

БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ:

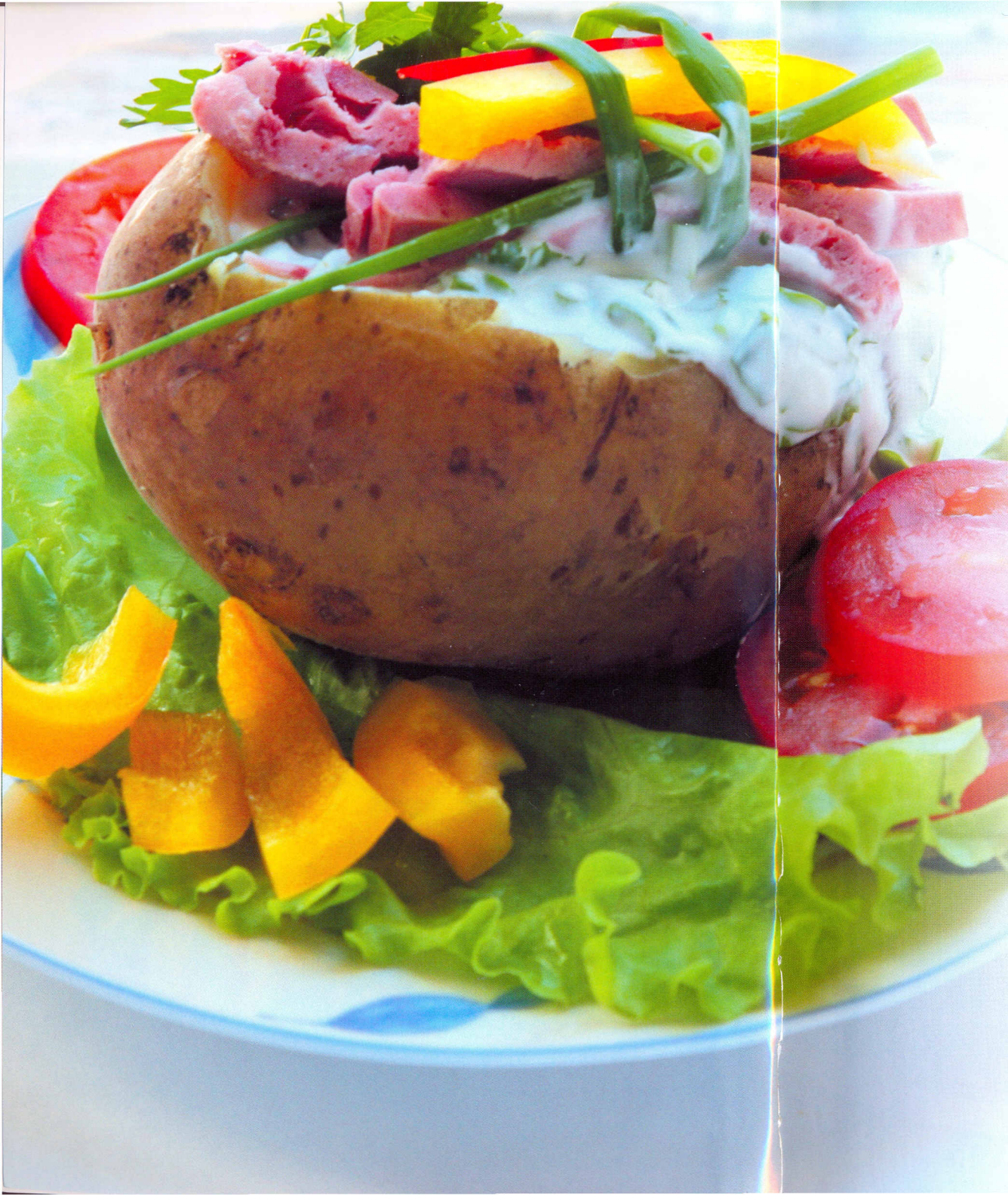
вкусно и полезно



Москва



2007



СОДЕРЖАНИЕ

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА	6
КАБАЧКИ С ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ	8
ТРУБОЧКИ ИЗ ЛОСОСЯ	10
ЗАКУСКА ИЗ САЛЯМИ И ГРИБОВ	12
ШАМПИНЬОНЫ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ	14
ОСТРЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ТЕШЕЙ СЕМГИ	16
БУЛОЧКИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ	18
САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ ПО-МЕКСИКАНСКИ	20
САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ	22
САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-ВОСТОЧНОМУ	24
ОВОЩНОЙ САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ	26
ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ И ШАМПИНЬОНАМИ	28
ГРИБНОЙ СУП С МАКАРОНАМИ	30
СУП ИЗ КРЕВЕТОК ПО-ФРАНЦУЗСКИ	32
ОВОЩНОЙ СУП С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ	34
СУП-РАГУ	36
СУП ИЗ СЫРКА	38
ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ	40
ОМЛЕТ С ИЗЮМОМ	42
ШАМПИНЬОНЫ, ТУШЕННЫЕ С ПЕРЦЕМ	44
ЗАПЕКАНКА С МАКАРОНАМИ	46
ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ	48
ДРАНИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	50
КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩНОЙ ИКРОЙ	52
СУДАК ПО-ПОЛЬСКИ	54
БЕЛАЯ РЫБА С ЯЙЦОМ	56
ФРУКТОВОЕ ЛАКОМСТВО С ЙОГУРТОМ	58
ДЕСЕРТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»	60
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ	62

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

5 яиц, 5 помидоров, 1 ст. ложка майонеза, 600 г ветчины, 50 г сыра.



1 Ветчину мелко нарезать, выложить в миску и смешать с майонезом.

2 Яйца варить в кипящей воде 5 мин. Затем остудить их в холодной воде и очистить.

3 Из яйца аккуратно вынуть желток, немного срезав тупой конец. Вынутые желтки мелко нарубить и смешать с ветчиной и майонезом.

4 Нафаршировать яйца полученной смесью.

5 Помидоры вымыть и отрезать верхнюю часть так, чтобы получилась шляпка для гриба.

6 Нафаршированные яйца выложить на тарелку острым концом вверх и надеть на них помидорные шляпки.

Перед подачей на стол это блюдо можно оригинально украсить, имитируя на тарелке лесную поляну. Траву можно сделать из укропа или выложить листья салата.



КАБАЧКИ С ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ

1 кабачок, 2 болгарских перца, 2 моркови, 150 г шампиньонов,
1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки
и укропа, соль.

1 Кабачок вымыть, разрезать поперек на 6—8 частей, вынуть семена и часть мякоти, посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (10 мл), жарить 5 минут.

2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

3 Грибы вымыть, нарезать ломтиками, смешать с болгарским перцем и морковью, посолить.

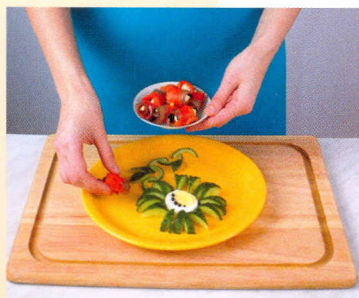
4 Кабачки нафаршировать приготовленной смесью, выложить на смазанный оставшимся растительным маслом противень, поставить в разогретую до 160 °С духовку на 7—10 минут.

5 Кабачки выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки и укропа.



ТРУБОЧКИ ИЗ ЛОСОСЯ

150 г малосольного филе лосося, 1 яйцо, 1 ст. ложка черной икры.
Для украшения: огурец.



1 Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. Яйцо очистить, нарезать кружочками. Выбрать один для украшения, остальные нарубить, смешать с икрой, поперчить. Полученную начинку разложить по ломтикам лосося и свернуть в виде трубочек. Огурец разрезать пополам вдоль.

2 Половинку огурца нарезать уголками и вырезать из каждого небольшой треугольный фрагмент. От второй половины огурца отрезать несколько тонких полукружий. Острым узким ножом вырезать часть мякоти с семенами. Из оставшегося куска огурца вырезать листики.

3 Из ломтика огурца и кружочка яйца выложить в центре плоского блюда «цветок». По обеим сторонам от него положить трубочки из лосося.

Не кладите на ломтики рыбы слишком много начинки, чтобы трубочки лучше держали форму.



ЗАКУСКА ИЗ САЛЯМИ И ГРИБОВ

250 г салями, 150 г маринованных грибов, 2 помидора,
1/2 луковицы, зелень укропа и зеленый лук,
молотый перец.

- 1 Салями и грибы нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать полукружиями. Лук нарезать кольцами.
- 2 Зелень укропа и зеленый лук вымыть.
- 3 Продукты выложить на тарелку рядами: грибы, лук, салями и помидоры.
- 4 Готовое блюдо поперчить, украсить веточками укропа и перьями зеленого лука.

Для приготовления этой закуски вместо маринованных можно использовать вареные грибы, лучше всего шампиньоны и вешенки.



ШАМПИНЬОНЫ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ

300 г свежих шампиньонов, 100 г сливочного масла,
50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 2 зубчика чеснока,
5 ст. ложек горчицы.



1 Шампиньоны хорошо промыть в холодной воде. Затем осторожно отделить ножку гриба от шляпки.

2 Петрушку и укроп мелко нарезать и смешать со слегка растаявшим сливочным маслом. Чеснок натереть на мелкой терке и смешать с маслом и измельченной зеленью.

3 Каждую шляпку гриба аккуратно изнутри намазать небольшим количеством горчицы.

4 Приготовленное зеленое масло необходимо выложить на каждую шляпку гриба поверх горчицы.

5 Сложить нафаршированные шляпки грибов на сковороду и поставить в духовку на 15 минут или в микроволновую печь в режиме «Гриль» на 10 минут.

Этот рецепт очень легкий и быстрый, и его можно приготовить как дома, так и на природе, на костре, если возьмете с собой решетку для барбекю.



ОСТРЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ТЕШЕЙ СЕМГИ

2—4 пшеничных хлебца, 100 г тешы семги, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 ломтик лимона, 1 огурец, 20 г корейской моркови, 20 г сливочного масла, зелень укропа.

- 1 Тешу семги нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.
- 2 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть. Ломтик лимона нарезать кусочками.
- 3 Огурец вымыть, нарезать кружочками.
- 4 Хлебцы натереть чесноком, полить растопленным сливочным маслом, выложить тешу семги, лук, огурец, корейскую морковь, лимон.
- 5 Бутерброды украсить зеленью укропа.



БУЛОЧКИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

2 пшеничные булочки, 150 г сыра, 150 г ветчины, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, зелень укропа и петрушки, молотый перец.

1 Сыр и ветчину нарезать соломкой. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть.

2 Чеснок очистить, вымыть, измельчить, смешать с майонезом.

3 Булочки разрезать пополам вдоль, смазать половинки приготовленной смесью.

4 На половинки булочек выложить ветчину, огурцы, сыр, зелень укропа, поперчить, накрыть оставшимися половинками.

5 Булочки украсить кетчупом, выложить на тарелку, оформить веточками петрушки.

Вкус булочек будет пикантным, если для их приготовления вместо обыкновенного сыра использовать сыр чечил, а вместо свежих огурцов — маринованные.



САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ ПО-МЕКСИКАНСКИ

300 г ветчины, 2 болгарских перца, 100 г консервированной кукурузы, 50 г риса, 1 луковица, 2 огурца, 1 ст. ложка оливкового масла, 10 мл уксуса, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.

- 1 Рис сварить в подсоленной воде, остудить.
- 2 Болгарский перец нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами.
- 3 Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.
- 4 Ветчину нарезать кубиками, перемешать с болгарским перцем, рисом, кукурузой, луком, огурцами, зеленью укропа и петрушки.
- 5 Салат выложить в салатницу, поперчить, заправить смесью оливкового масла и уксуса.

Чтобы рис не потемнел, в воду, в которой он варится, следует добавить немного уксуса. Салат будет вкуснее, если рис варить с добавлением лаврового листа.



САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ

8 тонких ломтиков ветчины, 4 томата, 1 яблоко, 1 огурец, сельдерей, 2 ст. ложки сока апельсина, 2—3 листа салата, майонез.

1 Каждый ломтик ветчины скатать в небольшой рулет.

2 Яблоко, огурец, сельдерей вымыть, нарезать кубиками. Огурцы, яблоки и сельдерей перемешать с соком апельсина, выложить на плоскую тарелку, обложить кругом салатными листьями, четвертинками томатов и рулетами из ломтиков ветчины.

3 Обильно полить майонезом.



САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-ВОСТОЧНОМУ

250 г вареной говядины, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 вареное яйцо, 50 г корейской моркови, 30 г зерен граната, 1 луковица, 20 мл белого вина, соль.

- 1 Говядину нарезать кубиками. Картофель и яйцо очистить, нарезать небольшими кусочками.
- 2 Лук очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками.
- 3 Говядину перемешать с картофелем, яйцом, зернами граната, луком и морковью.
- 4 Салат посолить, выложить в салатницу, заправить вином.

Чтобы сократить тепловую обработку говядины, в бульон следует добавить питьевую соду (1/2 чайной ложки на 3 л бульона). Нарезать мясо для салата нужно поперек волокон.



ОВОЦНОЙ САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ

150 г пекинской капусты, 100 г консервированных ананасов,
1 апельсин, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка оливкового
масла, душистый перец горошком, молотый перец, соль.

- 1 Пекинскую капусту вымыть, крупно нарезать, перетереть с солью.
- 2 Апельсин вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Ананасы нарезать ломтиками.
- 3 Капусту перемешать с апельсином, луком, помидором, ананасами и душистым перцем.
- 4 Салат выложить в салатницу, поперчить, заправить оливковым маслом.

Для приготовления этого салата вместо ананасов можно использовать консервированную спаржу.



ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ И ШАМПИНЬОНАМИ

200 г квашеной капусты, 100 г консервированной фасоли,
100 г шампиньонов, 1 вареная свекла, 3 маринованных
огурца, 60 г консервированного зеленого горошка,
1 луковица, 1 ст. ложка майонеза, смешанного
с небольшим количеством горчицы.

1 Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками,
выложить на сковороду с разогретым
растительным маслом (10 мл), жарить
в течение 7—10 минут, остудить.

2 Лук очистить, вымыть, нарезать
полукольцами.

3 Свеклу очистить, нарезать соломкой.
Огурцы нарезать соломкой.

4 Капусту, фасоль, зеленый горошек, свеклу,
огурцы, шампиньоны и лук выложить
в салатницу, заправить оставшимся
растительным маслом, перемешать.



ГРИБНОЙ СУП С МАКАРОНАМИ

350 г шампиньонов, 100 г макарон, 2 клубня картофеля,
2 моркови, 1 болгарский перец, 20 г сливочного масла, зелень
петрушки, соль.

1 Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить, добавить макароны. Нагревать, помешивая, на слабом огне в течение 3 минут.

2 Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

3 Воду (1,2 л) довести до кипения, положить морковь, болгарский перец, картофель, шампиньоны и макароны, посолить, варить 10–12 минут.

4 Суп разлить по тарелкам, в каждую положить листики петрушки

Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с крупой, сваренной без соли, и прокипятить.



СУП ИЗ КРЕВЕТОК ПО-ФРАНЦУЗСКИ

200 г креветок, 150 г цветной капусты, 150 г брокколи,
2 моркови, 1 стебель лука-порей, 20 г сливочного масла,
приправа для морепродуктов, молотый перец, соль.

- 1 Креветки вымыть, обдать кипятком, очистить.
- 2 Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.
- 3 Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, тушить в течение 3—5 минут на среднем огне.
- 4 Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия, залить кипящей водой (1,2 л), посолить, варить 5—7 минут.
- 5 Добавить лук и морковь, варить еще 5 минут, положить креветки, перец, приправу, варить 3 минуты на сильном огне.

Суп из морепродуктов будет намного вкуснее, если за 1 минуту до готовности в него добавить 1 столовую ложку хереса.



ОВОЦНОЙ СУП С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

3 клубня картофеля, 100 г стручковой фасоли, 1 болгарский перец, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 морковь, 100 г плавленого сыра, 150 г ветчины, зелень петрушки, соль.

- 1 Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.
- 2 Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями.
- 3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.
- 4 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать.
- 5 Картофель, фасоль, морковь, болгарский перец и лук залить кипящей подсоленной водой, варить 7–10 минут.
- 6 Добавить сыр, ветчину, зеленый горошек, варить еще 5–7 минут.
- 7 Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

Для приготовления супа вместо консервированного можно использовать свежий зеленый горошек. В этом случае в суп следует добавить 1/4 чайной ложки сахара — тогда горошек сохранит свой цвет.



СУП-РАГУ

2 луковицы, 1 кабачок, 3 болгарских перца, 4 томата,
2 ст. ложки растительного масла, 150 г сметаны, по 1 пучку
укропа и кинзы, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

1 На дно кастрюли налить масло, положить мелко нашинкованный лук и кабачок, закрыть крышкой и тушить на малом огне. Когда овощи «осели», добавить нарезанные томаты и перец.

2 Подождать 5 минут и положить оставшиеся овощи. Затем добавить нарезанные кинзу и укроп, сметану, посолить, поперчить.

3 Все тщательно перемешать, плотно закрыть крышкой и тушить на малом огне до готовности. Когда суп-рагу поспел, выключить огонь и положить измельченный чеснок. Есть блюдо можно горячим и холодным.



СУП ИЗ СЫРКА

2 л воды, 2 плавленых сырка (любые), 2 моркови,
4 картофелины, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла,
соль, перец.

- 1 Сырки мелко порезать или натереть и растворить в кипятке. Нарезанный лук пассеровать в масле. Добавить к нему натертую морковь и еще немного пассеровать.
- 2 Картофель нарезать и положить в кипящий сырный бульон. Когда картофель почти сварится, добавить пассерованные овощи, посолить, поперчить и варить еще 2 минуты.
- 3 Можно добавить в это блюдо макаронные изделия, тоненькую вермишель.



ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ

300 г овсяной крупы, 50 г сахара, 1 крупное яблоко,
250 мл молока, 200 г грецких орехов, 30 г сливочного масла.

1 Яблоко вымыть, вынуть сердцевину и нарезать мелкими кубиками.

2 Нарезанные яблоки смешать с овсяной крупой.

3 Залить молоком полученную массу и варить на слабом огне 15 минут.

4 Очищенные грецкие орехи натолочь или мелко нарезать.

5 Перед подачей на стол посыпать готовую кашу грецкими орехами и добавить сливочного масла.

Если смешать овсяные хлопья с фруктами, семенами подсолнечника, любыми орехами, йогуртом, то получится очень вкусное и сытное блюдо на завтрак или обед.



ОМЛЕТ С ИЗЮМОМ

2 яйца, 100 г жирных сливок, 1 ст. ложка сахарного песка,
50 г муки, 50 г сливочного масла, 100 г изюма, корица.

1 Яйца взбить со сливками, добавить муку,
вылить на смазанную маслом сковородку.
Когда масса начнет густеть, добавить изюм
и корицу.

2 При подаче на стол омлет свернуть в виде
рулета, можно посыпать сахарной пудрой.



ШАМПИНЬОНЫ, ТУШЕННЫЕ С ПЕРЦЕМ

400 г шампиньонов, 2 болгарских перца, 30 г маслин,
1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла,
листья зеленого и красного салата, молотый перец, соль.

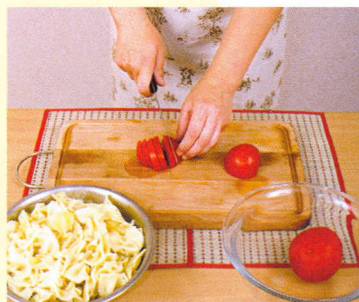
- 1 Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать соломкой.
- 2 Листья салата вымыть, крупно нарезать. Маслины нарезать кружочками.
- 3 Грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, слегка обжарить, влить соевый соус, добавить болгарский перец, тушить 10–12 минут.
- 4 Добавить маслины, тушить еще 5 минут, положить листья салата, перемешать, выложить на тарелку, поперчить.

Время тепловой обработки грибов
значительно сократится, если их тушить
в сметанном соусе или майонезе.



ЗАПЕКАНКА С МАКАРОНАМИ

250 г макарон, 2 яйца, 2 помидора, 100 г сыра.



1 Макароны варить 15 минут в кипящей подсоленной воде, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

2 Яйца взбить с солью, вылить в посуду с готовыми макаронами и хорошо перемешать.

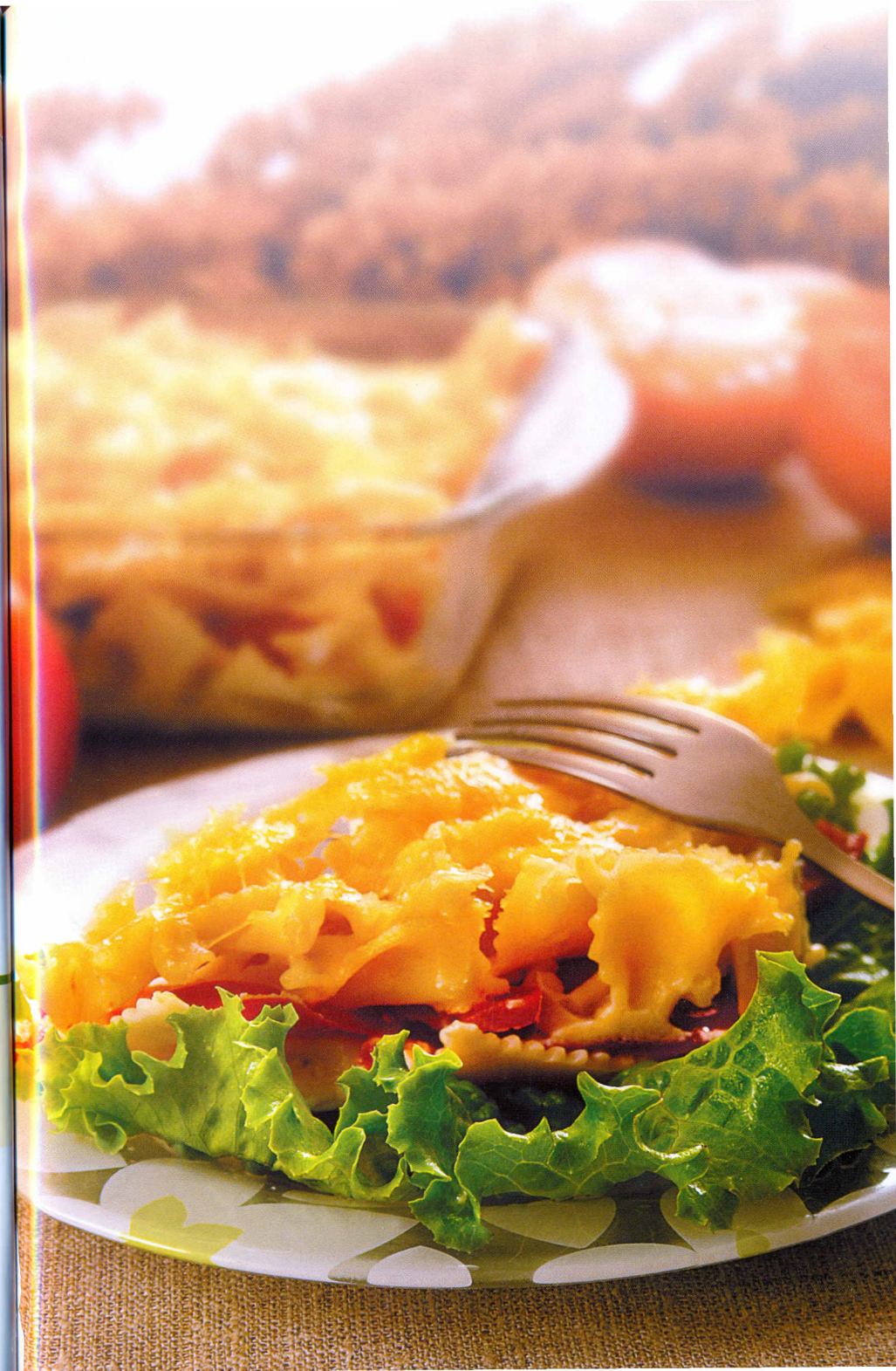
3 Помидоры вымыть и нарезать тонкими, ровными дольками.

4 Выложить макароны тонким слоем в форму. Поверх слоя макарон аккуратно выложить нарезанные помидоры и все опять покрыть тонким слоем макарон.

5 Сыр натереть на мелкой терке и сверху посыпать им уложенные в форму макароны.

6 Запекать в разогретой духовке 20–30 мин.

Запеканки бывают разными — и солеными и сладкими, очень вкусная и сладкая запеканка получается из творога.



ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ

2 моркови, 2 болгарских перца, 200 г консервированной фасоли, 2 ломтика ржаного хлеба, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

1 Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

2 Хлеб подсушить на сковороде без масла, раскрошить.

3 Фасоль перемешать с морковью, болгарским перцем и хлебом, посолить, выложить в смазанную сливочным маслом (10 г) форму, полить оставшимся растопленным сливочным маслом.

4 Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке 10 минут, выложить на тарелку, украсить веточками петрушки.



ДРАНИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

400 г картофеля, 1 яйцо, 100 г муки, 4 ст. ложки
растительного масла, соль.

1 Картофель вымыть и очистить
от кожуры.

2 Очищенный картофель
натереть на крупной терке.

3 Добавить в картофель яйцо.
Все хорошо перемешать.

4 В полученную смесь добавить
муку, соль. Все еще раз
перемешать.

5 На разогретую сковороду
с растительным маслом выложить
при помощи столовой ложки
небольшие лепешки, слегка
примав их сверху.

6 Обжарить драники с двух
сторон до появления румяной
корочки.

Драники можно приготовить
из кабачков, получается
нежный гарнир к мясу.



КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩНОЙ ИКРОЙ

4 клубня картофеля, 2 болгарских перца, 2 помидора,
1 баклажан, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла,
20 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

1 Картофель вымыть, нарезать кружочками, отварить в подсоленной воде, полить растопленным сливочным маслом.

2 Баклажан вымыть, очистить, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть.

4 Баклажан, болгарский перец и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, добавить помидоры, посолить, тушить 10—15 минут.

5 Картофель и овощную икру выложить на тарелку, украсить веточками петрушки и укропа.

Вместо свежих помидоров в овощную икру можно положить томатную пасту или кетчуп.

В овощную икру можно добавить тертую морковь, измельченный чеснок, а также свежую зелень петрушки и укропа.



СУДАК ПО-ПОЛЬСКИ

500 г свежей рыбы, 100 г сливочного масла, 2 яйца,
сваренных вкрутую, лимонный сок, соль.

- 1 Судак нарезать кусками и отварить в подсоленной воде.
- 2 Соус подать отдельно или вылить на порцию.
- 3 Соус: сливочное масло растопить, добавить туда мелко нарезанные яйца и пару капель лимонного сока.



БЕЛАЯ РЫБА С ЯЙЦОМ

0,5 кг рыбы, 2 луковицы, 2 яйца, 0,5 стакана молока,
2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

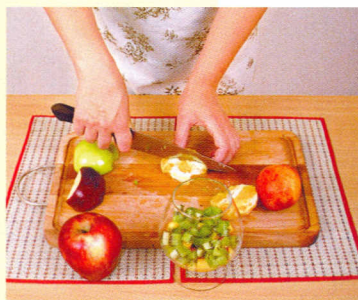
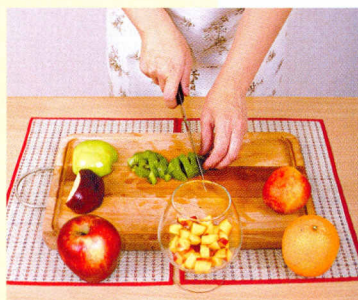
- 1 Рыбу почистить. Сковороду смазать растительным маслом, положить нарезанный лук, на него рыбу.
- 2 Взбить яйца с молоком, посолить, поперчить и вылить в сковороду с рыбой.
- 3 Запекать в духовке до готовности.

Чистить рыбу надо, держа за хвост, нож двигать от хвоста к голове. Если свежая рыба трудно освобождается от чешуи, возьмите не нож, а крупную терку. При обработке очень скользких экземпляров опустите пальцы в соль.



ФРУКТОВОЕ ЛАКОМСТВО С ЙОГУРТОМ

1 персик, 2 киви, 1 яблоко, 1 апельсин,
400 мл ванильного йогурта.



1 Персик вымыть, разрезать пополам, вынуть косточку, нарезать равными кубиками и выложить в большой бокал.

2 Киви вымыть, очистить от кожуры, нарезать равными кубиками и тоже выложить в стакан поверх персика.

3 Апельсин вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками и выложить в стакан поверх киви.

4 Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками и выложить в стакан поверх апельсина.

5 Полученные фруктовые слои залить слегка охлажденным ванильным йогуртом.

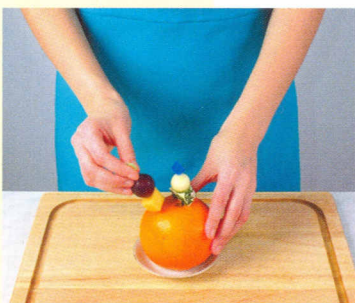
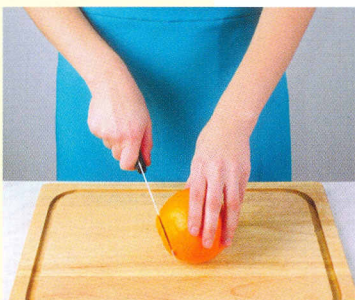
Этот рецепт десерта является низкокалорийным, и его стоит использовать всем тем, кто соблюдает диету.



ДЕСЕРТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

1 апельсин, 70 г твердого сыра,
50 г дынных шариков, 100 г брынзы.

Для украшения: ягоды винограда, ежевики и клубники,
зелень петрушки и укропа.



1 Виноград, ежевику и клубнику
вымыть. Апельсин подрезать
со стороны плодоножки
для устойчивости.

2 Апельсин положить на тарелку
срезанной стороной вниз
и воткнуть в него шпажки
с нанизанными продуктами.

3 Зелень мелко нарезать
(несколько листиков оставьте
для украшения). Сыр и брынзу
нарезать небольшими кубиками,
запанировать брынзу
в измельченной зелени.
На декоративные шпажки
нанизать вперемежку кубики
сыра и ягоды.

4 Украсить листиками укропа
и петрушки.

Этот десерт можно подать
одновременно с коктейлями
в качестве легкой закуски



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

3 ломтика ананаса, 2 банана, 2 яблока, 1 небольшая гроздь винограда, 3 ст. ложки майонеза, 100 мл сгущенного молока, листья зеленого салата.

1 Ананас, бананы и яблоки нарезать дольками или кубиками, добавить ягоды винограда.

2 Майонез смешать со сгущенным молоком и осторожно перемешать с фруктами.

3 Салат хорошо охладить и подать на блюде, украшенном листьями зеленого салата.



Б 95 **Быстрые** рецепты: вкусно и полезно. — М.: Эксмо, 2007. — 64 с.: ил.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-24274-0

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Оформление А. Мусина

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *А. Мусин*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*
Корректор *З. Харитоновна*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 21.09.2007.
Формат 60×90 ¹/₁₆. Гарнитура «Фutura». Печать офсетная.
Бумага мелованная. Усл. печ. л. 4,0.
Тираж 7000 экз. Заказ 6529

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14