоками. Продукты на 1 порцию: 100 г репы, 50 г черешкового сельдерея, 1 крупное яблоко, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка меда.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Репу и яблоки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Сельдерей черешковый вымыть и мелко нарезать, соединить с подготовленными яблоками и репой. Заправить все растительным маслом, добавить мед, перемешать и дать настояться в холодном месте в течение 20 мин.

Салат из помидоров. Продукты на 1 порцию: 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стебель лука-порея, 1 пучок петрушки, 1/2 стакана отцеженного кислого молока, 1 ч. ложка растительного масла, укроп, соль.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Вымытые помидоры очистить и нарезать кружочками. Петрушку мелко нарезать, посолить и разделить на 2 части. Яйца нарезать ломтиками, а лук-порей – мелкими кубиками и посолить. Отцеженное кислое молоко взбить с растительным маслом, солью и укропом по вкусу. На дно салатника выложить половину петрушки. Поверх нее положить половину помидоров, затем яйца и остальную часть помидоров. Сверху посыпать луком-пореем. Салат заправить взбитым молоком и выдержать полчаса в холодном месте, затем подать на стол.

Салат из помидоров с консервированным зеленым горошком. Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка майонеза, петрушка, соль.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидор очистить от семян, отцедить сок, нарезать и смешать с отцеженным от рассола горошком. Смесь полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами. Продукты на 1 порцию: 100 г капусты, 100 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, 1/2 луковицы, зелень петрушки или укропа, соль, тмин.

Энергетическая ценность: 90 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Вареный картофель и сырую тыкву очистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10–15 мин. Капусту нарезать соломкой и припустить (5–10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из белокочанной капусты с морковью. Продукты на 1 порцию: 100 г капусты, 1 яблоко, 1 морковь, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка сметаны, сахар, соль, 1/2 ч. ложки лимонного сока, перец.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Мелко нашинковать капусту, добавить соль, уксус, нагреть, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет на дно. Затем отцедить сок, добавить морковь, нашинкованный лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, сахар, перец.

Салат из моркови. Продукты на 1 порцию: 2 моркови, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ло

жка сметаны, соль, сахар.

Энергетическая ценность: 90 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Морковь натереть на средней овощной терке. Подлить лимонный сок и дать пропитаться, затем залить сметаной, к которой добавлены соль и сахар.

Салат из моркови с курагой. Продукты на 1 порцию: 2 моркови, 30 г кураги, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка сметаны.

Энергетическая ценность: 90 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Нарезанную морковь залить водой, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Когда тушеная морковь остынет, смешать ее с размоченной мягкой курагой, заправить сметаной.

Салат из вареной моркови, маринованных огурцов и петрушки. Продукты на 1 порцию: 2 моркови, 2 маленьких маринованных огурца, корень и зелень петрушки, соль, 1/2 лимона, тертый сыр и растительное масло по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Нарезать тонкими кружочками морковь и петрушку и тушить до готовности. Затем выложить в салатник, смешать с нарезанными кружочками огурцами, тертым сыром, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, сбрызнуть лимонным соком и полить подсолнечным маслом.

Салат из кабачков. Продукты на 1 порцию: 200 г кабачков, 1 луковица, 1 помидор, зелень укропа, мята, 1 ч. ложка майонеза.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Кабачки вымыть и настроговать на крупной терке, смешать с мелко нарезанной луковичкой, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой и заправить салатным соусом или майонезом. Вкус становится еще лучше, если вместо майонеза использовать сметану и добавить нарезанные кружочками помидоры.

Салат из свежих помидоров с брынзой и зеленым луком. Продукты на 1 порцию: 2 помидора, 50 г брынзы, лук по вкусу.

Энергетическая ценность: 90 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Брынзу нарезать кубиками, положить в миску и залить кипятком на 20 мин. Затем воду слить и положить на брынзу нарезанные свежие помидоры и зеленый лук.

Салат из свеклы с изюмом. Продукты на 1 порцию: 2 свеклы, 1 яблоко среднего размера, 100 г распаренного изюма, 5 грецких орехов, 1 ст. ложка майонеза, зелень петрушки по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Отварить или испечь свеклу, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанное яблоко, изюм, если есть — измельченные и слегка обжаренные грецкие орехи. Залить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из красных помидоров и рыбы. Продукты на 1 порцию: 1 красный помидор, 100 г рыбы (хек, скумбрия и др.), 1 небольшая луковица, 1/2 ч. ложки растительного масла, 10 г сливочного масла, лимонный сок, черный молотый перец, петрушка, соль.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Рыбу очистить от костей и кожи, нарезать мелкими кусочками, посолить, положить в плоский сосуд, помазать сверху сливочным маслом, и испечь в духовке. Охладить, полить лимонным соком и смешать с нарезанными кружочками помидорами и полукольцами луком. Перед самой подачей на стол смесь посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью

петрушки, полить растительным маслом и перемешать.

Салат из редьки с картофелем, морковью и капустой. Продукты на 1 порцию: 1 редька, 1 морковь, 1/2 кочана капусты, 2 картофелины, 1 ч. ложка майонеза, соль.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Редьку или морковь натереть на терке. Белокочанную капусту мелко нашинковать. Картофель отварить. Затем все перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из картофеля. Продукты на 1 порцию: 1 штука отварного картофеля, 1/2 пучка зеленого салата, 4 стрелки зеленого лука, 1/2 пучка щавеля, 1 ч. ложка растительного масла.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Картофель в мундире отварить в небольшом количестве воды или запечь в духовке. Дать ему остыть, очистить от шкурки и нарезать соломкой. Также нарезать зеленый салат, перышки лука и щавель. Смешать ингредиенты и слегка посолить. Перед подачей на стол заправить салат растительным маслом.

Салат свекольный с соленым огурцом. Продукты на 1 порцию: 1/2 отварной свеклы, 1 небольшой соленый огурчик, 1 ст. ложка сока лимона, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка растительного масла, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Огурец нарезать мелкими кубиками, лук – полукольцами. Перемешать, приправить по вкусу солью, соком лимона, тмином, растительным маслом, посыпать кольцами лука.

Салат из белокочанной капусты с абрикосами. Продукты на 1 порцию: 100 г нашинкованной белокочанной капусты, 6 абрикосов, 1 ст. ложка майонеза.

Энергетическая ценность: 70 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нашинковать свежую белокочанную капусту, смешать с нарезанными абрикосами, заправить майонезом.

Салат из репы и зеленого салата с яблоками. Продукты на 1 порцию: 100 г репы, 50 г зеленого салата, 1 крупное яблоко, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка меда.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Репу и яблоки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Сельдерей черешковый вымыть и мелко нарезать, соединить с подготовленными яблоками и репой. Заправить все растительным маслом, добавить мед, перемешать и дать настояться в холодном месте в течение 20 мин.

Салат из помидоров и огурцов с фасолью. Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 1/2 огурца, 1/2 луковицы, 50 г консервированной фасоли, 1/2 стакана томатного сока, 1/2 ч. ложки виноградного уксуса, 1 ч. ложка растительного масла, соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, лук порубить (часть отложить для оформления). Стручки фасоли отварить, охладить и нарезать. Томатный сок развести уксусом и растительным маслом, добавить соль, сахар, перец и перемешать. Овощи выложить слоями на блюдо, заправить приготовленным соусом, посыпать луком, посолить и оформить зеленью петрушки.

Салат с помидорами и творогом. Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 50 г творога, зелень укропа, 1 ч. ложка растительного масла, 50 г брынзы, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 кусочек черного хлеба, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

На тарелке выложить нарезанный кружочками помидор, слегка посолить. Творог размельчить. Выложить его на помидор. Полить весь салат растительным маслом. Верх салата посыпать зеленью петрушки. Подавать этот салатик лучше с черным хлебом и ломтиками брынзы.

Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом. Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 1 яблоко, 1/2 пучка зеленого салата, 2 ст. ложки сметаны, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 65 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Зеленый салат разобрать на листочки, тщательно промыть в проточной воде и уложить горкой в салатник. Очищенное от сердцевины яблоко нарезать тонкими кружочками. Помидор разрезать на дольки, выложить вокруг зеленого салата. Перед подачей на стол полить сметаной.

Пряный салат из огурцов. Продукты на 1 порцию: 1 огурец, 1/2 небольшой луковицы, 1 ст. ложка апельсинового сока, зелень петрушки или кинзы, острый перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 40 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В миске среднего размера сложить нарезанные полукругом огурец и лук, посыпать солью и перцем. Залить апельсиновым соком. Украсить готовый салат зеленью. Подавать отдельно или как гарнир к говядине, свинине, куриным грудкам.

Салат из огурцов по-фламандски. Продукты на 1 порцию: 1 огурец, 1 желток, 30 г йогурта, 1 ч. ложка майонеза, укроп, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Огурец очистить, нарезать ломтиками и проварить в соленой воде 10 мин. Из желтка, йогурта и майонеза взбить соус, приправить его солью, перцем и половиной приготовленной зелени укропа. Соус вылить на еще теплые, предварительно обсушенные дольки огурца, которые перед этим посолить, добавить черный перец и посыпать оставшимся укропом. Подавать салат с гренками.

Салат из огурцов и зелени. Продукты на 1 порцию: 1 огурец, пучок петрушки и укропа, 1 ч. ложка растительного масла, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 50 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Нарезать все составляющие салата на небольшие части, посолить, поперчить, заправить маслом.

Салат-ассорти с огурцом и луком. Продукты на 1 порцию: 100 г отварной говядины (салат можно использовать как основное блюдо), 50 г вареной постной свинины, 1 маринованный огурчик, 1/2 луковицы, петрушка, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, перец черный и красный (молотый) – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Охлажденное мясо нарезать кубиками, маринованный огурец – квадратиками, лук – полукольцами. Все перемешать вместе с зеленью петрушки. Растительное масло размешать с лимонным соком, посолить, поперчить черным перцем и заправить этой смесью салат. Посыпать молотым красным перцем, подержать на холоде.

Апельсиновый салат с огурцом. Продукты на 1 порцию: 1 апельсин, 1 огурец, 1 ст. ложка апельсинового сока, 1 ч. ложка растительного масла, соль и перец – по вкусу, 2 листочка мяты.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Очистить апельсин от кожуры и пленок и разделить на сегменты, держа фрукт над миской, чтобы собрать сок. Выложить в салатницу. Нарезать огурец и добавить в салатницу. Взбить

венчиком апельсиновый сок и растительное масло, посолить. Полить салат заправкой, украсить листочками мяты.

Салат из свеклы и кресс-салата. Продукты на 1 порцию: 100 г отваренной свеклы, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 пучка кресс-салата, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 40 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Разрезать сваренную до полуготовности свеклу на ломтики, положить в лимонный сок и поставить в холодильник на 10 мин. Затем посыпать перцем и подавать на хорону промытых листьях кресс-салата. Перед тем как положить ломтики свеклы на листья салата, их можно полить сметаной.

Салат с редькой, морковью и свеклой. Продукты на 1 порцию: 100 г белокочанной капусты, 1/2 небольшой моркови, 1/2 небольшой редьки, 1/2 небольшой свеклы, 1 ч. ложка растительного масла, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Свежие капусту и морковь натереть на крупной терке, помять руками. Натереть на крупной терке редьку и свежую свеклу. Перемешать, немного посолить и добавить растительное масло.

## Гарниры

Тушеная стручковая фасоль по-гречески. Продукты на 1 порцию: 120 г стручковой фасоли, 1 ч. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г консервированных (или маринованных) помидоров без кожицы, 1/2 ч. ложки пряной смеси, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нагреть масло в сотейнике на среднем огне, добавить чеснок и немного поджарить. Положить фасоль и перемешать, добавить мелко нарезанные помидоры. Довести все до кипения, уменьшить огонь и тушить 10–15 мин. Добавить соль и специи и тушить еще 5 мин на слабом огне. Подавать, когда фасоль станет мягкой, а жидкость от помидоров почти испарится.

Бобовые с тыквой. Продукты на 1 порцию: 100 г бобовых (фасоль или бобы), 150 г тыквы, 1 крупная луковица, 1 ч. ложка сливочного масла, чеснок, зелень, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Тыкву очистить от корок и семенной мякоти, нарезать кубиками (10–15 мм). Положить в посуду для варки, добавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, немного воды. Засыпать замоченную заранее чечевицу, фасоль, чину или нут, перемешать и, периодически помешивая, варить в закрытой посуде до тех пор, пока бобовые не станут мягкими. Готовые бобовые посолить, заправить сливочным, топленым или подсолнечным маслом, перцем и чесноком, растертым с солью. Подать в горячем виде, посыпав зеленью.

Зеленый горошек с котлетами из грибов. Продукты на 1 порцию: 100 г горошка, 50 г грибов, 100 мл воды или грибного бульона, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки риса, 1 ч. ложка сливочного масла, соль, мускатный орех, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Грибы сварить на воде или в бульоне, измельчить. Затем 2 ст. ложки риса разварить с солью, мускатным орехом, петрушкой, смешать с грибами, сделать котлеты, обваливать их в яйцах и сухарях, поджарить на сливочном масле. Сделать мучную поджарку (муку прокалить на сухой разогретой сковородке), развести ее грибным бульоном, смешанным с рассолом из-под горошка, прокипятить все, облить горошек, гарнировать его грибными котлетами.

Лобио с орехами. Продукты на 1 порцию: 150 г стручковой фасоли, горсть очищенных грецких орехов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень кинзы или петрушки, 3 листика базилика, укроп и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Стручки фасоли нарезать кусочками, сварить (10 мин в кипятке), откинуть на дуршлаг (отвар не выливать), остудить и отжать рукой. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, зелень кинзы (одну веточку) хорошо истолочь и развести отваром из-под фасоли (1–2 ст. ложки). Потом добавить нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень базилика, кинзы, все перемешать. Присоединить к этой массе отжатую фасоль, снова тщательно все перемешать, выложить на тарелку и сверху посыпать нарезанным укропом.

Фасоль, запеченная с яйцом. Продукты на 1 порцию: 100 г стручковой фасоли, 1 небольшая луковица, 1/2 сладкого перца, 1/2 помидора, 1 яйцо, 1 ч. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки простокваши, соль, перец, зелень – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Стручки фасоли промывают, нарезают и отваривают в горячей подсоленной воде (10 мин). Нашинкованный репчатый лук и сладкий стручковый перец обжаривают на оливковом масле и соединяют с фасолью, добавив мелко нарезанные помидоры и зелень петрушки. Массу солят, перемешивают, выкладывают на противень, поливают взбитыми яйцами и кислым молоком и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Капуста кольраби с морковью. Продукты на 1 порцию: 100 г кольраби, 1 небольшая морковь, 50 г лука-порея, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка дробленых орехов (любые, по вкусу), 25 г сыра, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Капусту кольраби и морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук-порея. Пассеровать все овощи на растительном масле. Посолить при подаче на стол или посыпать сверху натертым сыром вместе с растертыми орехами.

Капуста, тушенная с болгарским перцем. Продукты на 1 порцию: 200 г капусты, 1 крупный помидор, 1 болгарский перец, 1 небольшая луковка, 30 г лука-порея, соль и перец по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Белокочанную капусту нашинковать, перец нарезать кружочками. С облитых кипятком помидоров снять тонкую кожицу и размять в тарелке. Луковицу мелко нашинковать, лук-порея нарезать «копеечками» и разобрать на колечки. Зеленую часть порея нашинковать. На дно толстостенной кастрюли налить воды. Бросить в кастрюлю нашинкованный лук, затем перец, нашинкованные толстые части капустного листа. Когда они станут мягкими, добавить нашинкованные тонкие листы капусты. Снять их с огня, как только обмякнут. Облить капусту в кастрюле размятыми свежими помидорами. Добавить душистый перец, лавровый лист, гвоздику. Готовое блюдо густо засыпать колечками нашинкованного лука-порея.

Цветная капуста в сырном соусе. Продукты на 1 порцию: 200 г цветной капусты, 1 ч. ложка лимонного сока, 50 г мягкого сыра, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки молока, 4 ст. ложки овощного бульона, 1 яйцо, 1 ч. ложка панировочных сухарей, соль и петрушка – по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Варить капусту в 0,5 л подсоленной воды, прикрыв крышкой, в течение 15 мин. Затем откинуть на дуршлаг и держать над паром, чтобы она не остывала.

Натереть сыр. Растопить сливочное масло, добавить муку и обжарить ее. Понемногу добавляя бульон, довести до кипения. Налить молоко, помешивая венчиком, добавить сыр и

мускат, посолить и варить на слабом огне 8 мин. Смешать яйцо с 2–3 ложками соуса и также добавить его. Смешать капусту с сухарями и заправить соусом. С капустой можно подать картофельное пюре.

Капуста, тушенная по-русски. Продукты на 1 порцию: 200 г капусты, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 небольшая морковь, 1 маленькая луковица, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка муки, соль, перец, лавровый лист, петрушка – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нашинкованную соломкой свежую капусту тушат с добавлением воды или бульона, масла, томата, соли, периодически помешивая, до полуготовности; затем вводят пассерованные корни и лук, лавр, перец горошком и тушат. За 5 мин до готовности капусту заправляют мучной пассеровкой (белый соус) и солью. При подаче поливают маслом и посыпают зеленью.

Картофель с тыквой. Продукты на 1 порцию: 150 г тыквы, 150 г картофеля, 50 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, зелень и приправы – по вкусу.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Тыкву очистить, нарезать кубиками и поставить вариться в небольшом количестве воды. Поставить на огонь также картофель в скороварке. Варить до готовности. За это время включить духовку, натереть на терке сыр, промыть и мелко нашинковать зелень, приготовить специи. Вареную тыкву переложить в просторную кастрюлю или миску. Туда же складывать очищенный картофель.

Добавить сметану и растолочь картофель с тыквой. Всыпать зелень, специи и хорошо перемешать. На нагретую сковороду положить 1 ч. ложку топленого масла и смазать дно и стенки. Переложить в сковороду пюре, разровнять ложкой и посыпать сверху сыром. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

Зеленое картофельное пюре с петрушкой. Продукты на 1 порцию: 200 г картофеля, 50 г зелени петрушки, 50 мл молока, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Пюре восхитительного цвета, к тому же с восхитительным вкусом, так как петрушка отлично сочетается с картофелем! Это пюре особенно хорошо с рыбными блюдами, но его можно есть и как самостоятельное блюдо.

Очистить картофель и нарезать его на равные кусочки. Положить картофель в пароварку, затем влить кипятка из чайника в кастрюлю. Поставить пароварку на кастрюлю, посолить и варить 15 мин до полной мягкости; если картофель не доварен, пюре будет с комками.

Пока варится картофель, положить петрушку, вместе с веточками, в маленькую кастрюлю, добавить молоко и медленно довести до кипения, держать на слабом огне 5 мин, пока петрушка не завянет и не станет мягкой. Затем положить все в блендер или кухонный комбайн и взбить, пока молоко не станет ярко-зеленым, – 2–3 мин. Слить через сито, чтобы избавиться от веточек петрушки, и вернуть в кастрюлю.

Когда картофель готов, слить его и вернуть в горячую кастрюлю, накрыть полотенцем на 4 мин, чтобы оно впитало пар. На медленной скорости разломать картофель миксером, затем увеличить скорость и взбить в нежное пышное пюре, добавляя зеленое молоко, соль и перец. Приправить по вкусу.

Картошка печеная. Продукты на 1 порцию: 4 небольших клубня картофеля, 2 ст. ложки квашеной капусты, 2 ст. ложки соленых грибов, 1 ч. ложка сливочного масла, соль, зеленый лук и специи – по вкусу.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.



Для начала нужно очень тщательно вымыть картошку (с помощью щетки), прямо в кожуре положить на противень и поставить в нагретую духовку. Через 20 мин блюдо будет готово. Готовность печеной картошки можно проверить с помощью вилки (картошка должна быть мягкой).

К печеной картошке можно подать соль, репчатый или зеленый лук, квашеную капусту, соленые грибы, сливочное масло.

Картофельное пюре со шпинатом. Продукты на 1 порцию: 2 крупные картофелины, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 100 г шпината, 200 мл воды или овощного бульона, соль, кориандр, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Варить картофель до готовности, просушить. Из картофеля приготовить пюре. Смешать молоко, сливочное масло, черный перец и кориандр. Довести до кипения и кипятить 1 мин. Добавить шпинат и перемешать. Когда шпинат станет мягким, снять смесь с огня, как следует взбить и перемешать с картофельным пюре.

Пюре из картофеля с кольраби (диетическое). Продукты на 1 порцию: 2 крупные картофелины, 1 репка кольраби, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молока, соль и перец по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Картофель варится в кожуре, чистится. Очищаются и кольраби, нарезаются тоненькими ломтиками и варятся 15 мин в слегка подсоленной воде. Вода должна стечь, после чего овощи протираются вместе с вареным картофелем. Полученное пюре кладется в кастрюлю, ставится на огонь и взбивается вместе с горячим молоком, которое вливается по одной ложке. Добавляется сливочное масло. Благодаря кольраби пюре получается очень вкусным.

Кабачки, фаршированные овощами. Продукты на 1 порцию: 1 небольшой кабачок, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка растительного масла, зелень и соль – по вкусу.

Для соуса: 4 ст. ложки воды или овощного бульона, 1 ч. ложка томатной пасты, 1/2 ч. ложки муки, перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц (с соусом) 2 ХЕ.

У кабачка срезать кончики и кожицу (если она грубая). После этого кабачок разрезать вдоль пополам, чайной ложкой выскрести сердцевину, порубить ее помельче и спассеровать в течение 15 мин, добавив ложку растительного масла. Половинки кабачка бланшировать в кипящей воде 10 мин.

Лук мелко нарезать, добавить натертую на крупной терке морковь и спассеровать смесь на оставшемся растительном масле, пока лук не приобретет золотистый цвет. Остудить, добавить сердцевину от кабачков, мелко нарубленную зелень, муку, соль и перемешать. Этой смесью начинить половинки кабачка, уложить их в один слой на противень начинкой вверх, сверху полить томатным соусом и запечь в духовке. Время запекания 15 мин при температуре 200 °С.

Приготовление соуса: муку развести небольшим количеством теплой воды, добавить остальную воду, томатную пасту, перец, соль, перемешать, довести до кипения.

Цукини, фаршированные рисом и томатом. Продукты на 1 порцию: 1 небольшой кабачок цукини, 100 мл овощного бульона, 40 г пропаренного риса, 1/2 репчатого лука, 1 ч. ложка оливкового масла, 2 очищенных консервированных помидора, 1 ст. ложка томатного соуса или соуса «Табаско», 30 г сыра, веточка базилика, 1 ст. ложка орехов.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Вскипятить бульон с рисом и небольшим количеством соли. Накрыть крышкой и варить рис на слабом огне 15 мин. Цукини разрезать вдоль пополам. Вынуть маленькой ложкой мякоть, оставив при этом края толщиной 1 см. Очистить лук и нарезать его мелкими кубиками. Потушить в оливковом масле. Добавить томаты с соком и слегка размять их. Добавить плодовую мякоть цукини, приправить солью, перцем и небольшим количеством соуса «Табаско». Варить соус 5 мин.

Нарезать мелкими кубиками сыр. Вымыть базилик, обсушить его, отделить листочки от стеблей и мелко порубить их. Предварительно нагреть духовку до 200 °С. Смешать рис, сыр, орешки, базилик, посолить и поперчить. Разложить по половинкам цукини. Влить томатный соус в большую форму для запекания, положить в нее цукини и запекать в духовке 15 мин.

Шницель из капусты. Продукты на 1 порцию: 200 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка сметаны, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Для приготовления шницелей из капусты белокочанную капусту нарезать соломкой и отварить в кипящей подсоленной воде (молодая капуста будет готова через 15 мин). Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать ей немного остыть, вбить в нее яйцо, добавить муки и тщательно перемешать. Из полученной массы сформируйте шницель, обваляйте в сухарях и поджарьте до золотистой корочки на сливочном масле. Подавать со сметаной.

Баклажаны, фаршированные грибами. Продукты на 1 порцию: 1 баклажан, 100 г маринованных грибов, 1/2 пучка зелени, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томатной пасты, лавровый лист, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Баклажан помыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из сердцевины мякоть и мелко ее нарезать. Лук почистить, помыть и нарезать. Зелень петрушки для баклажанов помыть и мелко нарезать. Грибы выложить на сковороду, добавить лук, сливочное масло, жарить в течение 5 мин. Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажана, соединить их, перевязав нитками или сколов деревянными зубочистками. Баклажан уложить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, лавровый лист и тушить в течение 10–15 мин на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить баклажаны в течение 15 мин.

Фаршированная тыква [2 - Ее лучше готовить из целой тыквы, поэтому расчет продуктов дается на блюдо для целой компании.]. Продукты: 1 небольшая тыква, 0,2 стакана риса, 20 г сливочного масла, 0,2 стакана изюма, 8 ягод алычи, 2 сладких яблока, 1 ч. ложка корицы.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Тыкву помыть, срезать верхушку в виде крышки, ложкой удалить семечки и вырезать мякоть. Мякоть тыквы мелко нарезать, добавить сваренный до полуготовности рис, изюм, алычу без косточек, очищенные от кожуры и сердцевины и нарезанные соломкой яблоки, сахар, корицу, перемешать и заполнить этим фаршем тыкву. Начиненную тыкву закрыть срезанной верхушкой, положить на противень и запекать на большом огне в течение 25 мин. При подаче к столу тыкву нарезать на кусочки, полить растопленным сливочным маслом.

Картофельная запеканка в фольге. Продукты на 1 порцию: 2 картофелины, 5 г сливочного масла, соль и перец по вкусу, кулинарная фольга.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Для приготовления картофельной запеканки в фольге картофель почистить, помыть, посыпать солью. Фольгу разрезать на кусочки, каждый из них смазать маслом с одной

стороны. Положить каждую картофелину на фольгу, плотно завернуть, зашипнуть края и разложить на противне. Поставить картофель в фольге в горячую духовку на 25 мин. К столу картофель подавать в качестве гарнира к мясу или рыбе, развернув наполовину. Подать также к столу свежие овощи и зелень.

Тушеный пастернак с миндалем. Продукты на 1 порцию: 4 среднего размера луковицы, 1 ч. ложка оливкового масла, 100 г разрезанного пополам пастернака, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки тимьяна, 4 ст. ложки яблочного сока, 4 ст. ложки овощного бульона, 1 небольшая груша, 1/2 семян горчицы, 1 ст. ложка миндаля, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Положить лук в маленькую кастрюльку, залить холодной водой, довести до кипения. Промыть холодной водой, очистить и разрезать пополам. В большой кастрюле пассеруйте с оливковым маслом лук, пастернак, чеснок и тимьян, пока не подрумянятся. Влить сок и кипятить 5 мин. Смешать овощной бульон, горчицу и добавить в кастрюлю. Накрыть крышкой и варить 10–12 мин, пока пастернак не станет мягким. В это время поджарить на оставшемся масле кусочки груши до золотистого цвета и переложить их в миску. Отвар пастернака перелить в другую кастрюлю и кипятить еще 2–3 мин. Снова залить им овощи, добавить груши, миндаль и довести до кипения. Добавить специи и подавать.

Фенхель с соусом из плавленого сыра. Продукты на 1 порцию: 200 г фенхеля, 1 ч. ложка сливочного масла, 6 ч. ложек яблочного сока, сок половинки лимона, 30 г плавленого сыра.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Срезать стебель фенхеля. Мелко нарубить зелень. Она еще пригодится. Разрезать луковицы пополам. Растопить масло. Положить фенхель, посолить его. Перемешивать до тех пор, пока он полностью не пропитается маслом. Слегка обжарить фенхель на среднем огне, добавить сок и готовить до мягкости в течение 15 мин. Приготовить соус: слить жидкость, смешать ее с лимонным соком, добавить сыр, нарезав его маленькими кусочками. Разогреть духовку до 220 °С. Заправить фенхель соусом, поставить в духовку и готовить 10 мин. Перед подачей посыпать фенхель зеленью.

Зеленые помидоры с ореховым соусом. Продукты на 1 порцию: 4 зеленых помидора, 1 небольшая луковица, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка яблочного уксуса, кинза, зелень петрушки, зелень укропа, чабрец – чем больше, тем лучше, перец молотый, соль, хмели-сунели, шафран – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидоры промыть и нарезать дольками, удалить семена, ошпарить кипятком и выдержать в течение 3 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Для соуса орехи пропустить через мясорубку вместе с чесноком, зеленью, заправить специями, мелко рубленным луком, яблочным уксусом. Уложить помидоры слоем на тарелку, залить приготовленным ореховым соусом, украсить колечками репчатого лука.

Свекла с сырным соусом и грецкими орехами. Продукты на 1 порцию: 1 небольшая свекла, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка сливочного масла, 50 г шампиньонов, 2 ст. ложки сливок, 50 г сыра, 1 ст. ложка дробленых грецких орехов.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Вареную свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чеснок раздавить до состояния пюре, смешать со свеклой, посолить. Грецкие орехи крупно порубить. Шампиньоны мелко порубить. Масло разогреть в сковороде, обжарить в нем шампиньоны до мягкости. Влить в сковороду сливки, добавить сыр и тщательно его размять. Варить соус на медленном огне до консистенции жидкой сметаны. Дать немного остыть, непрерывно размешивая. Добавить соус к свекле. Использовать в качестве гарнира или самостоятельной закуски.

Лук, фаршированный сыром. Продукты на 1 порцию: 1 крупная луковица, 1 ч. ложка

панировочных сухарей, 30 г сыра, 30 г соленых корнисонов, 1 яйцо, соль, перец молотый черный – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Опустить очищенную большую луковицу на 15 мин в горячую воду, после чего переложить ее в дуршлаг, чтобы вода полностью стекла. Дать луковице остыть, затем аккуратно ложкой выковырять сердцевину. Мелко нарезать луковую сердцевинку, смешать ее с остальными ингредиентами для начинки и начинить луковицы. Разместить фаршированную луковицу на смазанной маслом жаропрочной тарелке и запекать около 15 мин при 180 °С. Готовая луковица должна быть мягкой, а начинка – красивого золотисто-коричневого цвета.

Запеченные помидоры с фенхелем. Продукты на 1 порцию: 1 клубень фенхеля, 1 помидор, 30 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени (петрушка, базилик, эстрагон), соль – по вкусу. Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Фенхель помыть и почистить, зелень отложить в сторону. Клубень разрезать пополам и варить 12 мин в кипящей подсоленной воде. Помидор помыть, почистить и разрезать пополам. Сыр нарезать кубиками. Нагреть духовку до 220 °С. Немного сливочного масла растопить в посуде для запекания. Туда же переложить помидор и половинки клубней фенхеля. Зелень помыть, отряхнуть от воды и мелко порубить. Половину высыпать поверх помидора. Оставшимся сливочным маслом в виде хлопьев и сыром посыпать овощи. Поставить в духовку на 15 мин. Зелень фенхеля мелко порубить и вместе с оставшейся рубленой зеленью высыпать поверх готового блюда.

Овощи в ореховом соусе. Продукты на 1 порцию: 200 г молодых овощей (картофель, цветная капуста, стручковая фасоль), 2 ст. ложки грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки гранатового сока, 3 ст. ложки овощного бульона, щепотка хмели-сунели, 1/2 пучка кинзы, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Овощи отварить до готовности, охладить. Картофель нарезать дольками, цветную капусту разобрать на соцветия, молодую капусту нарезать крупными кусками, стручки фасоли можно разрезать пополам. Для соуса: орехи измельчить, добавить пряности, соль, чеснок, кинзу. Постепенно добавлять отвар, постоянно помешивая. Затем влить сок. Сложить овощи в салатник и залить соусом, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

Овощное жаркое. Продукты на 1 порцию: 100 г брокколи, 100 г пекинской капусты, горсть стручковой фасоли, несколько перышек зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка семян кунжута, 1 ч. ложка растительного масла, соевый соус, 1 ст. ложка апельсинового сока, соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Брокколи разделить на соцветия, пекинскую капусту крупно нарезать, стручковую фасоль нарезать кусочками длиной 4–5 см, лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до светло-золотистого цвета. В разогретом до 160 °С масле обжарить, постоянно помешивая, чеснок в течение нескольких секунд, добавить брокколи и жарить еще 2–3 мин. Затем добавить стручковую фасоль, пекинскую капусту и зеленый лук, обжарить, помешивая, в течение 2 мин. Влить соевый соус, 1 ст. ложку воды, осторожно перемешать, добавить сок, соль и молотый перец. Тушить на слабом огне до готовности. При подаче посыпать семенами кунжута и оформить зеленью.

Лук, фаршированный шпинатом и сыром. Продукты на 1 порцию: 2 небольшие луковицы, 100 г шпината, 50 г сыра, соевый соус, 1 ч. ложка растительного масла, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Разогреть духовку до 250 °С. Срезать нижнюю часть луковицы, положить в кастрюлю с кипящей водой на 10 мин, вынуть, дать остыть. Затем срезать верхнюю часть луковицы, но не выбрасывать ее. Чайной ложкой удалить сердцевину луковицы, оставив три внешних слоя. Нашинковать вынутую мякоть и отложить. Перемешать заранее нарезанный шпинат с сыром и соусом, добавить измельченный лук, соль и перец. Наполнить каждую луковицу этой смесью и сбрызнуть оливковым маслом. Сверху накрыть срезанной верхушкой и поместить в духовку на 20 мин, пока кожура луковиц не станет золотистой.

## Каши

Пшениная каша с курагой и медом. Продукты на 1 порцию: 4 ст. ложки пшена, 50 г кураги, 150 мл молока, 15 г (1 ст. ложка) сливочного масла, 10 г (1/2 ст. ложки) меда.

Энергетическая ценность: 380 ккал.

Расчет хлебных единиц: 6 ХЕ.

Для приготовления пшениной каши с курагой и медом хорошо промытое, замоченное с вечера пшено всыпать в кипящее молоко, добавить 1 ст. ложку масла и варить 10 мин. Затем в кашу добавить помытые абрикосы и мед, перемешать, плотно закрыть крышкой и оставить на 5 мин в теплом месте.

Пшениная каша с творогом. Продукты на 1 порцию: 1/2 стакана пшена, 50 г творога, 1/2 стакана молока, щепотка соли, 1/2 ч. ложки меда, 15 г сливочного масла.

Энергетическая ценность: 450 ккал.

Расчет хлебных единиц – 5 ХЕ.

## СОВЕТ № 1

На базаре можно купить уже подготовленное просо, которое варится быстрее, чем необработанное. Подготовить его можно и самостоятельно. Перебрать зерна, промыть их и высушить в теплой, но не горячей духовке. Когда просо просохнет, слегка побрызгать его водой, положить в полотняный мешочек или ступку и толочь, пока оболочки зерен не облущатся. Снова промыть просо и замочить на ночь в холодной воде.

Подготовленное таким образом (заранее) пшено залить 1 стаканом кипятка и варить 10 мин, после чего воду слить, а пшено залить кипящим молоком, посолить, добавить мед, масло и творог. Снять с огня и дать постоять 5 мин в теплом месте (можно укутать кастрюльку одеялом или поставить ее в нагретую духовку, но самый простой способ – переставить кастрюльку с кашей в емкость с горячей водой). Очень хороша для завтрака с любыми ягодами или кусочками фруктов.

Пшениная каша с клубникой. Продукты на 1 порцию: 1/2 стакана пшена, 1/2 стакана воды, фундук – горстка, семена подсолнечника – половина горстки, клубника – горстка, 1/2 ст. ложки арахисового масла, соль, подсластитель – по вкусу.

Энергетическая ценность – 350 ккал.

Расчет хлебных единиц – 4 ХЕ.

Вскипятить подсоленную воду, всыпать подготовленную (см. Совет № 1) крупу и отключить огонь. Периодически помешивать и прикрывать крышкой, пока вся вода не впитается (около 5 мин). В готовую кашу добавить арахисовое масло, крупно молотый фундук, семечки. Перемешать. Добавить порезанную вдоль пополам клубнику и аккуратно перемешать.

Пшениная каша с бананом и имбирем. Продукты на 1 порцию: 1/2 стакана пшенки, 1 г сливочного масла, щепотка корицы, немного ванили (или несколько кристалликов ванилина), 1 ч. ложка меда, 1 банан, имбирь – на кончике ножа, соль по вкусу.

Энергетическая ценность: 350 ккал.

Расчет хлебных единиц: 6 ХЕ.

Сварить подготовленную заранее крупу обычным образом. В конце добавить соль по вкусу. В горячую, только что снятую с огня кашу положить нарезанный банан, масло, мед и специи. Все. Можно есть.

Овсяная каша с яблоком и корицей. Продукты на 1 порцию: 4 ст. ложки овсяных хлопьев, 100 г ( 1/2 стакана) яблочного сока, 100 г ( 1/2 стакана) нежирного молока, 1 ч. ложка меда, щепотка корицы, 15 мл сливок (2 ст. ложки), 10 г изюма (1 ст. ложка), 1/2 (50 г) тертого яблока.

Энергетическая ценность: 320 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

Довести до кипения яблочный сок, смешанный с молоком, добавить хлопья и мед. Убавить огонь, варить кашу 5–6 мин. Перед окончанием варки добавить корицу, ввести сливки, перемешать кашу. Перед подачей на стол смешать с изюмом и тертым яблоком.

Овсяная каша с клюквой и апельсином. Продукты на 1 порцию: 4 ст. ложки овсяных хлопьев, 100 г (полстакана) клюквенного сока, 1 ч. ложка меда, 15 мл (2 ст. ложки) сливок, 1 ч. ложка апельсиновой цедры, 1 апельсин, 1 ст. ложка (15 г) сушеных ягод клюквы.

Энергетическая ценность: 300 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

Вскипятить клюквенный сок, добавить хлопья, мед и апельсиновую цедру. Вновь довести до кипения и варить на медленном огне 5–6 мин. Снять с огня, добавить сливки и сушеную клюкву. Дать постоять в тепле 5 мин. Перед подачей на стол украсить тарелку дольками апельсина, освобожденными от пленок.

Геркулес с сухофруктами. Продукты на 1 порцию: 50 г ( 1/2 стакана) овсяных хлопьев («Геркулес»), 100 мл ( 1/2 стакана) молока, 100 мл ( 1/2 стакана) воды, 2 ст. ложки смеси сушеного инжира, фиников, абрикосов и изюма.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 6 ХЕ.

Нагреть до кипения молоко и воду, добавить хлопья и сухофрукты. Варить, помешивая, 10 мин. Перед подачей к столу можно добавить немного сливочного масла. Для разгрузочных дней лучше использовать без масла и других видов жира.

Каша рисовая с тыквой и сухофруктами. Продукты на 1 порцию: 1/2 стакана риса, 150 мл молока, 50 г тыквы, 50 г изюма и кураги, 1/2 яблока, щепотка корицы, 1 ч. ложка меда, 10 г сливочного масла, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 290 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

С вечера замочить рис (лучше взять круглый, клейкий). Утром нарезать кубиками тыкву, обжарить на быстром огне без добавления масла (лучше взять посуду с антипригарным покрытием). Когда тыква подрумянится, влить в посуду немного воды (чтобы покрывала кубики) и тушить на небольшом огне 3–4 мин. По истечении этого времени влить в посуду молоко и быстро довести все содержимое до кипения, добавить рис, посолить и варить на небольшом огне еще 8 мин. За это время постепенно добавлять сначала сухофрукты, потом мед, корицу и масло. За минуту до готовности ввести нарезанное кубиками яблоко.

### **Закуски и перекусы: есть часто и держать сахар под контролем**

Как вы помните, дневная норма калорий в день не должна превышать 2500 калорий (а лучше даже чуть меньше), при этом на завтрак, обед и ужин мы в общей сложности выделили 2000 калорий (по 800 на обед и ужин, 400 – на завтрак). Конечно, пользуясь приведенными здесь рецептами, вы можете существенно «сэкономить» калории, но все же будем рассчитывать, что каждый перекус (а в диабетическом питании их должно быть как минимум два – между основными приемами пищи) не должен «весить» больше 200 калорий.

Классическая диета при диабете рекомендует вместо полдника или позднего ужина съесть по одному фрукту или выпивать стакан кефира . С них действительно лишнего веса не

наберешь, но у большинства людей эти продукты вызывают лишь приступ аппетита, а никак не чувство утоления голода. Поэтому в данном разделе мы предлагаем вам рецепты питательных и вкусных блюд, которые можно приготовить на скорую руку и есть, не рискуя набрать лишнее.

**Закусочный рулет.** Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка крахмала, 1 ч. ложка майонеза, 1/2 ч. ложки сливочного масла, сок 1/2 лимона, 70 г малосолевой красной рыбы, 30 г оливок или соевых грибов, зелень, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Яйцо взбить с солью, майонезом, добавить муку и крахмал, поперчить. Маслины нарезать кружочками (или грибы ломтиками, так чтобы видно был рисунок гриба), зелень измельчить в блендере очень мелко.

К зелени добавить немного теста. Остальное вылить на смазанную пекарскую бумагу на противень, разгладить, чайной ложкой разложить зелень, выложить маслины или грибы. Поставить разогретую до 200 °С духовку на 7-10 мин, внимательно следить, так как омлет готовится просто мгновенно. Вынуть омлет, смазать сливочным маслом и разложить рыбную начинку.

Приготовление начинки: если использовать пласты рыбы, то можно просто сбрызнуть их лимонным соком и разложить на рулете. Если остались рыбные обрезки или брюшки семги (что при диабете нежелательно, так как они жирные и высококалорийные), можно измельчить их в блендере с добавлением 1 ч. ложки лимонного сока.

После того как начинка разложена, свернуть рулет в трубочку и нарезать тонкими ломтиками.

**Помидоры в сметанном омлете.** Продукты на 1 порцию: 1/2 помидора, 1 яйцо, 1 ст. ложка густой сметаны, 1 ч. ложка сливочного масла, черный молотый перец, мускатный орех, соль.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидор помыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать дольками и поджарить на сливочном масле. Яйцо взбить венчиком, добавить сметану, посолить, поперчить, добавить щепотку тертого мускатного ореха, перемешать. Залить омлетной смесью помидор и запечь в горячей духовке.

**Сырники.** Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 1/2 пачки творога (100 г), 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка муки, соль и сода – на кончике ножа.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Протереть творог через сито, добавить соль, изюм, яйцо и хорошо растереть, добавить муку. Все перемешать. Опуская столовую ложку в муку, выложить творожную массу на посыпанную мукой доску, сформовать шарики. Обвалять каждый шарик в муке, сделать сырники. Обжарить сырники в разогретом масле с двух сторон до образования румяной корочки.

**Фитнес-перекус.** Продукты на 1 порцию: 2 ржаных хлебца, 100 г обезжиренного творога, 3 ст. ложки однопроцентного кефира, половина пучка свежей зелени, 2 г соли, 2 г красного или черного перца, 20 г сладкого болгарского перца, 30 г слабосоленой форели.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Для того чтобы творог был больше похож на пасту, необходимо добавить в него кефир. Приправляем, добавляем соль и перец по вкусу. Затем крошим зелень, можно добавить чеснока или лука. Добавить сладкого болгарского перца и намазать хлебцы получившейся пастой. Сверху выкладываем форель или семгу, нарезанную кусочками, накрываем хлебом.

**Бутерброды с творогом и редисом.** Продукты на 1 порцию: 100 г творога, 2 ст. ложки сметаны, 200 г редиса, зеленый лук, соль.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц (на два бутерброда): 2 ХЕ.

Творог смешать со сметаной в густую массу. Редиску вымыть, обрезать кончики и нарезать тонкими ломтиками (можно натереть на крупной терке), 1/2 часть редиски отложить целой. Лук мелко порубить. Положить в творожную массу редиску и половину нормы рубленого лука, перемешать, посолить. Массу выложить толстым слоем на приготовленные ломтики ржаного хлеба, обровнять края, украсить редиской и посыпать рубленым зеленым луком.

Фаршированные трубочки из ветчины. Продукты на 1 порцию: 70 г постной ветчины, зелень петрушки или укропа, 4 помидорчика черри.

Для начинки из яиц: 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 кильки, 4 г сливочного масла, горчица, соль – по вкусу.

Для начинки из зелени: 4 г сливочного масла, 1/2 небольшой луковицы, 1 ст. ложка измельченной зелени, черный молотый перец, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Начинка из яиц: растертое масло смешать с рубленым яйцом и килькой, приправить горчицей и солью.

Начинка из зелени: растереть сливочное масло и смешать с рубленым луком и зеленью, добавить соль, перец, вино.

Ветчину нарезать на довольно тонкие ломтики (2–4 штуки), в середину положить начинку и свернуть кулечком или трубочкой.

Омлет с шампиньонами и петрушкой. Продукты на 1 порцию: 100 г шампиньонов, 1 яйцо, 1/2 корня петрушки, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, перец, соль.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Шампиньоны промыть и нарезать; корень петрушки очистить, вымыть, натереть на терке. Желток отделить от белка. Сковороду разогреть с маслом, выложить грибы и корень петрушки и тушить на слабом огне, пока сок не испарится полностью. Желток смешать с грибами и мукой, добавить перец, соль, взбитые белки и запечь.

Омлет со сладким перцем. Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 1/2 сладкого красного перца, зелень петрушки, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Перец промыть, очистить от семян, мелко нарезать и тушить в масле до мягкости. Нарезать зелень петрушки, положить на сковороду с перцем и тушить до готовности перца. Посолить по вкусу. Взбить яйцо с молоком и солью и испечь на масле омлет. Сложить пополам, в середину положить тушеный перец.

Омлет с творогом. Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 70 г нежирного творога, 1 ч. ложка сливочного масла, соль, перец и другие специи – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Творог растереть, посолить и перемешать с яйцами до однородной массы. Разогреть сковороду, растопить сливочное масло и под крышкой поджарить омлет с одной стороны. Перед подачей на стол можно посыпать любой рубленой зеленью.

Крокеты из ветчины в зеленом соусе. Продукты на 1 порцию: 100 г ветчины, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки молотых сухарей, зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: 2 ст. ложки майонеза, 1/2 свежего огурца, 20 г шпината, зелень петрушки, укропа, сельдерея, эстрагона, 1 ч. ложка горчицы, соль по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Растереть масло, добавив желток. Ветчину нарезать мелкими кубиками, соединить с маслом и желтком, поперчить, всыпать сухари, нарезанную зелень, взбитый белок, хорошо



вымешать. Сделать из массы крокеты в виде колбасок, опустить в кипящий бульон и сварить. Когда крокеты всплывут, проварить еще 2 мин. Осторожно вынуть шумовкой, обсушить на сите, затем выложить на блюдо, полить соусом и подать.

Приготовление соуса: майонез размешать с горчицей. Шпинат и всю зелень измельчить, истолочь в ступке, влить 1 ч. ложку воды, хорошо размешать и выжать сок через салфетку, соединить с майонезом, добавить мелко нарезанные огурцы.

Редис фаршированный. Продукты на 1 порцию: 4–5 редисок, 40 г брынзы или творога, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 5 г сливочного масла, 1 огурец, пучок зеленого лука, 1 ст. ложка сметаны молотый перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Брынзу или творог, желток, масло и очень мелко нарезанный зеленый лук растереть до образования однородной массы, посолить и поперчить по вкусу. Если масса слишком густая, добавить немного сметаны.

Отобрать большие красные редиски, вымыть их и очистить. Со стороны ботвы вырезать острым ножом углубления. Используя кондитерский шприц, заполнить их приготовленной массой так, чтобы образовался «стожок». Воткнуть в него 2–3 пера зеленого лука. Выложить на круглую тарелку кружочки огурца. На каждый кружочек положить фаршированный редис, вокруг полить сметаной, посыпать рублеными белками и нарезанным зеленым луком.

Огурцы, фаршированные с сыром. Продукты на 1 порцию: 2 консервированных маринованных огурца, 50 г твердого сыра, 1/2 яблока, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, 1/2 красного сладкого перца.

Энергетическая ценность: 130 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть мякоть, порубить ее и смешать с натертыми на крупной терке сыром и яблоком. Полученную массу хорошо перемешать с петрушкой и майонезом и заполнить ею огурцы. Подать на продолговатой стеклянной тарелке, украсив кусочками красного сладкого перца или помидорами.

Перец, фаршированный брынзой и помидорами. Продукты на 1 порцию: 1 сладкий перец, 30 г брынзы, 1/2 яйца, 1 небольшой помидор, 1 ч. ложка сметаны.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Перец подготовить к фаршировке, затем наполнить его фаршем из тертой брынзы, смешанной с сырыми яйцами и мелко нарезанными помидорами. Уложить перец в смазанный противень, затем запечь в жарочном шкафу. Брынзу можно заменить творогом.

Помидоры, фаршированные горошком. Продукты на 1 порцию: 1 крупный помидор, столовая ложка консервированного горошка, 1 ч. ложка майонеза, зелень, соль.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидор помыть, срезать верхушку и подготовить для фарширования. Нафаршировать зеленым горошком, который предварительно заправить майонезом и смешать с зеленью. Накрыть помидор срезанной верхушкой.

Помидоры, фаршированные рыбой. Продукты на 1 порцию: 1 крупный помидор, 1 ч. ложка муки, 4 ст. ложки молока, зелень петрушки, 1 яйцо, 60 г судака (или любой другой нежирной рыбы), 1 ч. ложка сливочного масла.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Помидор промыть, срезать верхушку, вынуть ложкой сердцевину, посолить и заполнить фаршем. Для фарша мелко рубленое яйцо смешать с мелко нарезанной вареной рыбой и заправить молочным соусом и черным молотым перцем. Фаршированный помидор запечь в жарочном шкафу или микроволновке. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Помидоры «Мимоза». Продукты на 1 порцию: 1 крупный помидор, 1 яйцо, зеленый салат,

зелень сельдерея, 1/2 луковицы, немного майонеза, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Белок сваренного яйца отделить от желтка, тщательно перемешать с мелко нарезанным сельдереем, луком, солью, перцем и майонезом до получения однородной массы.

Помидор ошпарить кипятком, облить холодной водой, снять кожуру, разрезать на 8 частей. Выложить их на листья салата, посолить, поперчить, в центре положить подготовленную смесь, украсить пропущенными через сито яичными желтками.

Помидоры, фарши рованные рисом и яйцами. Продукты на 1 порцию: 2 помидора, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 30 г риса, 1 небольшой сладкий перец, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка сливочного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

У помидоров срезать верхушки, чайной ложкой удалить семенную мякоть, посыпать внутри солью и перцем. Рис сварить, остудить и немного подсушить. Сладкий перец, мелко нарезав, обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Сваренное вкрутую яйцо порубить. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, перемешать, добавить соль, майонез и полученным фаршем наполнить помидоры. Выложить их на блюдо, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Закуска из помидоров, огурцов и яблок. Продукты на 1 порцию: 2 помидора, 1/2 огурца, 1 небольшое яблоко, 1 ч. ложка майонеза, зелень, соль.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

У небольших крепких помидоров срезать верхнюю часть, вынуть сердцевину, углубление посыпать солью и начинить. Начинку приготовить из мелко нарезанного огурца, тертого яблока, майонеза, измельченной зелени. Все смешать, добавить по вкусу соль.

Огурцы, фаршированные по-гречески. Продукты на 1 порцию: 2 небольших свежих огурчика, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, чуть-чуть растительного масла, сок половины лимона.

Для фарша: 100 г грибов, 1/2 репчатого лука, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 20 г отваренного риса, 1 ст. ложка молока, зелень, черный молотый перец, соль.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Очистить огурцы от кожицы и, разрезав вдоль, удалить семена. Наполнить половинки огурцов фаршем, накрыть их пустыми половинками, перевязать ниткой (или сколоть деревянными зубочистками) и положить в смазанную маслом форму. Смешать сметану с томатной пастой, полить этой смесью огурцы, сбрызнуть соком лимона, накрыть крышкой и тушить в течение 20 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Для фарша смешать мелко нарезанные тушеные грибы, измельченное яйцо, пассерованный рис, рубленую зелень петрушки, размоченный в молоке и отжатый хлеб. Все посолить и поперчить.

Омлет, который едят руками. Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка зелени, 50 г консервированной спаржи, 1 ч. ложка сливочного масла, Соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

В миску разбить 1 яйцо, добавить 1 ст. ложку воды, немного соли и перца, зелень. Разогреть немного масла в сковородке для омлетов. Влить смесь и жарить до готовности, поднимая край, чтобы еще жидкое яйцо стекало вниз. Переложить на тарелку, остудить. На омлет выложить спаржу, завернуть и подавать.

Острые картофельные оладушки. Продукты на 1 порцию: 2 небольшие картофелины, 1/2 луковицы, 1/2 ч. лож ки сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, 1 ч.

ложка муки, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Смешать натертые на терке картофель, лук, специи, яйцо, муку и приправить. Разогреть масло в сковороде и жарить, выкладывая смесь столовыми ложками, до золотисто-румяной корочки снизу. Перевернуть и жарить с другой стороны всего 4–5 мин. Подавать с манго в горячем виде.

Картофельные лепешки. Продукты на 1 порцию: 4 ст. ложки холодного картофельного пюре, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка сушеной зелени, 20 г тертого сыра, 10 г муки, 1 ч. ложка растительного масла, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

В разогретом масле обжарить лук на слабом огне в течение 5 мин. Смешать его с картофельным пюре, зеленью, сыром, солью, перцем и паприкой. Сформовать плоские лепешки, посыпать мукой и жарить в разогретом масле в течение 8 мин до румяной корочки с обеих сторон. Обсушить салфеткой.

«Легкие» пироги. Продукты на 1 порцию: 150 мл воды, 1 ч. ложка растительного масла, щепотка соли, сахар на кончике ножа (чтобы тесто поднялось), 5 г быстрых дрожжей, 1/2 стакана муки (или чуть больше – чтобы тесто было довольно плотным, как на блины).

Для начинок: 50 г сыра, 1 яйцо; или 1 яйцо, зелень, соль; или 100 г тушеной капусты; или 50 г сыра и 50 г измельченных листьев свеклы; или 70 г консервированной фасоли, зелень; или 50 г сыра, 50 г тыквы; или 100 г измельченной свекольной ботвы.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

В 500 мл теплой (до 40 °С) воды развести немного сахара и сухие дрожжи, оставить на 5 мин. В отдельной посуде соединить оставшуюся воду, соль, растительное масло, половину порции муки. Тщательно перемешать, чтобы не было комков. Влить опару, добавить муки до такого состояния, чтобы тесто густотой напоминало деревенскую сметану. Смазать поверхность теста растительным маслом, плотно закрыть полиэтиленом, отставить в теплое место (можно в кастрюлю большего размера, с теплой (до 60 °С) водой).

Пока тесто будет подниматься (10–15 мин), приготовить любую начинку. К свекольным листьям можно добавить стрелки лука, базилик, петрушку, любую другую зелень по вкусу. То же – с другими начинками. Весь секрет в том, чтобы начинки было столько же, сколько и теста.

Тесто выложить на посыпанную мукой поверхность, аккуратно раскатать в круглую лепешку (чтобы оно не приставало к рукам, руки можно смазать подсолнечным маслом). Выложить на центр лепешки выбранную начинку, сформировать круглый или овальный пирог, осторожно перевернуть его швом вниз и разровнять пирог (так, чтобы начинка равномерно распределилась внутри). Переложить его в широкую сковороду или на противень, еще раз разровнять, чтобы пирог занял почти все пространство. Наколоть одну дырочку для выхода воздуха. Поставить сковороду в хорошо разогретую духовку, выпекать 5 мин на нижней полке и еще 10 – на верхней. 1 пирог заменяет довольно плотный обед.

Творожные булочки. Продукты на 1 порцию: 1/2 стакан кефира, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки соли, 200 г творога, 1 яйцо, зелень, 1/2 стакана муки.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Из кефира, соды, соли и муки замесить мягкое тесто, разделить его на 2 части, сформировать булочки и оставить отдохнуть на 15 мин. В это время можно заняться начинкой, она может быть любая (капуста, картошка, лук-порей с укропом), но для примера дан рецепт с творогом. Творог посолить, добавить яйцо, укроп и перемешать.

Раскатать каждую лепешку, по центру выложить начинку, по краю лепешки (отступив на 0,5 см от начинки) сделать надрезы, формируя «лепестки». Взять два противоположных

лепестка и, вытянув, соединить их в центре. Ту же операцию проделать с лепестками на перпендикулярной линии. Оставшиеся лепестки соединить попарно у края лепешки. Слегка прижать ее, чтобы сделать плоской. Зажарить лепешки с двух сторон в кипящем масле (по 3 мин с каждой стороны). Переложить их на салфетку, чтобы лишнее масло впиталось.

Крокеты из сельдерея. Продукты на 1 порцию: 80 г сельдерея, 2 небольшие картофелины, 1 яйцо, 10 г муки, 15 г молотых сухарей, 1 ч. ложка сливочного масла, соль и перец – по вкусу, 50 г растительного масла (для фритюра).

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Отварить по отдельности в подсоленной воде сельдерей со стеблями и очищенный картофель. Обсушить и протереть через сито, затем смешать, заправить пюре сырым желтком и сливочным маслом. Разделать пюре в виде шариков. Обвалять в муке и смочить белком, затем запанировать в сухарях. Поджарить в сильно разогретом жире (фритюре). Дать маслу стечь и подсушить крокеты на салфетке. К крокетам можно подать отдельно соус томатный.

Картофельные крокеты с помидорами. Продукты на 1 порцию: 2 картофелины, 1 небольшой помидор, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сухарей, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Приготовить картофельное пюре. Хорошо перемешать с мелко нарезанным помидором. Часть томатного сока предварительно слить. Охладить до загустения и разделать шарики величиной с грецкий орех. Запанировать в муке, смочить в яйце и вторично запанировать в сухарях. Жарить во фритюре до образования румяной корочки. Обсушить на салфетках.

## Десерты

Из ягод, овощей и фруктов

Протертые ягоды, пюре, муссы и желе из фруктов, морковные запеканки и многое другое – разнообразию десертов из плодов можно только удивляться. При правильном приготовлении они способны насытить рацион диабетика необходимыми микроэлементами и витаминами, да и просто порадовать самый взыскательный вкус. Но остается один немаловажный момент: в рецептах тех же муссов и джемов часто указывается сахар. А сахар для диабетика – враг номер один, что мы уже усвоили. Как же быть?

Во-первых, следует помнить о том, что клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, замедляет всасываемость простых углеводов, то есть сахар сам по себе и он же в яблочном варенье – не одно и то же. Имейте в виду, мы не призываем без ограничения лакомиться вареньем, просто, в небольших количествах сахар в плодово-ягодных десертах не принесет того вреда, который он приносит в чистом виде.

Во-вторых, в ряде рецептов сахар можно заменять на искусственный подсластитель. Да, мы говорили о том, что далеко не все подсластители так безвредны, как о них принято думать. Но при рациональном подходе (покупать сахарозаменители только известных фирм и не перебарщивать с их употреблением) использовать в десертах их все-таки можно.

Ну и наконец, в-третьих – сладость некоторым десертам можно придавать с помощью изюма, кураги или сладких видов фруктов. Добавлять мед тоже можно, но с большой осторожностью. Это, безусловно, полезный продукт, но глюкоза из него так же быстро всасывается в кровь, как и из обычного сахара.

О чем еще следует помнить, так это о том, что десерты (хотя и не являются основным блюдом в трапезе) способны значительно прибавить как калорийности, так и хлебных единиц в рационе. Поэтому их необходимо учитывать в суточной норме. Но это будет несложно сделать, так как общая «стоимость» каждой порции (как мы и говорили) уже просчитана в конце каждого рецепта. Приятного аппетита!

Лимонный «снежок». На 4 порции: 4 яйца, 2 ст. ложки сахара или равноценное количество сахарозаменителя, 2 лимона, 1 ст. ложка желатина.

Энергетическая ценность 1 порции: 230 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: с сахаром – 0,5 ХЕ, с сахарозаменителем – 0 ХЕ.

Отделить желтки от белков. Лимоны выжать, отделить цедру. Желатин аккуратно развести в теплой воде (достаточно 1/2 стакана). В желтки всыпать сахар, взбить смесь до образования однородной беловатой массы, добавить тертую лимонную цедру, лимонный сок, разведенный в воде желатин. Дать настояться в теплом месте 20–30 мин. Хорошо перемешать, добавить взбитые белки, охладить. Подавать с печеньем или вафлями.

Бананы в йогуртовом со усе. На 4 порции: 4 банана, 2 ст. ложки миндаля или тыквенных семечек, 0,5 л йогурта, 1 ст. ложка клубничного (или любого другого) джема.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1,5 ХЕ.

Очищенные бананы разрезать вдоль на две части, положить на тарелку разрезом вниз, наколоть орехи «иголочками». Йогурт взбить с джемом, залить банановые «ежики» полученным соусом и подать к столу.

Апельсины в ванильном соусе. На 4 порции вам понадобится: 0,5 л молока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка муки, щепотка ванилина, 4 апельсина.

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Яичные желтки, ванилин, муку и изюм взбить в миксере, разбавить кипяченым молоком и, помешивая, прогреть на водяной бане. Слегка загустевший соус быстро охладить, добавить выжатый сок 1 апельсина, тертую цедру апельсина. В приготовленный охлажденный соус положить очищенные дольки апельсинов.

Яблочные «ежики». На 4 порции: 0,5 л яблочного компота, 100 г миндаля, 1 стакан клюквенного сока, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1 стакан нежирных сливок.

Энергетическая ценность 1 порции: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Желательно выбрать компот, в котором яблоки нарезаны половинками. Вынуть их из компота, положить на блюдо, каждый кусочек превратить в «ежик» половинками миндаля. Жидкую часть компота разогреть и в кипящий сироп добавить крахмал, размешанный в клюквенном соке, перемешать и прогреть. Готовый кисель осторожно вылить в посуду с «ежиками» (постарайтесь их не облить!). Охлажденное блюдо гарнировать взбитыми сливками.

Свежий ревен с медом. На 4 порции: 400 г ревеня, 2 ст. ложки меда, цедра лимона (апельсина) или корица.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 60 ккал.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 0,5 ХЕ.

Молодой ревен промыть, снять волокнистую кожицу, нарезать его тонкими ломтиками, залить медом и, плотно закрыв посуду, оставить в холодном месте на 2 часа. Подавать, посыпав тертой цедрой лимона или апельсина, корицей. При желании ревен можно подать со взбитыми сливками.

Яблоки, запеченные с творогом. На 4 порции: 4 больших яблока, 200 г творога, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка орехов, щепотка ванилина или корицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, немного сливочного масла.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 210 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Яблоки разрезать пополам, осторожно вынуть сердцевину, формируя яблоки в виде блюдец. Творог смешать с яйцом, изюмом, орехами, щепоткой ванилина или корицы и манкой. Подготовленной массой начинить яблоки, поместить их в смазанную маслом огнеупорную форму и запечь в духовке, не давая яблокам расплыться. Подавать с молоком или сливками.

Яблочное пюре со взбитыми сливками. На 4 порции: 1 кг не кислых яблок, 1 ст. ложка фруктозы, щепотка ванилина, 200 г сливок.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1,5 ХЕ.

Промытые яблоки нарезать, потушить, добавив совсем немного воды (прикрыть дно), протереть через сито, проварить пюре с фруктозой, добавить ванилин. Холодное пюре подавать со взбитыми сливками, сухариками, вафлями или печеньем.

Кружочки яблочные. На 4 порции: 4 яблока, 1 стакан молока, 1 1/2 стакана манки, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, щепотка соли, растительное масло.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 250 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать их кружочками толщиной с палец. Из манки и молока замесить жидкое тесто, добавляя яйца, соль, мед. В сковороде разогреть растительное масло, брать на вилку кружок яблока, погружать в тесто, быстро класть в горячий жир и обжаривать с обеих сторон. Подавать с молоком.

Вишневый десерт. На 4 порции: 1 л пахты, 170 г манки, 1 ст. ложка сливочного масла, 500 г вишни, освобожденной от косточек, 100 г вишневого джема или варенья, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, кусочек цедры лимона.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, джем и ванильный сахар. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на 1/2 заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой – каша. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Жареные дольки ананаса. На 4 порции: 8 долек ананаса, 1 стакан пшеничной муки, 1 яйцо, питьевая сода на кончике ножа, 1/2 л молока, растительное масло.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Дольки консервированного ананаса хорошо обсушить. Приготовить из муки, яиц, молока и соды жидкое тесто. Обмакнуть дольки ананаса в жидком тесте и жарить в масле (дольки должны целиком погрузиться в жир) до появления золотисто-желтой корочки. Посыпать сахарной пудрой и еще теплыми подать к кофе.

Чернослив, фаршированный орехами. На 4 порции: очищенные грецкие орехи – 300 г; чернослив – 300 г; мед – 2 ст. ложки; кипятток – 20 мл.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 90 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Сливы залить на некоторое время кипятком, чтобы он их покрыл, и оставить постоять до размягчения. Удалить косточки, не разрывая плода. Место, которое занимали косточки, заполнить ореховой начинкой, приготовленной так: смолоть или мелко истолочь орехи, смешать их с медом и горячей водой. Размешать смесь до равномерной консистенции. Сделать из нее небольшие шарики, которые вставить на место косточек.

Десерт из смородины. На 4 порции: смородина красная – 250 г; смородина черная – 250 г; мед натуральный – 4 ст. ложки; миндаль сладкий – 1/2 стакана; сливочное масло – 1 ст. ложка.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Мед немного разогреть, сейчас же вылить на ягоды и слегка перемешать. Затем красную и черную смородину поместить на одно блюдо, но отдельно. Рубленый миндаль смешать с малом и при постоянном помешивании слегка подрумянить на небольшом огне. Полученную массу осторожно выложить на блюдо поверх ягод.

Запеченные яблоки. На 4 порции: яблоки – 8 шт.; мука – 2 ст. ложки; фруктоза – 1 ч. ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; тоффи – 50 г; изюм – 2 ст. ложки; клюква (сушеная) – 2 ст. ложки; взбитые сливки – по вкусу.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Разогреть духовку до 180 °С. Вырезать у яблок сердцевину и поставить их в форму. Положить муку в миску, добавить масло и втереть его кончиками пальцев, пока смесь не будет напоминать крошки. Добавить фруктозу, перемешать, добавить тоффи, изюм и клюкву. Наполнить этой смесью яблоки. Накрыть форму большим листом фольги и запекать 20 мин. Снять фольгу, запекать еще 15 мин до золотистого цвета. Подавать горячими со взбитыми сливками.

Пюре яблочное. На 4 порции: 1 кг яблок, 200–300 мл воды.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 40 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Яблоки очищают от кожуры, режут, заливают водой, ставят на огонь и варят на среднем огне, постоянно помешивая. После того как масса станет мягкой, ее снимают с огня и протирают через сито деревянным пестиком. Готовое пюре по своей консистенции похоже на густую сметану. Пюре является полуфабрикатом для приготовления различных блюд. Яблочное пюре может служить и самостоятельным блюдом, для этого в него добавляют сахар, ванилин, корицу, мед и другие компоненты по вкусу.

Яблоки по-французски. На 4 порции: 6 крупных яблок, 60 г сливочного масла, 50 г меда, 100 г сваренных в сахаре фруктов или цукатов, 10 г рома.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Очистить яблоки от кожуры, вырезать сердцевину, сделать отверстия диаметром 2 см. Мелко порубить вырезанную мякоть со сваренными в сахаре фруктами. Добавить ром. Наполнить этим фаршем яблоки, сбрызнуть водой. Положить на каждое яблоко кусочек сливочного масла и немного меда и запечь в горячей духовке, время от времени поливая их образовавшимся при запекании сиропом.

«Чайные» яблоки. На 4 порции: 6 крупных яблок, 20 г изюма, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки творога, 1 чашка некрепкого чая.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

За час до приготовления блюда положить изюм в чай. Очистить от кожуры 2 яблока, разрезать их на 4 части, вынуть семечки и нарезать на дольки, положить в кастрюлю, добавить 4 ст. ложки воды. Кастрюлю закрыть крышкой. На сильном огне довести до кипения, после чего уменьшить огонь и варить еще 8 мин. Снять с огня кастрюлю и взбить деревянной ложкой яблочную массу в пюре. Из 4 оставшихся яблок вынуть сердцевину, сделав довольно глубокую выемку. Разогреть духовку до 220 °С. Яичный желток отделить от белка. Ввести желток, творог, мед и ванильный сахар в яблочное пюре. Взбить в крепкую пену белки и осторожно ввести в полученную массу. Изюм вынуть из чая, обсушить салфеткой и тоже добавить в яблочную массу. Нафаршировать ею яблоки и завернуть каждое в алюминиевую фольгу. Положить яблоки на противень и выпекать 35 мин.

Банановый хлебец. На 4 порции: 6 переспелых бананов, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка молотых орехов, 2 яйца, 1 стакан кефира, 1 стакан манки, сода на кончике ножа.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Мягкие (можно даже потемневшие) бананы как следует размять руками, добавить в них размягченное сливочное масло и жидкий (можно подогреть) мед. Размешать ингредиенты в однородную массу. Добавить в нее молотые орехи. Отдельно взбить 2 яйца со стаканом кефира. Соединить жидкость с банановой массой, всыпать муку и соду, замесить не слишком густое тесто (до консистенции сметаны). Вылить тесто в смазанную маслом форму и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Подавать с молоком или чаем.

Десерты из творога и молочных продуктов

Молоко – исключительная пища, приготовленная самой природой, в ней есть все необходимое для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека от рождения и до глубокой старости. По полноте химического состава с молоком не может сравниться никакая другая естественная пища. Более 100 различных ценных компонентов (причем в самом благоприятном сочетании) содержит молоко. Вот основные части этого уникального комплекса: белки, жиры, молочный сахар, минеральные соли, витамины, десятки ферментов и гормонов. Каждая из составных частей молока отличается выдающейся биологической ценностью. И еще одна особенность: многие компоненты молока природа не повторяет в каких-либо других продуктах. Прежде всего, молочные белки содержат абсолютно все незаменимые аминокислоты. Без этих кислот не только питание человека не может считаться полноценным, но и вообще жизнь человека без них невозможна. Особенно важны ростовые аминокислоты (метионин и лизин). Молочные белки более ценны, чем белки мяса и рыбы, и перевариваются быстрее. Молочные белки состоят главным образом из казеинов, альбуминов, глобулинов, которые содержат полный набор незаменимых аминокислот в требуемых человеческому организму соотношениях.

Необходимо отметить, что молочные продукты – творог, кефир, простокваша, йогурт – не просто сохраняют все полезные качества молока, но и за счет жизнедеятельности кисломолочных бактерий приносят свои. Вот почему десерты из творога и молочных продуктов должны стать непременной составляющей меню каждого человека с сахарным диабетом.

Кисель молочный. На 4 порции: 1 л молока, 1 ст. ложка фруктозы, 2 ст. ложки фруктово-ягодного сиропа (можно взять сироп шиповника), 2 ч. ложки крахмала, ванильный сахар на кончике ножа.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Молоко нагреть до кипения и всыпать фруктозу; после того как молоко закипит, нагревание прекратить и влить предварительно разведенный холодным молоком крахмал. Смесь, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении в течение 3–4 минут. В готовый кисель по желанию можно положить ванильный сахар. Кисель горячим разлить в порционную посуду и охладить. При подаче молочный кисель можно полить сиропом.

Чернослив в молоке. На 4 порции: 0,5 л молока, 2 горсти чернослива, 1 ст. ложка меда.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Чернослив промыть, залить кипящим молоком и оставить на 1 час. Затем добавить подогретый мед и хорошо перемешать. Поставить в несильно нагретый жарочный шкаф и оставить в нем до тех пор, пока на молоке не появится румяная пенка. Подавать горячим и холодным.

Молочный мусс. На 4 порции: 800 мл молока, 200 г меда, 30 г желатина, щепотка ванильного сахара.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Молоко вскипятить, положить мед, ванильный порошок, ввести набухший желатин и довести до кипения. Смесь охладить до 30–35 °С и взбить до образования пышной массы, после чего разлить в порционную посуду и охладить.

Творожный десерт «Весенний». На 4 порции: для творожной массы – 1/2 лимона, 6 яиц, 200 г меда, 1 пакетик ванильного сахара, 120 г манной крупы, 500 г обезжиренного творога, 1 банка консервированной вишни или черешни, 50 г абрикосового конфитюра. Прямоугольная форма для запекания.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Нагреть духовку до 180 °С. Лимон вымыть под струей горячей воды, затем обсушить бумажным полотенцем и на мелкой терке натереть цедру. В миску вбить яйца, добавить мед,



ванильный сахар, лимонную цедру и около 4 минут взбивать с помощью миксера до образования крутой пены. Затем поочередно ввести манную крупу и творог.

Из бумаги для выпечки вырезать лист, превышающий размеры формы, и выложить ею форму. Для крема: консервированную вишню или черешню откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Творожную массу переложить в форму и разровнять деревянной лопаточкой. Сверху по центру и по длине формы разложить вишню. Выпекать около 60 минут в духовке на средней полке. Вынуть из духовки и оставить на 10 минут. Затем острием ножа отделить десерт от стенок формы, опрокинуть на решетку и оставить на 1 час.

Абрикосовый конфитюр выложить в маленькую кастрюльку и разогреть на слабом огне. Затем нанести жидкий конфитюр ровным слоем на поверхность десерта с помощью лопаточки. Десерт посыпать жареными орешками.

Творожные крокеты. На 4 порции: 200 г муки, 100 г сливочного масла, 600 г творога, 4 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 ч. ложки яблочного уксуса, сода на кончике ножа, 4 ст. ложки меда, соль, цедра лимона.

Энергетическая ценность 1 порции: 260 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Масло, яйцо, соль, цедру взбить в пену, добавить протертый через сито творог, мед, соду, погашенную уксусом, муку и сухари. Все хорошо вымесить. Из теста сформировать крокеты и жарить их в кипящем масле. Готовые крокеты посыпать сахарной пудрой.

Творожное пирожное. Продукты на 8 порции: для теста – 200 г размягченного сливочного масла, 3 ст. ложки меда, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г муки, 50 г рубленого миндаля, 2 ч. ложки разрыхлителя, 3 яйца, 50 г сливок. Для творожной массы: 75 г сливочного масла, 3 ст. ложки фруктозы, 1 ч. ложка лимонной цедры, 3 яйца, 500 г нежирного творога, 200 г цукатов из лимонных корочек, 1 пакетик ванильного сахара. Для верхнего слоя: 1 л вишневого компота, 1 л абрикосового компота, орешки.

Энергетическая ценность 1 порции: 360 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 5 ХЕ.

Нагреть духовку до 190 °С. Кисточкой нанести тонкий слой жидкого жира на противень с высоким бортиком или на сковороду. Взбить в густую пену сливочное масло или маргарин с медом и ванильным сахаром. Смешать просеянную муку, миндаль и разрыхлитель. Вместе с яйцами и сливками добавить к маслу. Около 2 минут активно взбивать все миксером. Выложить тесто ровным слоем на подготовленный противень и поставить на 20 минут в предварительно нагретую духовку.

Для творожной массы взбить сливочное масло с фруктозой и лимонной цедрой. Продолжая взбивать, по одному ввести все яйца. Затем последовательно добавлять творог, лимонные цукаты, рубленый миндаль и порошок ванильного пудинга. Затем через сито слить сироп с вишни и абрикосов. Дать каплям стечь.

Вынуть из духовки выпеченный корж. Аккуратно намазать поверх него творожную массу. Разложить сверху фрукты и ягоды. Вновь поставить пирог в духовку и выпекать еще 35 минут при той же температуре. Остудить пирог на противне. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой и рублеными орешками. Разрезать его на квадраты, треугольники или прямоугольники и подать на блюдо.

Трубочки с начинкой из творога. На 4 порции: 150 г муки, 1/2 ч. ложки корицы, 120 г фруктозы, соль, 2 белка, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки белого вина, 500 г мягкого творога, 50 г тертого шоколада, жир, 2 ст. ложки цукатов, 3 металлические формочки для скручивания трубочек с кремом.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Замесить тесто из муки, корицы, 45 г фруктозы, соли, 1 белка, 2 ст. ложек масла и 2 ст. ложек вина. Придать ему форму шара, завернуть в пленку и охлаждать 2 часа. Раскатать тесто и вырезать 12 кругов. Растопить оставшееся масло и намазать тесто. Обернуть по одному кругу смазанной стороной вокруг каждой формы. Смазать края белком и прижать.

Зажарить трубочки во фритюре. Вынуть форму. Протереть через сито творог и перемешать с 75 г фруктозы. Перемешать с цукатами и шоколадной стружкой. Начинить трубочки.

Творожный мусс с медом. На 4 порции: 250 г жирного творога, 150 г жидкого меда, 3 ч. ложки пряной приправы для пряников, ½ ч. ложки корицы, 4 г желатина, 250 мл сливок, по 20 г светлой и темной шоколадной глазури, 4 маленьких мандарина.

Энергетическая ценность 1 порции: 190 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Перемешать в миске творог и мед. Добавить приправу для пряников и корицу. Желатин замочить в холодной воде. Положить в кастрюлю и, помешивая, распустить на слабом огне. Перемешать с творожной массой. Взбить сливки. Когда творожный крем начнет застывать, перемешать его со сливками. Отдельно порубить оба вида глазури и расплавить по отдельности на паровой бане. По отдельности намазать на мраморную пластинку и дать застыть. Лопаточкой снять стружку. Посыпать мусс. Подавать в десертных вазочках, украсив фруктами.

Сырники из рикотты. На 4 порции: 250 г творога-рикотта, 1 яйцо, мед по вкусу, ванильный сахар по вкусу, около 8 ст. ложек муки для теста и для обвалки, сметана.

Вынуть рикотту из упаковки, слить лишнюю жидкость, выложить в емкость, растереть. Добавить яйцо, еще раз все перемешать. Всыпать ванильный сахар, добавить мед, перемешать. Добавить муку и замесить тесто.

Разделить тесто на части, каждую раскатать в виде колобка, обмакнуть в муке, придавить и придать форму сырника. Разогреть масло и выложить сырники на сковороду. Обжаривать по 3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Творожники с инжиром и орехами. На 4 порции: 500 г творога, 125 г пшеничной муки, 4 яйца, 60 г меда, 120 г инжира, 200 г грецких орехов, 60 г сливочного масла, 170 г сметаны, соль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Творог пропустить через мясорубку, муку просеять, инжир замочить на 30 минут в горячей воде, затем мелко нарезать. Ядра грецких орехов обжарить без масла и мелко нарубить. Творог соединить с половиной муки, желтками яиц, медом, инжиром и орехами, посолить и тщательно перемешать. Подготовленную массу разделить на равные части, придать им округлую форму и обвалять в оставшейся муке. Творожники жарить с обеих сторон в сливочном масле до золотистого цвета, затем поместить их в духовку на 5–7 минут. Подавать в горячем виде со сметаной.

Домашний густой сливочный йогурт. На 4 порции: 3 стакана молока, 1/2 стакана сухого молока, 1/2 стакана натурального йогурта.

Энергетическая ценность 1 порции: 45 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Смешать 2 1/2 стакана молока с 1/2 стакана цельного сухого молока в кастрюле, постепенно нагреть до кипения и поднятия пенки. Уменьшить огонь и осторожно кипятить на слабом огне 20 минут. Снять с огня и остудить до температуры 45 °С. Удалить с молока пенку, затем осторожно добавить 1/3 стакана натурального йогурта, смешанного с 1/2 стакана молока, размешать. Разлить смесь в стерилизованные банки и закрыть. Поставить банки в кастрюлю и наполнить ее горячей водой из-под крана. Завернуть кастрюлю в одеяло и держать в тепле как минимум 6 часов. Перед использованием йогурт хорошо охладить в течение 3–4 часов. Йогурт можно хранить в холодильнике в течение недели. Получается 2 стакана.

В йогурт добавляют различные свежие или вареные фрукты или рубленые орехи. Его можно использовать как размягчающий маринад для мяса и домашней птицы, стужения и для обогащения вкуса тушеных блюд и некоторых супов, а также как соус к горячим

овощным блюдам. Натуральный йогурт, содержащий полезные бактерии (ацидофильные и бифидобактерии), улучшает работу пищеварительной системы, восполняя в организме недостаток натуральных бактерий.

Домашний йогурт с ягодами и медом. На 4 порции: 1 л молока 3,8 % жирности, 2 ст. ложки биокефира, 2 ст. ложки биосметаны, свежие ягоды (любые), мед по вкусу, мята по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию, при условии добавления 1 ч. ложки ягод и 1 ч. ложки меда на стакан): 1,5 ХЕ.

Молоко вскипятить, остудить до 40 °С. Добавить кефир и сметану, размешать. Йогурт можно готовить в специальных йогуртницах, они поддерживают температуру в течение всего процесса сквашивания. Можно выбрать соответствующий режим в микроволновой печи, но также можно использовать старинный способ – укутывание. Подготовленное молоко с закваской перелить в теплую банку, закрыть крышкой, укутать в шерстяное одеяло и поставить в теплое место (летом на подоконник, на солнечную сторону, зимой к батарее центрального отопления). Йогурт будет готов через 6–8 часов. Ягоды смолоть в миксере, добавить их в йогурт перед подачей на стол. Для более сладкого вкуса можно использовать немного меда. Украсить йогурт листиками мяты.

«Творожная неженка». На 4 порции: творог – 500 г, мед – 1 стакан, яйцо – 3 штуки, сметана – 2 ст. ложки, сода – 1/2 ч. ложки, ванилин – по вкусу, мука (манка) – 3 стакана.

Энергетическая ценность 1 порции: 340 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Растереть творог с медом, вбить в массу яйца и еще раз тщательно перемешать. Добавить сметану, соду и ванилин. Небольшими порциями, просеивая через сито, добавить муку и замесить не слишком густое тесто.

Форму смазать маслом, вылить туда получившуюся массу. Поставить в духовку. Готовить 40–50 минут.

Разноцветный творожный крем. На 4 порции: 380 г творога, 100 г фруктозы, 1 яйцо, 2 ст. ложки повидла, 2 ст. ложки какао, 1/2 лимона, соль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0,5 ХЕ.

Творог протереть через сито, затем ложкой ввести в него взбитые с фруктозой и щепоткой соли яйца. Полученную массу разделить на три порции. В первую положить повидло, во вторую – какао, в третью добавить лимонный сок и натертую лимонную цедру или ваниль с сахаром и 2 ст. ложки лимонного ликера. Каждую порцию перемешать и слоями уложить в стеклянную посуду. Крем готовить перед подачей на стол.

; Бананы с творогом и йогуртом. На 4 порции: 4 банана, сок 1/2 лимона, 100 г творога, 100 г йогурта, 1 яйцо, 2 ст. ложки меда.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1,5 ХЕ.

Бананы почистить, разрезать вдоль пополам, положить в форму для выпечки, сбрызнуть соком лимона. Творог растереть с йогуртом, яйцом и медом до получения однородной массы, выложить на бананы. Поместить в заранее нагретую духовку и выпекать 10 минут.

Сырник со свежими ягодами. На 4 порции: 1 кг творога, 5 яиц, 1 стакан фруктозы, 2 ст. ложка манки, 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки изюма, 100 г клубники, ваниль на кончике ножа. Для украшения: 250 г крепкой красивой клубники, 2 пакетика клубничного желе.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Взбить творог с желтками, половиной фруктозы и ягодами. Можно использовать миксер, блендер или мясорубку (для творога дважды). Должна получиться кремообразная масса, сама по себе уже очень вкусная. Добавить манку, крахмал, ваниль и изюм. Манка и крахмал в готовом сырнике вообще не видны, они вбирают лишнюю влагу. Отдельно взбить охлажденные белки со второй половиной фруктозы в крепкую пену.

Добавить взбитые белки в творожную массу и легко, движениями сверху-вниз перемешивать. Форму со съемными бортами смазать маслом (маргарином) и обильно посыпать манкой. Вылить массу в форму, разровнять, украсить целыми ягодами клубники и поставить в разогретую духовку.

Сырник печется долго, больше часа, он должен как следует подрумяниться. Оставить в форме до полного остывания.

Развести желе в соответствии с инструкцией на упаковке. Остудить. Можно приготовить желе самим. Для этого надо взять 1 ч. ложку желатина, развести ее в 5 ст. ложках холодной воды, долить до объема в полстакана горячей воды и смешать с плодово-ягодным сиропом или вареньем в пропорции один к одному.

Украсить верх сырника желе и ягодами клубники. При этом желе необходимо добавлять небольшими порциями: залить немного и убрать сырник в холодильник на полчаса. Повторить манипуляцию дважды.

Когда желе застынет как следует, осторожно снять борта формы и переложить десерт на блюдо.

Яблоки с творогом. На 4 порции: 4 небольших яблока, 200 г творога, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, изюм и ваниль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Яблоки помыть, вытереть. Разрезать на 2 части, осторожно ножом удалить сердцевину, плодоножку. Слишком много не надо вырезать (то есть не делать большое углубление), иначе на вкус творога будет много, а яблока мало.

Творог (творожную массу) тщательно перемешать с яйцом и медом. Половинки яблок заполнить творожной пастой, выложить их в форму. Запечь в горячей духовке до легкого румянца творога.

Творожные шарики. На 4 порции: 500 г творога, 100 г меда, 1–2 банана, 2 ст. ложки кокосовой стружки.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1,5 ХЕ.

Творог смешать с медом. Размять банан вилкой и добавить в творог. Все хорошо перемешать. Если масса получилась слишком сухая, то можно добавить сметаны.

Из получившейся массы скатать небольшие шарики (можно добавить кусочки орехов). Обвалять шарики их в кокосовой стружке. Охладить в морозилке. Подавать с чаем или соком.

Творожная заварная пасха. На 4 порции: 500 г перетертого творога, 1/2 стакана меда, 3 яйца, 1 стакан сливок, сок 1/2 лимона, цукаты, сухофрукты, орехи (по желанию), ванилин на кончике ножа.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1,5 ХЕ.

Творог протереть через сито, влить сок лимона, всыпать цукаты. В миске соединить яйца, сахар и ванилин. Все взболтать, добавить сливки и поставить на водяную баню. Варить, помешивая, на водяной бане. Масса должна загустеть. Не остужая, влить в творог, хорошо перемешать. Если творог с низкой жирностью, то можно добавить 100 г размягченного сливочного масла. Но добавлять масло стоит только после остывания творожной массы.

Форму или дуршлаг выстелить марлей, выложить творожную массу и придавить прессом. Оставшуюся массу поставить в холодильник на 8–12 часов. Готовую пасху украсить на свой вкус и усмотрение.

**На всякие случаи жизни**

Как бы ни было разнообразно ваше ежедневное меню, все же время от времени приходится перелистывать старые кулинарные книги или опрашивать знакомых в поисках новых рецептов. Грядет ли семейный юбилей, романтический ужин или просто бывшие одноклассники предупредили о своем намерении нагрянуть в гости, всегда хочется, чтобы стол был не только вкусным, но и оригинальным. В нашем случае также приходится думать и об ограничениях по калориям, сахару, углеводам и о других простых, но важных правилах диабетического питания.

С еще большими трудностями могут столкнуться люди с повышенным сахаром в крови, если режим их работы не предусматривает перерывы на принятие пищи каждые три часа. Впрочем, если бы и предусматривал, где готовить диетические салатик или отбивные из капусты – прямо на рабочем месте? Здесь обычными рецептами не обойдешься – необходимо выдумать что-то не просто полезное, но и практичное.

И наконец, всеми нами любимые вылазки на природу. При диабете порция шашлыка не повредит – ведь в ней нет сахара, да и легко усвояемыми углеводами мясо не грешит. Но в процессе поедания жирной свинины (а именно такую – скворчащую салом над углями – предпочитают выбирать для пикников) легко перенапрячь печень, которая и так не слишком комфортно себя чувствует, сражаясь со свободным сахаром в крови. Так какую же альтернативу может предложить диабетик своим друзьям на природе?

Следующая часть данной книги посвящена как раз ответам на эти и другие сопутствующие вопросы. Здесь вы найдете рецепты для исключительных случаев, научитесь готовить простые и вкусные блюда, которыми без труда можно перекусить на работе, а также узнаете, как удивить друзей и близких на даче или у реки. Так же как и в предыдущих разделах, каждый рецепт просчитан по калориям и хлебным единицам, так что вы можете быть уверены, что вреда вашему здоровью они не нанесут.

### **Питание на работе: варианты на каждый день**

Диабет – эта не та болезнь, которая требует полного затворничества и кардинального изменения образа жизни. При правильно компенсированном диабете, как мы уже не раз говорили, можно жить полной жизнью и не ограничивать своих творческих порывов. И о том, чтобы отказываться от работы, даже речи не идет.

Но здесь мы сталкиваемся с хорошо понятными трудностями: чтобы поддерживать нормальный обмен веществ, необходимо дробное питание, а вот чтобы успешно работать – желательно мысли о еде с работой не мешать. Да и какое начальство (а у каждого из нас всегда найдется кто-то вышестоящий, какую бы должность мы ни занимали) потерпит отлучки в кафе каждые три часа?

Так как же разрешить это противоречие? Как полностью отдаваться работе и при этом не забывать о своем здоровье? Те, кто всерьез подошел к этой проблеме, уже нашел варианты ее решения. А нам остается только прислушаться к ним.

Итак, самый простой выход из положения – посвятить своему дневному питанию вечер накануне. Это не значит – наесться впрок! Это значит, что достаточно всего полчаса вечером, чтобы приготовить себе несколько простых и разнообразных блюд, которыми можно спокойно позавтракать, пообедать и поужинать прямо на рабочем месте, не привлекая к себе лишнего внимания резкими запахами или летящими во все стороны брызгами.

Конечно, удобнее всего брать на работу пирожки и бутерброды. Но эти изобретения человечества трудно назвать полезной пищей. Поэтому в первую очередь мы научимся делать диетические пирожки и диетические бутерброды. Вас не должно пугать слово «диетические» – вот увидите, вашей диете позавидуют все коллеги! К тому же только этими блюдами мы не ограничимся... Впрочем, читайте сами.

Диетический бутерброд с сельдью. Продукты на 1 порцию: 1/2 филе сельди пряного посола, 25 г сливочного масла, 1/2 плавленого сырка, 1 небольшая морковь.

Энергетическая ценность (на два бутерброда с хлебцами): 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Сельдь очистить от косточек. Морковь отварить и по чистить. Все ингредиенты (масло должно быть охлажденным) прокрутить через мясорубку или измельчить блендером. Сложить в маленькую баночку с крышкой. Смесь может стоять в холодильнике не меньше недели. Ее удобно брать на работу, намазывая на хлебцы с отрубями или даже на ломтики вареной свеклы. Двух бутербродов будет достаточно для легкого дневного перекуса, а лишних запахов не будет вообще.

Крокеты из куриного мяса и овощей. Продукты на 1 порцию: 150 г отваренной курицы, 1/2 картофелины, 1 ч. ложка сметаны, 1 яйцо, немного муки, 1 ст. ложка маринованных или вареных грибов, 1 ч. ложка изюма, зелень, соль и перец – по вкусу, тертая лимонная цедра, молотые сухари, растительное масло для жарки.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Р асчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Отваренную курицу освободить от костей. Перемолоть в мясорубке с вареным картофелем. Смесь вымешать с яйцом, сметаной, мелко нашинкованными грибами, изюмом, пряностями и солью по вкусу, посыпать мукой и выдержать в течение 10 мин. Из котлетной массы сформовать крокеты, придав им округло-продолговатую форму (длина 4–5 см), обвалять в сухарях и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Обсушить на салфетках.

Котлеты из овощей. Продукты на 1 порцию: 1 морковь, 1 ст. ложка зеленого горошка, 50 г кольраби, 50 г сельдерея, 50 г цветной капусты, 10 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки; соль, перец, зелень петрушки, мускатный орех – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Разбить яйцо, размешать его в молоке, добавить муку, соль и тертый мускатный орех. Овощи (морковь, горошек, кольраби, сельдерея, петрушка, цветная капуста), нарезать кубиками и тушить в сливочном масле до готовности (7 мин).

Охладить и соединить с тестом. Посолить, добавить зелень петрушки. Смесь большой ложкой выложить на сковороду и обжаривать с двух сторон.

Спаржа в корзиночках из помидоров. Продукты на 1 порцию: 10 г белой спаржи, 30 г сыра, 2 помидора, 1 ст. ложка сухариков из черного хлеба, 30 г ветчины, зелень и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Спаржу очистить от пленки и нарезать на кусочки. 10 мин проварить в слегка подсоленной воде на медленном огне. Помидоры разрезать на половинки, вынуть мякоть. Смешать сыр со спаржей, посолить, добавить мякоть помидоров, зелень, сухарики и мелко нарубленную ветчину. Уложить фарш в корзиночки помидоров, запечь в разогретой духовке или в микроволновой печи в течение 5–7 мин.

Артишоки фаршированные. Продукты на 1 порцию: 1 артишок, 1 луковица, сок четвертинки лимона, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1/2 пучка петрушки, 1 веточка мяты, куриный бульон, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

От резать грубые концы артишока, оставив только нежную часть. Отстричь ножницами острые кончики листьев и уложить в миску с водой, подкисленной лимонным соком.

Для фарша: подогреть в сковороде на маленьком огне растительное масло и обжарить в нем нарезанный кольцами лук. Добавить мелко нарубленный чеснок, петрушку, мяту, а затем панировочные сухари. Посолить, поперчить, хорошо перемешать полученную массу. Обжаривать ее на слабом огне 2 мин, после чего снять с огня.

Слить воду с артишоков. Отвернуть листья в середине этого овоща и вынуть сердцевину с помощью маленькой ложечки. В углубления плотно уложить приготовленный ранее фарш. Завернуть листья обратно и обвязать артишок ниткой, чтобы фарш не вытек во время

приготовления. В глубоком противне подогреть остаток растительного масла. Разложить в нем артишок вверх хвостиком и залить кипящим куриным бульоном, чтобы он покрывал артишок. Для того чтобы кончики артишоков не подгорели, прикрыть их фольгой и поставить противень в горячую духовку на 20 мин. С готового артишока удалить нитки. На работу можно взять только овощ, а можно и бульон в термосе.

Чечевичные шарики с йогуртом. Продукты на 1 порцию: 1/2 стакана чечевицы, 1/2 стакана натурального йогурта, 1 ч. ложка тертой мякоти кокоса, 1 ст. ложка крошек ржаного хлеба, 1 см корня имбиря, 1 ст. ложка муки, растительное масло для фритюра, кориандр, перец чили, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Замоченную заранее чечевицу отварить. Пока она доходит до готовности (20 мин), смешать йогурт с кориандром и молотым чили. Чечевицу слить, взбить в миксере, смешать с мякотью кокосового ореха, хлебными крошками, оставшимся кориандром, чили, имбирем и яйцом. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Мокрыми руками осторожно скатать смесь в шарики диаметром 2,5 см, затем обвалять их в муке. Налить в глубокую сковороду масло до половины, нагреть до 190 °С. Жарить порциями по 6 шариков по 2–3 мин до золотистого цвета. Хорошо обсушить. Подавать с соусом из йогурта.

Котлеты морковно-яблочные. Продукты на 1 порцию: 1 морковь, 1/2 яблока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. ложка панировочных сухарей, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Морковь хорошо промыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и тушить с молоком и маслом. Как только морковь станет мягче, добавить нарезанные соломкой яблоки, манную крупу, соль, сахар и, осторожно помешивая, тушить до готовности. Полученную массу охладить, взбить яйцо. Все перемешать, сделать котлеты, обвалять их в сухарях, придавая им плоскую форму, и обжарить с двух сторон. Можно запечь в микроволновке в режиме гриль, без добавления жира.

Помидорные корзиночки с моцареллой и цукини. Продукты на 1 порцию: 2 помидора, 1/2 цукини, 50 г сыра моцарелла, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка оливкового масла, петрушка, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Помидоры помыть, снять шкурку. Каждую помидорину нарезать так, чтобы получилась книжка с шестью надрезами. Цукини помыть и нарезать тонкими (2 мм) кружочками. Моцареллу нарезать кружочками. Нагреть духовку до 180 °С. Цукини и моцареллу вложить в надрезки, все хорошенько посолить и поперчить. Чеснок выдавить сверху.

Форму для запекания смазать оливковым маслом (1 ст. ложка). Положить в нее начиненные помидоры, полить остывшим оливковым маслом. Запекать 20 мин. Сверху посыпать петрушкой.

## Диабетический пикник

Люди даже с солидным диабетическим опытом иногда оказываются в растерянности, будучи приглашенными на пикник или праздник на даче. С одной стороны, свежий воздух и еда, запеченная на открытом огне, еще никому не мешали, с другой – выезд на природу предполагает удаление от цивилизации и определенные вольности в диете. Возникает законное опасение – можно ли избежать риска переедания и чрезмерной нагрузки печени, поддавшись на уговоры друзей? Или лучше не играть с огнем и остаться дома?

Ни в коем случае! Запаситесь рецептами из нашей книги и удивите своих друзей! Вы

можете быть уверены, что блюда, предложенные здесь, пойдут только на пользу, как вашей печени, так и всему остальному организму. Единственное ограничение, которого действительно стоит придерживаться, – это алкоголь. Замените его виноградным соком, или, в крайнем случае, ограничьтесь бокалом красного сухого вина.

Стейки из свинины с запеченным картофелем. Продукты на 1 порцию: 100 г вырезки свинины (без жира), 1/2 луковицы, 2 картофелины, соль и перец – по вкусу, Для соуса: 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки кетчупа, 1 зубчик чеснока, много зелени.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Картофель вымыть, проткнуть ножом или вилкой в нескольких местах, завернуть в фольгу, положить в угли (на краю костра или мангала).

Свинину слегка отбить (желательно взять кусок в виде пласта толщиной до 2 см), натереть солью и перцем, посыпать нарубленным кольцами луком, завернуть в пленку и дать промариноваться в течение 20 мин. Затем быстро запечь на решетке над горячими углями, поворачивая мясо несколько раз, чтобы избежать подгорания.

Картофель освободить от фольги, полить соусом (зелень и чеснок очень мелко порубить и смешать со сметаной и кетчупом), подавать с мясом.

Говядина «с дымком». Продукты на 1 порцию: 150 г говяжьей вырезки, 1 зубчик чеснока, 1 помидор, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Вырезку (в виде пласта, толщиной до 2,5 см) насечь ножом на глубину 2–3 мм. Насечки делать в виде решетки. Посыпать солью и перцем, намазать раздавленным чесноком, обернуть колечками помидора, завернуть в фольгу. Дать постоять 15 мин. Запекать на решетке над углями или открытым огнем по 5 мин с каждой сторон. Можно подавать с соусом (зелень и чеснок очень мелко порубить и смешать со сметаной и кетчупом).

Шашлык из свинины. Продукты на 1 порцию: 150 г свиной вырезки, 1 луковица, пучок зеленого лука, 10 г сливочного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка сока лимона, красный молотый перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Мякоть задней ноги или лопатки обмыть, срезать лишний жир, оставляя его на мясе слоем не более 5–7 мм. Мясо нарезать на куски по 30–40 г. Куски мяса посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, смочить винным уксусом или лимонным соком, перемешать, сложить в полиэтиленовый пакет и отставить на 20 мин. Перед жаркой мясо нанизать на шампур попеременно с кружочками репчатого лука, смазать сливочным маслом и жарить над углями.

Баварские колбаски, запеченные с бананами. Продукты на 1 порцию: 1 банан, 2 баварские колбаски, 1 ч. ложка сливочного масла.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Банан очистить, нарезать колечками толщиной по 2–3 см. Баварские колбаски нарезать таким же образом. Нанизать поочередно на шампур колбаски и банан, обмазать их сливочным маслом и быстро запечь над горячими углями.

Маринованная семга-гриль. Продукты на 1 порцию: 150 г филе семги, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/2 стебля фенхеля, петрушка, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Смешать лимонный сок, мелко порубленный фенхель, петрушку, соль и перец, положить в смесь филе семги так, чтобы оно мариновалась с обеих сторон. Мариновать 15 мин, после чего дать маринаду стечь, смазать куски семги растительным маслом и выложить на



решетку. Жарить с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета, посолить и приправить специями.

Курица со специями. Продукты на 1 порцию: 1 куриная грудка, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/2 сладкого перца, 1/2 цукини, немного тертого имбиря, карри, тимьян, перец, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

В кухонном комбайне соединить лук, лимонный сок, измельченный красный перец, соль, специи, порошок карри, тмин, имбирь, черный перец и чеснок. Перемешать до однородной массы. Положить курицу в мелкое блюдо. Влить смесь со специями и повернуть мясо так, чтобы покрыть смесью обе стороны. Переложить в полиэтиленовый пакет (чтобы курица мариновалась без доступа воздуха), отложить на 20 мин.

Нанизать кусочки сладкого перца и цукини на шампур, быстро поджарить их на открытом огне. На решетке зажарить филе курицы. Овощи в это время держать на самом краю мангала, чтобы они были в тепле, но не горели. Один раз перевернуть мясо и смазать пряной смесью маринада. На тарелке соединить пряную курицу и овощи, при желании полить соусом.

Семга-гриль с поджаренным шпинатом и соусом из помидоров. Продукты на 1 порцию: 150 г филе семги, 1 зубчик чеснока, 1 помидор, зелень и соль – по вкусу; для маринада: 1 зубчик чеснока, 2 маринованных помидорчика, мякоть половины лимона, 4 листика базилика; для соуса: мякоть одного помидора, 1 ч. ложка измельченных анчоусов, мякоть половины лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, перец, базилик – по вкусу.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Смешать ингредиенты для маринада, взбить их в блендере. Опустить рыбу в маринад, держать в нем 15 мин. Затем зажарить филе вместе с кружочками помидора и выдавленным на них чесноком на решетке над углями, переворачивая решетку 4–5 раз.

Приготовление соуса: все компоненты соуса, кроме масла, измельчить. Вливая масло по капле, взбить соус.

Шашлык из баранины в горчичном маринаде. Продукты на 1 порцию: 1 ч. ложка сладкой горчицы, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сока лимона, 1 зубчик чеснока, 150 г филе баранины, соль, перец, кинза – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Приготовление маринада: в глубокой миске соединить горчицу, соевый соус, растительное масло, лимонный сок, зелень, соль и чеснок. Выложить в миску мясо, мариновать не менее 15 мин. Нанизать на шампуры кусочки баранины, готовить на горячих углях 10–15 мин. Чтобы мясо не подсохло, периодически по лить его остатками маринада.

Рыба, копченая на открытом огне. Продукты на 1 порцию: 150 г рыбного филе, лимонный сок, соль и лимонный перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Подготовить рыбные филе для копчения, предварительно посолив их мелкой солью. Приправить мякоть лимонным перцем. Коптить кожу до образования румяной корочки, после чего перевернуть и продолжать копчение стороны с мякотью. Время копчения на огне составляет 20–30 мин.

Рыба готова, когда мякоть отделяется от кожи. Сбрызнуть готовую рыбу лимонным соком. Для копчения на открытом огне лучше всего подходят лосось и сиг. В качестве подливы к копченой рыбе можно приготовить, например, соус из икры.

Лосось, копченный на огне, соус из икры и отварной картофель. Продукты на 1 порцию: 150 г филе лосося, 1/2 лимона, лимонный перец, укроп, мелкая соль, белый перец – по вкусу, 50 г икры налима, 1 ст. ложка сливок, 1 маленькая луковица, 2 небольшие картофелины.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Приготовить рыбу на открытом огне, как описано в предыдущем рецепте. Уложить приправленные соком половинки лимона филе лосося на блюдо. Использовать вторую половинку лимона и укроп для украшения. Соединить икру и мелко нарезанный лук, прибавить белый перец и соль. Взбить смесь с натуральными сливками. Посыпать соус измельченным укропом.

Внимание! Осенью лук можно использовать более обильно. Весной старый лук имеет более сильный вкус, поэтому достаточно меньшего количества приправы.

Можно использовать также икру лосося, ряпушки и сига. Икру озерных рыб рекомендуется перед применением замораживать. Подавать с огурцом, укропом, лимонным соком.

Форель, приготовленная на гриле с лимоном. Продукты на 1 порцию: 1 речная форель, 1 лимон, пучок петрушки, 1 ч. ложка оливкового масла.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

В рыбе сделать диагональные надрезы, в каждый воткнуть по половине кружочка лимона. Наполнить рыбу внутри половиной петрушки и приправить солью и черным перцем. Запекать на барбекю около 5 мин с каждой стороны.

Тем временем сделать соус. Взбить масло, лимонную цедру и сок с оставшейся петрушкой. Приправить по вкусу. Побрызгать каждую рыбу соусом и подавать по целой форели на человека.

Окорочка на открытом огне. Продукты на 1 порцию: 1 окорочок, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 ч. ложка меда, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка душицы, 1 ч. ложка оливкового масла, соус «Табаско», соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Окорочок промыть, разделить на части – бедро и голень, обсушить салфеткой. Для маринада смешать уксус с медом, добавить измельченный лук и чеснок. Лук можно измельчить в блендере или натереть на мелкой терке. Прибавить к маринаду паприку, душицу, соль и все развести растительным маслом, прибавив несколько капель соуса табаско. Кусочки курицы смазать маринадом, сложить в посуду, закрыть крышкой и мариновать 15–20 мин. Готовить на открытом огне по 5 мин с каждой стороны. Готовые кусочки курицы выложить на листик салата, уложить на тарелку и подать со свежим и овощами.

Фарш из баранины на гриле. Продукты на 1 порцию: 1 ст. ложка масла, 1/2 луковицы, 100 г мясного фарша, 1 ст. ложка йогурта, 1/2 ч. ложки порошка чили, 1/2 ч. ложки свежего корня имбиря, мелко порезанного, 1/2 ч. ложки свежего чеснока, раздавленного, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки смеси специй гарам масала, 1/2 ч. ложки молотого душистого перца.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Положить фарш в большую миску. Добавить йогурт, порошок чили, имбирь, чеснок, соль, гарам масала, молотый перец и перемешать. На открытом огне разогреть в кастрюле масло, разжарить нарезанный лук. Добавить к нему фарш. Когда остынет – перемешать с мелко нарубленным кориандром. Сформировать из фарша длинную котлету, нанизать ее на шампур. Плотно прижать, чтобы не развалилась. Поджарить над горячими углями или огнем. Подавать с луковыми кольцами и кориандром.

Бифштексы на гриле. Продукты на 1 порцию: 1 сырой бифштекс, ломтик салями, ломтик сыра, листья базилика, 1 ч. ложка соевого соуса.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Бифштекс смазать соусом, выложить на середину ломтик салями, ломтик сыра и листья базилика. Сложить бифштекс начинкой внутрь, прижать решеткой. Выпекать над горячими углями или огнем 15 мин.

Кальмары, жаренные в гриле. Продукты на 1 порцию: 400 г очищенных кальмаров, 1/2 ч. ложки оливкового масла первого отжима, 1 ч. ложка свежавыжатого сока лимона, соль и перец – по вкусу, 1 ч. ложка нарезанной петрушки, кусочки лимона для украшения.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Разрезать тушку кальмара с одной стороны и разложить ее плоско на столе. Обмакнуть тушку и щупальца в миску с оливковым маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Нанизать тушку кальмара на металлические шампуры так, чтобы она была плоской, щупальца нанизать на другой шампур. Жарить на барбекю или в гриле 1–2 мин, перевернув один раз, пока кальмар не станет непрозрачным. Снять кальмара с шампуров и положить на блюдо, посыпать петрушкой. Подавать к столу, украсив ломтиками лимона.

Томаты в гриле под пармезаном. Продукты на 1 порцию: 5 г сливочного масла или маргарина, 1 маленький зубчик чеснока, мелко порубить, 30 г свеженатертого сыра пармезан, 1 удлиненный помидорчик, разрезать вдоль пополам.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Выложить пармезан на вощеную бумагу, смешать с чесноком. Обмакнуть срез каждой половинки помидора в сливочное масло, затем в сыр. Выложить половинки на решетку гриля. Выложить сыр, если останется, поверх помидоров и полить оставшимся маслом. Жарить как можно ближе к огню 3–4 мин, пока сыр не поджарится.

Котлеты с шалфеем, жаренные в гриле. Продукты на 1 порцию: 1 телячья котлета, толщиной 1 см, 1 ч. ложка нарубленного свежего шалфея, 1 ч. ложка оливкового масла, соль и перец – по вкусу, кусочки лимона (желательно).

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Обсушить телячью котлету бумажными полотенцами. В маленькой миске смешать нарубленный шалфей, оливковое масло, соль и перец. Замариновать мясо в смеси в течение 10 мин. Положить котлету на решетку для гриля. Жарить телячью котлету, перевернув один раз, 8 мин. Подавать с кусочками лимона (по желанию).

Лосось на гриле. Продукты на 1 порцию: 1 лососевый стейк, 1/2 лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/2 пучка тимьяна, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Тимьян вымыть, отряхнуть от капель и оборвать листики. В неглубокой тарелке тщательно перемешать лимонный сок и оливковое масло, добавить листики тимьяна, маринад посолить и поперчить по вкусу. Лососевые стейки вымыть под струей холодной воды и хорошо обсушить с помощью бумажного полотенца. Стейки выложить в маринад минимум на 15 мин.

Лимон вымыть горячей водой, обсушить и нарезать кружками. Ломтик лосося жарить на решетке по 5 мин с обеих сторон. За 2 мин до конца обжаривания выложить на стейки кружочки лимона. Перед подачей на стол посыпать крупномолотым черным перцем и украсить, по желанию, зеленью. Подать стейки с ломтиками лимона. На гарнир хорошо подать картофельный салат с помидорами черри.

Груши, запеченные на гриле. Продукты на 1 порцию: 1 груша, 1 ч. ложка меда.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Грушу нарезать ломтиками толщиной в 1 см, смазать ломтики медом и запечь на решетке в течение 5 мин на средних углях.

Ананас с имбирем на гриле. Продукты на 1 порцию: 1/2 ананаса, 1 ст. ложка имбирного

сиропа.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Ананас нарезать ломтиками, обжарить на барбекю с двух сторон по 4 мин. Перед тем как ананас будет готов, полить сиропом. Подавать в качестве десерта. Кстати, жаренные на барбекю фрукты могут быть потрясающим гарниром или изысканным десертом. Для этого следует использовать твердые, не перезрелые фрукты – нектарины, персики, сливы или ананас. Разрезать фрукт пополам или нарезать довольно толстыми кружочками или дольками; главное, чтобы они не упали сквозь решетку барбекю.

## Диабет празднику не помеха

О лютую болезнь у нас принято говорить скорбным тоном и с соответствующим выражением лица. Болезнь и праздник считаются противоположными по сути понятиями, а объединение их в одном тексте и вовсе может быть приравнено к кощунству. И все же рискнем утверждать, что никому другому так не нужны праздники, как человеку, живущему с диабетом.

Первое, что усваивает каждый диабетик, – это то, что этот диагноз обратного хода не имеет. Диабет неизлечим, и если вас уверяют в обратном, то, скорее всего, вы говорите с шарлатаном. Но, как говорят в Одессе, «неизлечим» и «обречен» – это две большие разницы! С диабетом можно и нужно жить полной жизнью, наслаждаться каждой минутой, ставить спортивные рекорды, делать научные открытия, влюбляться и создавать семью – короче, практически ни в чем себе не отказывать.

Праздники с традиционным русским застольем, с душевными беседами и всем остальным – такая же неотъемлемая часть жизни диабетика, как и любого человека. Другое дело, что к праздникам тоже надо подходить с умом, заранее планировать меню, подбирать такие блюда, которые поразят и порадуют гостей, но вместе с тем не нарушат обмен веществ и не вызовут гипергликемию. Сделать это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Для этого достаточно освоить основы правильного питания при диабете (их немного, и они совсем простые), а во-вторых, подобрать понравившиеся рецепты из списка блюд, приведенных ниже.

Вы увидите, что все представленные рецепты уже пересчитаны по количеству калорий и хлебным единицам (ХЕ), а значит, вам не придется перемножать в голове двузначные числа, чтобы подобрать нужное количество инсулина или остаться в рамках рекомендованной врачом диеты. Но на всякий случай в разделе «Полезные страницы» приведены таблицы расчета калорий и хлебных единиц. Это сделано для того, чтобы вы были свободны в своем творчестве на кухне и могли видоизменять понравившиеся рецепты, добавляя в них одни продукты и убавляя другие.

Помните, что вкус блюд во многом зависит от вашего настроения! А еда, приготовленная с любовью и радостью, не только понравится вашим близким, но и улучшит ваше собственное самочувствие.

### Закуски

Закуска «8 марта». Продукты на 1 порцию: 3 вытянутых помидорчика, 50 г творога, 1 ч. ложка сметаны, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени, 2 стрелки лука, 2 листа щавеля, соль.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидоры со стороны острого кончика разрезать крест-накрест, аккуратно вынуть мякоть. Творог соединить со сметаной, солью, зеленью, чесноком, мякотью помидора, заправить этой смесью помидорчики. Выложить их на тарелку в виде бутонов тюльпана, стебли имитировать стрелками лука, листья – листьями щавеля.

Праздничный рулет. Продукты на 1 порцию: 1 плавленый сырок, 1 ст. ложка муки, 2 ст.

ложки майонеза, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 50 г шампиньонов, 80 г нежирной ветчины или карбоната, 1/2 сладкого перца, 5 маслин, 50 г твердого сыра, 5 г сливочного масла.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Сначала приготовить сырный блинчик. Плавленные сырки потереть на мелкой терке, добавить хорошо взбитые яйца с солью, муку, майонез, хорошо вымесить и выложить на противень, предварительно застеленный бумагой и смазанный растительным маслом. Поставить противень в предварительно разогретую духовку (180 °С) на 10–15 мин (как только зарумянится, сразу вынуть). Аккуратно отделить и выложить блинчик на рабочую поверхность верхней румяной стороной вниз на чистую бумагу для выпекания.

Приготовление начинки: натереть на мелкой терке плавленный сырок, добавить мелко нарезанные зелень и шампиньоны, давленный чеснок, майонез, хорошо размешать и намазать на еще теплый блинчик.

Выложить поверх начинки слой тонко нарезанного карбоната (ветчины), натертый на терке твердый сыр, нарезанный кубиками перец, кружочки маслин. Сделать все надо быстро, пока блинчик не остыл. Помогая бумагой для выпекания, аккуратно свернуть рулет и поставить его в холодильник до прихода гостей. Перед подачей на стол нарезать на порционные куски.

Праздничная запеканка. Продукты на 1 порцию: 1 кабачок, 1 небольшая луковица, 120 г плавленного сыра, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль и специи – по вкусу.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Кабачок и лук нарезать кружочками, перемешать с солью и специями. Сыр нарезать небольшими кусочками, добавить к овощам, поставить на медленный огонь – перемешивать, пока сыр полностью не расплавится.

Форму для запекания смазать растительным маслом, овощи с сыром соединить с взбитым яйцом и выпекать до готовности в духовке, нагретой до 180 °С (10–15 мин). При подаче на стол украсить веточками петрушки или фигурно нарезанными овощами.

Закуска с сельдью. На 4 порции: французский батон – 1 шт.; малосольная сельдь – 2 филе; плавленные сырки – 2 шт.; яйца вареные – 2 шт.; сливочное масло 2 ст. ложки; свекла – 150 г; зелень укропа – 1 пучок; маринованные огурчики – 100 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Вареные яйца и сыр натереть на мелкой терке, добавить мягкое масло и хорошенько перемешать. Третью смеси отложить и добавить к ней измельченную зелень. В остальную смесь добавить натертую свеклу, перемешать. Батон разрезать вдоль с одной стороны не до конца так, чтобы он хорошо приоткрылся, ложкой убрать мякоть, оставив от края около 1 см. Смазать внутри слоем свекольной смеси, затем смесью с зеленью. Возле неразрезанной стороны выложить огурчики в линию, рядом положить филе сельди. Линию разреза батона смазать сливочным маслом с добавками и сложить края. Батон плотно завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник. Нарезать батон на порционные куски, выложить на блюдо и подать закуску к столу.

Закуска из лосося. На 4 порции: филе лосося – 300 г; сливочный сыр – 100 г; мягкий сыр типа «Гауда» – 150 г; сливки – 100 г; зелень укропа – 2 пучка; огурец – 2 шт. Для заправки: сахар – 1 ст. ложка; тертая цедра и сок 1 лимона; оливковое масло – 150 мл; винный уксус – 2 ст. ложки.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Для начинки: сливочный сыр взбить со сливками, подмешать тертый сыр и рубленый укроп.

Филе разрезать на 16 длинных полосок. 8 формочек выстлать пленкой. В каждую положить крест-накрест по 2 полоски так, чтобы концы свешивались через край. Положить по 3 ст. ложки начинки и накрыть концами полосок. Слегка прижать и поставить на 2 часа в

холодильник. В 3 ст. ложках воды развести 2 ст. ложки сахара и довести до кипения. Добавить цедру и сок лимона, оливковое масло и уксус. Посолить, вскипятить и остудить. Огурец очистить и настрогать вдоль тонкими пластинами. Формочки опрокинуть на тарелки, сбрызнуть приготовленной заправкой, украсить свежей зеленью.

Закуска из грибов и помидоров. На 4 порции: шампиньоны – 10 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; петрушка – 1 пучок; помидор – 3 шт.; базилик – 3–4 веточки; хлеб – 2 ломтика; сливки – 2–3 ст. ложки; сыр «Гауда» – по вкусу; лимонный сок – 1 ст. ложка; соль, молотый черный перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Грибы вымыть, обсушить, удалить с помощью ножа ножки. Противень смазать сливочным маслом. Выложить грибные шляпки. Приправить и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры и ножки грибов мелко нарезать. Зелень порубить. Хлеб раскрошить. Сыр натереть, оставить немного для посыпки, а остальной смешать с помидорами и грибами, зеленью, хлебом и сливками. Нагреть духовку до 200 °С. Заправить солью и перцем. Наполнить фаршем грибные шляпки и поставить на 20 минут в духовку. За 5 минут до готовности посыпать грибы оставшимся сыром. Выложите грибы на тарелку, украсьте свежими овощами, листиком салата и подайте к столу.

Рыбная запеканка. На 4 порции: рыбный фарш – 600 г; творог – 250 г; яйцо – 1 штука (белок); сливочное масло – 1 ст. ложка (для смазки формы); соль и перец – по вкусу; шампиньоны – 200 г. Для соуса: горчицы – 1 ст. ложка; воды – 1 ст. ложка; кефир – 50 мл; яйцо – 1 штука (желток); сок лимона – 1 ст. ложка; смесь душистых трав – по вкусу; соль, перец по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Шампиньоны отварить и мелко нарезать. Смешать их с фаршем, творогом, посолить и поперчить. Аккуратно ввести в массу взбитый отдельно белок. Форму обильно смажьте маслом, выложите в нее фарш, запекайте в духовке 50 минут при температуре 210 °С. Готовую закуску украсьте кружочками лимона и грибочками, разрезанными вдоль. Подавать можно холодным и горячим.

Приготовление соуса. Смешайте все ингредиенты, поставьте на небольшой огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Быстро снимите с огня, добавьте букет душистых трав, мелко порезанных, и сок лимона. Вылейте в соусницу и сразу подавайте вместе с горячим рыбным хлебцем. Этот соус можно подавать к любым горячим рыбным блюдам.

Томаты, фаршированные печенью. На 4 порции: томаты – 1 кг; печень – 300 г; батон – 100 г; молоко – 50 мл; репчатый лук – 2–3 шт.; яйца – 6 шт.; сливочное масло – 2 1/2 ст. ложки; сметана – 2 1/2 ст. ложки; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

С помидоров срезаем верх в виде крышечки и вынимаем середину. Ломтики печени слегка обжарьте в масле и пропустите через мясорубку вместе с вымоченной в молоке булкой. Лук измельчите, спассеруйте, положите в фарш и добавьте желток, масло, взбитые в пену белки, соль, перец. Фарш перемешайте. Томаты нафаршируйте, уложите в неглубокую кастрюлю, на каждый положите по кусочку масла и поставьте в горячую духовку. Сердцевину томатов протрите сквозь сито и полученной жижицей полейте томаты, когда они подрумянятся. Подавая к столу, полейте сметаной.

Авокадо с красной икрой. На 4 порции: авокадо – 2 плода; красная икра – 100 г; семга слабосоленая 200 г; свежий огурец – 2 шт.; оливковое масло – 1 ст. ложка.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Авокадо вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, удалить косточку, а затем ложкой

вынуть мякоть. Мякоть порубить. Семгу мелко нарезать. Огурец вымыть, обсушить, нарезать очень маленькими кубиками. Мякоть авокадо, рыбу, огурец и икру соединить, добавить немного оливкового масла и аккуратно перемешать. Получившуюся смесь выложить в половинки авокадо.

Запеченные креветки. На 4 порции: неочищенные свежие креветки – 700 г; сливочное масло – 3 ст. ложки; соль и черный свежемолотый перец – по вкусу; коньяк – 2 ст. ложки; репчатый лук, мелко нарезанный – 1/2 стакана; томатная паста – 1 ст. ложка; белое вино – 1/2 стакана; лавровый лист – 1 шт.; чабер – 1/2 ч. ложки; 10 % сливки – 1/2 стакана.

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Креветки очистить и промыть. Сливочное масло растопить на сковороде и обжаривать в нем креветки с каждой стороны в течение 1 минуты. Посыпать креветки солью и перцем, облить коньяком и зажечь. Когда пламя погаснет, положить лук, томатную пасту, лавровый лист, чабер и залить все сухим белым вином. Дать прокипеть на слабом огне 5 минут. Добавить сливки и держать на огне 1 минуту. Вынуть креветки на подогретое блюдо. Соус держать на сильном огне еще 1 минуту, процедить и залить им креветки.

Это блюдо можно приготовить и другим способом (креветки в розеточках): фарфоровые розетки смазать сливочным маслом и в каждую положить по 2 ст. ложки очищенных, промытых и порезанных креветок. Залить креветки в розетках 10 %-ными сливками, чтобы креветки закрывались полностью, посыпать каждую розетку хлебными пшеничными крошками, сверху положить по кусочку сливочного масла и поставить розетки в предварительно хорошо нагретую до 200 °С духовку на 6 минут.

Инжир, запеченный с сулугуни. На 4 порции: инжир свежий – 4–5 шт.; сулугуни – 40 г; сухая аджика (щепотка) или красный острый перец молотый; мед цветочный 1 ст. ложка.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Инжир вымыть и просушить бумажным полотенцем. Каждый плод надрезать. Сулугуни порезать небольшими кубиками. Сыр вложить в разрез плода, поперчить. Запекать в горячем духовом шкафу до того момента, когда сыр начнет расплавляться.

Подавать инжир в теплом виде, полив медом.

Картофельные корзиночки с мясом цыпленка. На 4–6 порций: картофель средний – 4–5 шт.; мука пшеничная – 3 ст. ложки; белок одного яйца; филе цыпленка 120 г; топленое масло 2 ст. ложки; молоко – 1/2 стакана; соль, перец – по вкусу; твердый сыр – 40 г.

Филе цыпленка и лук мелко порезать острым ножом. В сотейнике растопить масло, выложить лук, томить 3 минуты. Огонь увеличить и положить к луку филе. Жарить 3–4 минуты. Посолить, поперчить, влить молоко, накрыть крышкой, огонь уменьшить, тушить около 10 минут или до тех пор, пока не выпарится молоко. Плиты выключить, цыпленка немного остудить.

Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, сок тщательно отжать. В картофельную массу добавить соль, один, слегка взбитый белок и муку. Хорошо размешать. Масса должна быть слегка вязкой. Жестяные формочки под корзинки смазать растительным маслом, и если они не обладают антипригарным покрытием – посыпать мукой или крошкой из сухарей. Картофельную массу разделить на 6 равных частей, выложить их в формочки и распределить ровно, заполняя дно и бока. Выложить в корзиночки подготовленную начинку, сверху посыпать тертым сыром. Поставить корзиночки в духовку и запекать до готовности. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Порционные пироги с креветками и лимонным соусом. На 4 порции: замороженное слоеное тесто – 4 пластины; очищенные креветки – 400 г; оливковое масло – 2 ст. ложки; соль, молотый черный перец – по вкусу; чеснок – 2 зубчика; перец чили – 1 стручок; сметана – 300 мл; сливки 10 %-ной жирности – 50 мл; лимонный сок – 2 ст. ложки; петрушка – 1

пучок.

Пластины теста разложить на рабочей поверхности и разморозить. Тесто раскатать и выложить в 4 разъемные формы (диаметром 12 см). Отрезать куски бумаги для выпекания соответствующего размера, положить на тесто и сверху насыпать сухой горох, слоем в 1 см. Основы для пирога выпекать около 25 минут при 180 °С, затем удалить бумагу с горохом. Креветки обжарить в оливковом масле, перемешивая, посолить, поперчить и остудить. Чеснок и перец чили очистить и мелко порубить. Смешать со сметаной, сливками, лимонным соком и петрушкой. У петрушки оборвать листики. В основы для пирогов выложить крем и креветки. Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Куриный рулет с яблоками. На 4 порции: куриное филе – 4 шт.; репчатый лук – 1 шт.; 1–2 зубчика чеснока; изюм – 20 г; яблоки – 2 шт.; соль, перец, специи по вкусу; курага – 3 шт.; измельченный миндаль – 30 г; лавровый лист – 3 шт.; семена кунжута – 1/2 ч. ложки.

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Куриные грудки разрезать пополам и раскрыть. Каждую грудку слегка отбить. Выложить грудки в виде пласта, накладывая их друг на друга. Грудки посолить и поперчить, посыпать специями. Репчатый лук и чеснок измельчить и выложить на пласты курицы. Яблоки нарезать тонкими ломтиками и выложить на курицу, курагу нарезать соломкой и выложить на яблоки сверху. Изюм, заранее размоченный в горячей воде, выложить на яблоки. Скатать пласт в рулет и обвязать нитью. Посыпать рулет зернами кунжута. Переложить рулет на лист фольги, посыпать измельченным миндалем, поверх положить лавровые листья, закрыть фольгу.

Противень с рулетом поставить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать около 30–40 минут. По истечении этого времени раскрыть фольгу, удалить лавровый лист, полить рулет выделившимся соком. Поставить обратно в духовку, не закрывая фольгой. Готовить еще 10 минут.

Удалить нить и нарезать рулет на порции и подать к столу. Приятного аппетита.

Рулеты с зеленью. На 4 порции: слоеное тесто – 1 упаковка; лук – 2 шт.; лук-порей – 1 стебель; морковь – 200 г; соевые бобы – 200 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Тесто разморозить. Почистить и порубить лук, морковь. Из теста раскатать пластины 12 x 12 см. Овощи тушить вместе около 5 минут и выложить поверх теста. Края пластин смазать белком. Осторожно, чуть внахлест накрыть тремя уголками теста выложенную в центр начинку. Свернуть рулетом, а края плотно закрепить. Примерно 5–6 минут жарить рулеты в разогретом до температуры 180 °С растительном жире до золотистого цвета. Дать жиру стечь и разложить рулеты по тарелкам, добавив по половинке помидора и немного зелени.

Язык запеченный. На 4 порции: отварной говяжий язык – 1 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; панировочные сухари – 3 ст. ложки; мелко нарезанные соленые огурцы – 5–6 шт.; зелень петрушки – 1 ст. ложка; белое сухое вино – 1/2 стакана; соль, черный молотый перец.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Смешать сухари, огурцы, зелень петрушки и белое вино в однородную массу, посолить, поперчить. Смазать сковороду сливочным маслом, выложить половину приготовленной смеси, покрыть тонкими ломтиками языка и оставшимся количеством смеси. Сверху уложить маленькие кусочки сливочного масла и поставить в духовку с умеренной температурой на 30–35 минут.

Закуска из мяса и тертого сыра. На 4 порции: отварная говядина – 300 г; луковица – 1 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; сыр – 50 г; яйцо – 1 шт.; майонез – 50 г; соль и перец по вкусу.



Энергетическая ценность 1 порции: 260 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Лук мелко порубить и пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать. При подаче на стол закуску посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суфле из сыра. На 4 порции: сливочное масло – 4 ст. ложки; мука – 3 ст. ложки; горчица сухая – 1/2 ч. ложки; соль, красный перец; молоко – 1 1/2 стакана; сыр натертый – 2 стакана; яйца – 5 шт.; коньяк – 2 ст. ложки.

Энергетическая ценность 1 порции: 320 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Сливочное масло растопить в сковороде, размешать в нем муку, соль, горчицу и перец. Влить молоко, размешивать до тех пор, пока не закипит. Убавить огонь до слабого и дать прокипеть жидкости в течение 5 минут. Положить сыр и мешать до тех пор, пока сыр на расплавится. Взбить в ступке яичные желтки, предварительно отделив их от белков, и тоненькой струйкой влить в сырный соус, непрерывно размешивая, чтобы не допустить свертывания. Добавить коньяк и дать соусу остыть в течение 10 минут. Взбить яичные белки до образования воздушной, но не сухой пены и осторожно влить их в сырный соус. Выложить все это в 2-литровую форму и поставить в предварительно хорошо нагретую (до 190 °С) духовку на 40 минут. Подавать суфле в горячем виде.

Рулет с сыром и пряностями. На 4 порции: яйца – 3 шт.; соль, перец – по вкусу; паприка – 1/2 ч. ложки; мука – 50 г; желатин – 2 пластины; нежирный творог – 200 г; тертый сыр – 50 г; помидор – 1 шт.; лук – 1 шт.; колбаса вареная – 6 ломтиков.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Разогреть духовку до 220 °С. Застелить противень пергаментом, а по краям выложить его полосками плотной фольги так, чтобы в центре остался квадрат размером 30 x 30 см. Белки отделить от желтков. Белки взбить. Желтки, пряности и 1 ст. ложку воды тщательно перемешать до получения \*censored\*той массы. Добавить белки, просеянную муку и еще раз хорошо перемешать. Массу выложить в квадрат на противне и выпекать 10 минут. Желатин замочить на 3 минуты в холодной воде. У помидора удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Смешать творог, сыр, кубики помидора и зеленый лук. На маленьком огне, помешивая, растворить желатин и добавить его к творожной массе. Выложить начинку поверх теста, сверху распределить ломтики колбасы и свернуть рулетом. Завернуть его в фольгу и поставить на 2 часа в холодильник.

Закуска с сыром. На 4 порции: сыр – 150 г; горошек зеленый – 75 г; яйцо – 3 шт.; картофель – 240 г; анчоусы – 60 г; майонез – 25 г; горчица – 10 г; перец молотый красный, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Сыр натереть на терке, сваренные вкрутую яйца пропустить через яйцезерку, а картофель нарезать кубиками, анчоусы измельчить. Все продукты соединить, добавить зеленый консервированный горошек. Для заправки смешать горчицу и майонез, заправить салат и перед подачей посыпать мелко порезанной петрушкой.

«Яйца» из творога. На 4 порции: творог – 500 г; сельдь – 1 штука (или 200 г ветчины); сметана – 4 ст. ложки; сливочное масло – 150 г; зелень петрушки; тертый сыр – 100 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 320 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Сельдь хорошо вымочить, очистить, удалить кости, порубить. В растертое сливочное масло положить рубленую сельдь, протертый свежий творог, сыр. Сделать клецки в форме яиц, обваливать их в смеси тертого сыра и рубленой зелени и положить на блюдо. Полить «яйца» соусом из сметаны с горчицей или хреном, украсить зеленью петрушки и дольками томатов

или огурцов.

Сырные кубики во фритюре. На 4 порции: сыр камамбер – 100 г; масло сливочное – 50 г; мука – 3 ст. ложки; сметана – 100 г; молоко – 1/2 стакана; яйцо – 1 шт.; панировочные сухари; соль, перец – по вкусу; растительное масло для фритюра.

Энергетическая ценность 1 порции: 420 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Положите сливочное масло в кастрюлю с толстым дном, поставьте на огонь. Всыпьте муку, перемешайте, влейте молоко, продолжая помешивать, пока не исчезнут комочки. Посолите, поперчите. Убавьте огонь. Добавьте сметану, и варите 10 минут, постоянно помешивая. Нарезав сыр маленькими кубиками, положите его в соус, перемешайте, чтобы смесь получилась однородной. Влейте сырный крем в глубокое блюдо и оставьте охлаждаться в течение часа. Разрежьте застывшую массу на маленькие кубики (3 х 3 см). Опускайте в горячий фритюр, предварительно обмакивая их во взбитые яйца, а затем в панировочные сухари. Когда дьяблотены начнут приобретать золотистый цвет, вынимайте по одному и выкладывайте на салфетку, чтобы стек лишний жир. Есть надо горячими в качестве закуски к аперитиву.

Сыр во фритюре. На 4 порции: сыр «Гауда» – 300 г; ветчина – 125 г; яйца – 2 шт.; мука – 2 ст. ложки; панировочные сухари – 1 стакан; растительное масло для фритюра. Для соуса: йогурт – 125 мл; соль и сельдерейная соль – по 1 щепотке; молотого зеленого перца – 1/2 ч. ложки; порошка имбиря – на кончике ножа; любая зелень – 3 ст. ложки.

Энергетическая ценность 1 порции: 410 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Сыр нарезать небольшими кубиками. Обернутые ветчиной кубики сыра наколоть на деревянные шампурчики, обвалять в муке, затем окунуть их во взбитые яйца и обвалять в панировочных сухарях. Растительное масло разогреть во фритюрнице до кипения и обжарить кубики сыра в нем в течение 4–6 минут до золотисто-коричневого цвета. Затем обсушить кубики сыра и дать им остыть. Йогурт смешать с солью, сельдерейной солью, молотым перцем, порошком имбиря и нарубленными травами. Соус подать к сырным кубикам отдельно.

Сырные фрикадельки. На 4 порции: яйца (белки) – 4 шт.; твердый сыр – 200–250 г; соль, черный молотый перец – по вкусу; щепотка паприки; панировочные сухари – 150 г; растительное масло для фритюра; петрушка.

; Энергетическая ценность 1 порции: 320 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Взбить 4 яичных белка в твердую пену и добавлять тертый сыр, пока не образуется мягкое тесто. Добавить соль, черный перец и паприку, поставить остудить, пока сыр не затвердеет. Затем скатать маленькие шарики, обвалять в панировочных сухарях. Они быстро запекаются в жире до золотистого цвета. Сразу посыпать нарубленной петрушкой и подать на стол с зеленым салатом.

Закусочный рулет. На 4 порции: яйцо – 4 шт.; мука – 4 ч. ложки; крахмал – 4 ч. ложки; майонез – 4 ч. ложки; сливочное масло – 1 ч. ложка; сок одного лимона; малосольная красная рыба – 300 г; оливки или соленые грибы – 100 г; зелень, соль, перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Яйцо взбить с солью, майонезом, добавить муку и крахмал, поперчить. Маслины нарезать кружочками (или грибы ломтиками, так чтобы видно был рисунок гриба), зелень измельчить в блендере очень мелко. К зелени добавить немного теста. Остальное вылить на смазанную пекарскую бумагу на противень, разгладить, потом чайной ложкой разложить зелень, выложить маслины или грибы. Поставить разогретую до 200 °С духовку на 7–10 минут, следите, омлет готовится просто мгновенно.

Вынуть омлет, смазать сливочным маслом и разложить рыбную начинку. Начинка готовится следующим образом: если вы взяли пласты рыбы, то можете просто сбрызнуть их

лимонным соком и разложить на рулете. Если у вас рыбные обрезки или брюшки семги (что при диабете нежелательно, так как они жирные и высококалорийные), измельчите их в блендере с добавлением 1 ч. ложки лимонного сока. После того как начинка разложена, сверните рулет в трубочку и нарежьте тонкими ломтиками.

Картофельный рулет. На 4 порции: картофель – 8 шт.; молоко – 500 мл; мука – 3 ст. ложки; яйцо – 3 шт.; панировочные сухари – 3 ч. ложки; сливочное масло – 30 г; любой мясного фарш или отваренные грибы – 300 г; луковица – 200 г; плавленый сыр – 200 г; зелень, соль, перец, тмин – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

На небольшом количестве масла обжарить фарш и мелко порубленный лук (можно лук и грибы). Отдельно взбить миксером отварной картофель, яйцо, сливочное масло и молоко. Добавить муку, соль, перец и тщательно вымесить. Противень застелить пекарской бумагой, смазать остатками сливочного масла, посыпать панировочными сухарями, выложить картофельное тесто тонким слоем. Запекать в горячей духовке 10 минут (до легкого румянца).

На столе разложить фольгу и аккуратно перевернуть на нее тесто из духовки (так, чтобы бумага оказалась сверху). Снять бумагу и выложить на блин подготовленную начинку, тертый сыр и мелко нарезанную зелень. Осторожно, помогая фольгой, свернуть рулет. Завернуть его в фольгу и вновь поставить в духовку на 10 минут. Горячий рулет можно нарезать только толстыми кусками (иначе развалится), но если его охладить – можно нарезать и тонко.

Закуска из индейки. На 4 порции: корень петрушки – 30 г; филе индейки – 300 г; лавровый лист; сладкий перец – 2 шт.; желатин – 14 г; оливки – 50 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 260 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Нарезать кубиками коренья для супа. Вымыть 300 г филе грудки индейки, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она полностью накрывала мясо. Добавить коренья, лавровый лист и варить 30 минут. Нарезать полосками по 1/2 стручка зеленого и желтого сладкого перца. Вынуть из бульона мясо, дать ему остыть и нарезать кубиками. Процедить бульон через сито, посолить и поперчить. Отлить 400 мл бульона и вскипятить в нем полоски перца. Приправить небольшим количеством винного уксуса. Замочить в холодной воде 14 г желатина, отжать и распустить в теплом бульоне со сладким перцем. Положить в него мясо и 50 г оливок с начинкой из красного перца. Выстелить прямоугольную форму (25 см) пленкой и наполнить ее бульоном с овощами и мясом. Поставить в холодильник на 5 часов. Опрокинуть холодец на блюдо и нарезать ломтиками. Будет смотреться особенно аппетитно, если подать ломтики холодца на листьях салата. Естественно, холодец можно приготовить и с другими овощами, например с брокколи или цветной капустой, или с шампиньонами. Брокколи или цветную капусту нужно предварительно отварить в бульоне из птицы.

#### Салаты

Классический салат из кальмаров. На 4 порции: кальмары – 3 шт.; яблоки (большие) – 2 шт.; яйца – 7 шт.; зеленый горошек – 1 банка; черный молотый перец, соль – по вкусу; майонез или сметана – 2 ст. ложки; лимонный сок – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Поварить кальмары в подсоленной воде 2 минуты после закипания, остудить и нарезать соломкой. Мелко нарезать вареные яйца, яблоки. Все положить в салатник и перемешать, добавить горошек, посолить и поперчить. Заправить по вкусу майонезом или сметаной, можно добавить лимонный сок.

Салат с курицей и ананасами. На 4 порции: филе курицы – 500 г; консервированные ананасы – 1 банка; гранат – 1 шт.; майонез – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Филе курицы отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими ломтиками, очистить гранат, примерно 1/2 зерен граната использовать для украшения салата, остальные 1/2 зерен смешать с курицей и ананасом, заправить майонезом по вкусу (желательно легким). Выложить салат в салатницу и украсить оставшимися зернами граната. Солить салат не требуется.

Салат из тунца с болгарским перцем. На 4 порции: тунец (консервированный) – 1 банка; красный болгарский перец – 2 шт.; яйцо – 4 шт.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Мелко нарезать болгарский перец и отваренные яйца, добавить тунца. Все ингредиенты хорошо перемешать. Выложить в салатник и остудить. Перед подачей на стол салат из тунца с болгарским перцем заправить майонезом.

Салат из курицы и ветчины. На 4 порции: курица – 200 г; ветчина – 50 г; свежие огурцы – 2 шт.; яичные белки – 3 шт.; картофель – 3 шт.; соль, свежемолотый перец – по вкусу; майонез – 2 ст. ложки; свежий укроп.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Картофель вымыть, очистить и нарезать очень тонкой соломкой. На разогретую с растительным маслом сковороду выложить картофель и жарить, не перемешивая, на сильном огне, пока картофель не покроется румяной корочкой. Затем картофель перевернуть и также обжарить с другой стороны до румяности. Картофель снять с огня и посолить. Охладить. Курицу отварить, мясо отделить от костей и не очень мелко нарезать или разделить на волокна. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Огурцы нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белки отделить от желтков (желтки отложить в сторону). Белки натереть на крупной терке. В миске соединить куриное мясо, огурцы, ветчину, яичные белки. На дно салатницы выложить салатную массу в виде гнезда, с небольшим углублением посередине. Выложить туда желтки яиц. Оформить салат жареным картофелем, имитируя птичье гнездо. Украсить салат зеленью.

Салат с курицей и горошком. На 4 порции: куриное мясо – 400 г; соленые огурчики – 3–4 шт.; отварной картофель – 3–4 шт.; яйца – 3 шт.; консервированный зеленый горошек – 1/2 банки; майонез – 4 ст. ложки; лимонный сок – 1 ст. ложка; томатная паста – 1 ч. ложка; сахар – 1 ч. ложка; перец и соль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Мясо курицы нарезать тонкими полосками или разделить руками на волокна. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Все смешать. В майонез выложить томатную пасту, добавить лимонный сок, сахар, посолить и поперчить. Все тщательно перемешать до образования однородной массы.

Салат из языка. На 4 порции: отварной говяжий язык – 300 г; анчоусы – 100 г; свинина или говядина отварные – 100 г; соленые огурчики – 3–4 шт.; репчатый лук – 1 шт.; горчица – 1 ст. ложка; сметана – 1/2 стакана; зелень укропа, корица, кориандр, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

С языка снять кожу и нарезать мякоть кубиками. Анчоусы и мясо нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, помыть и мелко нарубить. Огурцы нарезать кубиками или соломкой. Все смешать, посолить, добавить специи и горчицу, заправить сметаной. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из курицы и овощей. На 4 порции: филе курицы – 300 г; цветная капуста – 1/2 небольшого кочана; картофель – 3–4 шт.; огурец – 1–2 шт.; помидор – 2 шт.; зеленый

консервированный горошек – 1/2 стакана; майонез – 4 ст. ложки; зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Филе курицы отварить или пожарить, нарезать небольшими кусочками. Капусту разделить на кочешки, варить в течение 15 минут в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Все смешать, добавить зеленый горошек, посолить и заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленым горошком и мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат «Оливье» с яблоками. На 4 порции: отварная курица – 200 г; картофель – 6 шт.; морковь – 3 шт.; лук – 2 шт.; маринованный огурчик – 1–2 шт.; яйца – 3 шт.; яблоко – 1 шт.; консервированный зеленый горошек – 1 стакан; майонез (или сметана) – 4 ст. ложки; перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Мясо курицы разделить на небольшие кусочки. Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать топкими ломтиками. Лук очистить, помыть и мелко нарубить. Огурцы нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть мякоть на крупной терке. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, поперчить, посолить, заправить майонезом.

Салат из курицы и капусты. На 4 порции: филе отварной курицы – 200 г; белокочанная капуста – 200 г; яблоко – 2 шт.; корень сельдерея – 1 штука (средний по размеру); морковь – 1 шт.; зеленый горошек – 1/2 стакана; тертый хрен – 1 ч. ложка; сметана – 4 ст. ложки; яблочный уксус – 2 ст. ложки; растительное масло – 1 ст. ложка; сахар – 1 ч. ложка; перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Филе отварной курицы нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Морковь и сельдерей очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Тертый хрен заправить уксусом. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, сахар, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Готовый салат полить сметаной.

Салат из курицы и слив. На 4 порции: куриное мясо – 300 г; картофель – 2–3 шт.; соленые огурцы – 2–3 шт.; морковь – 2–3 шт.; яйца – 2 шт.; зеленый консервированный горошек – 3 ст. ложки; майонез (можно заменить сметаной или сливками) – 4 ст. ложки; консервированные сливы без косточек – 4 шт.; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Мясо нарезать мелкими кубиками. Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать топкими ломтиками. Огурцы нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и одно из них мелко нарубить. Все смешать, посолить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом (сметаной или сливками). Готовый салат украсить натертым на крупной терке оставшимся яйцом и консервированными сливами.

Салат из курицы и фасоли. На 4 порции: мясо курицы – 300 г; картофель – 2–3 шт.; яблоки – 2–3 шт.; стручковая консервированная фасоль – 1 стакан; консервированный зеленый горошек – 70 г; майонез или сметана – 4 ст. ложки; зелень петрушки и укропа; перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кубиками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками или ломтиками. Фасоль мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить сметаной или майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из куриного мяса и яблок. На 4 порции: вареное куриное мясо – 400 г; яблоко – 2 шт.; яйца – 3 шт.; луковица – 1 шт.; твердый сыр – 100–150 г; сметана – 100 г; измельченные грецкие орехи – 2–3 ст. ложки.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Куриное мясо без кожицы нарезать маленькими кусочками. Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, отделить желтки и измельчить их, а белки мелко нарезать или натереть на терке и выложить ровным слоем на плоское блюдо. Поверх белков выложить куриное мясо и смазать его майонезом. Очищенный лук мелко нарезать и выложить на куриное мясо. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и натереть на крупной терке поверх лука. Сверху натереть слой сыра, а поверх него уложить яичные желтки. Готовый салат залить майонезом, посыпать орехами и поставить на несколько часов в холодильник для пропитки. Чтобы этот салат получился более вкусным, лучше всего повторить все слои 2 раза.

Салат из куриного мяса с абрикосами. На 4 порции: курица – 300 г; абрикосы (можно маринованные) – 300 г; яблоко – 1 шт.; сметана – 3 ст. ложки; измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка; листья салата – 1 пучок; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Вареное мясо мелко нарезать. Абрикосы и яблоко вымыть, удалить косточки, а мякоть порезать маленькими кусочками и сложить в миску. Затем добавить мясо, заправить салат смесью сметаны и майонеза, посолить, посыпать сахаром и перемешать. Дно прозрачного неглубокого салатника застелить листьями салата, выложить на них фруктово-мясную смесь, посыпать орехами и подать к столу.

Салат из куриного мяса с ананасами. На 4 порции: вареное куриное мясо – 500 г; консервированные ананасы – 300 г; твердый сыр – 150 г; сметана (или майонез) – 4 ст. ложки.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Ананасы отцедить от жидкости и нарезать маленькими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Куриное мясо без кожи нарезать небольшими кубиками, соединить с ананасами и сыром, добавить сметану и хорошо перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник или креманки, выдержать 10–15 минут в холодильнике и подать на стол.

Салат из куриного мяса с ананасами и шампиньонами. На 4 порции: отварное куриное мясо – 200 г; консервированные ананасы – 200 г; свежие шампиньоны – 7 шт.; сметана – 4 ст. ложки; йогурт – 3–4 ст. ложки; горчица – 1/2 ч. ложки; измельченный укроп – 1 ст. ложка; соль, черный молотый перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Свежие шампиньоны вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15–20 минут до готовности, после чего вынуть и нарезать некрупной соломкой. Куриное мясо без кожи нарезать маленькими кубиками. Колечки ананасов вынуть из банки, отцедить сок, порезать на кусочки, соединить с мясом, грибами и укропом, перемешать. Приготовить заправку: сметану соединить с йогуртом, добавить горчицу, поперчить и перемешать. Этой смесью полить салат, еще раз перемешать, выложить в салатник, украсить веточкой укропа и подать к столу.

Салат из куриного мяса с апельсинами и виноградом. На 4 порции: отварного куриного

мяса – 200 г; апельсин – 2 шт.; виноград – 150 г; яблоко – 2 шт.; майонез (или сметана) – 4 ст. ложки; лимонный сок – 1 ч. ложка.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и мелко порезать, удаляя косточки. Куриное мясо и очищенные от кожицы и сердцевин яблоки нарезать маленькими кубиками. Виноград промыть, отделить ягоды от веточек и разрезать каждую пополам или на 4 части, удаляя косточки. Майонез (или сметану) растереть с лимонным соком, полить этой заправкой мясо и фрукты, хорошо перемешать, выложить в салатник и подать на стол.

Салат из куриного мяса, крабовых палочек и авокадо. На 4 порции: вареное куриное мясо – 250 г; крабовые палочки – 8 шт.; авокадо 2 шт.; болгарский перец – 2 шт.; зеленый лук – небольшой пучок; корень сельдерея – 1 штука (небольшой); йогурт – 1 стакан; лимонный сок – 1 ст. ложка; зелень укропа – 1 ч. ложка; зелень петрушки – 1 ст. ложка; базилик – 5 листочков; ростки фасоли – 2 стакана; листья салата – 8 шт.; перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Вареное куриное мясо без кожи и крабовые палочки нарезать маленькими кубиками. Сельдерей почистить, вымыть и мелко нарубить. Сладкий перец красного и зеленого цвета очистить от семян, ополоснуть, нарезать маленькими кусочками, соединить с сельдереем, мясом, ростками фасоли и крабовыми палочками и перемешать. Йогурт смешать с лимонным соком, сахаром, солью, молотым перцем и укропом, половину этого соуса вылить на салат и снова хорошо его перемешать. Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточки, вынуть часть мякоти, оставив стенки толщиной не менее 1 см, и мелко нарезать мякоть, смешать все с крабовым салатом и выложить в половинки авокадо. Листья салата уложить на тарелки, положить половинки авокадо, полить сверху оставшимся соусом, посыпать петрушкой и подать к столу.

Салат из куриного филе с яблоками и апельсинами. На 4 порции: куриное филе – 300 г; яблоки – 2 шт.; апельсин – 1 шт.; консервированный зеленый горошек – 4 ст. ложки; листья салата – 4–8 шт.; майонез – 4 ст. ложки; зелень петрушки, кинзы или сельдерея, а также перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Куриное мясо нарезать маленькими кубиками. Апельсин почистить, разделить на дольки и разрезать каждую на 2–3 части (оставить несколько целых долек для украшения), удаляя косточки. Яблоки очистить, удалить сердцевин, нарезать небольшими кусочками, соединить с мясом, апельсинами и зеленым горошком, заправить большей частью майонеза и осторожно перемешать. Выложить все в салатник или на порционные тарелки, выстеленные листьями салата, посыпать зеленью, украсить дольками апельсина и подать на стол.

Салат из куриных грудок с клубникой. На 4 порции: куриные грудки – 2 шт.; ростки сои – 200 г; свежая клубника – 2 стакана; яблочный уксус – 1 ст. ложка; светлый соевый соус – 1 ст. ложка; топленое масло – 2 ч. ложки; оливковое масло – 2 ст. ложки; корень имбиря – 20 г; соль, черный и белый кайенский перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Куриное филе без кожи промыть под холодной проточной водой, промокнуть салфетками и нарезать полосками шириной 1 см, выложить в сковороду с разогретым топленым маслом и, помешивая, обжаривать в течение 7–8 минут. Готовое мясо посолить, посыпать белым перцем и охладить, выложив на кулинарную бумагу, чтобы стек жир. Клубнику осторожно ополоснуть в теплой воде, удалить плодоножки, обсушить и разрезать каждую ягоду пополам. Соевые ростки отцедить от жидкости, выложить в салатник и осторожно перемешать с клубникой, куриным мясом и тертым корнем имбиря. Соединить уксус, соевый соус, соль, кайенский перец и растительное масло и хорошо перемешать. Полученной

заправкой полить салат, накрыть его крышкой и дать 10 минут пропитаться, после чего подать к столу.

Салат из куриных грудок с персиками. На 4 порции: отварные куриные грудки – 250 г; измельченные ядра грецких орехов – 2 ст. ложки; персики – 2 шт.; листья салата – 4 шт.; сметана (или майонез) – 4 ст. ложки; чеснок – 1 зубчик; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0,5 ХЕ.

Куриную грудку без кожи нарезать небольшими кубиками. Персики обдать кипятком, снять с них кожицу, удалить косточки, а мякоть порезать на маленькие кусочки. Листья салата промыть, отряхнуть, мелко нарезать, соединить с персиками, мясом и орехами и перемешать. Чеснок почистить, пропустить через чесночницу, смешать с майонезом, заправить этой смесью салат, посолить и еще раз перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить листьями салата и полосками мяса и подать к столу.

Салат из курицы по-итальянски. На 4 порции: отварная курица – 100 г; макароны – 1 стакан средних по величине сухих макарон; огурцы – 2 шт.; помидоры – 1–2 небольших шт.; яйцо – 2 шт.; консервированный зеленый горошек – 1/2 банки; майонез – 4 ст. ложки; зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Мясо курицы нарезать длинными полосками или разделить руками на волокна. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и выложить на тарелку. Огурцы помыть и нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими дольками. Помидоры вымыть, разрезать вдоль и поделить половинки на несколько тонких долек, отложить несколько для украшения салата. Зелень петрушки вымыть, просушить, мелко нарубить. Все смешать, посолить, добавить горошек, заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа и дольками помидоров.

Салат из курицы с сушеными грибами. На 4 порции: куриное мясо – 2 грудки; сушеные грибы – 60 г; яйца – 4 шт.; сметана – 4 ст. ложки; соль, перец, зеленый лук – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Залить грибы водой и оставить на 4 часа. По окончании этого времени сварить грибы в этой же воде. Отжатые и охлажденные грибы нарезать на небольшие кусочки, выложить в миску. Мясо курицы отварить, нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить, порезать и выложить в миску с курицей. Измельчить зеленый лук и выложить к остальным ингредиентам. Заправить салат сметаной, хорошенько перемешать. Выложить салат на блюдо, украсить по вкусу.

Салат из цыпленка с грушами. На 4 порции: цыпленок – 1 штука (600 г); груши – 2 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; сок 1 лимона; горчицы – 1 ч. ложка; сметана – 4 ст. ложки; листья салата для украшения; молотый черный и красный перец, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Ошипанную и выпотрошенную тушку цыпленка обжарить в гриле. Затем удалить кожу с грудки и ножек, отделить мясо от костей, нарезать его одинаковыми кусочками и сложить в тарелку. Спелые ароматные груши очистить от кожуры и зернышек, нарезать такими же кусочками, как и мясо цыпленка, полить небольшим количеством лимонного сока, чтобы плоды не потемнели, и соединить с мясом. Печень цыпленка обжарить на сливочном масле, размять вилкой, добавить оставшийся лимонный сок, горчицу, молотый черный перец, соль и хорошо взбитую сметану и осторожно перемешать. Полученный соус выложить в салатник к мясу и грушам, посыпать все красным и черным молотым перцем, тщательно перемешать, украсить листьями салата и подать.

Оригинальный салат из курицы с виноградом. Продукты на 6–8 порций: 1 тушка курицы



среднего размера; темный виноград – 1 небольшая гроздь; сельдерей – 2–3 корня; майонез – 100 г; сок 1 лимона; молотые фисташки – 1 ст. ложка; несколько листиков мяты или Melissa; зеленый лук – 1 пучок; зеленый салат – 8 листов; соль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Тушку курицы разделить на несколько частей, посолить и уложить в кастрюлю с водой. Варить до готовности, затем вынуть из бульона, остудить, отделить мясо от костей и нарезать мясо небольшими кусочками. Сельдерей очистить, вымыть, нарубить, добавить к мясу и сбрызнуть лимонным соком. Виноград вымыть, отделить от плодоножек, отложить несколько ягод для украшения, остальные разрезать на половинки, удалить косточки и выложить в мясо. Листики мяты или Melissa вымыть, просушить и мелко нарубить. Затем сметать их с фисташками, добавить в майонез и полученной смесью заправить салат. Все поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей к столу украсить листьями салата, перьями лука и целыми ягодами винограда.

Салат «Изумрудный». Продукты на 1 порцию: 50 г нежирной ветчины, 1 яйцо, 3 белых гриба (свежих или за мороженых), 30 г пармезана, 1/2 небольшой луковицы, 1 ч. ложка майонеза, 1/2 огурца, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Белые грибы отварить (можно заменить на шампиньоны). Ветчину нарезать кубиком. Отварить яйцо, почистить и нарезать мелким кубиком. Лук нарезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Обваренные грибы нарезать и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Сыр натереть на терке. Все ингредиенты смешать (кроме огурцов), посолить, заправить майонезом или сметаной, перемешать. На плоской тарелке сформировать салат горкой. Нарезать тоненькие полоски огурца и, начиная с макушки, по часовой стрелке наискось до самого низа поочередно вдавливать их в салат.

Салат с грибами и помидорами. На 4 порции: отварная курица – 200 г; маринованные или соленые грибы – 1 стакан; средние по размеру макароны – 100 г; помидоры – 2 шт.; яйца – 2 шт.; сметана – 4 ст. ложки; зелень петрушки и укропа; перец и соль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Мясо отварной курицы нарезать маленькими кусочками. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и оставить остывать. Грибы помыть и нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат с грибами и сыром. На 4 порции: куриное филе – 200–300 г; сыр – 250 г; маринованные грибы – 100 г; консервированный зеленый горошек – 4 ст. ложки; сливки – 100 г; тертый хрен – 1 ст. ложка; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Грибы помыть, отделить несколько шляпок для украшения салата, оставшиеся грибы разрезать на несколько частей. Все смешать, добавить большую часть консервированного зеленого горошка. Сливки взбить, добавить в них соль, тертый хрен и заправить этим соусом приготовленные продукты. Перед подачей к столу украсить салат шляпками маринованных грибов и зеленым горошком.

Салат с грибами и хреном. (Расчет приведен на 8 человек.) Тушка курицы среднего размера; шампиньоны – 500 г; сельдерей – 4–5 корней; соленые огурцы – 3–4 шт.; сметана – 4 ст. ложки; сок 1 лимона; топленое масло – 2 ст. ложки; тертый хрен – 2 ст. ложки; листья зеленого салата – 8 шт.; перец красный молотый – на кончике ножа; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Тушку курицы варить в подсоленной воде до готовности, мясо отделить от костей, нарезать кусочками, посыпать перцем, посолить и слегка обжарить в растопленном масле. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать кубиками и обжарить на масле, оставшемся после жарки курицы. Сельдерей очистить, вымыть, нарезать соломкой. Огурцы нарезать небольшими кусочками. Все смешать. В майонез добавить лимонный сок, хрен и соль. Полученным соусом заправить салат.

Перед подачей к столу украсить нарезанными тонкой соломкой листьями салата.

Салат с зеленым салатом. На 4 порции: куриное мясо – 300–400 г; картофель – 3 шт.; огурец – 2–3 шт.; яйца – 2 шт.; листья зеленого салата; сливочное масло – 1 ст. ложка; сметана – 4 ст. ложки; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками и обжарить до готовности на сливочном масле. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, просушить и нашинковать. Все смешать, посолить, заправить сметаной. Готовый салат украсить дольками вареных яиц, дольками огурцов и целыми листьями салата.

Салат с клюквой и курицей. На 4 порции: курица – 500 г; картофель среднего размера – 3–4 шт.; соленый огурец – 1 шт.; сметана – 4 ст. ложки; зелень укропа и петрушки; клюква (можно замороженная) – 4 ст. ложки; перец и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Курицу вымыть, отварить в подсоленной воде, мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Огурец очистить от кожицы и нарезать соломкой. Добавить клюкву. Все смешать, посолить, поперчить, заправить сметаной. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

Салат с курицей и кабачками. На 4 порции: мясо курицы – 300 г; консервированные кабачки – 200 г; яйца – 2 шт.; зелень петрушки; консервированный горошек – 1/2 стакана; соль – по вкусу. Для соуса: сметана – 2 ст. ложки; майонез – 2 ст. ложки; зелень укропа и петрушки; сахар и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Мясо отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Консервированные кабачки нарезать кубиками. Все смешать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и разрезать на 4 дольки каждое. Для приготовления соуса смешать сметану и майонез, добавить соль, сахар, мелко нарубленную зелень укропа и петрушки. Полученным соусом заправить мясо с кабачками. В салатницу выложить сначала дольки яйца, на них положить приготовленный салат. Украсить его горошком и веточками петрушки.

Китайский салат. На 4 порции: отварная курица – 300 г; рис (лучше пропаренный) – 1 стакан; куриный бульон – 2 стакана; сливочное масло – 1 ст. ложка; лук-порей – 3–4 стебля; яблоко – 2 шт.; яйцо 1 шт.; сельдерей среднего размера – 1 корень; консервированный зеленый горошек – 1/2 стакана; сметана (или майонез) – 4 ст. ложки; зелень петрушки; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, мелко нарубить, выложить на сковороду и обжарить на сливочном масле. Рис варить в подсоленной воде до полу готовности, затем слить воду, добавить бульон и варить до готовности. Откинуть

готовый рис на дуршлаг, чтобы стекла вода, остудить и добавить к луку. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сразу смешать с луком и рисом, чтобы не потемнели. Сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и мелко нарезать, оставив половинку для украшения салата. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и украсить ломтиками яйца.

Салат с яблоками и сыром. На 4 порции: мясо отварной курицы – 300 г; яблоки из компота – 1–2 шт.; картофель – 1–2 шт.; тертый сыр – 1/2 стакана; зеленый горошек – 1/2 стакана; сметана – 4 ст. ложки; соль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Мясо отварной курицы нарезать тонкими ломтиками. Из яблок вынуть сердцевину и нарезать их небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, добавить сыр, заправить сметаной. Готовый салат украсить зеленым горошком.

Горячие блюда

Баранина под соусом из кизила. На 4 порции: баранина постная – 0,5 кг; лук репчатый – 2 шт.; соль и перец – по вкусу; масло оливковое – 2 ст. ложки. Для соуса: кизил – 150 г; вода – 1/2 стакана; мед – 2–3 ст. ложки; перец красный молотый.

Энергетическая ценность 1 порции: 310 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Баранину порезать на небольшие кусочки, как если бы вы готовили гуляш. Лук очистить и порезать кубиками. В сотейнике разогреть масло, поджарить лук, добавить мясо, слегка поджарить, не обязательно до корочки. Залить водой так, чтобы она баранину только покрыла, тушить мясо на маленьком огне 40 минут, затем посолить, поперчить по вкусу и тушить еще 20–30 минут (вода к этому времени практически испариться).

Кизил перебрать, промыть, положить в небольшой антипригарный сотейник или ковшик, залить водой, варить 20 минут. Мякоть протереть через сито вместе с жидкостью, вернуть в сотейник и поставить вновь на плиту. Добавить в кизиловое пюре по вкусу мед и перец; если необходимо, подлить еще немного воды и проварить в течение 3–5 минут. По желанию в соус можно добавить сливки, вкус будет мягче. Но мне хотелось к мясу именно кисло-остро-сладкого соуса, что я и получила. Мясо выложить на тарелку, полить теплым соусом и подавать к столу.

Гусь с яблоками. (Расчет продуктов приведен на 8 человек). Гусь весом 2–2,5 кг; мелкие яблоки – 500–800 г; репчатый лук – 4 головки; мясной бульон – 2 стакана; майоран, перец черный молотый, тмин, имбирь – по вкусу; крупные яблоки – 6–8 шт.; сахар, соль по вкусу. Для соуса: мясной бульон – 2 стакана; пшеничная мука – 1 ст. ложка; луковица – 1/2 шт.; корень петрушки – 1/2 шт.; морковь – 1/2 шт.; сливочное масло – 1/2 ст. ложки; томатная паста – 2 ст. ложки; лимонный сок – 1 ст. ложка; сахар – 1/2 ч. ложки; перец молотый – на кончике ножа.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Освободить тушку гуся от лишнего жира, натереть снаружи и внутри ложкой тмина солью, нафаршировать мелкими яблоками, посыпанными солью с майораном. Жарить в горячей духовке 1,5–2 часа, на противне с маслом и луком, постоянно поливая бульоном и вытопившимся жиром. Испечь отдельно хорошие, крупные яблоки с имбирем, майораном и сахаром. Обложить ими гуся. Гуся облить красным соусом.

Приготовление соуса. Горячую мучную пассеровку постепенно развести горячим бульоном до консистенции густой сметаны, потом долить остальной бульон. Нашинкованные корни и лук слегка обжарить, добавить томат и прогреть. Затем соединить с мучной пассеровкой, добавить специи, лимонный сок, соль и варить 30 минут. После этого

соус процедить, корни протереть через сито, снова довести соус до кипения и заправить сливочным маслом.

Жульен с морепродуктами. На 4 порции: креветки – 400 г; шампиньоны – 200 г; лук репчатый – 1 шт.; масло сливочное – 2 ст. ложки; мука – 2 ст. ложки; сливки жирностью 9 % – 300 мл; сыр – 150 г; масло растительное – 2 ст. ложки; соль, перец – по вкусу; консервированные мидии – 200 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 400 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить лук. Добавить шампиньоны и готовить, периодически помешивая, 6 минут. Снять с огня. Подготовить креветки: предварительно отварить, очистить, остудить. Мидии и креветки выложить из соуса на бумажные полотенца, дать немного обсохнуть.

Приготовление соуса. На сухой сковороде обжарить муку, добавить сливочное масло и готовить, постоянно помешивая, 2 минуты. Продолжая размешивать, влить сливки. Довести до кипения и сразу же снять с огня. Добавить в сливочный соус грибы с луком. Перемешать.

Креветки и мидии разложить по кокотницам, сверху разложить равными порциями соус. Сыр нарезать кружочками, чуть больше объема кокотницы и выложить поверх содержимого. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. Когда сыр расплавится, украсить поверхность узором из легкого майонеза и половинкой маслины.

Запеканка из ветчины. На 4 порции: картофель – 1 кг; ветчина – 300 г; сметана – 500 мл; обезжиренный творог – 100 г; лимонный сок – 1 ст. ложка; сливочное масло – 150 г; яйца – 5 шт.; панировочные сухари – 1 ст. ложка; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Картофель вымыть, очистить и отварить. Охладить и нарезать кружочками. Ветчину нарезать кубиками. Сметану взбить с лимонным соком, добавить творог, паприку и перемешать. Растопить 100 г сливочного масла в форме для запекания. Выложить в форму половину картофеля, яйца и залить творожно-сметанной массой. Сверху уложить кубики ветчины, оставшуюся творожно-сметанную массу и картофель.

Панировочные сухари перемешать с оставшимся сливочным маслом, посолить и выложить на запеканку. Запекать в духовке 35 минут при температуре 200 °С. Украсить по желанию, зеленью.

Свинина в маринаде. На 4 порции: кусок свинины (окорок или шейка) – 0,5 кг; соль, перец – по вкусу; укроп – несколько веточек; чеснок – 3 зубчика. Для маринада: аджика 3–4 ст. ложки; устричный соус – 1–2 ст. ложки; зерна горчицы.

Энергетическая ценность 1 порции: 340 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Соединить аджику с устричным соусом, добавить семена горчицы, перемешать. Кусок свинины посолить и поперчить со всех сторон. Положить свинину в маринад, дать полежать 30 минут при комнатной температуре.

Взять бумагу для выпечки, сложить в несколько раз, смазать маслом. Выложить кусок маринованной свинины. Поверх разложить зелень и нарезанный чеснок. Закрыть мясо со всех сторон бумагой в виде конвертика, переложить на противень, поставить в духовку и запекать при 180–200 °С 30–40 минут.

Открыть бумагу, убрать укроп и запекать еще 5–10 минут. Нарезать мясо кусочками и подать на стол. В качестве гарнира можно использовать отварной рассыпчатый рис, картофель или пюре.

Индейка с телятиной. Продукты на 8 порций: индейка – 2–2,5 кг; печень индейки – 200 г; яйца – 5 шт.; отварная говядина – 400 г; свежее сало – 100 г; растительное масло – 130 г; изюм – 80 г; анчоус – 4 шт.; луковица – 1 шт.; каперсы – 1 ст. ложка; соль, мускатный орех и перец – по вкусу; черствый батон; гвоздика – 3–4 штучки.

Энергетическая ценность 1 порции: 420 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Подготовить тушку к жаренью – натереть ее солью. Сбрызнуть лимонным соком и дать настояться в течение 2 часов. Надрезать подгрудок так, чтобы получился карман для фарша. Его наполнить фаршем первого вида. Вторым фаршем наполнить внутренности. Птицу положить в глубокую гусятницу, обильно полить маслом и жарить в умеренно нагретой духовке в течение 2–3 ч. Если грудка зарумянится слишком быстро, ее следует прикрыть фольгой, которую надо снять, когда поджарятся ножки. Разделенную на порции индюшку выложить на блюдо, обложив порезанной кусками начинкой. Отдельно можно подать брусничное варенье.

Фарш для подгрудка. Измельченную печенку индейки растереть со 1 ст. ложкой масла и 2 сырыми желтками, в массу добавить мелкий изюм, 2 ч. ложки толченых сухарей, а также по вкусу перец, мускатный орех, толченую гвоздику и соль. Полученную массу осторожно соединить с хорошо взбитой пеной из 2 белков и наполнить ею подгрудок.

Фарш для внутренности. Луковицу мелко нарезать и потушить, не подрумянивая, в масле. Свежее сало нарезать некрупными кубиками. Анчоусы немного вымочить, очистить, вынуть кости (анчоусы можно заменить 1 неполной столовой ложкой анчоусной пасты). С черствой булки срезать корочку, замочить ее в молоке, потом хорошо отжать. 400 г холодной жареной телятины нарезать кубиками. Все упомянутые компоненты, а также отцеженные каперсы и сок (желе) из-под телятины 2–3 раза пропустить через мясорубку. В полученную массу вбить 3 целых яйца, 100 г растительного масла, перец, соль (можно щепотку мускатного ореха) по вкусу, все тщательно вымешать рукой и этим фаршем начинить птицу.

Кебаб по-домашнему. На 4 порции: баранина – 700 г; острый молотый перец 1/2 ч. ложки; чеснок – 4 дольки; лук – 1/2 шт.; соль – 1 ч. ложка.

Энергетическая ценность 1 порции: 400 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Баранину мелко порубить ножом, приправить рубленым луком и чесноком, солью и острым перцем. Все тщательно перемешать. Фарш убрать в холодильник на 20 минут, мариноваться. Приготовить деревянные палочки. Обернуть их фаршем, плотно прижимая обеими руками. Правильно готовить кебаб на углях. Но можно сделать это и в духовке. Решетку застелить фольгой, сделать бортики. Выложить на фольгу кебабы. По возможности включить в духовку 2 режима: гриль и конвекцию 200 °С. Запекать кебабы 30 минут. Подавать можно с соусом из йогурта и чеснока.

Кролик в лимонном соусе. На 4 порции: кролик – 1 кг; морковь – 1 шт.; корень петрушки, корень сельдерея – по 1 шт.; луковица – 2 шт.; перец черный молотый – на кончике ножа; мука – 1 1/2 ст. ложки; сливочное масло – 40 г; бульон – 2–4 стакана бульона; сок 1 лимона; 1 яйцо; соль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 340 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Мясо кролика очистить от пленок и тщательно промыть. Затем порубить на 8-12 частей, залить кипяченой водой, посолить и варить до готовности. В конце варки добавить овощи и коренья, перец. Когда овощи будут готовы, вынуть их, а бульон процедить. Муку растереть со сливочным маслом, залить бульоном и дать закипеть. Влить лимонный сок или растворенную в воде лимонную кислоту, посолить по вкусу. В соус добавить яичный желток и тщательно размешать. Мясо отделить от крупных костей, положить в горячий соус и сильно нагреть (но не кипятить). Подать кролика на блюде с рисом или картофельным пюре. Сверху можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Лосось в сливочном соусе с икрой. На 2 порции: стейки лосося – 2 шт.; соль; лимонный сок – 2 ч. ложки; оливковое масло – 2 ч. ложки. Для соуса: вода – 120 мл; овощной бульонный кубик; сырые яичные желтки – 3 шт.; сливки – 2 ст. ложки; джин – 20 мл; перец свежемолотый – по вкусу; икра красная – 2 ст. ложки.

Энергетическая ценность 1 порции: 380 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Стейки рыбы очистить от чешуи, промыть, просушить бумажным полотенцем. Посолить, сбрызнуть лимонным соком, полить оливковым маслом. Стейки оставить мариноваться на столе.

Приготовить соус. В сотейнике вскипятить воду, кинуть бульонный кубик. Кипятить 5 минут. Отдельно в чашке разболтать желтки. Бульон немного остудить, вливая в чашку тонкой струйкой, смешать с желтками. Смесь вылить обратно в сотейник, вернуть сотейник на плиту. Смесь поперчить, добавить джин, все время помешивать, варить до легкого загустения, влить сливки, соус снять с плиты, еще раз размешать.

Разогреть сковороду-гриль (или обычную сковороду). Поджарить стейки с двух сторон до готовности. Немного соуса вылить в теплую тарелку. Выложить в соус поджаренный стейк, сверху на стейк и в соус положить ложку икры. Еще раз полить немного соусом. По желанию добавить укроп. На гарнир можно предложить отварной рассыпчатый рис.

Стейки из тунца с зеленым соусом. (Расчет продуктов приведен на 3 человек.) Стейки тунца – 3 шт.; крупная соль – по вкусу; черный перец, сухие травы – по вкусу; сок 1/2 лимона; оливковое масло – 2 ст. ложки; листики базилика; немного тертого имбиря; устричный соус – 1 ст. ложка. Для соуса: зелень петрушки – 1 пучок; чеснок – 2–3 зубчика; оливковое масло – 3 ст. ложки; соль, перец – по вкусу; сок 1/2 лимона.

Энергетическая ценность 1 порции: 380 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Стейки смазать солью, посыпать перцем и сухими травами. Каждый стейк смазать устричным соусом. Порвать листики базилика и добавить в миску к рыбе, влить сок лимона. Добавить тертый имбирь, влить оливковое масло. Все аккуратно перемешать и оставить мариноваться на 30 минут.

Разогреть сковороду-гриль и обжарить стейки по 4 минуты с каждой стороны. Если у вас тонкие стейки, время обжарки уменьшить. Разогреть духовку до 200 °С и довести стейки до готовности в течение 2 минут.

Для соуса в блендер поместить зелень петрушки и чеснок, влить лимонный сок, добавить оливковое масло, посолить по вкусу и приготовить пюре. На блюдо вылить немного соуса, положить стейки и сверху полить соусом. Подать к столу с салатом из свежей зелени.

Телятина в сметанно-горчичном соусе. На 4 порции: телятина – 700 г; бульон мясной – 200 г; сметана – 100 г; желтки яичные – 2 шт.; масло оливковое – 2 ст. ложки; мука – 1 ч. ложка; горчица 1 ч. ложка; сахар – 1 ч. ложка; яблочный уксус – 1 ч. ложка; масло сливочное – 1 ч. ложка; соль по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 300 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Мясо промыть, нарезать порционными кусочками, натереть солью, смазать оливковым маслом. Выложить кусочки на противень, поставить в разогретую духовку и жарить до готовности, периодически поливая выделяющимся в процессе жаренья соком. Муку пожарить на сливочном масле, добавить бульон, уксус, сметану и горчицу. Размешивать и довести до кипения. Желтки растереть с небольшим количеством остывшего соуса, влить в оставшийся соус, добавить соль и сахар и варить на медленном огне до загустения. Кусочки телятины выложить на блюдо, полить соусом и подать к столу.

Свинина в пиве. (Расчет продуктов приведен на 8 человек.) Свинина (шейка) – 2 кг; перец горошек – 10 шт.; тимьян, зерна горчицы – по щепотке; морская соль – 2 ч. ложки; чеснок – 5 зубчиков; пучок укропа; лавровый лист – 4 шт.; пиво светлое нефilterованное – 0,5 л. Для гарнира: картофель – 8 шт.; пармезан – 200 г; чесночная соль – по вкусу; оливковое масло – 1 ст. ложка; сметана – 10 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 410 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Часть перца горошка растереть в ступке вместе с морской солью, добавить сухие зерна горчицы и щепотку тимьяна. Кусок свинины разрезать вдоль, но не до конца, раскрыть как

книжку, тщательно отбить молоточком с двух сторон, и натереть подготовленной смесью. Свернуть рулетом, снаружи обсыпать оставшимся перцем. Рулет положить в стеклянную емкость с крышкой. Убрать мясо в холодильник мариноваться сутки.

На следующий день рулет развернуть, лишний перец снять. Порезать мелко укроп, смешать с рубленным крупно чесноком. Эту начинку выложить на край, мясо плотно свернуть, обвязать шпагатом. Рулет выложить в емкость для запекания, залить пивом. Поставить емкость в духовку. Запекать в течение 1,5 часов при 200 °С. Каждые 20–30 минут рулет поливать соусом, в котором он запекается.

Гарнир. Картофель вместе с кожурой вымыть тщательно щеткой. Кожицу наколоть вилкой в нескольких местах. Варить клубни в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель выложить в жаростойкую керамику, размять ложкой, посыпать чесночной солью, пармезаном или любым другим сыром, полить оливковым маслом и запечь до легкого золотистого цвета сыра.

Мясо вынуть из духовки, порезать порционно, выложить на тарелку, рядом выложить запеченный мятый картофель. Полить все следующей смесью: сметану соединить по вкусу с соусом, который образовался от жарки мяса. Перед подачей на стол можно посыпать свежей зеленью.

Свинина по-португальски. На 4 порции: филе свинины – 500 г; свиная печень – 200 г; сухое белое вино – 500 мл; луковица – 1 шт.; чеснок – 3–4 зубчика; острый перец – 1 стручок; измельченная зелень петрушки – 2 ст. ложки; свиной жир – 2 ст. ложки; гвоздика, черный перец, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 450 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Мясо и печень нарезать небольшими кусками, залить вином, добавить крупно нарезанные чеснок и лук, мелко нарезанный острый перец, черный перец, гвоздику, петрушку, слегка посолить. Мариновать в течение 3 часов, время от времени встряхивая. Замаринованные мясо и печень вынуть, обсушить. Растопить свиной жир и обжарить в нем мясо в течение 40 мин. Затем быстро обжарить печень. Мясо и печень залить маринадом и довести до готовности на слабом огне.

Шницели с ананасом. На 4 порции: мякоть свинины – 500 г; консервированные ананасы – 1 банка; острый перец – 1 стручок; лук-порей – 2 стебля; яйца – 2 шт.; мука – 2 ст. ложки; кокосовая стружка – 4 ст. ложки; белые панировочные сухари – 3 ст. ложки; топленое масло – 2 ст. ложки; растительное масло – 2–3 ст. ложки; жженный сахар – 2 ч. ложки; лимонный сок – 3 ст. ложки; черный молотый перец, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 420 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Мясо вымыть, нарезать на порционные куски и обвалять в муке. Взбить яйца с солью и молотым перцем. Кокосовую стружку смешать с сухарями. Шницели обвалять сначала во взбитом яйце, затем в кокосовой смеси. На сковороде разогреть топленое масло и обжарить шницели, после чего выложить их и поставить в теплое место. Ананасы вынуть из сиропа и мелко нарезать. Лук-порей вымыть и нарезать. Острый перец вымыть, удалить семена и мелко порубить. Ананасы обжарить в растительном масле. Добавить острый перец, жженный сахар, лук и жарить еще 5 минут. Приправить соком лимона и солью. Ананасовую смесь подавать в качестве гарнира к шницелям.

Утка с апельсинами по-французски. Продукты на 8 порций: утка – 1,5–2 кг; морковь – 1 шт.; луковица – 1 шт.; корень петрушки – 1 шт.; апельсин – 3 шт.; лимон – 1 шт.; растительное масло – 2 ст. ложки; куриный бульон – 375 мл; сахар – 70 г; белый винный уксус – 4 ст. ложки; апельсиновый ликер – 4 ст. ложки; крахмал – 2 ст. ложки; апельсиновое повидло – 2 ст. ложки; свежемолотый белый перец, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 380 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Утку тщательно промыть изнутри и снаружи холодной водой, обсушить, натереть изнутри

перцем и солью. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть под струей чуть теплой воды, обсушить и нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать. Один апельсин очистить и разрезать на дольки острым ножом. Со второго апельсина и лимона срезать цедру и нарезать тонкими ломтиками. Из двух апельсинов и лимона выжать сок, соединить его и перемешать. Масло разогреть в глубокой сковороде, положить утку грудкой вниз в горячее масло и жарить в течение 15 минут. Затем выложить вокруг тушки морковь, лук и петрушку. Утку обжаривать, переворачивая с боку на бок, еще в течение 15 минут, затем перевернуть на спинку, полить горячим куриным бульоном, поставить в разогретую до 200 °С духовку на нижний уровень и готовить в течение 25 минут.

Сахар расплавить в кастрюле на слабом огне до золотисто-желтого цвета. Добавить цедру, мякоть апельсина, влить смесь апельсинового и лимонного сока и варить на слабом огне, помешивая, в течение получаса. Готовую утку положить на нагретое блюдо и оставить на 10 минут в выключенной духовке. Выделившийся при жаренье сок процедить, смешать с винным уксусом и сахарно-соковой смесью. Варить на слабом огне 1 минуту. Получившийся соус снять с огня и смешать с ликером. Крахмал развести с 2 ст. ложками холодной воды, влить в соус, довести до кипения, затем добавить повидло и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Утку разрезать на порционные куски, обложить мякотью апельсинов. Соус подать отдельно.

Курица с яблоками. На 4 порции: курица – 600 г; яблоки – 200 г; петрушка (рубленая зелень) – 1 пучок; масло соевое – 1 ст. ложка; соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Курицу натрите снаружи и изнутри солью, смешанной с зеленью. Очищенные яблоки нарежьте дольками и нафаршируйте ими курицу. Обвяжите курицу ниткой, плотно прижимая крылья и ножки к туловищу. Заверните курицу в фольгу и запекайте при 250 °С до готовности.

Готовую курицу, освободив от фольги, нарежьте на порционные куски, выложите на блюдо. Гарнируйте овощным пюре.

Курица с грецкими орехами. (Расчет продуктов приведен на 6–8 человек.) Курица среднего размера; оливковое масло – 1 ст. ложка; луковица – 2 шт.; чеснок – 5–6 зубчиков; ядра грецких орехов – 1 стакан; сметана – 1 стакан; лавровый лист – 3–4 шт.; муки – 1 ч. ложка; зелень укропа, перец-горошек, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Курицу разрубить на небольшие куски и каждый натереть солью. Затем обжарить на разогретом оливковом масле с обеих сторон, сложить в кастрюлю и добавить горячую воду или бульон, так чтобы курица была только покрыта жидкостью. Тушить на слабом огне до полуготовности. Лук очистить, помыть, мелко нарезать и поджарить на масле, который остался после обжаривания курицы, затем выложить в кастрюлю. Чеснок очистить и мелко нарубить.

Зелень укропа вымыть, просушить, мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить перец, лавровый лист. Орехи пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю. Когда все вновь закипит, добавить сметану. Тушить до готовности, постоянно помешивая. За 5 минут до окончания тушения добавить муку, разведенную в стакане холодной воды, снова довести все до кипения и снять с огня. Перед подачей к столу остудить.

Свинина по-степному. На 4 порции: постная свинина – 600 г (можно брать парную телятину); картофель – 4 шт. (небольших); яйца – 4 шт.; мука – 4 ст. ложки; сметана – 4 ст. ложки; лук-репка – 2 небольшие луковицы; чеснок – 4 зубчик; соль, зелень и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Мясо нарезать на отбивные толщиной в 1–1,5 сантиметра и отбить их. Подготовить



«шубку» для мяса: на крупной терке натереть сырой картофель, мелко порезать лук, зелень, чеснок, яйцо, сметану, муку. Все посолить и поперчить, вымесить до однородной массы. Обернуть кусочки мяса «шубкой», обжарить отбивные на большом огне по 1 минуте с каждой стороны. Затем переставить в духовку или микроволновую печь, добавить сметану и довести до готовности (запекать в течение 10–15 минут).

Курица отварная с овощами под белым соусом. На 4 порции: куриное филе – 600 г; яйца – 2 шт.; белокочанная капуста – 200 г; морковь – 1 шт.; зеленый горошек (консервированный) – 4 ст. ложки; молоко – 50 мл; крахмал – 1 ст. ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; зелень и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Кусочек курицы приготовить в пароварке или в микроволновой печи (на 600 г филе – 20 минут при максимальной мощности в посуде для микроволновых печей с крышкой и с небольшим количеством воды и соли). Морковь и капусту нашинковать, тушить с небольшим количеством масла 10 минут. За 2 минуты до окончания готовки добавить к овощам зеленый горошек.

Приготовить белый молочный соус: крахмал развести в небольшом количестве холодного молока, после чего добавить понемногу полученный раствор в кипящее молоко, тщательно размешивая, чтобы не образовалось комков.

Сварить вкрутую яйца и мелко нарезать. Выложить курицу и подготовленные овощи в тарелку, залить приготовленным соусом, приправить яйцами и мелко нашинкованной зеленью. Подавать со сливочным маслом.

Говядина тушеная с баклажанами, грибами и помидорами. На 4 порции: говядина – 500 г; сливочное масло – 1 ст. ложка; растительное масло – 1 ст. ложка; луковица (крупная) – 1 шт.; томатная паста – 2 ст. ложки; баклажаны – 150 г; грибы (свежие) – 150 г; помидор – 2 шт.; перец, соль, петрушка, лавровый лист – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Мягкое нежирное мясо разрезать на порционные куски (толщиной по 2–3 сантиметра), обжарить в масле до образования румяной корочки, добавить томатную пасту, полстакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности; затем в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, зеленым перцем.

После этого тушить еще 5–8 минут. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить на масле и попеременно уложить возле мяса, как гарнир.

Телятина с вишнями. На 4 порции: телятина – 400 г; замороженная вишня – 200 г; вода или бульон – 500 мл; сливочное масло – 2 ст. ложки; вишневый сок – 150 мл; корица, соль и перец – по вкусу; мука – 1 ст. ложка.

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

В крупном куске мякоти телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, нашить вишнями без косточек в местах проколов и посолить. В разогретую глубокую сковороду положить телятину, полить растопленным сливочным маслом, посыпать корицей и обжарить в духовке до полуготовности. Затем добавить вишневый сок, мучную пассеровку, бульон и тушить до готовности. Телятину подавать со свежими овощами, поливая соусом, в котором тушилась телятина.

Говядина с огурцами. На 4 порции: парная говядина – 600 г; вода или бульон – 500 мл; растительное масло – 2 ст. ложки; лук – 1 крупная луковица; соленые огурчики – 4 шт.; черный перец, чеснок, зеленый лук и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Филе нарезать маленькими кусочками, посыпать солью, обжарить на масле с

нашинкованным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, толченый чеснок, 2 стакана кипятка (или разогретого бульона), тушить 10 минут, после чего положить соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, и тушить, помешивая, еще 5 минут. Подать с нашинкованным зеленым луком.

Бифштексы-слойки. На 4 порции: фарш из говядины – 600 г; сыр – 4 толстых ломтика (120 г); сливочное масло – 1 ст. ложка; яйца – 2 шт.; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Добавьте в говяжий фарш яйца, соль и перец. Массу тщательно вымесите, сделайте 8 тонких лепешек, уложите на четыре из них ломтик сыра и закройте сверху оставшимися. В посуде растопите сливочное масло на максимальной мощности микроволновой печи примерно за 30 секунд, затем выложите в него бифштекс, готовьте на максимальной мощности микроволновки около 4 минут, переверните на другую сторону и оставьте еще на 3 минуты.

Говядина с черемшой (побегами дикого чеснока). На 4 порции: говядина – 400 г; лук – 1 крупная луковица; болгарский перец – 2 шт.; маринованная черемша – 200 г; растительное масло – 1 ст. ложка; чеснок – 4 зубчика; соевый соус – 4 ст. ложки; мясной или овощной бульон – 200 мл; соль, перец и зелень кориандра – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Мясо нарежьте тонкой соломкой. Луковицу покрошите. Сладкий перец нарежьте соломкой. Побеги чеснока откиньте в дуршлаг, дайте стечь и мелко нарежьте. В воке (специальная сковорода из тонкого металла с высокими бортиками) или большой сковороде разогрейте масло и пожарьте на нем лучок до прозрачности. На сильном огне при непрерывном помешивании в 2–3 приема за 1–2 минуты хорошенько подрумяньте мясо.

Выньте его из сковороды и отложите в теплое место. На оставшем масле при непрерывном помешивании 2–3 минуты пожарьте сладкий перец и черемшу. Чеснок очистите и выдавите его в овощи. Смешать овощи с соевым соусом, солью и перцем и продолжить жаренье еще 2 минуты.

Добавьте к овощам мясо и бульон и разогрейте их в течение 1–2 минут. Перед подачей на стол посыпьте зеленью кориандра.

Филе горбуши, запеченное с помидорами. На 4 порции: филе горбуши – 600 г; сок 1/2 лимона; помидор – 3 штуки; творожный сыр – 150 г; зелень петрушки, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Помыть филе в проточной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и положить в плоскую форму (пригодную для микроволн и гриля). Помыть помидоры и нарезать их кружочками. После того как с творожного сыра стечет сыворотка, также порезать его кружочками. Положить помидоры на рыбу, посолить, поперчить и посыпать зеленью. После этого положить на них сыр.

Поставить форму с рыбой на нижнюю решетку (если таковой нет, то прямо на вращающуюся та релку) и, не накрывая, готовить примерно 6–7 минут. После этого запекать еще 11–12 минут при включенном гриле.

Филе окуня, запеченное с картофелем и грибами. На 4 порции: филе морского окуня – 600 г; шампиньоны – 150 г; картофель – 4 шт. (небольших); лук – 1 крупная луковица; растительное масло – 1 ст. ложка; сок лимона – 1 ст. ложка; майонез – 1 ст. ложка; соль и специи – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Филе окуня посолить и сбрызнуть соком лимона. Поджарить до полуготовности. Грибы порезать, обжарить с чесноком и луком. В форму для запекания выложить слоями:

обжаренные грибы с овощами, кусок рыбы, нарезанный тонкими кружочками картофель, сверху – майонез. Картофель и рыбу посолить и посыпать специями по вкусу. Запекать в духовке до готовности картофеля.

Рыба под маринадом. На 4 порции: минтай (или филе любой другой рыбы) – 400 г; мука – 2 ст. ложки; растительное масло – 1 ст. ложка; лук – 1 крупная луковица; морковь – 2 шт.; корень пастернака или петрушки – 1 шт.; помидоров – 2 шт.; томатная паста – 2 ст. ложки; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Рыбу почистить, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить (если сковорода с антипригарным покрытием, то в муке обваливать не надо). Лук, морковь порезать соломкой, белый корень (он добавляется для сладковатого привкуса и запаха) нарезать соломкой. Все спассеровать (не жарить) на растительном масле. Добавить помидоры и немного томатной пасты.

В кастрюлю выложить слоями: овощи – рыба – овощи. Добавить специи по вкусу, налить стакан воды, накрыть крышкой и тушить полчаса.

Скумбрия в горшочке. На 4 порции: скумбрия – 600 г; морковь – 2 шт.; луковица – 1 штука, крупная; зелень укропа – 2 ст. ложки; сметана – 4 ст. ложки; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. У скумбрии снять кожицу, нарезать кусочками. Уложить в порционные горшочки слоями скумбрию, морковь и лук, пересыпая мелко нарезанным укропом, посолить по вкусу, залить сверху сметаной, накрыть крышкой и запечь в духовке.

Треска с пряными травами. На 4 порции: филе атлантической трески – 400 г; сок 1 лимона; луковица – 1 штука (крупная); шампиньоны – 150 г; сливочное масло – 1 ст. ложка; светлое пиво – 1 стакан; панировочные сухари – 2 ст. ложки; зелень петрушки, укропа и лука – 4 ст. ложки; соль, черный перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Разделить филе на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Оставить на 10 мин. Очистить и мелко нарезать лук, шампиньоны нарезать ломтиками. Обжарить лук, грибы и травы в сливочном масле. Половину выложить в смазанную маслом форму, сверху положить треску и оставшуюся грибную массу. Залить пивом, настругать ложкой сливочное масло, выложить на рыбу, посыпать панировочными сухарями. Запекать в разогретой духовке при температуре 200 °С 25 мин. Подавать с картофелем, посыпанным петрушкой.

Форель, запеченная с сыром. На 4 порции: форель – 400 г; сыр 150 г; нежирная ветчина – 80 г; сливочное масло – 1 ст. ложка; горчица – 1 ст. ложка; зелень петрушки, соль.

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Стейки форели выложить в посуду для запекания, смазанную маслом. Намазать тонким слоем горчицы, на каждый кусок положить по ломтику ветчины. Посыпать рыбу тертым сыром. Запекать в духовке, пока рыба не станет мягкой. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью.

Рагу из хека. На 4 порции: филе хека – 600 г; тертая цедра лимона – 1 ч. ложка; щепотка сушеного имбиря; мука – 1 ст. ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; лук – 1 крупная луковица; зелень петрушки – по вкусу; щепотка зерен тмина; свежие грибы (шампиньоны, но можно взять и замороженные белые) – 100 г; сок 1 лимона; вода – 1 стакан; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, добавить цедру лимона, имбирь, масло, немного воды и тушить 15 минут. Нарезанный лук смешать со слегка поджаренной мукой, зеленью петрушки, тмином, влить разведенный водой лимонный сок, проварить, добавить тушеную рыбу, отварные нарезанные грибы, проварить на слабом огне и подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Минтай с грибным соусом. На 4 порции: филе минтая – 600 г; растительное масло – 1 ст. ложка; чеснок – 4 зубчика; мелкопорезанные грибы – 150 г; апельсиновый сок – 1 стакан; сливки – 100 мг; мука – 1 ст. ложка; соль, зелень петрушки, черный перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Филе минтая, нарезанное порционными кусками, обвалить в подсоленной муке. Разогреть масло в большой сковороде, выложить в нее рыбу и обжаривать на среднем огне 5-10 минут, один раз перевернув. Снять рыбу со сковороды и поставить в теплое место. Выложить на сковороду мелко нарезанный чеснок, петрушку, грибы и обжаривать 10–15 минут. Влить сок и дать сильно закипеть. Помешивая, влить сливки, посолить и поперчить по вкусу. Минтай выложить на тарелку, полить соусом.

Заливная рыба. На 4 порции; филе рыбы (любой, но без костей) – 400 г; морковь – 1 шт.; корень петрушки – 1 шт.; крупная луковица – 1 шт.; порошок желатина – по инструкции на упаковке, из расчета на 800 мл жидкости; рыбный бульон – 800 мл; яйцо – 2 шт.; душистый перец – 8-10 горошин; лавровый лист – 4 шт.; зелень петрушки и соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Из моркови, лука, корня и зелени петрушки приготовить овощной отвар. Вареные овощи вынуть, а в кипящий отвар положить очищенную и промытую рыбу. На сильном огне довести до кипения, затем огонь убавить и варить рыбу до готовности. Сваренную рыбу положить в холодную подсоленную воду и, когда остынет, нарезать тонкими широкими кусками. Желатин залить 1/2 стакана хол одного бульона и поставить в теплое место, чтобы он разбух. С процеженного бульона снять жир и сразу же смешать бульон с разбухшим желатином. Хорошо перемешать и треть всего количества вылить в большой эмалированный противень. На полужастывшее желе разложить ломтики рыбы, украсить каждый кусок кружочком сваренного вкрутую яйца, несколькими зелеными горошинами, веточками петрушки и нарезанной в виде звездочек вареной морковью. Сверху залить оставшимся полужастывшим рыбным желе и дать ему хорошо застыть.

Жареное рыбное филе с орехами. На 4 порции: рыбное филе – 600 г; измельченные орехи (фундук) – 1 ст. ложка; яйца – 2 шт.; молотые сухари – 2 ст. ложки; растительное масло – 1 ст. ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; сок одного лимона; перец, соль, зелень – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Филе рыбы разделить на порционные куски. Сделать в них несколько узких отверстий и нафаршировать измельченными орехами. Каждый кусок посолить, поперчить и дать постоять в прохладном месте 10 мин. Затем обмакнуть их во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

Готовое филе выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, положить кусочек сливочного масла, посыпать рубленой зеленью.

Скумбрия, жаренная со сладким перцем. На 4 порции: скумбрия – 600 г; болгарский перец – 4 шт.; луковица – 2 шт.; томатная паста – 2 ст. ложки; мука – 2 ст. ложки; растительное масло – 1 ст. ложка; соль и перец по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Нашинковать и слегка обжарить репчатый лук. Перец нарубить и высыпать на сковороду, на которой жарится лук. Смешать и жарить несколько минут, добавить томат-пюре, влить 1–2 ст. ложки воды. Закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить нагрев, посолить

и тушить 7-10 минут. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду, обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на рыбу тушеные овощи. Довести рыбу до готовности. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Треска с тушеной морковью. На 4 порции: филе трески – 400 г; крупная морковь – 2 шт.; сливочное масло – 2 ст. ложки; сок 1/2 лимона; сваренное вкрутую яйцо – 2 шт.; растительное масло – 2 ст. ложки; горчица – 1 ч. ложка; соль и зелень – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 230 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Очистить и помыть морковь, нашинковать на крупной терке. Сливочное масло растопить на сковороде и тушить в нем морковь в собственном соку. Помыть филе трески, просушить его, полить лимонным соком. Разогреть оставшееся сливочное масло и обжарить в нем рыбу с обеих сторон. Приготовить соус, смешав в миксере яйцо вместе с зеленью, оливковым маслом и горчицей, посолить. Разложить овощи на тарелках, выложить на них филе, полить соусом.

Жаркое из курицы с бананами. На 4 порции: филе курицы – 600 г; банан – 2 шт.; луковица – 1 шт.; болгарский перец – 1 шт.; зеленая консервированная фасоль – 1 стакан; мука – 1 ст. ложка; куриный бульон – 1 стакан; соевый соус – 2 ст. ложки; лимонный сок – 1 ст. ложка; растительное масло – 1 ст. ложка; соль, перец, кориандр – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Нагрейте половину масла в сковородке с антипригарным покрытием, положите лук и перец и жарьте, помешивая, до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте зеленую фасоль, продолжайте нагревать и перемешивать в течение минуты и выложите все из сковородки. Нагрейте в той же сковородке остаток масла, поместите туда куриное мясо и поджарьте до золотистого цвета, все время перемешивая. Положите в ту же сковороду поджаренные ранее овощи, добавьте муки, бульон, кружочки банана, сок и соевый соус. Поставьте на огонь и перемешивайте до тех пор, пока смесь не закипит и слегка не загустеет. Готовое блюдо посыпьте зеленью петрушки или кинзы.

Куриные ножки с кукурузой. На 4 порции: куриные ножки (замороженные) – 400 г; картофель – 4 шт.; консервированная кукуруза – 1 стакан; лук – 1 крупная луковица; сыр – 150 г; растительное масло – 1 ст. ложка; майонез – 2 ст. ложки; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

С замороженных ножек острым ножом состругать в се мясо. Уложить его на дно сковороды, смазанной растительным маслом, посолить, поперчить. Сверху выложить лук, нарезанный кольцами, и тонкие кружочки картофеля, высыпать кукурузу, посыпать натертым сыром и, наконец, распределить сверху весь майонез. Курицу запекать в духовке в течение 25 минут.

Рагу из курицы с зеленой фасолью. На 4 порции: филе курицы – 600 г; зеленая стручковая фасоль – 300 г (можно замороженной); лук – 1 большая луковица; сметана – 4 ст. ложки; мука – 2 ст. ложки; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Куриную грудку порезать кусочками. В сковородке разогреть чуть-чуть растительного масла и выложить туда порезанную курицу. Обжарить со всех сторон на сильном огне, далее огонь уменьшить и тушить. Луковицу порезать и спассеровать вместе с курицей. Добавить размороженную фасоль, сметану, соль, перец и тушить до готовности.

«Мешочки» из курицы с рисом. На 4 порции: куриные бедрышки – 4 шт.; ломтики бекона – 4 шт.; лук – 1 шт.; черенковый сельдерей – 1 стебель; чеснок – 4 зубчика; белый пропаренный рис – 1 стакан; растительное масло – 1 ст. ложка; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Рис замочить в холодной воде на 40 минут, затем откинуть на сито. Каждое куриное бедро вымыть, обсушить. Сделать глубокий надрез вдоль бедренной кости и, аккуратно подрезая мясо, удалить кость. Положить курицу на рабочую поверхность кожей вниз, накрыть пищевой пленкой и хорошо отбить. Снять пленку, натереть мясо солью и перцем, вновь накрыть пленкой и отложить.

Вскипятить в кастрюле 2 стакана воды, добавить щепотку соли. Всыпать в кипящую воду рис, варить 5 минут. Затем убавить огонь до минимума и готовить рис еще 10 минут. Снять с огня, дать постоять, чтобы впиталась вся оставшаяся вода.

Лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, нашинковать. Бекон нарезать небольшими кусочками. Разогреть сковороду, положить бекон и жарить 2 минуты. Добавить лук, сельдерей и чеснок, готовить все вместе 5 минут.

Переложить обжаренные овощи и бекон в миску. Добавить белый рис, перемешать. Солить и перчить начинку не надо, но можно добавить молотые семена кориандра или немного сушеного тимьяна. В центр куриного бедрышка выложить горкой начинку, оставив края свободными (примерно по 2 см). Подтянуть свободные края к центру так, чтобы получился мешочек. Закрепить мешочки деревянными зубочистками, следя за тем, чтобы начинка оставалась внутри. Духовку разогреть до 175 °С. Мешочек смазать растительным маслом, плотно завернуть в фольгу. Поставить в духовку, готовить 30 минут. Вынуть из духовки и дать постоять в фольге еще 5 минут. Снять фольгу, сразу же подать к столу.

Ароматная курица с салатом из перца. На 4 порции: куриное филе – 600 г; баклажан – 200 г; болгарский перец – 2 шт.; чеснок – 4 зубчика; щепотка розмарина; лимонный сок – 1 ст. ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; маслины – 8 шт.; мед – 1 ч. ложка; соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Разогреть духовку до 220 °С. Очистить перец от семян, нарезать небольшими кусочками. Баклажан нарезать кубиками. Выдержать 20 минут в подсоленной воде. Смешать перец, баклажан и чеснок, выложить в форму для духовки, сверху добавить масло и розмарин, запекать 20 минут. Мед смешать с лимонным соком, обмазать смесью отбивные из куриного филе. Поместить ее на подушку из овощей и запекать еще 15 минут, до готовности. Перед подачей на стол украсить блюдо колечками маслин.

Десерты

Из яго д, овощей и фруктов

Индийские сласти. На 4 порции: нежирное молоко – 4 стакана; сок 1/2 лимона; апельсиновый сок – 4 стакана.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Сначала необходимо приготовить творожную заготовку. Для этого молоко кипятят, а затем, по капле, при непрерывном помешивании, вливают в него лимонный сок. Через минуту-другую молоко сворачивается.

Творог надо отделить от сыворотки, процедив его через марлю и как следует отжав. Подсушенный таким образом творог надо раскрошить на рабочей поверхности и как следует вымешать, пока он не станет совершенно однородным. Раскатайте руками небольшие шарики, размером с грецкий орех или чуть меньше. Шарики должны быть гладкими, круглыми и без трещин.

Одновременно с этим можно приготовить сироп – влить сок в маленькую кастрюльку (если вы готовите одну порцию, сока получится немного, при этом важно, чтобы он составлял столб жидкости не меньше 4 см) и поставить кастрюльку на небольшой огонь. Кипятить сок до тех пор, пока он не станет слегка густым, сиропообразным. В готовый кипящий сироп опустите творожные шарики (между ними надо оставлять место, так как они сильно

увеличатся в размерах) и проварите 10 минут.

На стол индийские сладости лучше подавать в том же сиропе. Блюдо можно использовать в качестве десерта. Это как раз те сладости, которые человек с диабетом может позволить себе без ограничений.

Диетическое печенье. На 4 порции: простокваша – 2 стакана; сливочное масло – 1 ст. ложка; мука – 2 стакана; разрыхлитель для теста – 1 ч. ложка; творог – 300 г; банан – 2 шт.; изюм – 4 ст. ложки.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Взбить масло с простоквашей, добавить муку и разрыхлитель. Замесить тесто. Разделить его на небольшие шарики и поставить в морозильную камеру на 10 минут. Приготовить начинку: творог смешать с изюмом, размятыми бананами, добавить 1 ст. ложку муки. Шарики теста раскатать на пластинки, положить в середину начинку, сформировать печенье, похожее на бананчики. Запечь в горячей духовке в течение 15 минут. Блюдо подавать на десерт.

Яблоки с начинкой. На 4 порции: яблоки – 4 шт.; изюм – 2 ст. ложки изюма; ядра орехов (фундук) – 1 ст. ложка; щепотка ванилина; мед – 1 ст. ложка.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Снять с яблок кожуру, вынуть сердцевину, опустить их в кипящую воду, добавить мед, ванилин и варить на слабом огне, не допуская разваривания яблок. Вынуть яблоки шумовкой, дать им остыть, середину заполнить промытым, ошпаренным изюмом и толчеными орехами. Разложить яблоки по тарелкам, украсить взбитыми сливками. Подавать с молоком, ванильным соусом или сливками.

Груши с имбирем (корицей). На 4 порции: груши – 4 крупные шт.; мед – 2 ст. ложки; имбирь или палочки корицы – 5 г; вода – 2 стакана; лимонная кислота – на кончике ножа.

Энергетическая ценность 1 порции: 70 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Воду вскипятить с медом, добавить немного лимонной кислоты, в кипящий сироп опустить разрезанные пополам груши, варить до готовности, не давая им развариться. Вынуть груши шумовкой, разложить в порционную посуду. В сироп добавить имбирь или корицу и, когда остынет, залить им груши.

Бананы фламбе. На 4 порции: бананы – 4 шт.; коньяк – 100 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 50 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

На металлическое блюдо порезать бананы кружочками. Коньяк – 100 г – слегка подогреть в стальном половнике (подержать секунд 30 над горячей конфоркой). Вылить на бананы, разложенные в один слой на блюде, поджечь и ждать, пока пламя не потухнет. Когда пламя погаснет, бананы получаются запеченные в коньяке.

Яблоки с орехами. На 4 порции: яблоки средней величины – 8 шт.; фруктоза – 1 ч. ложка; ядра грецкого ореха – 4 ст. ложки; изюм – 20 г (2 ст. ложки); вода – 1 стакан; лимон – 1 шт.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Яблоки осторожно, не ломая, очистить от сердцевины и части мякоти и срезать кожицу. Слегка потушить в сиропе, приготовленном из фруктозы, воды и лимонного сока. Отцедить и поместить в мелкую тарелку. Серединку каждого яблока наполнить смесью из толченых орехов и изюма. Сверху полить каким-либо ягодным сиропом.

Абрикосы с йогуртом. Продукты на 8 порций: абрикосы (консервированные) – 1 банка (850 мл); йогурт (натуральный) – 300 г; фруктоза – 30 г; сливки (10 % жирности) – 300 г; бисквитное печенье – 16 шт.; желатин – 2 пакетика; абрикосовая водка (или коньяк, или апельсиновый ликер) – 1–2 ст. ложки. Для украшения: миндаль (тоненькие пластиночки); взбитые сливки – 100 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Абрикосы слить (сок не выливать), отложить 4–5 половинок для украшения, остальные порезать кубиками. Замочить желатин. Смешать йогурт с сахаром. Желатин отжать и растворить в 3–4 ст. ложках горячего сока от абрикосов, добавить к йогурту. Туда же выложить порезанные абрикосы и взбитые сливки. Миску смочить холодной водой и выложить эту массу, разровнять верх. Печенье обрезать с одной стороны клинышком и выложить сверху «звездочкой». Слегка сбрызнуть печенье абрикосовой водкой, накрыть пленкой и поставить лучше всего на ночь в холодильник. На следующий день опустить миску на несколько секунд в горячую воду и перевернуть торт на блюдо. Миндаль слегка поджарить на сухой сковородке. Готовый торт украсить взбитыми сливками, миндалем и порезанными на тонкие дольки абрикосами.

Десерт из тыквы. На 4 порции: тыква – 400 г; изюм – 2 ст. ложки; лимон – 1 шт.; мед – 1 ст. ложка; морковь – 2 шт.; свекла – 100 г; яблоко – 2 шт.; желтые соцветия одуванчика (можно обойтись и без них) – 4 шт.; малина, листья (тоже не обязательно) – 6 шт.

Энергетическая ценность 1 порции: 90 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Тыкву без семян и кожицы нарезают тонкой ровной соломкой или натирают на крупной терке. Лимон промывают и нарезают тонкой соломкой вместе с кожичей, яблоки без семенной коробки также нарезают соломкой и быстро смешивают с тыквой. Очищенные морковь и свеклу натирают на крупной терке. Все продукты смешивают, добавляют промытый и ошпаренный изюм и мед.

В салатник укладывают промытые листья малины, на них – массу из плодов и овощей. Блюда украшают промытыми желтыми соцветиями одуванчика. Такой десерт можно готовить из самых разных плодов, овощей, ягод и дикорастущих съедобных растений.

Десерт из яблок и имбиря. На 4 порции: яблоки (очищенные от кожуры и сердцевин) – 8 шт.; имбирь (очищенный и натертый) – 25 г; гвоздика – 3 шт.; мед – 1 ст. ложка; сливки (жирные, слегка взбить) – 300 мл.

Энергетическая ценность 1 порции: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Отварить яблоки на медленном огне с имбирем и гвоздикой в минимальном количестве воды. Перемешать с медом по вкусу и охладить. Достать гвоздику. Размять яблоки в пюре. Большой металлической ложкой перемешать яблочное пюре и взбитые сливки, не смешивая их слишком тщательно, чтобы получился мраморный эффект. Переложить в высокие тонкие бокалы, украсить кусочками имбиря и посыпать мускатным орехом. Подавать с тонким хрустящим имбирным печеньем.

Сырнй десерт. На 4 порции: сыр (английский чеддер) – 300 г; яблоки – 4 шт.; орехи грецкие (молотые) – 75 г; изюм – 2 ст. ложки; молоко – 1 стакан; вустерский соус, соль, молотый черный перец – по вкусу; груши (сладкие) – 4 шт.; сок одного лимона. Для украшения: помидор – 1 шт.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Тертый сыр, ломтики яблока, орехи, изюм и молоко смешать в одной миске, приправить по вкусу соусом, солью и перцем. Груши разрезать на половинки и удалить сердцевину. Чтобы груши не потемнели, сбрызнуть лимонным соком. Разложить груши на тарелке на листики салата, поверх каждой половинки уложить горкой сырно-яблочную смесь и гарнировать дольками помидоров, с которых предварительно сняли кожицу.

Мускатные груши. На 4 порции: корица (поломанная на кусочки) – 1 палочка; мускат или десертное вино – 750 мл; мед – 2 ст. ложки; груши (очищенные) – 6 шт.; сорбит – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Положить корицу, вино и сорбит в большую кастрюлю и нагреть. Добавить груши и



тушить 30 минут. Перелить жидкость с груш в другую кастрюлю и кипятить на медленном огне около 20 минут, пока она не станет сиропом. Отставить. Украсить каждую грушу кусочком корицы. Подавать, побрызгав сиропом.

Малина с творогом. На 4 порции: малина – 3 стакана; творог – 300 г; молоко – 1/2 стакана; фруктоза и ванилин – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Малину посыпать фруктозой и поста вить на холод. Охлажденный творог размешать с молоком и ванилином до получения рыхлой смеси. Приготовленный творожный крем выложить в большую тарелку и посыпать охлажденными и посыпанными фруктозой ягодами. Фруктозу в креме можно заменить медом.

Малина в йогурте. На 4 порции: малина (свежезамороженная) – 300 г; желатин – 18 г; сок 1 лимона; малиновая настойка – 1 ст. ложка; мед – 1 ст. ложка; ваниль – 1 палочка; йогурта (3,5 %-ной жирности) – 2 стакана; молотый миндаль – 30 г; малина – для украшения.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Разморозить малину. Замочить 12 г желатина. Сделать пюре из малины, сока, лимона, настойки и меда. Распустить желатин и смешать с массой. Выскоблить мякоть из стручка ванили. Замочить оставшийся желатин. Перемешать йогурт, мякоть ванили, миндаль и сахар. Желатин распустить и добавить к йогурту. Дать белому и красному крему затвердеть. Сполоснуть холодной водой форму и слоями выложить крем. Охлаждать 3 часа и опрокинуть на тарелки. Украсить малиной.

Десерт из слив и сыра. На 4 порции: красные сливы – 450 г; творожный сыр – 120 г; сахарная пудра – 1 ст. ложка; звездчатый анис (или корица) – 1 ст. ложка.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Спелые сливы разрезать пополам и вынуть косточки. Нагрейте духовку до 220 °С. Выложите сливы разрезом кверху в широкую жаропрочную посуду. Чайной ложкой заполните лунки слив творогом. Посыпьте сахарной пудрой и анисом. Выпекайте 15–20 минут, пока сливы не нагреются и начнут пузыриться. Подавайте блюдо теплым.

Яблоки «Бонапарт». На 4 порции: 4 яблока, 1 упаковка готового слоеного теста, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 яйцо, немного сливочного масла.

Энергетическая ценность 1 порции: 130 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2,5 ХЕ.

С яблок очистить кожицу, вынуть сердцевину, натереть лимонным соком (чтобы не темнели). Готовое слоеное тесто раскатать довольно тонко, нарезать из него длинных палочек шириною в полтора пальца, каждую из них смазать яйцом.

Каждое яблоко обернуть такой полоской. Для этого нужно взять яблоко в левую руку, а правой рукой взять полоску теста и, прижав ее большим пальцем левой руки к нижнему концу яблока, начать обертывать яблоко спирально полоской теста так, чтобы ряды полосок налегали один на другой и чтобы смазанная яйцом сторона приходилась внутрь. При завертывании яблок в тесто не надо последнее вытягивать, потому что иначе оно при печении может лопнуть и свалиться с яблока.

Яблоки сложить на противень, смоченный холодной водой. В вычищенные внутренности яблок добавить немного меда, затем поставить яблоки в горячую духовку. Когда зарумянятся, сбавить немного жар. Через 15–20 минут, когда яблоки хорошо пропекутся, вынуть их из печи и посыпать сверху ванилью и смазать сливочным маслом.

Клубника с кремом из кислого молока. На 4 порции: 600 г клубники, 0,5 л кислого молока (можно взять простоквашу), половина лимона, 100 г фруктозы.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0,5 ХЕ.

Взбить до состояния гладкого крема кислое молоко с фруктозой, добавив сок и натертую

цедру 1/2 лимона. В стеклянные вазочки уложить промытые ягоды клубники (более крупные нарезать) и залить их кремом. Сверху положить по 3–4 мелких ягоды. Подать через полчаса-час.

Малина с глазурью из белковой пены. На 4 порции: 800 г с ладкой малины, 4 белка, 4 ст. ложки фруктозы, горсть тонко нарезанного миндаля.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0,5 ХЕ.

Перебрать малину, всыпать в глубокую посуду, посыпать небольшим количеством фруктозы и выдержать полчаса-час. Разложить малину в фарфоровые креманки или стеклянные огнеупорные вазочки. Взбить в крепкую пену 4 белка с оставшейся фруктозой. Нанести ее на малину в виде конуса и украсить тонко нарезанным миндалем. Вазочки с малиной поместить на противень и запечь в слабо нагретом духовом шкафу до подрумянивания белковой массы.

Груши в тесте (французская кухня). На 4 порции: для теста – 350 г муки, 200 г масла, полстакана белого сухого вина, сахарозаменитель, соответствующий 2 ч. ложкам сахара, щепотка соли. Для начинки: 6 груш, корица, кальвадос (яблочная водка), 1 желток.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Размягченное в тепле масло быстро смешайте с мукой, сахарозаменителем, щепоткой соли. Добавляйте белое сухое вино, вливая его по одной ложке, пока не получится негустое тесто. Скатайте тесто в шар и дайте отстояться в течение часа. Очистите груши, оставив хвостики. Нижнюю часть обрежьте, чтобы груша стояла. Присыпьте груши корицей. Капните на них немного кальвадоса. Раскатайте тесто, нарежьте его прямоугольниками, по величине достаточными, чтобы обернуть грушу, хвостик пусть остается снаружи. Обмажьте желтком. Расставьте груши на смазанном маслом противне. Запекайте в духовке, нагретой до 220 °С, в течение 30 минут. Если тесто зарумянивается слишком быстро, сверху накройте фольгой. Подавайте к столу горячими.

Персики в креме. На 4 порции: 10 персиков, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, сахарозаменитель, соответствующий 1 ст. ложке сахара. Для крема: 1 1/2 стакана молока, 6 желтков, сахарозаменитель, соответствующий 3 ст. ложкам сахара, 100 г масла сливочного, 1 ст. ложка муки, 1 пакетик ванильного сахара.

Энергетическая ценность 1 порции: 260 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2,5 ХЕ.

У персиков надрезать кожу и на 1–2 минуты опустить их в дуршлаг в кипяток, не давая ему кипеть. Вынуть персики, снять с них кожу и на слабом огне варить с добавлением сахарозаменителя до тех пор, пока они не станут прозрачными. Вынуть косточки. Сварить крем: желтки растереть с сахарозаменителем, добавить муку, положить сливочное масло, измельчив его на кусочки, развести молоком и на паровой бане варить крем, непрерывно помешивая, до тех пор, пока он начнет загустевать. Добавить ванилин.

В огнеупорную или металлическую миску, в которой сладкое будет подаваться к столу, положить слой крема, посыпать его рублеными орехами, затем положить ряд персиков и снова слой крема. Опять посыпать крем орехами, положить ряд персиков и слой крема. Запечь в нагретой духовке. Когда крем сверху зарумянится, вынуть его из духовки, украсить свежими нарезанными фруктами и подавать сладкое горячим.

Малина в желе из красной смородины. На 4 порции: 400 г красной смородины, 0,5 л воды, 300 г малины, 2 ст. ложки фруктозы, 1 ст. ложка желатина.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Желатин намочить в 1/2 стакана холодной воды и поставить в теплое место, чтобы он разошелся. Красную смородину освободить от веточек, размять в миске, переложить в полотняный мешочек, отжать из него сок. Выжимки залить горячей водой и снова отжать. Всей жидкости должно быть 750 мл. Соединить жидкость с сахаром и растворенным

желатином. В полузастывшее желе добавить очищенную, промытую и обсушенную малину. Остудить в форме, выложить на тарелку и обложить хрустящими бисквитами.

Груши в абрикосовом соусе. На 4 порции: 10 груш одинаковой величины, 4 ст. ложки фруктозы, 500 г готового абрикосового пюре. Для бисквита: 6 яиц, 2 ст. ложки фруктозы, 300 г муки.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Очистить груши от кожи, сварить их в легком сиропе с фруктозой на слабом огне. Следить за тем, чтобы не разварились. Испечь бисквитные лепешки. Для этого 4 желтка, 2 целых яйца, фруктозу хорошо растереть в пышную массу, всыпать ванилин по вкусу и муку, хорошо вымешать и на смазанный маслом лист рассадить приготовленное тесто по 1 ст. ложке подальше друг от друга. Поставить противень в духовку и на слабом огне печь 15–20 минут, пока лепешки не затвердеют (но не ждать пока они зарумянятся). На каждую испеченную лепешку намазать немного пюре, на него выложить по половинке отварной груши. Груши сверху облить абрикосовым пюре и обсыпать рубленым или нашинкованным миндалем.

Яблоки в ванильном соусе. На 4 порции: 8 яблок, 2 ст. ложки фруктозы, 0,5 л воды. Для соуса: 3 яйца, 2 ст. ложки манки, 0,5 л молока, цедра 1 лимона, ванилин по вкусу, 4 ст. ложки фруктозы.

Энергетическая ценность 1 порции: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2,5 ХЕ.

Яблоки разрезать пополам, очистить от сердцевин, отварить в сиропе из фруктозы и воды. Варить яблоки надо в небольшой кастрюльке и не все сразу, а постепенно закладывая их в сироп, не добавляя воды. Когда все яблоки сварятся, положить их в салатник разрезом вниз, залить оставшимся яблочным сиропом, а сверху залить молочным соусом. Соус готовится следующим образом: взбить яйца с фруктозой и ванилином, добавить молоко и поставить нагревать на небольшой огонь. В подогретое молоко аккуратно, постоянно помешивая, всыпать манку. Когда крем начнет густеть, добавить в него цедру лимона.

Айва, запеченная в сметанном соусе. На 4 порции: 600 г айвы, 3 ст. ложки апельсиновых цукатов, 150 г фруктозы, 1 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 1 ч. ложка муки, ванилин по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Очищенную, нарезанную крупными кубиками айву залить кипятком и отварить до мягкости. Апельсинную корку, замоченную в большом количестве холодной воды за несколько дней до приготовления (причем воду необходимо менять ежедневно), хорошо промыть и отварить в большом количестве воды до мягкости, снова промыть холодной водой, порубить и отварить, как варенье, в сиропе из расчета 1/2 части фруктозы на 1 часть измельченной корки. Хранить корки в сиропе. Так вообще хранят апельсиновые цукаты. 3 ст. ложки таких цукатов без сиропа смешать с отваренной айвой, разложить на эмалированном или огнеупорном стеклянном блюде, залить соусом, поставить в духовку и запечь. Для соуса яйца с фруктозой добавить муку, сметану и ванилин. Сладкое подавать в той же посуде в холодном виде.

Фрукты в желе. На 4 порции: 3 груши, 2 айвы, 3 яблока, 1 лимон, 2 миндальных пирожных, 1/2 стакана, разведенного водой ликера (ликера – 1 ст. ложка), 200 г фруктозы, 1 л молока, 4 желтка, 2 ч. ложки желатина.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Вскипятить 2 стакана воды с 1 ст. ложкой фруктозы. Груши и яблоки очистить от кожи, отварить в сиропе до мягкости. Айву очистить, нарезать крупными дольками, удалить семена и сварить в кипятке до полуготовности, а затем в сиропе – до мягкости. Все готовые фрукты разложить в глубоком стеклянном блюде. Сверху засыпать кусочками миндальных пирожных, смоченных ликером. Молоко вскипятить. Оставшуюся фруктозу растереть с

желтками и постепенно заливать горячим молоком, непрерывно помешивая, чтобы не заварить желтки. Добавить тертую цедру лимона и распущенный желатин. Смесь слегка остудить. Залить ею фрукты так, чтобы они были полностью закрыты. Поставить на холод на 2 часа, чтобы желе хорошо застыло.

Вишни в винном желе. На 4 порции: 375 г вишен без косточек, 20 мл вишневого ликера, сахарозаменитель, соответствующий 2 ст. ложкам сахара, цедра 1 лимона, 10 г желатина, 350 мл розового вина, листочки мяты, 8 вафельных трубочек, корица.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Выдержать вишни в смеси ликера, корицы, цедры и сахарозаменителя примерно полчаса. Замочить желатин в холодной воде. Откинуть вишни на дуршлаг, а жидкость долить вином до 0,5 л и нагреть, но не доводить до кипения. Набухший желатин развести в вине и немного охладить. Разложить вишни в 4 бокала и залить жидким винным желе. Поставить в холодильник для застывания. Подавать, украсив листиками мяты, с вафельными трубочками.

Грушевый пудинг. На 4 порции: 6 груш, 150 г фруктозы, щепотка корицы, 3–4 гвоздички, 1/2 стакана вина, 6 яиц, 1/2 батона, 0,5 л молока, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, немного лимонной цедры.

Энергетическая ценность 1 порции: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Груши нарезать ломтиками. Приготовить сироп: смешать одинаковое количество воды и вина, добавить 1 ст. ложку фруктозы, щепотку корицы и гвоздички. Нагреть сироп и варить в нем ломтики груш, пока жидкость не выпарится. Остудить. Затем 6 желтков растереть добела с оставшейся фруктозой, смешать с 1 ст. ложкой сливочного масла, батоном, вымоченным в молоке, и лимонной цедрой, размешать, положить 6 взбитых белков. Слой пудинговой массы сложить в форму, на нее положить слой груш, затем снова слой массы и так до верха. Испечь в духовке, посыпать сахаром.

Клубничный пудинг. На 4 порции: 3 стакана молока, 3 ч. ложки фруктозы, пакетик ванилина, 3 ст. ложки манки, 1 кг клубники, 4 белка.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Молоко с фруктозой или сахарозаменителем и ванилином вскипятить и заварить в нем размешанную с холодным молоком манную крупу. Варить при постоянном помешивании до загустения. Когда смесь остынет, добавить в нее протертую через сито клубнику, смешанную с сахаром. Потом соединить со взбитым белком. Поместить в стеклянную посуду. Украсить клубникой.

Черничный флан. На 4 порции: для теста – 175 г раздробленного овсяного печенья, сахарозаменитель, соответствующий 1 ст. ложке сахара, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, щепотка корицы, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла. Для начинки: 220 г черники или малины, 150 мл нежирных сливок, 150 мл нежирной сметаны, 1 ст. ложка фруктозы.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1,5 ХЕ.

Поставить разъемное кольцо для запекания на тарелку. Смешать крошки печенья с сахарозаменителем, орехами и корицей, затем с растопленным маслом и положить смесь в кольцо. Распределить равномерно внутри кольца и по его стенкам, утрамбовать и поставить на 1 час в холодное место. Рассыпать часть ягод по дну, слегка взбить сливки, положить в них сметану и фруктозу и ложкой положить на чернику. Рассыпать оставшуюся чернику на сметану со сливками, осторожно убрать кольцо и немедленно подавать флан на стол.

Летний пудинг. На 4 порции: 8 тонко нарезанных ломтиков черствого хлеба, 110 г красной смородины, 450 г малины, 3 ст. ложки фруктозы, 1 ст. ложка крахмала, 1 1/2 стакана воды.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Смазать литровую форму небольшим количеством растительного масла. Обрезать с ломтиков хлеба корочку и выложить дно и стенки кусками нужной формы и размера. Оставить несколько ломтиков для верха.

Перебрать и почистить красную смородину и малину. Растворить фруктозу в воде и довести до кипения, положить ягоды, снова довести до кипения, снять с огня, оставив ягоды в горячем сиропе. Процедить и положить половину ягод на дно формы, выложенной хлебом, накрыть слоем хлеба; положить остальные ягоды и снова слой хлеба. Налить достаточное количество сиропа, чтобы хлеб намок, но не стал слишком мокрым, иначе он потеряет форму. Отставить остальной сироп.

Накрыть пудинг тарелкой, поставить на нее груз и поместить в холодное место. На следующий день сделать оставшийся сироп более густым с помощью кукурузного крахмала (в небольшом количестве холодного соуса развести крахмал, добавить его в оставшуюся часть и нагреть до загустения). Охладить. Переложить пудинг, полить частью соуса, подать остальной соус в соуснице.

Груши с ликером. На 4 порции: 6 твердых спелых груш, 1,5 стакана воды, 1 апельсин, 2 с. ложки фруктозы, 2 ч. ложки крахмала, 4 с. ложки кофейного ликера.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2,5 ХЕ.

Ножом для чистки картофеля удалить кожуру с груш, но оставить черешки. Налить воду в мелкую кастрюлю, насыпать фруктозу, растворить ее на слабом огне, время от времени помешивая. Срезать кожуру с апельсина ножом для чистки картофеля и положить ее в кастрюлю вместе с апельсиновым соком. Довести сироп до кипения. Уменьшить огонь, положить груши, накрыть и варить, не доводя до кипения, около 40 минут – груши должны стать мягкими, но не должны развариться. Переложить на блюдо. Вынуть апельсиновые корки и половину из них нарезать на очень тонкие полоски для украшения. Смешать кукурузный крахмал с ликером до однородного состояния, влить в сироп и довести до кипения на слабом огне, все время помешивая – сироп должен быть густым и прозрачным. Ложкой разлить сироп на груши и посыпать кожурой апельсина.

Фруктовый десерт с марципаном. На 4 порции: 200 г винограда, 150 г замороженной малины, 150 г марципана, 2 стакана сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 плитка темного шоколада, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки фруктозы, 1 ч. ложка желатина, 3 ст. ложки вишневой наливки, 50 г фисташек, 3 ч. ложки миндального ликера, 2 ст. ложки смородинового желе.

Энергетическая ценность 1 порции: 360 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Для крема: масло взбить с 1 ст. ложкой фруктозы, добавить желтки и перемешать. Ввести растопленный на водяной бане шоколад, замоченный и растворенный в подогретой вишневой наливке желатин, 1 стакан взбитых сливок, фисташки. Ягоды винограда промыть, разрезать пополам, удалить косточки.

Марципановую массу смешать с оставшейся фруктозой, раскатать между двумя слоями фольги в прямоугольный пласт, затем выложить в выстланную фольгой форму. На марципан, отступив от краев, выложить половину крема, затем – слой винограда и замороженной малины и вновь – слой крема. Накрыть начинку выступающими краями марципановой массы. Охладить десерт в течение 1 часа. Перед подачей вынуть из формы, разрезать десерт на кусочки, выложить на блюдо, оформить желе и оставшимися взбитыми сливками с ликером.

Айва с ореховой начинкой. На 4 порции: 6 плодов айвы, 3 ст. ложки измельченного грецкого ореха, 1 ст. ложка меда.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Выбрать спелые и неповрежденные плоды айвы средней величины, очистить от пушка, при помощи желобкового ножа осторожно, не нарушая целостности, удалить сердцевину вместе

с семенами, промыть и положить в теплую воду. Эти «айвовые чашечки» наполнить начинкой. Для этого ядра грецкого ореха истолочь или пропустить через мясорубку, соединить с медом, хорошенько перемешать. Изделие отварить на пару в течение 30–35 минут. По готовности снять с огня, слегка охладить и подать на стол как сладость к чаю.

Ананасовое карпаччо. На 4 порции: по 120 г ананаса, киви, клубники, карамболи, манго, 20 г малины, 2 ст. ложки фруктозы, щепотка сычуаньского перца, 200 мл ликера «Куантро».

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Приготовить малиновый соус. Для этого растолочь малину, смешать с фруктозой. Поставить на плиту, довести до кипения. Используя острый нож, нарезать ананас тонкими кружками. Так же тонко нарезать остальные фрукты и ягоды. На тарелку выложить четыре кружка ананаса. Сверху в центре тарелки, чередуя, выложить киви, клубнику, карамболу, манго. Вылить на тарелку немного малинового соуса. Для аромата приправить перцем. На разогретую сковороду влить «Куантро», поджечь. Когда огонь погаснет, полить ликером фрукты.

Экзотический салат. Продукты на 8 порций: 1 манго, 1 папайя, 1 авокадо, 2 банана, 2 киви, 1 грейпфрут, 1 стакан винограда без косточек, 50 г мякоти кокоса, сок половины лимона.

Энергетическая ценность 1 порции: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Для получения соуса 1 очищенный и нарезанный кружками банан, половину авокадо, четверть стакана винограда и лимонный сок положить в блендер и смолоть до состояния пюре. Остальные фрукты очистить от кожуры (а грейпфрут – еще и от пленок), у манго и папайи удалить косточки. Оставшиеся виноградины разрезать пополам, авокадо нарезать мелкими кубиками, а остальные фрукты – крупными. Залить салат соусом и посыпать натертым на мелкой терке кокосом.

Спаржа в карамели. На 4 порции: 400 г белой спаржи, 3 ст. ложки сока лайма, 3 ст. ложки фруктозы, 200 г клубники.

Энергетическая ценность 1 порции: 50 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0,5 ХЕ.

Клубнику разрезать на четвертинки. Стебли спаржи разрезать на 3 кусочка. Подогреть сок лайма и растворить фруктозу. Варить спаржу в сиропе 4 минуты. Вынуть, выложить с клубникой на тарелку. Сироп уварить до консистенции карамели и полить им спаржу с клубникой.

Яблочные клецки. На 4 порции: 6 ломтиков черствого белого хлеба, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 ст. ложки меда, 3 яйца, соль, 4 яблока, 100 г изюма, 1 стакан муки, корица или лимонная корочка.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

С белого хлеба срезать корочку, замочить его в молоке. Отжав лишнюю жидкость, пропустить хлеб через мясорубку или взбить в однородную массу. Масло перемешать с медом, одно за другим добавить яйца, продолжая помешивать, соединить массу с хлебом, промытым изюмом, специями, очищенными и крупно натертыми яблоками, мукой. Из массы сформовать клецки, опустить в кипящую соленую воду и варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут. Шумовкой переложить в посуду и подать горячими или холодными с ванильным соусом.

Тыква в сиропе (Мексиканская кухня). На 4 порции: 600 г тыквы, 1 лимон, 1 стакан воды, 1 ст. ложка меда, 1 апельсин, 1 ч. ложка ликера «Куантро».

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1,5 ХЕ.

Очистите тыкву от кожуры и удалите семена. Нарежьте мякоть на мелкие кусочки. Выжмите сок лимона, корку сохраните. Налейте воду и лимонный сок, положите мед в кастрюлю. Доведите, постоянно помешивая, до кипения. Очистите апельсин от корки и

сохраните мякоть. Вымойте в горячей воде апельсиновую и лимонную корку так, чтобы удалить весь белый слой. Положите ее в сироп. Положите тыкву. Держите на медленном огне до мягкости в течение 10 минут. Разделите апельсин на дольки и нарежьте на маленькие кусочки. Положите в салатник.

Используя шумовку, достаньте тыкву из сиропа и перемешайте с апельсином в салатнике. Достаньте корочки цитрусов из сиропа и нарежьте на маленькие кубики. Сохраните для украшения блюда. Кипятите оставшийся сироп до тех пор, пока не останется примерно 2 ст. ложки. Снимите с огня и добавьте ликер «Куантро». Полейте им фрукты. Дайте остыть, затем накройте и хорошо охладите в холодильнике. Украсьте корочками цитрусовых, нарезанных кубиками.

Яблочная пастила. На 4 порции: 6 крупных яблок, 1 стакан меда, 1 яичный белок.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Это блюдо требует довольно длительного времени на приготовление и определенной сноровки, зато его можно долго хранить и оно, безусловно, является одним из наиболее полезных при сахарном диабете.

Для изготовления пастилы используют кислые сорта яблок. Их пекут в духовке или микроволновой печи либо проваривают в закрытых горшках или кастрюлях над котлом с кипящей водой. Размягченные одним из этих способов плоды немедленно надо протереть сквозь решето, отделив кожицу, семена и пленки. Это легче всего сделать, пока масса еще горячая. На каждые 2 стакана мякоти добавляют 1 стакан меда. После этого к смеси прибавляют сбитый в пену белок (на 1 кг массы 1 яичный белок). Приготовленную массу взбивают вместе с белком до белого \*censored\*того состояния и выливают в смазанные маслом или переложенные пергаментной бумагой формы слоем 3–4 см и ставят в негорячую духовку для сушки.

После высушивания пастила готова, и с нее следует осторожно снять бумагу. Если нужно получить слоистую пастилу, можно несколько засушенных пластов уложить один на другой, переслаивая их медом либо вареньем другого сорта, затем обмазать сверху и по краям тонким слоем свежей взбитой массы. Для получения рыхлой пастилы массу фруктовой мякоти следует взбить с большим количеством яичных белков (на 2 кг мякоти – 4–5 белков).

Подсушив пастилу в формах слоем толщиной в 2 см, ее разрезают на равные бруски и досушивают. Сушка пастилы производится при температуре 40–50 °С. К яблочной мякоти можно прибавить мякоть других каких-либо плодов или ягод: груши, рябины, черной смородины и клюквы. Этими добавками можно придать пастиле любой желаемый привкус.

Яблоки, фаршированные свеклой. На 4 порции: 4 крупных несладких яблока, 1 средних размеров свекла, корень сельдерея, сок 1 лимона, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка грецких орехов, пучок укропа, соль и перец – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Яблоки очистить от семечек и семенной камеры с помощью тонкого острого ножа. Образовавшееся отверстие заполнить свекольно-сельдереистой начинкой, которую приготовить так: свеклу натереть на мелкой терке, сельдерей нарезать очень мелкими кубиками, сбрызнуть кислым соком, добавить хрен, измельченные орехи, приправить солью, перцем, растительным маслом, мелко нарезанным укропом, перемешать. Нафаршировать яблоки, запечь.

Фруктовый салат. На 4 порции: 200 г вишни, 200 г желтой или розовой черешни, 100 г садовой земляники, 1 апельсин, 1 лимон, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки фруктозы.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1,5 ХЕ.

Ягоды вымыть, очистить от плодоножек и косточек, апельсин очистить от кожицы,

разобрать на дольки, дольки разрезать пополам, удалить семечки. Все соединить, добавить ядра грецких орехов, приправить соком лимона, кристаллической фруктозой. Поставить в холодильник на час. Подавать на десерт с соком или фруктовым коктейлем.

Тыква в сладком маринаде. На 4 порции: 500 г тыквы, 1 стакан воды, 4 ст. ложки меда, 4 ст. ложки яблочного уксуса, корица, лимонная корочка или гвоздика.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Тыкву нарезать дольками, очистить, вырезать сердцевину, нарезать тыкву ломтиками. Вскипятить воду с сахаром, добавить пряности, уксус или лимонную кислоту и залить этим горячим сиропом тыкву. После охлаждения маринад слить, снова вскипятить, опустить в него тыкву и варить на слабом огне до тех пор, пока она не станет прозрачной. При длительном хранении гвоздику и корицу из сиропа вынимают.

Цукаты из сливы. На 4 порции: 600 г слив, 4 ст. ложки меда, 2 стакана воды, корица.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Из сливы удалить косточки. Сварить сахарный сироп из меда и воды. Опустить сливу в кипящий сироп и кипятить 5 минут, затем выстаивать 10–12 часа. Так повторить 3–4 раза, после чего варить до готовности. Уваренную сливу откинуть на дуршлаг, дать стечь сиропу и подсушить. Подсушенные цукаты уложить в банки или коробки на хранение. Если цукаты в подсушенном виде хранятся недолго, то лучше готовить их с косточкой (у таких цукатов более привлекательный вид). По желанию каждую сливу, из которой удалена косточка, можно начинить грецким орехом.

Десерты из творога и молочных продуктов

Сладкий картофельный пирог с молоком. На 4 порции: 600 г картофеля, 3 яйца, 1/2 пакетика сухих дрожжей, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки изюма, сироп, джем, сливочное масло и кружечка горячего кофе.

Энергетическая ценность 1 порции: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Натереть сырой картофель на терке, причем очень мелкой, смешать его с яйцами и посолить, немного. Всыпать дрожжи в муку. Половину этой смеси соединить с тертым картофелем, а остальную часть перемешать с теплым молоком и все вместе соединить, перемешать. Оставить тесто на 30 минут. Разогреть духовку до 200 °С. Добавить заранее замоченный изюм, тщательно перемешать и выложить в смазанную жиром форму для запекания. Тесто должно постоять, пока не увеличится в объеме приблизительно в 2 раза.

Запекать около часа. Готовый картофельный пирог вынуть из формы и охладить. Нарезать ломтиками толщиной с палец. Ломтики слегка обжарить с обеих сторон в растительном масле. Пирог рекомендуется подавать с сиропом, джемом или сливочным маслом.

Нежный торт «Ягодка». На 4 порции: для теста – 4 яйца, сахарозаменитель, соответствующий 120 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 75 г молотых грецких орехов, 50 г муки, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 ч. ложки разрыхлителя для теста. Для крема: 600 г ежевики, 600 г обезжиренного йогурта, 12 г желатина, сахарозаменитель, соответствующий 175 г сахара, 300 мл сливок. Для украшения: 200 г глазури, 300 мл сливок, 1 пакетик загустителя сливок, 1 ст. ложка меда, 100 г молотых грецких орехов.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Нагреть духовку до 180 °С. Белки отделить от желтков. Желтки пышно взбить с теплой водой (4 ст. ложки), всыпая струйкой кристаллический сахарозаменитель и ванильный сахар. Добавить орехи и размешать. Взбить белки в крутую пену и выложить сверху. Просеять сверху муку, крахмал, разрыхлитель и все перемешать.

Тесто переложить в форму, дно которой застелить бумагой для выпекания, разровнять его и выпекать около 35 минут. Корж вынуть из духовки и опрокинуть на решетку. Снять бумагу и оставить корж остывать на 1 час.



Для приготовления крема ежевику перебрать, несколько ягод оставить для украшения. Замочить желатин. Взбить йогурт с сахарозаменителем. Желатин распустить и ввести в йогурт, добавить ежевику и поставить на 15 минут в холодильник, затем ввести взбитые сливки.

Корж разрезать по горизонтали пополам. Нижний корж смазать кремом и накрыть вторым коржом. Поставить на 4 часа в холодильник.

Для украшения глазурь растопить, намазать на гладкую доску и поставить в холодильник. Сливки взбить с загустителем и сахаром, 1/2 часть переложить в кондитерский мешочек. Торт обмазать со всех сторон сливками. Глазурь лопаточкой соскоблить в виде стружки. Украсить торт розочками из сливок, ягодами, шоколадной стружкой.

Воздушный торт «Клубничка». На 4 порции: для теста – 3 яйца, 1 ч. ложка разрыхлителя для теста, 100 г меда, 100 г муки, 50 г крахмала. Для крема: 16 г желатина, 250 г сливочного йогурта, 50 г фруктозы, 200 мл сливок, 1 пакетик ванильного сахара, 250 г клубники, 40 г фисташек. Для украшения: 2 белка, 100 г фруктозы, 250 мл сливок, фисташки, 1 пакетик загустителя сливок.

Энергетическая ценность 1 порции: 360 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Нагреть духовку до 175 °С. Белки отделить от желтков. Взбить белки с 30 г фруктозы, взбить желтки, добавив 3 ст. ложки горячей воды и оставшуюся фруктозу. Взбитые белки выложить на желтковую массу. Просеять сверху муку, крахмал, разрыхлитель. Перемешать. Дно формы застелить бумагой. Заполнить тестом и выпекать 20 минут.

Для приготовления крема: желатин замочить, смешать йогурт с фруктозой и ванильным сахаром. Желатин отжать, распустить и ввести в йогурт. Йогуртовую массу поставить в холодильник, чтобы она слегка желировалась. Клубнику почистить, вымыть, несколько ягод отложить в сторону, оставшиеся мелко нарезать. Взбить сливки в крутую пену. Сливки, кусочки клубники и фисташки ввести в йогуртовую массу.

Бисквит разрезать по горизонтали. Нижний корж заключить в кольцо. Сверху выложить крем и разровнять его. Накрыть вторым коржом и слегка прижать. На 2–3 часа поставить торт в холодильник.

Нагреть духовку до 50 °С. Взбить с помощью миксера в крутую пену белки с фруктозой. Заполнить взбитыми белками кондитерский мешочек и выдавить на застеленный противень 12 пирамидок. Подсушивать пирамидки в духовке 90–120 минут. Снять кольцо для торта. Взбить сливки с загустителем и обмазать ими торт. Поверхность украсить клубникой, безе и орешками.

Пирог с творогом и вишней. На 4 порции: для теста – сахарозаменитель, соответствующий 150 г сахарного песка, 2 яйца, 125 г растопленного маргарина, 1 ч. ложка цедры лимона, 5 ст. ложек молока, соль, 600 г муки, 1 ч. ложка погашенной соды. Для начинки: 600 г творога, сахарозаменитель, соответствующий 100 г сахарного песка, 2 ст. ложки крахмала, 2 яйца, 2–3 ст. ложки молока, 500 г вишни.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Сахарозаменитель растереть с яйцами, добавить маргарин, 1 ч. ложку цедры лимона, натертой на мелкой терке, молоко, соль, соду. Замесить тесто, постепенно подсыпая муку. Затем тесто выложить на сковороду, смазанную подсолнечным маслом и посыпанную сухарями. На тесто уложить вишни без косточек, на вишни – творог. Творог приготовить следующим образом: смешать его с сахарозаменителем, крахмалом, яйцами и молоком. Сверху пирог можно украсить тестом. Выпекать в духовке около 40 минут.

Творожный торт с нугой и грушами. Продукты на 8 порций: для коржа – 1 банка консервированных половинок груш, 200 г кукурузных хлопьев, 80 г сливочного масла, 3 пластинки желатина. Для начинки: 1–2 пластинки желатина, 1,5 кг нежирного творога, 250 мл сливок, 40 мл грушевой водки, 800 г орехового крема с нугой. Для украшений: 25 г кукурузных хлопьев, 20 г фундука.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Смазать жиром форму и выложить ее фольгой. Грушевый сироп слить в отдельную посуду. Кукурузные хлопья пересыпать в мешочек и искрошить с помощью скалки. На слабом огне растопить масло.

Желатин залить водой, чтобы она едва покрывала его, и размачивать около 5 минут. Тщательно отжать. Растворить в подогретом грушевом сиропе при постоянном помешивании. Смешать с растопленным сливочным маслом и измельченными хлопьями. Покрыть тестом дно формы и оставить на 10 минут.

Груши нарезать ломтиками. Разложить их поверх коржа. Для начинки: желатин залить водой и оставить на 5 минут размокать. Сливки взбить до получения густой пышной массы. Около 5 ст. ложек переложить в кондитерский мешок с маленьким звездчатым наконечником. Положить в прохладное место для последующего украшения торта. Творог смешать с ореховым кремом и нугой. Влажный желатин, постоянно помешивая, распустить на слабом огне и ввести в творожную массу. Постепенно добавить сливки и грушевую настойку. Выложить крем в форму и с помощью лопаточки равномерно распределить поверх грушевых ломтиков, после чего разровнять сверху. Поставить форму на 2 часа в холодильник, пока кремовая масса не застынет.

Для украшения пересыпать в мешочек следующую порцию хлопьев и истолочь с помощью скалки. Держа торт слегка наклонно, посыпать его края полученной крошкой. Ядра орехов разрезать пополам и без добавления жира подрумянить на среднем огне, используя сковороду с антипригарным покрытием. Оставшиеся сливки выдавить в виде розочек по краю торта. Украсить поджаренными орешками.

Творожный пирог с персиками. На 4 порции: для теста – 3 ст. ложки муки, 1 желток, 100 г сливочного масла, 50 г меда. Для начинки: 4 пластинки белого желатина, 200 г сливок, 250 г нежирного творога, 1 ч. ложка меда, 1 пакетик ванильного сахара, сок 1 лимона. Для украшений: 500 г консервированных персиков, 100 г брусники, 1 упаковка прозрачной заливки.

Энергетическая ценность 1 порции: 300 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Муку просеять в миску. Добавить мед, хлопья масла и желток. Быстро смешать все с помощью миксера до получения кру\*сensored\*той массы. Руками слепить из нее шарик, обернуть его пленкой и положить приблизительно на 30 минут в холодильник. Нагреть духовку до 200 °С. Тщательно смазать форму растопленным маргарином. Раскатать тесто на слегка посыпанной мукой поверхности и выложить его в форму. Многократно наколоть тесто вилкой, чтобы при выпекании оно не пузырилось. Выпекать корж около 20 минут до золотисто-желтого цвета. Оставить на 5 минут в выключенной духовке. Затем охладить, опрокинув на решетку для пирога.

Начинка: залить желатин водой, чтобы она едва покрывала его, и оставить на 5 минут набухать. Тем временем с помощью венчика смешать творог, сахар, ванильный сахар и лимонный сок. Помешивая, на слабом огне растворить желатин. Размешать в нем 1 ст. ложку творожной массы, а затем ввести в остальную творожную массу. Поставить в холодное место. Взбить сливки в густую пену. Ввести в наполовину застывшую творожную массу. Намазать поверхность коржа и поставить на 1 час в прохладное место, чтобы масса окончательно застыла. Украшения: сироп персиков слить в отдельную посуду. Половинки фруктов надрезать в виде веера. Дольки персика и бруснику разложить поверх массы. Используя фруктовый сироп, приготовить заливку для пирога, руководствуясь описанием на упаковке. Покрыть ею фрукты. Перед подачей на стол поставить пирог на 30 минут на холод.

Торт «Романтика». На 4 порции: для основы торта – 300 г готового бисквита. Для пропитки: 1/2 – 1/2 стакана компотного сиропа. Для творожной массы: 500 г свежего творога, 3 яичных желтка, 150 г меда, 2 ч. ложки ванильного сахара или немного ванилина, сок, отжатый из 1 лимона, тертая цедра 1 лимона, 3 ч. ложки желатина, 4 ст. ложки холодной

воды, 200 мл сливок, 1 стакан кислого брусничного варенья или ягод брусничного компота, сахарная пудра для посыпки.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Бисквит разрезать на два пласта, при необходимости пропитать по срезу компотным сиропом. Нижний пласт поместить в разъемную форму, внутрь формы уложить ободок из алюминиевой фольги или пергамент так, чтобы он покрыл боковые стороны формы. Поверхность пласта покрыть брусничным вареньем или ягодами из компота. Для начинки взбить желтки с медом в светлую пену, добавить творог, ванильный сахар, тертую лимонную цедру и лимонный сок и смешать до получения однородной массы.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды (4 ст. ложки) и держать до тех пор, пока он не набухнет, развести на водяной бане, смешать с творожным кремом и поставить ненадолго в холодное место. Сливки взбить в крепкую пену и смешать с творожным кремом. Переложить крем на бисквит равномерным слоем, покрыть вторым пластом, слегка прижать и поставить на 5–6 часов или до следующего дня в холодильник. Перед сервировкой вынуть торт из формы, осторожно удалить бумагу, переложить на подставку для торта, посыпать сахарной пудрой.

Торт из печенья с творожным кремом. На 4 порции: для основы торта – 400 г печенья целикового, диабетического. Для крема: 500 г творога, 200 г фруктозы, 1 стакан сливок или сметаны, лимонная цедра, мармелад, шоколад (немного, для украшения).

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Творог смешать с фруктозой и сливками до образования однородной массы, заправить лимонной цедрой и ванилином, добавить цукаты. Печенье положить в три слоя на блюдо, между слоями намазать творожный крем. Прежде чем выкладывать печенье, смочите его в сметане, взбитой с фруктозой или же в молоке или сливках. На крем затем насыпать кусочки мармелада и шоколада. Боковые стороны и верх торта намазать творожным кремом, украсить мармеладом и тертым шоколадом. Поставить часа на 2–3 в холодильник.

Тирамису с творогом. Продукты на 8 порций: 6 яиц, 60 г фруктозы, ваниль на кончике ножа, 250 г сливочного масла, 250 мл сливок, 250 г творога, полстакана крепкого кофе, 125 мл кофейного ликера, 4 ст. ложки бренди или рома, 35 диабетических бисквитов (сухих продолговатых сладких печений), 4 ч. ложки какао.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Для крема взбить желтки с фруктозой и ванилью до образования густой массы. В кастрюлю налить воды и нагреть, но не кипятить. Поставить в воду миску с желтками и продолжать взбивать 2–3 минуты до загустения и побеления.

Снять из воды и продолжать взбивать еще 2–3 минуты, охлаждая. Остудить, добавить однородную воздушную, тщательно взбитую смесь из протертого творога и сливок. Все взбить – получится нежидкая, воздушная вкусная масса.

Бисквиты слегка смочить в смеси кофе, ликера и бренди. В форме выложить ряд влажных бисквитов, сверху слой крема, снова ряд бисквитов и слой крема. Слоев сделать не более 3, верхний слой – крем. Поставить десерт в холодильник на 4–5 часов. Перед подачей посыпать какао.

Десерт из авокадо с творогом. На 4 порции: 1 авокадо, 350–400 г нежирного творога из тубы, 2 ч. ложки меда, 2 некрупных мандарина.

Энергетическая ценность 1 порции: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Авокадо разрезать пополам, вынуть мякоть ложкой. Смешать мякоть с творогом и медом в измельчителе. Получившуюся начинку уложить в половинки авокадо и украсить мандаринками. Приятного аппетита!

Творожный торт без выпечки. На 4 порции: 1 пачка творога, 1 пачка желатина, 2 ст. ложки

фруктозы, 2 ст. ложки ягод по сезону (можно использовать замороженные ягоды), 4 штуки диабетического печенья.

Энергетическая ценность 1 порции: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Желатин развести в 1/2 стакана теплой воды. Когда набухнет, смешать его с протертым творогом, фруктозой, ванилином и ягодами. Взять форму для запекания и выложить туда половину этой смеси. Сверху уложить слой печенья. На печенье – оставшуюся творожную массу. Поставить в холод для застывания. Перед подачей на стол – разрезать на порционные куски.

Фруктовый салат из творога и ананаса. На 4 порции: 1 небольшой ананас, 4 киви, 200 г винограда (можно использовать изюм), 6 ст. ложек лимонного сока, 250 г творога, 4 ст. ложки меда, 6 ст. ложек рубленых грецких орехов.

Энергетическая ценность 1 порции: 260 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Киви очистить от кожуры и нарезать кубиками. Ананас разрезать вдоль на 4 части, удалить твердую кочерыжку, аккуратно вырезать мякоть, стараясь не повредить кожуру, она нам еще пригодится. Мякоть ананаса тоже нарезать кубиками.

Виноград помыть и нарезать на половинки; если у вас изюм, то его нужно просто промыть. Смешать киви, ананас и виноград с 4 ст. ложками лимонного сока.

Творог смешать с медом и 2 ст. ложками лимонного сока. Орехи обжарить на сухой сковороде, половину обжаренных орехов добавить в творожную массу.

Теперь «собираем» салат: на четвертинки ананасовой кожуры выкладываем творожную массу, сверху распределяем нарезанные фрукты и посыпаем оставшимися орехами. Примечание: получается легкий, но довольно сытный салат. Можно употреблять как десерт или даже вместо ужина в жаркие дни.

Творожный крем «Маскарпоне». На 4 порции: 1 пачка творога 18 % жирности, 1 стакан жирных сливок.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Творог протереть через сито (желательно дважды). Влить холодные сливки. Взбивать массу на малых оборотах до кремообразного состояния. Творожный крем «Маскарпоне» готов к употреблению!

Галушки из творога. На 4 порции: 500 г творога, полстакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. ложки фруктозы, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, отбить в творог 2 сырых яйца, положить фруктозы, 1 ст. ложку растопленного масла, 1/2 ч. ложки соли и все это хорошо перемешать. Затем в полученную массу всыпать стакан просеянной муки и замесить. Творожное тесто выложить на посыпанный мукой стол и разрезать на четыре равных части, каждую часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, разрезать на небольшие кусочки (ромбики), которые опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета. На стол подать их горячими, со сметаной. Сваренные галушки можно запечь в духовом шкафу. Для этого, положив на сковороду, их надо залить сметаной и сбрызнуть маслом.

Сковороду поместить на маленький противень с водой, поставить его в горячий духовой шкаф и держать там, пока галушки не покроются румяной корочкой.

Блины с творогом. На 4 порции: для теста – 5 полных с горкой ст. ложек муки, 2 1/2 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка меда, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла.

Для начинки: 300 г свежего творога, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сметаны, 2 желтка или 1 яйцо, соль по вкусу. Для обжаривания блинчиков: 100 г сливочного масла.

Энергетическая ценность 1 порции: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Яйца, соль, мед взбить (венчиком или в миксере), во взбитую массу влить молоко, всыпать муку, перемешать, добавить растительное масло, еще раз все перемешать и выпекать, смазав жарочную поверхность растительным маслом с помощью кружка сырого картофеля, наколотого на вилку.

Подготовить начинку: творог растереть с медом, сметаной, желтками, посолить по вкусу. Для ароматизации начинки можно добавить высушенную, тонко смолотую и просеянную лимонную или апельсиновую корочку, а также цукаты или изюм. На блинчик положить ложку творожной начинки, завернуть конвертом. Обжарить в масле с обеих сторон. Можно сложить блинчики в керамическую или эмалированную форму, смазывая их маслом, закрыть крышкой и поставить в негорячую духовку.

Сырные крокеты. На 2 порции: 200 г плавленого сыра, 2 яичных белка, 1 яичный желток, 2–3 ст. ложки сухарей, 1 стакан сметаны, растительное масло (для жарения).

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0,5 ХЕ.

Взбить яичные белки. Натереть сыр и высыпать во взбитые белки. Из полученной массы сделать небольшие шарики и поставить их на холод, чтобы застыли. Истолочь и просеять белые сухари. Желток слегка разбить вилкой и прибавить к нему 1 ст. ложку воды. Застывшие шарики обвалять в толченых сухарях, затем во взбитом яйце, еще раз в сухарях и жарить в течение 1–2 минут. Подавать на стол со сметаной.

Вареники с творогом. На 4 порции: 500 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

В холодной воде или в молоке (полстакана) взбить сырое яйцо, добавив неполную чайную ложку соли. Всыпать 2 стакана просеянной муки и замесить крутое тесто. Творог пропустить через мясорубку, прибавить в него мед, желток, 1 ст. ложку растопленного масла, 1/2 ч. ложки соли и все это хорошо перемешать.

Тесто раскатать очень тонко, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый кружок по 1 ч. ложке творожной массы, а края соединить и защипать. За 10 минут до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подавать со сметаной или с фруктовым сиропом.

Сырники из творога с картофелем. На 4 порции: 500 г творога, 400 г картофеля, 1 сырое яйцо, сахарозаменитель, соответствующий 3 ст. ложкам сахара, полстакана сметаны, 1 стакан пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла.

Энергетическая ценность 1 порции: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Картофель очистить от кожуры и, не разрезая его, сварить в подсоленной воде. Сваренный картофель откинуть на сито или дуршлаг, дать воде стечь, переложить в миску и хорошо размять деревянным пестиком или ложкой. Мятый картофель перемешать с творогом, прибавить сырое яйцо, полстакана муки, сахарозаменитель, соль. Все это хорошо размешать, выложить на стол, сделать из творожной массы лепешки, обвалять их в муке и с обеих сторон поджарить на масле до образования румяной корочки. На стол сырники подать горячими, с холодной сметаной. Сырники можно также приготовить с изюмом. Для этого в творожную массу положить 50 г изюма, очищенного от веточек и промытого.

Творожники с морковью. На 4 порции: 300 г творога, 500 г моркови, 2 ст. ложки меда, полстакана муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла.

Энергетическая ценность 1 порции: 190 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Морковь промыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, подлить 1/2 стакана воды, прибавить 1/2 ст. ложки масла. Затем, закрыв кастрюлю крышкой, поставить морковь на огонь и тушить, наблюдая, чтобы она не подгорела. Если вода вся выкипит, а морковь будет еще твердой, надо добавить 1–2 ст. ложки воды, так чтобы к моменту готовности моркови вся вода выкипела.

Готовую морковь протереть сквозь волосяное сито, смешать с протертым творогом, прибавить полстакана муки или манной крупы, сырое яйцо, мед, соль и все это перемешать. Разделять и готовить творожники так же, как указано в предыдущем рецепте.

Картофельные пирожки с творогом. На 4 порции: для теста – 500 г вареного картофеля, 1 яйцо, соль по вкусу, 200 г муки. Для начинки: 200 г творога, 1 желток, 1 ст. ложка муки, мед по вкусу, щепотка ванилина или цедры лимона.

Энергетическая ценность 1 порции: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Холодный вареный картофель натереть на терке, добавить взбитое яйцо, соль, муку. Замесить тесто, на посыпанной мукой доске раскатать, стаканом вырезать кружочки, смазать яйцом. На каждый кружочек положить чайную ложку сладкого творога, края кружочков сжать, придать изделиям форму пирожков. Для начинки использовать сухой мелкозернистый творог. Смешать его с яйцом, натертой цедрой или ванилином, сахаром, мукой. Пирожки разложить на смазанном жиром противне, смазать яйцом и выпечь в духовке. Подавать с молоком. Если использовать для начинки готовые сладкие творожные сырки, предварительно надо положить их в марлю и сверху поместить груз, чтобы отжать лишнюю воду.

Творог с сыром и зеленью. На 4 порции: 500 г домашнего творога, 200 г твердого сыра, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, кинза, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки кайенского перца, 1 ч. ложка паприки, 2 ст. ложки сливочного масла, панировочные сухари или манная крупа для обвалки, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0 ХЕ.

Творог протереть через мелкое сито. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень с чесноком мелко нарубить. Смешать творог с сыром и зеленью, добавить растертые добела желтки, кайенский и черный перец, паприку. Белки взбить с солью в крепкую пену и аккуратно, порциями, ввести в творожную массу. Формочки для суфле смазать маслом и обсыпать сухарями или манкой. Выложить в них массу и выпекать в разогретой до 200 °С духовке, пока не зарумянится, 15–20 минут.

Корзиночки с творогом и какао. На 4 порции: 250 г песочного печенья, 1 ст. ложка меда, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка корицы молотой.

Энергетическая ценность 1 порции: 360 ккал. Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Для начинки: 400 г творога, 100 г горького шоколада, 150 г сливок жирностью 35 %, 5 яиц, сахарозаменитель, соответствующий половине стакана сахара, 300 мл сметаны, ваниль и корица по вкусу, 4 ст. ложки какао-порошка.

Творог положить в дуршлаг, выстланный марлей, накрыть. Поставить в кастрюлю и поместить сверху груз весом 4–5 кг. Оставить на 4 часа. Порционные формочки смазать сливочным маслом. Печенье растолочь, добавить сахар, корицу и масло, тщательно перемешать. Распределить получившуюся массу по дну и бортикам формочек. Поставить на самый низкий уровень духовки и запекать при 180 °С 10 минут. Дать остыть.

Сливки перелить в сотейник. Добавить ваниль и довести до кипения, но не кипятить. Накрыть крышкой и дать остыть.

Отжатый творог протереть через мелкое сито. Добавить шоколад, сливки и сахарозаменитель. Растереть. По одному вбить яйца, каждый раз тщательно перемешивая. Добавить сметану и еще раз перемешать.

Уменьшить температуру духовки до 160 °С. Разложить тесто по подготовленным корзиночкам. Поставить их в глубокий противень, на 1/2 высоты формочек заполненный водой. Запекать 20 минут. Дать остыть до комнатной температуры, затем поместить в холодильник на 2 часа. Перед подачей измельчить в ступке палочку корицы, смешать с какао-порошком и присыпать получившейся смесью корзиночки. Можно украсить свежими фруктами или цукатами.

Слоеный пирог. На 4 порции: 500 г готового слоеного теста, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки сливочного масла. Для начинки: 600 г творога, 4 яйца, 1/2 стакана сливок, 1/2 стакана фруктозы, 1 ст. ложка манки; корица, ваниль и цукаты – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Творог отжать в марлевом мешочке под прессом, протереть через сито. Цукаты нарезать мелко, перемешать с манкой. Желтки растереть с ванилью, добавить сливки, смешать с творогом.

Белки взбить в пышную пену; не прекращая взбивать, тонкой струйкой всыпать фруктозу, взбивать до образования стойкой пены. Постепенно, мешая лопаткой снизу вверх, выложить белки в творожную массу. Затем добавить цукаты с манкой, аккуратно перемешать.

Тесто растянуть руками, выложить в жаропрочную форму так, чтобы оно немного свисало через бортики. Выложить творожную начинку, слегка закрыть ее краями теста, предварительно ровно подрезав их и сделав насечки через каждые 2 см. Выпекать при 180 °С 45–50 минут.

Масло растопить в сковороде с медом, помешивая, чтобы мед растворился полностью. За 10 минут до готовности полить им пирог.

Банница с творогом. На 4 порции: для теста – 1 стакан муки, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, разрыхлитель, 4 ст. ложки теплой воды. Для начинки: 500 г творога, 2 яйца, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, соль. Для смазывания теста: 1 яйцо.

Энергетическая ценность 1 порции: 360 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Муку просеять, смешать с разрыхлителем, добавить растопленное масло и воду; вымесить тесто. Скатать тесто в шар, накрыть и поместить в холодильник на 30 минут.

Творог протереть через сито, взбить с яйцами. Мед и сливочное масло поместить в сотейник и растопить на среднем огне, постоянно помешивая. Смесью меда и масла добавить к творогу. Слегка посолить. Тщательно перемешать.

Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в очень тонкий, вытянутый в длину пласт (примерные размеры пласта: ширина – 25 см, длина – 50 см), сразу же смазать поверхность теста растопленным сливочным маслом. Выложить ровным слоем творожную начинку, оставляя свободными поля 1,5 см. Аккуратно свернуть тесто с начинкой в рулет. Скрепить края смоченными в воде руками.

Духовку разогреть до 180 °С. Противень смазать маслом. Рулет положить на противень, свернуть «улиткой», смазать взбитым яйцом. Закрепить свободный конец рулета. Выпекать 35–40 минут.

Готовую банницу накрыть мокрой салфеткой, сверху положить свернутое в 4 раза сухое полотенце и дать постоять 10 минут. Подавать теплой.

Банница – болгарский слоеный пирог из пресного теста. Есть несколько способов его приготовления, мы выбрали едва ли не самый простой. Чаще всего банницу готовят с брынзой или творогом, но делают и с мясным фаршем, шпинатом, капустой, тыквой и даже с толчеными орехами.

Запеканка из творога с тыквой. На 4 порции: творог – 500 г, тыква – 100 г, манная крупа – 1/2 стакана, вода (или молоко) – 2 стакана, яйцо – 4 шт, мед – полстакана, топленое масло – 2 ст. ложки, тмин, соль – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 260 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3 ХЕ.

Вылить в кастрюлю 2 стакана воды (или молока), вскипятить и заварить вязкую манную кашу. Тыкву очистить, нарезать к усочками и поджарить на топленом масле до готовности. Добавить в манную кашу творог, тыкву, 3 яйца, соль, тмин и все хорошо перемешать.

Подготовленную массу выложить на смазанный маслом противень, поверхность выровнять и смазать яйцом. Противень поместить в разогретую духовку и запечь массу до готовности. Отдельно подать сметану.

Пирожки с творогом. Продукты на 8 порций: для теста: мука – 1 кг, масло сливочное или маргарин – 60 г, яйцо – 5 шт., вода – 2 стакана, соль – по вкусу. Для начинки: творог – 500 г, мед – 300 г, 4–5 яиц.

Энергетическая ценность 1 порции: 310 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Из муки, масла, яиц и воды приготовить слоеное тесто. Отставить в холодильник на 1 час. За это время тщательно перетереть творог с медом и яйцами. Слоеное тесто раскатать пластом и вырезать выемкой лепешки. Каждую лепешку немного раскатать, один край смазать яйцом, положить в творог, перемешанный с медом и яйцами, закрыть плотно пирожок и обжарить с обеих сторон во фритюре.

Оладьи из творога с клубникой. На 4 порции: лимон – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, мед – 90 г, ванильный сахар – 2 пакетика, соль, яйцо – 1 шт., мука – 75 г, творог – 250 г, клубника – 500 г, коньяк – 2 ст. ложки, топленое масло, сахарная пудра – 2 ч. ложки, лимонная мята.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Взбить в густую пену яйцо и сливочное масло с 2 ст. ложками меда и ванильным сахаром. С лимона срезать цедру и натереть на терке. Вместе с солью, яйцом, мукой и творогом ввести в яичный крем.

Оставить тесто на 20 минут, чтобы набухло. Выжать сок из половинки лимона. Клубнику помыть, 250 г растереть с лимонным соком и оставшимся медом.

Приправить приготовленную лимонно-клубничную массу с коньяком. В разогретом топленом масле испечь 12 оладий. Посыпать их сахарной пудрой.

Разложите на тарелки по 3 оладушка, полейте клубничной массой, украсьте блюдо целыми ягодами клубники и листочками мяты или мелиссы.

Волованы с творогом. На 4 порции: мука – 2 стакана, творог – 300 г, масло сливочное – 300 г, яйца – 2 шт., соль – 1/2 ч. ложки. Для начинки: творог – 300 г, сметана – 2 ст. ложки, яйцо – 2 шт., мед – 1 ст. ложка, мука – 1 ч. ложка, соль и ванильный сахар – по вкусу.

Энергетическая ценность 1 порции: 320 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Для начинки все ингредиенты тщательно перемешивают и взбивают до образования пышной массы.

Творог протереть через сито. В хорошо растертый творог добавить масло, желток, соль, растереть до состояния однородной массы, постепенно подсыпая муку, замешать тесто. Из теста вылепить шар, завернуть в полиэтиленовую пленку и поставить на 15–20 минут в прохладное место. Затем раскатать пласт толщиной в 0,5 см и круглой выемкой нарезать кружки: одна половина – для верха волованов, другая – для низа (доньшка). Нижние кружки уложить на лист, смазанный маслом. Из верхних кружков вынуть маленькой выемкой (можно рюмкой) середину. Нижние кружки по краю смазать белком, на середину положить начинку и все это закрыть кружками с вынутой серединкой, сверху смазать яйцом. Выпекать в духовке при 240–260 °С до готовности.

Гренки с творогом запеченные. На 4 порции: пшеничный хлеб – 4 толстых ломтика, сливочное масло – 2 ст. ложки, творог – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., фруктоза – 2 ст. ложки.

Энергетическая ценность 1 порции: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.



Хлеб нарезать ломтиками и обжарить в сливочном масле. Одну сторону покрыть творожной массой, посыпать сверху фруктозой и запечь до золотистого цвета в духовке. Для творожной массы творог протереть через сито, добавить в него сахар и яйца. Перемешать.

Кнедлики из творога. На 4 порции: творог – 250 г, яйцо – 4 шт., сахарозаменитель, соответствующий 60 г сахара, изюм – 40 г, мука – 1 стакан, цедра – 1 лимона, орехи – по вкусу, соль.

Энергетическая ценность 1 порции: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 1 ХЕ.

Из муки и 2 яиц вымесить подсоленное мягкое тесто, как для лапши, раскатать его в тонкий пласт, смазать творожной начинкой (растертая смесь компонентов), сложить и нарезать четырехугольниками. На местах среза края теста соединить и прижать. Кнедлики опустить в кипящую воду и варить на слабом огне 25–30 минут. Затем вынуть, сбрызнуть маслом и посыпать толчеными орехами.

Оладьи из творога и свеклы. На 4 порции: творог – 500 г, свекла – 2–3 шт., яблоки – 2 шт., мука пшеничная – 1 стакан, молоко – 1 стакан, яйцо – 2 шт., мед – 1 ст. ложка, масло сливочное – 40 г, сметана – 1 стакан, соль.

Энергетическая ценность 1 порции: 340 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 3,5 ХЕ.

Яблоки очистить, натереть на терке. Свеклу сварить до готовности, охладить, очистить от кожицы и протереть через сито. Сложить в миску яблоки, протертую свеклу, творог, добавить молоко, яйца, мед, соль и все хорошо перемешать. Сковороду хорошо разогреть и поджарить оладьи с обеих сторон на сливочном масле. К готовым оладьям подать сметану.

Скороспелые ватрушки с творогом. На 4 порции: для теста – белый черствый батон (можно без корок) – 1 штука, сливочное масло, теплое молоко (подслащенное медом) – 1 стакан, яйцо (для смазывания сверху) – 1 штука. Для начинки: творог – 250 г, яйцо – 2 штуки, растопленное сливочное масло или топленое – 1 ст. ложка, соль и мед – по вкусу, ванилин – по желанию.

Энергетическая ценность 1 порции: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

Приготовить начинку с творогом. Батон хлеба (желательно круглый, а не плоский) разрезать на ровные ломтики толщиной 1 см. Ломтики обмакнуть в подслащенное молоко, смазать с одной стороны сливочным маслом и уложить этой стороной на противень. На всю поверхность каждого подготовленного ломтика положить и равномерно распределить начинку из творога слоем 1,5 см и, перед тем как посадить в духовку, смазать сверху взбитым яйцом. Выпекать ватрушки при умеренной температуре до зарумянивания сверху и снизу. Начинки могут быть самыми разнообразными: со свежей капустой, с морковью, с картофелем, а также сладкие – с курагой, вареньем, джемом, брусникой и другими ягодами.

Чернослив, фаршированный творогом. На 4 порции: чернослив – 300 г, творог – 100 г, яйцо – 1 шт., мед – 2 ст. ложки, сливочное масло – 25 г, сметана – 100 г.

Энергетическая ценность 1 порции: 240 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 2 ХЕ.

; Чернослив, желательно крупный, промыть и залить небольшим количеством горячей воды. Оставить чернослив для набухания в закрытой посуде на 40 минут.

Творог протереть, смешать с яйцом и медом. Чернослив наполнить творожной начинкой. Красиво уложить на блюдо и украсить.

Также можно уложить на сковороду, залить сметаной и запечь. В этом случае при подаче полить растопленным маслом.

Мусс из манго с творогом. На 4 порции: лимонный сок – 2 ст. ложки, творог – 250 г, желатин – 4 г, яйцо (белок) – 1 шт., киви – 1 шт., сладкий плод манго – 1 шт., сок 1/2 апельсина, мята свежая.

Энергетическая ценность 1 порции: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 0,5 ХЕ.

;Манго очистить от кожицы, четверть плода нарезать дольками, из остальной части сделать пюре. Пюре смешать с творогом, добавить размоченный желатин, ввести крепко взбитый белок. Выложить в формочку и охладить. Как украшение нарезать кружочками киви, уложить вокруг мусса и украсить свежей мятой.

Торт с ревенем, творогом и печеньем. Продукты на 8 порций. Для крема из ревеня: ревень – 250 г, мед – 60 г, немного корицы, желатин – 12 г. Для творожного крема: яйцо (желток) – 1 шт., мед – 100 г, творог – 250 г, сметана – 150 г, сок и тертая цедра половинки лимона, ликер амаретто – 20 мл, яйцо (белок) – 1 шт., желатин – 8 г. Для оформления: ванильный сахар – 1 пакетик, сливки – 150 мл, бисквитное диетическое печенье (вытянутой формы) – 18–20 шт., ревень – половинка стебля, несколько листочков мяты.

Энергетическая ценность 1 порции: 320 ккал.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 4 ХЕ.

Крем из ревеня. Перебрать, тщательно вымыть ревень и очистить от кожицы. Разрезать поперек волокон на кусочки длиной приблизительно 3 см. Налить в кастрюлю 125 мл воды, добавить мед и корицу, положить ревень и варить в течение 3 минут.

Замочить желатин в небольшом количестве холодной воды. Отжать и, постоянно помешивая, распустить в горячем сиропе с ревенем. Дать остыть до загустения.

Творожный крем. Растереть желток с медом, творогом, сметаной, лимонным соком, цедрой и ликером. Взбить белок в крутую пену и добавить к остальной массе.

Замочить желатин в небольшом количестве воды. Отжать его и при постоянном помешивании распустить в небольшой кастрюльке на слабом огне. Ввести в творожный крем и поставить в холодильник для того, чтобы крем загустел.

Основа торта. Бисквитное печенье аккуратно разрезать пополам. Выложить им края формы, поставив половинки бисквитного печенья вертикально.

Ревеневый и творожный крем попеременно ровными слоями выложить в форму. При этом начать нужно с творожного крема и им же завершить. Затем поставить торт на 3 ч в холодильник и дать застыть.

Завершение. Выложить торт на блюдо. Взбить сливки с ванильным сахаром. Наполнить ими кондитерский мешочек со звездчатым наконечником. Украсить торт взбитыми сливками в виде розочек.

Стебель ревеня вымыть, очистить и нарезать кусочками. Красиво разложить их между розочками из взбитых сливок. Дополнительно украсить листочками мяты. Подавать охлажденным.

Творог с апельсинами. На 4 порции: 600 г нежирного творога, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сахара или соответствующее количество сахарозаменителя, 4 апельсина.

Расчет хлебных единиц 1 порции: 260 ккал.

Энергетическая ценность 1 порции: 2 ХЕ.

Добавить в творог тертую апельсиновую цедру, молоко, сахар или сахарозаменитель и взбить смесь. Массу выложить в порционную посуду, охладить, гарнировать дольками апельсинов. Вместо творога можно использовать сладкие творожные сырки.

## Еще раз о еде...

Все приведенные выше рецепты могут составить основу для полноценного, вкусного и питательного рациона людей с диабетом. Но ни в коем случае не стоит рассматривать их как альтернативу лечению. Диетическое питание, безусловно, разгружает организм, позволяет ему высвободить энергию для внутреннего ремонта и поддержки всех систем. Но для того, чтобы компенсировать повышенный сахар в крови одного этого бывает недостаточно. Так что не забывайте и про другие факторы здорового образа жизни – регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе и так далее. И не считите за труд советоваться с лечащим врачом – ведь по каждому случаю заболевания человеку может

быть рекомендована своя собственная, уникальная диета.

Мы надеемся, что эта книга откроет вам новые грани бытия и научит наслаждаться каждым мгновением жизни. Ведь только положительный психологический настрой может победить болезнь, не дать ей заслонить от вас весь окружающий мир. Относитесь к себе и окружающим людям с любовью, радуйте себя и близких вкусными блюдами, приготовленными по нашим рецептам, и не уставайте повторять – жизнь прекрасна!

## Полезные страницы

Таблица 1

Пересчет продуктов в хлебные единицы

Наименование продукта	Количество продукта в граммах = 1 ХЕ
<i>СЛАДКОЕ</i>	
Сахарный песок	1 ст. ложка
Сахар кусковой	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> куса (12 г)
Мед	1 ст. ложка
Квас	1 стакан (200 мл)
Лимонад	<sup>3</sup> / <sub>4</sub> стакана (130 мл)
Мороженое	65 г
<i>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</i>	
Сухари черные, хлебные палочки	15
Хрустящие хлебцы	20
Пшеничный хлеб	20
Ржаной хлеб	25

Наименование продукта	Количество продукта в граммах = 1 ХЕ
Отрубной хлеб, серый хлеб	30
Крекеры	3 крупных
Панировочные сухари	1 ст. ложка (15 г)
Тонкие блины	1 большой (на всю сковороду)
Оладьи	1 средний
Вареники	2 штуки
<b>МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>	
Пельмени	4 штуки
Котлета (с примесью булки)	1 средняя
Пирожок с мясом	Менее 1/2 пирожка
<b><i>МУЧНЫЕ И КРУПЯНЫЕ ПРОДУКТЫ</i></b>	
Рис	15
Крупа (ячневая, пшеничная)	15
Манная каша	15
Гречневая каша	15
Крахмал картофельный	15
Крахмал рисовый	15
Мука кукурузная	15
Мука пшеничная	15
Мука ячневая	15
Овсяные хлопья	20

Наименование продукта	Количество продукта в граммах = 1 ХЕ
Мука ржаная	20
Мука овсяная	20
Мука гороховая	20
Пшено	20
Крупа перловая	20
Макароны, рожки, лапша, вермишель	20
Мука соевая обезжиренная	30
Мука соевая цельная	50
Тесто сырое слоеное	35
Тесто сырое дрожжевое	25
<i>ФРУКТЫ И ЯГОДЫ</i>	
Яблоко	100
Черешня	100
Сливы-ренклед	100
Сливы (другие сорта)	110
Вишня	110
Черная смородина	120
Мандарины (без кожуры)	120
Крыжовник	120
Апельсины (без кожуры)	130
Абрикосы	130

Наименование продукта	Количество продукта в граммах = 1 ХЕ
Груша	130
Белая смородина	130
Дыня	130
Грейпфрут (без кожуры)	130
Ежевика	140
Персик	140
Айва	140
Красная смородина	150
Клюква	150
Лимон	150
Арбуз (без кожуры)	160
Земляника	190
Клубника	190
Малина	210
Брусника	220
Арбуз с кожурой	260
Дыня	250
Грейпфрут с кожурой	200
Мандарины с кожурой	180
Апельсины с кожурой	180
Бананы (без кожуры)	60
Плоды шиповника	60

Наименование продукта	Количество продукта в граммах = 1 ХЕ
Виноград	70
Гранаты	70
Киви	150
Хурма	80
Ананас	90
Инжир	90
Манго	90
Мирабель	90
Сухофрукты:	15–20
<i>ФРУКТОВЫЕ СОКИ, БЕЗ САХАРА</i>	
Виноградный	70
Сливовый, красносмороди- новый	80
Вишневый	90
Яблочный	100
Грушевый	100
Крыжовниковый	100
Черносмородиновый	100
Из голубики	100
Апельсиновый	110
Ежевичный	120
Мандариновый	130
Грейпфрутовый	140

Наименование продукта	Количество продукта в граммах = 1 ХЕ
Клубничный	160
Малиновый	170
Пиво диабетическое	1 стакан (250 мл)
<i>ОВОЩИ</i>	
Картофель хрустящий	30
Картофель жареный	40
Картофель сырой и вареный	80
Картофель сухой (чипсы)	25
Кукуруза в зернах	70
Горошек зеленый	110
Свекла	140
Кукуруза в початке	190
Капуста кислая	400
Капуста цветная	350
Капуста кольраби	200
Капуста белокочанная	300
Капуста краснокочанная	250
Капуста брюссельская	250
Огурцы	800
Тыква	600
Репа	300
Бобы зеленые и восковой зрелости	250



Наименование продукта	Количество продукта в граммах = 1 ХЕ
Лук-порей	300
Ревень	400
Редис	400
Салат	400
Помидоры	400
Шпинат	600
Спаржа	400
Сельдерей	600
Лук	150
Редька	150
Морковь	200
Перец (сладкое)	150
Фасоль	150
Брюква	200
<i>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</i>	
Молоко сухое в порошке	30
Молоко сгущенное без сахара	30
Молоко цельное	250
Молоко снятое	250
Простокваша, сливки, кефир	250
Пахта	300

Таблица 2

Пересчет продуктов в килокалории.

Таблица калорийности основных продуктов питания в пересчете на 100 г съедобной части

Продукт	Калорийность, ккал
Лук репчатый	48
Лук зеленый	22
Капуста белокочанная	28
Капуста квашеная	14
Баклажаны	24
Кабачки	27
Тыква	29
Перец сладкий	17
Редис	20
Репа	28
Сельдерей	21
Фасоль стручковая	31
Шпинат	19
Щавель	30
<i>ФРУКТЫ, ЯГОДЫ</i>	
Арбуз	38
Абрикосы	49
Апельсины	38
Бананы	91
Урюк	297
Курага	297
Брусника	43
Яблоки свежие	46
Яблоки сушеные	273
Грейпфрут	35

Продукт	Калорийность, ккал
Клубника	36
Мандарины	38
Виноград свежий	70
Изюм	289
Черешня	52
Вишня	52
Груша	44
Земляника	48
Клюква	32
Крыжовник	48
Лимон	31
Малина	44
Персики	47
Рябина	81
Слива свежая	47
Чернослив	227
Смородина красная	44
Смородина черная	43
<i>МЯСО, МЯСОПРОДУКТЫ</i>	
Баранина	206
Говядина	154
Свинина	384
Печень говяжья	87
Почки говяжьи	59
Курица	185

Продукт	Калорийность, ккал
Гусь	392
Индейка	205
Ветчина	365
Колбаса «Любительская»	291
Колбаса «Украинская»	404
Сардельки	147
Сосиски	204
<i>РЫБА, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ</i>	
Камбала	92
Карп	87
Лещ	100
Окунь морской	94
Сом	161
Судак	72
Треска	65
Щука	72
Сельдь соленая	261
Икра	230
<i>МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</i>	
Молоко цельное	62
Молоко сухое	469
Молоко сгущенное с сахаром	324
Сливки 20% жирности	199
Сливки 10% жирности	118
Кефир жирный	62

Продукт	Калорийность, ккал
Сметана 25% жирности	284
Творог 20% жирности	233
Творог нежирный	75
Сырковая масса	207
Сыр голландский	360
Сыр швейцарский	335
Сыр «Российский»	366
Сыр «Рокфор»	352
<b>ЖИРЫ</b>	
Жир говяжий топленый	871
Жир свиной	871
Маргарин столовый	720
Маргарин сливочный	720
Масло сливочное	734
Масло топленое	869
Масло растительное	873
<b>ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ</b>	
Сахар	390
Мед	320
Варенье	294
Повидло	270
Какао	416
Шоколад	568
Орехи грецкие	612
Яйцо куриное	157

### Двигайтесь в правильном направлении!

Любая болезнь – это, по сути, путевой указатель. Она говорит нам, что где-то в своей жизни мы сбились с пути – перестали прислушиваться к своему организму, погрязли в ненужных и вредных привычках, запутались в обидах и претензиях. Поэтому одной только диетой диабет скомпенсировать не удастся. Необходимо прислушаться к себе, изменить свой образ жизни, отношения с близкими и родными. А еще – научиться осуществлять свои желания, ведь именно от их нереализованности зачастую появляются проблемы в нашей жизни.

С точки зрения психосоматики, диабет возникает на фоне проблем в эмоциональной сфере. Энергетический центр, в котором расположена поджелудочная железа, управляет эмоциями, желаниями и интеллектом. Человек с диабетом обычно очень впечатлительный, у него много желаний. Как правило, он желает чего-то не только для себя, но и для всех близких. Он хочет, чтобы к аждый получил свой кусок пирога от жизни.

Это очень преданный человек, но его ожидания нереальны. Он старается позаботиться обо

всех, кто попадает в поле его зрения, и винит себя, если жизнь других людей идет не так, как он задумал. Но за всеми этими планами и желаниями скрывается глубокая грусть, вызванная неудовлетворенной жаждой нежности и любви.

Чтобы скомпенсировать диабет на эмоциональном уровне, стоит признать, что ни один человек не может контролировать все вокруг, и расслабиться. Пусть все совершается естественным образом. Надо научиться чувствовать сладость настоящего, вместо того чтобы думать о будущих желаниях. Да и насильно осчастливить окружающих – тоже напрасная мечта. Лучше сосредоточиться на своих маленьких желаниях и исполнять их по мере возможности.

Безусловно, не стоит забывать также о здоровом образе жизни, который заключается в прогулках на свежем воздухе, физических упражнениях и солнечных ваннах. Наслаждайтесь жизнью и будьте здоровы!