

Нормализуй вес независимо от возраста

Двенадцать способов обмануть аппетит

Картофельная диета

Кабачковая диета

Морковная диета

Капустная диета

Свекольная диета

Супы для похудения

ХУДЕЙТЕ

ВКУСНО

ХУДЕЙТЕ ВКУСНО

Чудодейственные ДИЕТЫ ДЛЯ ВАС И ВАШЕЙ СЕМЬИ



ББК 53.51
А42

Аксенова Л. В.
А42 Чудодейственные диеты для вас и вашей семьи. —
Донецк: ООО «ПКФ «БАО», 2011. — 320 с.

ISBN 978-966-481-524-3

Диет существует множество, но какая из них подходит именно вам? Ответ на этот вопрос вы найдете на страницах предлагаемой книги. Здесь собраны по-настоящему эффективные диеты, цель которых — нормализовать вес и способствовать оздоровлению организма человека независимо от возраста. Испытайте действие этих диет на себе, и вы убедитесь, что естественный вес и отличное самочувствие — не выдумка, а реальность!

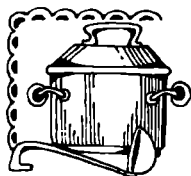
Издание адресовано широкой читательской аудитории.

ББК 53.51

*Все права на книгу находятся под охраной издательства.
Ни одна часть данного издания, включая название
и художественное оформление, не может перерабатываться,
переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться
или множиться каким-либо иным способом.*

ISBN 978-966-481-524-3

© Л. В. Аксенова
© Е. В. Зарби-Гальчук, оформление
© А. Н. Далбуз, дизайн обложки
© ООО «ПКФ «БАО», 2011



Введение

Любая диета — это серьезное испытание для вашего организма. Особенно жесткая, низкокалорийная. И чтобы справиться с этим испытанием, получить желаемый результат и не навредить при этом своему здоровью, надо выполнять несколько важных правил.

Во-первых, надо правильно выбрать диету. Организм каждого человека имеет свои особенности, и одна и та же диета кому-то поможет выйти на прекрасные результаты, а кому-то может оказаться бесполезной, а то и навредит.

Обратите внимание: в некоторых случаях садиться на диету для похудения нельзя категорически. В первую очередь, этот запрет касается беременных и кормящих женщин, детей и подростков, особенно в период полового созревания.

Во-вторых, к диете надо как следует подготовиться. И морально, и физически. В момент начала диеты вы должны быть здоровы. Должны очень хотеть похудеть и быть уверены, что вот в этот раз обязательно все получится.

Выдержать самую трудную диету, не сорваться, сохранить во время диеты хорошее настроение и уверенность в своих силах, в том, что все получится, вам помогут несколько несложных советов.

Не забывайте, что для эффективного похудения надо не только сократить поступление калорий извне, но и заставить организм более активно сжигать накопленные жировые запасы. В этом вам помогут повышение физической активности, занятия физкультурой, массаж, водные процедуры, посещение бани.



Если во время диеты у вас заметно ухудшилось самочувствие, не говоря уж о появлении (обострении) каких-либо заболеваний, немедленно прекратите ее применение. Здоровье дороже красоты!

Ни в коем случае не сидите на диете чаще и дольше, чем это рекомендовано. При чересчур долгом и частом применении диет их эффективность снижается, бывает, что и до нуля, а опасность для здоровья возрастает многократно.

Очень важно правильно выходить из диеты. Именно на этом этапе мы нередко позволяем себе расслабиться и в результате очень быстро набираем прежний, а то и еще больший вес.

И, наконец, завершив диету и правильно из нее выйдя, надо навсегда, окончательно и бесповоротно, перейти на рельсы правильного, здорового, сбалансированного питания и никогда больше с них не сходить.

Неправильное питание, в первую очередь, заключается в несвоевременном приеме пищи. Профессиональные диетологи рекомендуют употреблять еду не менее 4-х раз в день, но понемногу. Для нормального переваривания пищи нужно 3–4 часа, именно в таких промежутках ее и рекомендуется принимать.

Если есть реже, но за 1 раз принимать больше пищи, то неусвоенная ее часть превращается в жир. Поэтому залог нормального веса и самочувствия — в правильном питании.

Если долгое время употреблять пищу в одно и то же время, организм усваивает это и каждый раз подготавливается к новому приему, выделяя желудочный сок в нужных количествах, что способствует нормальному пищеварению, и жиры в организме не откладываются. Вы всегда будете чувствовать себя бодро и уверенно. В то же время, вовремя не поев, вы наносите вред своему организму, в первую очередь, желудку, стенки которого разъедаются выделившимся соком.

Монодиеты

К монодиетам относят диеты, суть которых — употребление только одного пищевого продукта; иногда к монодиетам



относят диеты, основу которых составляют 2–3 продукта. Именно они позволяют добиться заметного снижения веса за короткий срок: 2–4 килограмма за несколько дней. Однако после ее завершения лишний вес также быстро может вернуться.

Монодиет существует огромное количество. Вот некоторые весьма популярные сейчас монодиеты: картофельная, кабачковая, морковная, свекольная, капустная, яблочная, рисовая, кефирная, шоколадная.

Чуть ли не каждый продукт можно взять за основу, чтобы получить соответствующую монодиету. В этом одно из главных их достоинств: нетрудно подобрать в качестве основы для диеты продукт, который вы любите, благодаря этому перенесете вы такую диету достаточно легко.

Основной недостаток почти любой монодиеты — какой бы продукт вы не взяли за основу, ваш организм будет недополучать те или иные жизненно важные вещества, витамины, микроэлементы. Поэтому срок применения любой монодиеты должен быть строго ограничен (обычно — 3–5 дней), а если надумаете ее повторить, то не ранее чем через неделю-две.

Сейчас многие делают упор на диетическое значение поста. Врачи доказывают, что полезно временно перейти на такую облегчающую пищу; растительные продукты, по их мнению, это что-то вроде разгрузки, от которой люди вдобавок еще и худеют. Но пост — это не разгрузочная диета, а нравственное очищение.

12 способов обмануть аппетит. Советы

Аппетит женщины зависит от гормонального баланса, который изменяется в зависимости от физиологических и психологических факторов. С точки зрения физиологии, он зависит от фазы менструального цикла, менопаузы и колеблется во время беременности. Эмоциональные факторы также нельзя недооценивать. Чаще всего пустоту, вызванную стрессами, депрессией и беспокойством, воспринимают как чувство голода.



С любыми причинами повышенного аппетита нужно бороться. Предлагаем 12 наиболее распространенных и эффективных способов обмануть аппетит.

1. Балансируйте питание

Диетологи считают, что 80 % потребляемой за день пищи должно поступать в организм с завтраком и обедом. Сбалансированное питание насытит организм и лишит постоянного чувства голода.

Завтрак. Включите в него проросшие зерна злаков (овса, пшеницы, ржи), богатые витамином *B*, или овсяные хлопья. Они довольно медленно перевариваются в желудке, поэтому чувство сытости сохраняется надолго. Кроме того, злаки очень полезны: они предотвращают отложение жира и задержку воды в организме. Никогда не отказывайтесь от завтрака! Он «запускает» обмен веществ и оказывает воздействие на сжигание жиров.

Обед. Обязательное кушанье — овощной салат. Богатое клетчаткой овощное ассорти быстро насытит организм и выведет излишки холестерина. Полезно также прибавить к повседневному рациону бобы (фасоль, горох, чечевицу), которые быстро наполняют желудок и улучшают пищеварение.

Ужин. Самое правильное сочетание — мясо или рыба с овощами. Мясо богато аминокислотами, которые содействуют сжиганию жира, а в рыбе содержится много кальция, который препятствует отложению жиров в организме. Кстати, недавно ученые доказали, что именно из-за недостатка кальция в организме многие люди не могут похудеть. Следует отдельно сказать о вечерних «походах» к холодильнику. Нельзя есть позднее шести часов вечера. Если уже совсем нет сил терпеть — почистите зубы. В организме сработает рефлекс, будто бы вы только что поели.

2. Ешьте маленькими порциями

Лучше есть меньше, но чаще. Например, вместо трехразового питания потребляйте пищу в шесть приемов, но меньши-



ми порциями. Это даст возможность организму постоянно чувствовать сытость. Для того, чтобы лучше контролировать объем порций, купите небольшие тарелки. Психологи советуют пользоваться посудой синего или голубого цвета — он снижает аппетит. Столовые приборы тоже можно заменить: вместо столовой ложки возьмите десертную.

3. Хорошо пережевывайте пищу

Важно есть медленно, тщательно разжевывая пищу, в течение не менее 20 минут — именно столько времени нужно для того, чтобы организм успел «понять», что он уже сыт.

4. Ешьте только тогда, когда испытываете голод

Одна из наиболее распространенных ошибок, которая предопределяет ожирение и ненасытное чувство голода, — это есть «за компанию». Ешьте только тогда, когда ощущаете голод — на этом основывается много диет. Кроме того, отучите себя есть перед телевизором или во время чтения. За этими занятиями очень тяжело контролировать количество съеденного.

5. Откажитесь от перекусов

Перехватить булочку после завтрака или съесть немного печенья перед ужином — будто бы нормально? Но все не так просто. Обычно такие перекусы быстро превращаются в привычку и становятся причиной появления лишних килограммов. Более того, в организме вырабатывается своеобразный рефлекс: «перед ужином нужно что-нибудь съесть» и, соответственно, повышается аппетит.

Если же вы понимаете, что без перекусов не обойтись, прислушайтесь к советам диетологов: еда не должна «тянуть» более 200 ккал. Продумайте, что это будет, и держите под рукой низкокалорийные продукты, которые помогают победить «зверский аппетит». Всего 10 ккал содержат: 1 стебель сельдерея, 1 морковь, $\frac{1}{4}$ яблока, 1 долька апельсина, $\frac{1}{3}$ стакана попкорна, 4 небольших помидора.



6. Продукты, которые снижают аппетит

Прежде всего, это, конечно, сладости — но в очень ограниченном количестве. Для того, чтобы избавиться от чувства голода, достаточно полакомиться всего лишь одной конфетой, или двумя дольками шоколада, или мятными леденцами без сахара.

Полезно вместе употреблять такие продукты: маслины, авокадо и орехи (например, в салате), поскольку они содержат олеиновую кислоту, которая эффективно помогает в борьбе с аппетитом. Когда это вещество попадает в организм, в мозг поступает сигнал о сытости. Регулярное употребление этих трех продуктов вместе с увеличением времени между приемами пищи может стать эффективным способом в избавлении от лишних килограммов и помочь не набрать новые.

Придут на помощь также ложечка обезжиренного сухого молока, фрукты, сухофрукты, овощи, нежирное куриное мясо или рыба, кефир, йогурт и зелень, какао, лимонный сок или минеральная вода без газа. Лучший способ справиться с нападением чувства голода — выпить стакан нежирного молока: такая порция протеинов снимет желание сесть за трапезу.

7. Народные средства — «враги» аппетита

Чеснок — один из главнейших врагов аппетита. Разотрите три зубка чеснока и залейте их стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Пейте настой каждый день по столовой ложке перед сном. Можно раз в день глотать зубчик чеснока, не разжевывая. Но этот способ подойдет только тем, у кого нет заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Вспомогательными средствами являются также петрушка и мята. Заварите столовую ложку петрушки или мяты в стакане кипятка. Настой снимет чувство голода на 2–2,5 часа. Инжир и сливы также помогут «укротить» аппетит. 500 г плодов инжира и слив надо залить 3 литрами воды и варить до тех пор, пока жидкость не испарится до 2,5 литров. Отвар следует пить перед каждым употреблением пищи по $1\frac{1}{2}$ стакана.



8. Ограничьте специи

Специи, пряности и естественные ароматизаторы повышают аппетит и заостряют чувство голода, поэтому их следует употреблять в очень ограниченном количестве. Чем острее пища, тем быстрее возвратится желание поесть. Специи, возбуждающие аппетит: перец, горчица, хрен, соль. Прежде всего, необходимо ограничить употребление соли и перца.

9. Пейте перед едой

Непосредственно перед едой выпейте стакан томатного сока, простой или минеральной воды. Таким образом, можно снизить аппетит и потом съесть приблизительно на треть меньше обычной порции. Для этих целей чудесно подойдут зеленый чай, фрэш из яблок или нежирный кефир. Диетологи советуют всем, кто хочет похудеть, пить намного больше жидкости, чем обычно. Но только не во время еды, так как это увеличивает объем желудка. А вот от алкоголя лучше вообще отказаться: такие напитки имеют способность повышать аппетит.

10. Нюхайте ваниль

Американский врач Алан Хирш выявил 10 средств, которые снижают потребность в сладком, а заодно снижают аппетит. Это запахи ванили (самый известный аромат для подавления аппетита), грейпфрута, аниса, перца, укропа, яблока, мяты, банана, розы, лаванды. Чувство голода значительно снизится, если применять ароматерапию во время еды: в аромалампу налейте воды и прибавьте несколько капель ароматического масла, которое снижает аппетит. Во время еды аромалампу или ароматическую свечку поставьте на стол. Есть и более простой способ сдерживать аппетит: вдыхайте аромат кожуры грейпфрута, ванили или духов (особенно хорошо для этих целей подойдут цветочные и фруктовые ароматы). По свидетельству доктора Хирша, таким образом можно сбросить до двух килограммов за месяц.



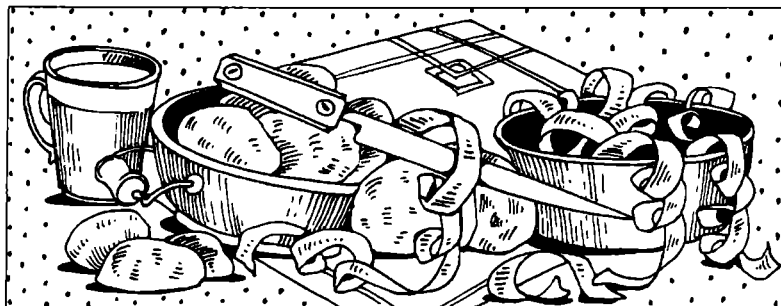
11. Думайте позитивно

Если мысли о пище не дают покоя, прибегайте к визуализации. Вообразите себя в деталях, какой(-им) вы станете, если будете жить в согласии со своим организмом. Нарисуйте себе картинку — какие безупречные формы вы будете иметь, где вы будете бывать, как будете двигаться, во что одеваться. Актриса Дженнифер Гарнер склонна к полноте, однако ей удается быть в замечательной форме. Она признается, что помогают ей в этом правильные мысли и визуализация. «Каждое утро я по несколько минут стою в нижнем белье перед зеркалом и представляю себе, как замечательно буду выглядеть, какой я буду стройной и подтянутой, — рассказала она журналистам. — Таким образом, я настраиваю себя на лучшее. Перед сном я проговариваю мантру. Чтобы «достучаться» до подсознания, инструкции должны быть четкими, например: «Уже к марту мой организм полностью очистится от шлаков, фигура приобретет идеальные очертания, и я буду носить одежду 44 размера».

12. Высыпайтесь

Люди, ночной сон которых длится пять часов и менее, чаще страдают от избыточного веса или ожирения, несмотря на сравнительно небольшой объем потребляемой пищи. Это выяснили американские ученые, наблюдавшие за 70 000 женщин среднего возраста, которые принимали участие в исследовании. Участницы периодически фиксировали свой вес на протяжении 16 лет. Выяснилось, что за время наблюдения женщины, которые спали по пять часов и менее, на 32 % чаще, чем остальные, прибавляли в весе 15 и более килограммов. Кроме того, женщины, которые спали меньше пяти часов, на 15 % чаще страдали от ожирения.

Причина, почему недосыпание приводит к увеличению веса, остается неизвестной. Ученые допускают, что продолжительность сна оказывает влияние на метаболизм. Из-за недостаточного сна обмен веществ замедляется и калории сжигаются медленнее.



Картофельная диета

Картофель — главный продукт на нашем столе. Мы едим его утром, днем и вечером и считаем его главным врагом стройной фигуры. На самом деле, картофель — отличное средство для похудения и нормализации обмена веществ. Он не только дарит людям красоту, но и избавляет от многих болезней. Важно уметь правильно приготовить картофель и научиться извлекать из этого простого овоща все, чем так щедро наградила его природа.

От умеренного потребления картофеля вовсе не поправляются! В 100 г содержится всего 70 килокалорий! Витамин С в составе картофеля укрепляет иммунную систему. Большое количество калия делает картофель полезным для сердца. Блюда из картофеля мы едим часто и с удовольствием. Картофель можно использовать в диетическом питании. Полезным и питательным его делает большое количество витаминов, он хорошо насыщает и при этом содержит минимум калорий.

Он превосходный источник энергии и поставщик многих ценных веществ. В его составе содержатся соли калия, фосфора, кальция, витамины B_1 и С.

Вместе с картофелем мы получаем половину необходимой суточной дозы витамина С, хотя его содержание здесь невелико. Белок туберин, содержащийся в картофеле, по своему составу напоминает белок женского молока и обладает наи-



большей биологической ценностью из всех растительных белков. Предлагаем вам несколько диет из картофеля.



Варианты диет

Картофельная диета № 1

Сидеть на такой диете можно 3–5 дней, повторять не чаще, чем раз в месяц.

На завтрак: молоко — 1 стакан.

На обед: картофельное пюре — 300 г.

На ужин: салат (картофель — 250 г, яйцо, сваренное вкрутую — 1 шт., соль, растительное масло, уксус и черный перец).

По ходу диеты обязателен прием минералов и витаминов.

Диета довольно сытная, особого дискомфорта не ощущается.

Потеря веса при картофельной диете до 1 кг за 2 дня.

Картофельная диета № 2

Как и многие другие монодиеты, картофельная диета существует во многих вариантах, отличающихся, прежде всего, количеством употребляемого основного продукта (картофеля), а также количеством и ассортиментом «добавок», то есть других продуктов, употребляемых вместе с картофелем.

Более мягкий вариант диеты: сварить 1 килограмм картофеля «в мундире» и разделить на 5–6 приемов пищи. Кушать без соли, но можно (и даже нужно) посыпать картофель зеленью — укропом, тмином, петрушкой, зеленым луком. Если



при таком рационе очень уж мучает голод, то можно на завтрак съесть еще кусочек хлеба со сливочным маслом, а в обед немного свежих овощей (морковь, капусту, огурцы, репчатый лук). Пить можно минеральную воду, настои трав, чай без сахара (лучше зеленый).

Еще более смягчить картофельную диету можно, добавив к меню предыдущего варианта до 100 г творога или сыра, тушеные овощи (морковь, помидоры) до 200 г, небольшой (до 50 г) кусочек постного мяса или 1–2 яйца, сваренных вкрутую или в виде яичницы.

Продолжительность такой диеты — 7–10 дней, повторять не чаще, чем раз в два месяца.

Результат

На краткосрочной диете вы будете терять до 500 г веса в сутки. Но если сильно увлечься и переборщить, вы только подорвете свое здоровье и можете заработать серьезные проблемы с обменом веществ. Так что лучше «недосидеть», чем «пересидеть» — дольше 5 дней голодать по такой схеме нельзя.

Если выберете диету на неделю и больше, мгновенного результата не ждите. Первые потери веса станут заметны через 3–4 дня, но потери будут существеннее. За две недели можно сбросить до 7 кг.

Плюсы

Картошка — продукт сытный и вкусный, так что никаких гастрономических страданий вам испытывать в течение диеты не придется.

К тому же, это один из самых доступных и простых в приготовлении продуктов. Вам не понадобятся ни высокие материальные затраты (как, скажем, для ананасовой диеты), ни особенные кулинарные таланты. Если вам приходится обедать вне дома, блюда из картофеля вы без труда найдете в меню любого кафе или столовой.

Употребление картофеля способствует улучшению работы нейронов. Вы приведете в порядок свою нервную систему,



смягчите стрессовые состояния, сможете лучше и продуктивнее работать.

В картошке много витамина С, пектина, аминокислот. Картофельная диета улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует давление. Но учтите, это касается только молодого картофеля. Со временем все витамины распадаются, и в клубне накапливаются, наоборот, вредные вещества.

Минусы

Если невнимательно относиться к выбору самого картофеля, диета пойдет насмарку. Набрать вес вы, конечно, не наберете, но и сбросить его вряд ли удастся. Так что при походе в магазин надо очень тщательно выискивать картофель помоложе. А если учесть, что картофель — продукт сезонный, сделать это будет не всегда просто.

Оставляя в своем рационе один картофель, вы лишаете себя многих необходимых человеку витаминов и минералов. Если не принимать во время диеты эффективный витаминный комплекс, через неделю у вас могут возникнуть проблемы с волосами, ногтями, кожей и настроением.

Картофельная диета от Джулии Робертс (2 кг за 3 дня)

Суть диеты

Благодаря содержащимся в картофеле белкам, углеводам, витаминам группы В, кальцию, калию и балластным веществам, из организма выводятся шлаки и избыток жидкости. Энергетическая ценность картофеля составляет всего 70 ккал на 100 г. В картофеле нет жира, он богат ценными веществами. Поэтому картошку нужно всегда готовить в кожуре, под которой и скрывается наибольшее количество жизненно важных веществ. Вместе с картофелем актриса советует есть богатый кальцием творог. Выбирайте такой сорт творога, жирность которого составляет всего 0,2 %. Творог можно смешать с минеральной водой до консистенции крема. Подсаливая тво-



рог, старайтесь класть поменьше соли. Дело в том, что соль связывает в организме воду и тем самым препятствует выведению жидкости. Для того, чтобы как-то разнообразить эту пищу, можно приправить творог свежей зеленью и специями. Попробуйте, например, сочетание с базиликом и чесноком. Или с рубленой петрушкой и раздавленными зернышками тмина.

Преимущество

Никакая другая монодиета не снабжает организм таким количеством питательных веществ. И что особенно важно, картофель дает чувство насыщения и таким образом предупреждает появление чувства голода в промежутках между едой.

Недостаток

Если вы будете придерживаться этой диеты в течение 2–3 дней, не исключено, что она покажется вам однообразной. При желании, ее можно разнообразить овощами или любыми обезжиренными йогуртами.

Меню на 2–3 дня

Фрукты и овощи не очищайте от кожуры. Ешьте хлеб из муки грубого помола.

Завтрак: на 1 ломтик поджаренного в тостере хлеба намажьте нежирный творог и положите 2 кружочка помидора.

Промежуточная закуска: несколько головок редиса.

Обед: картофельный салат. Жаркое.

Промежуточная закуска: яблоко тертое — 1 шт., смешать с нежирным йогуртом — 150 г и подсластить.

Ужин: картофель, запеченный в духовке.

Картофельная диета № 3

Суть ее в следующем. Завтрак, обед и ужин состоят из трех вареных картофелин средней величины. Т. е. 9 штук в день. Соли и подсолнечного масла — минимальное количество. Плюс к этому в день 2 литра воды без газа.



Картофельная диета № 4

Она помогает нам пополнить запас минеральных веществ. Для этого вполне достаточно ежедневной порции, в которой содержится 1000 калорий. Завтрак может состоять из 1 ломтика хлеба из муки грубого помола с 1 ч. ложкой обезжиренного сливочного масла и 30 г сыра (жирность 30 %) или ветчины (150 ккал). В промежутках между основными приемами пищи нужно съедать какой-нибудь фрукт, поэтому дважды в день ешьте по банану, яблоку, апельсину или мандарину. Что касается рецептов, вам на выбор предлагается по 2 блюда на каждый день.

Первый день

КАРТОФЕЛЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Картофель — 300 г, сладкий перец красный — 1 шт., сладкий перец желтый — 1 шт., лук — 1 шт., цуккини — 1 шт., помидор — 1 шт., масло оливковое — 1 ч. ложка, бульон из кубиков — 50 г, лимонный сок, петрушка, перец, соль.

Картофель нарезать кубиками, сладкий перец нашинковать кусочками. Луковицу разрезать на четвертинки. Цуккини и помидор нарезать кружочками и кубиками. Овощи тушить 20 минут в оливковом масле и бульоне. Добавить помидоры, посолить, поперчить и приправить лимонным соком. Посыпать нарезанной петрушкой.

КАРТОФЕЛЬ С ШАФРАНОМ

Картофель — 200 г, цветная капуста — 200 г, бульон овощной — 125 мл, чечевица красная — 20 г, порошок чили, листья мяты, шафран, карри, перец, соль.

Цветную капусту разобрать на кочешки. Картофель нарезать кубиками и обжарить в масле. Влить овощной бульон и приправить шафраном и карри. Положить соцветия капусты,



варить 15 минут. Добавить чечевицу и варить еще 5 минут. Овощи посолить, поперчить, приправить порошком чили и карри. Украсить листиками мяты.

Второй день

КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ

Картофель — 250 г, творог (обезжиренный) — 125 г, сладкий перец красный — $1/2$ шт., сладкий перец желтый — $1/2$ шт., вода — 50 мл, масло оливковое — $1/2$ ч. ложки, петрушка, перец, соль.

Картофель варить «в мундире» 25 минут. Сладкий перец нарезать и потушить в оливковом масле. Влить воду и тушить еще 10 минут. Перец вместе с жидкостью и рубленой петрушкой перемешать с творогом, приправить солью и перцем. С картофеля слить воду, клубни очистить, выложить в порционную посуду рядом с творожным кремом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Картофель — 200 г, шпинат — 250 г, ветчина — 2 ломтика, сыр — 1 ломтик, сметана — 2 ст. ложки, масло растительное — $1/2$ ч. ложки, мускатный орех, перец, соль.

Картофель варить 25 минут. Шпинат потушить в масле. С картофеля слить воду, очистить от кожуры, нарезать кружками. Уложить в форму, прослаивая шпинатом. Сверху полить сметаной, смешанной с солью, перцем и мускатным орехом. Ветчину и сыр положить сверху и запекать, пока сыр не расплавится.

Третий день

КАРТОФЕЛЬ С КРЕВЕТКАМИ

Картофель — 200 г, зеленый горошек (замороженный) — 50 г, уксус — 1 ч. ложка, масло растительное,



бульон — 40 мл, креветки — 5 шт., тертая цедра лимона, перец, соль.

Картофель нарезать небольшими дольками, варить в подсоленной воде 10 минут. В конце варки добавить горошек. Воду слить. Добавить смешанные уксус и растительное масло, влить бульон, посолить, поперчить, добавить цедру лимона. Креветки жарить в масле 5 минут, выложить на салат и украсить зеленью.

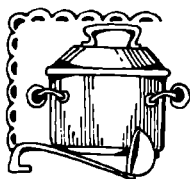
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 200 г, лук-порей — 1 стебель, морковь — 1 шт., бульон — 200 мл, сливки — 1 ст. ложка, перец, соль.

Лук-порей нарезать кольцами, морковь и картофель — кубиками. Потушить овощи в масле. Влить бульон и варить 20 минут. Вынуть немного овощей, остальные размять в кастрюле. Добавить в суп сливки, посолить, поперчить. Выложить овощи в суп, довести до кипения.

Картофельная диета № 5

Если у вас в доме нет ничего, кроме картофеля — сварите его на пару («в мундире») или запеките в духовке (тоже вместе с кожурой). Для этого картофель тщательно вымойте щеткой под проточной водой, разрежьте вдоль и на 20–25 минут поместите в духовку на сильный огонь (вниз кожурой, не добавляя ни соли, ни масла, ни воды). Примерно 500 г отварного (печеного) картофеля разделите на четыре порции. Кроме того, в этот день рекомендуется выпить 2 стакана шиповника. Однако после февраля-марта картофель с кожурой лучше не использовать. В нем уже в это время накапливается много соланина, особенно в сильно проросших и позеленевших клубнях.



Рецепты блюд к картофельной диете

Салаты

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 8 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, зелень — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Вымытый, очищенный от кожуры сырой картофель положить в кипящую воду, посолить, отварить до готовности, воду слить и обсушить под крышкой на огне. Картофель должен получиться сухим и рассыпчатым. Охлажденный картофель нарезать небольшими кубиками, заправить солью, перцем, растительным маслом, мелко нарезанной зеленью. В салатницу положить несколько листиков салата или веточек сельдерея, выложить горкой подготовленный и заправленный картофель, сверху оформить зеленым луком, веточками петрушки, вареным яйцом.

САЛАТ «ЦВЕТОЧЕК»

Картофель — 3 шт., морковь — 2 шт., сыр — 4 ст. ложки, яичный желток — 1 шт., зелень петрушки и лука.

Вареный картофель потереть на крупной терке и выложить в форме лепестков. Вареную морковь также натереть и выложить по краям «лепестков». Так же выложить сыр. В центре «цветка» поставить желток, украсить зеленью.

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ И ОРЕШКАМИ

Картофель — 12 шт., сыр — 40 г, молотые кедровые орешки — 20 г, тмин — 1 ч. ложка, петрушка — 2 пуч.



ка, лавровый лист — 1 шт., оливковое масло — 100 мл, чеснок — 2 зубчика, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде с тмином и лавровым листом. Приготовить пюре из листьев петрушки, чеснока, сыра и орешков. Перемешать все пюре с оливковым маслом. С каждой картофелины срезать верхушку и вынуть мякоть. Срезанные верхушки и картофельную мякоть хорошо размять, перемешать с приготовленным ранее петрушечным соусом. Затем положить массу в кондитерский мешок (если его нет, можно заменить обычным целлофановым пакетом), наполнить ею картофель и сразу подавать к столу.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК

Картофель — 3 шт., морковь — 2 шт., огурец соленый — 1 шт., яблоко — 1 шт., перец сладкий — 1 шт., зеленый горошек — $\frac{1}{2}$ банки, яйцо отварное — 1 шт., лук, укроп, виноград (виноградный сок) — средняя кисть.

Вареный картофель, морковь, соленый огурец и яблоко, очищенные от кожуры, нарезать ломтиками, перец сладкий нарезать соломкой. Все посолить, добавить зеленый горошек, яйцо, лук шинкованный, укроп, ягоды винограда или виноградный сок и осторожно перемешать. Салат оформить веточками петрушки, ягодами винограда, дольками яблок.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Картофель — 400 г, свекла — 300 г, морковь — 300 г, зеленый горошек — 200 г, огурцы соленые — 150 г, зелень — по вкусу.

Основу винегрета составляют отварные картофель, свекла, морковь, зеленый горошек (отварной или консервированный), огурцы соленые, очищенные от кожуры (можно использовать моченое яблоко). Огурцы соленые можно заменить патиссонами маринованными или добавить одну часть огурцов и одну часть патиссонов (по 50 г). Подготовленные овощи



нарезать ломтиками или кубиками, добавить шинкованный репчатый или зеленый лук, зелень петрушки и укроп, соль, масло растительное или салатную заправку, перец черный, все перемешать в просторной посуде. Винегрет выложить в салатницу, сверху посыпать нарезанными зеленым луком и укропом. При приготовлении винегрета можно отклониться от предлагаемого ассортимента овощей. Ранней весной вместо зелени можно использовать мелко нарезанный щавель. Этот винегрет подается как самостоятельное блюдо и на гарнир к мясу, рыбе. Рекомендуем хозяйке, когда она нарезает овощи для винегрета, складывать их на большое блюдо отдельно друг от друга горками. В этом случае хорошо видно соотношение компонентов, кроме того, их можно быстро соединить и заправить перед самой подачей на стол. Только что приготовленный винегрет будет выглядеть в салатнице красиво и вызывать аппетит своей свежестью.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ

Для салата: картофель молодой — 250 г, красный сладкий перец — 2 шт., желтый сладкий перец — 1 шт., помидоры — 2 шт., красная луковица — 1 шт., маслины черные без косточек — 100 г, сыр твердый фета или брынза — 200 г.

Заправка: оливковое масло — 80 мл, лимонный сок — 1 ст. ложка, чеснок — 1 зубок, порезанный укроп — 1 ст. ложка, тимьян — 2 ч. ложки.

Отварить картофель в воде или на пару до готовности. Слить и охладить. Порезать перец на 4 части, очистить от семян и мембран. Запечь под горячим грилем или в очень горячей духовке до появления пузырей на коже. Положить перец в пакет и оставить на 5 минут, затем очистить от кожуры и тонко нарезать. Порезать каждый помидор на дольки. Соединить все ингредиенты с заправкой, перемешать. Чтобы сделать заправку, нужно соединить все ингредиенты в плотно закрывающейся банке и хорошо встряхнуть, чтобы все перемешалось. На 4 порции.



САЛАТ ИЗ КОРНЕЙ ЦИКОРИЯ И КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 400 г, корни цикория — 400 г, растительное масло — 60 мл, соль — по вкусу.

Отварной картофель нарезать ломтиками, добавить отваренные в подсоленной воде корни цикория, посолить и заправить растительным маслом.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ

Картофель — 5 шт., белокочанная капуста — 1 шт., лук репчатый — 3 головки, уксус яблочный — 1 ст. ложка, сметана — 4 ст. ложки, сельдерей — 1 головка, масло растительное, соль.

Капусту нарезать сначала на 4 части, а затем на более мелкие куски, выложить в эмалированную посуду, добавить мелко нарезанный лук, залить уксусом и дать постоять целую ночь. На следующий день приготовить салат следующим образом: выкладывать в салатницу слой капусты, слой лука, сбрызнуть его уксусом, в котором мариновалась капуста, добавить немного сметаны, затем выложить слой вареного картофеля, нарезанного кружочками, слой мелко нарезанного вареного сельдерея, и так чередовать, пока не кончатся продукты, выделенные для салата. В конце салат посолить и заправить подсолнечным маслом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ЯБЛОК

Картофель — 4 шт., корень сельдерея — 1 шт., яблоки — 2 шт., помидоры — 2 шт., сметана — 150 мл, лимон — 1 шт., зелень укропа или петрушки, соль.

Картофель и сельдерей отварить. Все продукты нарезать, перемешать, сбрызнуть соком лимона, посолить, залить сметаной, посыпать зеленью.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Картофель — 700 г, лук репчатый — 2 шт., яйца вареные — 5 шт., сельдерей — 1 головка, горчица — 2 ст.



ложки, сахар — 1 ч. ложка, сок 3 лимонов, растительное масло — 3 ст. ложки, соль.

Вареный картофель очистить и нарезать кружочками, лук также нарезать кольцами. Вареный сельдерей нарезать тонкими ломтиками, как и вареные яйца. Все хорошенько размешать и залить салат смесью из подсолнечного масла, горчицы, сахара, соли и лимонного сока. Сверху украсить веточками петрушки. Этот салат очень питательный, и его можно подать на ужин в качестве самостоятельного блюда.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Картофель — 3–4 шт., яблоки — 4 шт., помидоры — 4 шт., банан — 1 шт., сметана — 200 мл.

Картофель отварить и нарезать. Яблоки очистить от кожуры и семенного гнезда и нарезать. Помидоры нарезать кружочками. Все смешать, добавить кружочки бананов, залить сметаной и поставить на 2–3 часа в холодильник. Подавать на стол как отдельное блюдо в качестве гарнира к жареному цыпленку.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ

Картофель — 280 г, фасоль — 40 г, репчатый лук — 50 г, сметана — 100 мл, зеленый лук — 30 г, зеленый салат — 10 г, перец молотый черный, горчица, сахар, уксус, соль.

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 12 часов. Затем поставить варить в той же воде до мягкости и посолить. Картофель вымыть, отварить, охладить, снять кожуру и нарезать небольшими кубиками. Вареную фасоль соединить с картофелем, добавить мелко нарезанный лук, сметану и перемешать, заправить солью, перцем, сахаром, уксусом, горчицей. Готовый салат уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить листочками салата.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С РЕДЬКОЙ

Картофель — 6 шт., соленые огурцы — 4 шт., яйца — 2 шт., редька — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, зелень, черный перец (молотый) — по вкусу.

Отварной картофель нарезать ломтиками. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Огурцы очистить, удалить семена, слегка отжать и нарезать ломтиками. Редьку нарезать ломтиками. К овощам добавить молотый перец, сметану, перемешать. Украсить салат ломтиками яйца, огурцов и веточками зелени.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ПАТИССОНАМИ

Картофель — 500 г, патиссоны — 300 г, яйца — 3 шт., зеленый горошек — 2–3 ст. ложки, зеленый лук — 1 шт., сметана — 150–200 мл, петрушка или укроп (зелень) — 25–30 г, соль по вкусу.

Сваренные и охлажденные картофель «в мундире» и патиссоны нарезать тонкими ломтиками, добавить консервированный зеленый горошек, мелко нарезанные зеленый лук и вареные яйца, смешать, добавить сметану, соль и осторожно перемешать. Украсить листьями зеленого салата, яйцом, зеленым луком, сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С РЕДИСОМ

Картофель (молодой) — 500 г, редис (с листиками) — 2 пучка, пророщенные семена редиса (или пшеницы) — 50 г.

Для соуса: лук репчатый (небольшой) — 1 шт., яйцо (желток) — 1 шт., соль, перец — по вкусу, лимонный сок — 3 ст. ложки, овощной маринад — 2 ст. ложки, горчица — 1 ч. ложка.

Картофель варить в кожуре 20 минут. Затем дать картофелю просохнуть и, не очищая кожуры, нарезать кружочка-



ми. У редиски отрезать листики. Каждый плод разрезать на 4 части. Листочки разложить по периметру 4 тарелок. Для соуса молодой лук нарезать кружочками. Затем смешать яичный желток с солью, перцем, лимонным соком, маринадом и горчицей. Все заправить маслом, добавить молодой лук. Кружочки картофеля разложить в центре тарелок, полить соусом, затем вокруг разместить кусочки редиса и все посыпать пропущенными семенами.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ОЛИВКАМИ

Картофель — 8 шт., репчатый лук (красный) — 1 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, перец — 1–2 стручка, соль — 1 ч. ложка, винный уксус — 1 1/2 ст. ложки, петрушка (измельченная зелень) — 2 ст. ложки, зеленый лук — 2 шт., оливки — 1/4 стакана.

Лук порезать кольцами, картофель отварить и порезать небольшими кусочками. Перец мелко порезать, измельчить зеленый лук, оливки порезать ломтиками. Картофель соединить с кольцами красного лука. Из оливкового масла, острого перца, соли, винного уксуса приготовить маринад. Залить картофель с луком, оставить при комнатной температуре на 30 минут. После чего разогреть гриль и на среднем огне поджарить сначала картофель, затем лук. Перемешать картофель с луком, приправить зеленью и добавить оливки.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ХРЕНОМ

Картофель (отварной) — 400 г, свекла (вареная) — 150 г, хрен (натертый) — 25 г, растительное масло — 100 мл, яйца отварные — 3 шт.

Овощи почистить и нарезать мелкими кубиками, добавить мелко натертый хрен, соль, черный перец, заправить растительным маслом, хорошо перемешать и выдержать в течение 1–2 часов. Затем выложить в салатник, заправить соусом, приготовленным из желтка и растительного масла. Салат украсить сваренными вкрутую яйцами, нарезанными кружочками.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Картофель — 400 г, красная чечевица — 80 г, зеленый лук — 2 пучка, чеснок — $\frac{1}{2}$ зубка, плодово-ягодный уксус — 3 ст. ложки, соль, перец — по вкусу, горчица — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, масло — 1 ст. ложка.

Картофель отварить «в мундире». Слить с картофеля воду, немного остудить его, очистить и нарезать не слишком тонкими ломтиками. Красную чечевицу тщательно промыть под струей воды и затем отваривать в кипящей подсоленной воде 5 минут. Откинуть на сито и дать воде стечь. Зеленый лук вымыть и нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и мелко нарубить. Выложить на тарелку ломтики картофеля, чечевицу, зеленый лук и чеснок. Для заправки перемешать уксус с горчицей, солью и перцем. Взбивая, влить масло. Полить заправкой еще теплые продукты для салата и оставить на 5 минут. По желанию картофельный салат можно есть и холодным, и горячим.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ

Картофель — 5–6 шт., лук репчатый — 1 шт., гранатовый сок — 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа — по вкусу, соль, молотый красный перец — $\frac{1}{4}$ ч. ложки.

Картофель сварить «в мундире», остудить, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Уложить картофельные кружочки в салатник, приправить солью и молотым красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить гранатовый сок. Все хорошо перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ С УКРОПОМ

Картофель — 8 шт., мелко нарезанный укроп — 4 ст. ложки, помидоры — 4 шт., свежие огурцы — 2 шт., масло растительное, соль.

Молодой картофель отварить в кожуре, почистить, нарезать кубиками. Огурцы и помидоры нарезать дольками, со-



единить с картофелем, мелко нарубленным укропом, посолить, размешать.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИЗЮМОМ

Картофель — 200 г, яйца — 2 шт., яблоки — 2 шт., изюм — 50 г, грецкие орехи (очищенные) — $1/2$ стакана, зелень.

Картофель отварить и нарезать кружочками. Так же нарезать сваренные вкрутую яйца. Очистить яблоки от кожицы и семян, нарезать кружочками. Уложить слоями картофель, яблоки, яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху положить распаренный и обсушенный салфеткой изюм, посыпать измельченными и поджаренными ядрами грецких орехов. Салат заправить сметаной и украсить орехами, изюмом и зеленью.

САЛАТ «ПИКАДИЛЛИ»

Картофель — 200 г, репчатый лук — 50 г, филе сельди — 90 г, растительное масло — 15 мл, уксус — 20 мл, горчица — по вкусу, щепотка соли.

Картофель отварить «в мундире» в подсоленной воде. Охладить, очистить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать кольцами. Сельдь нарезать кольцами. В салатник уложить горкой картофель, лук, ломтики сельди и заправить растительным маслом и уксусом. Добавить немного горчицы и перемешать.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ, КАРТОФЕЛЯ И МАРИНОВАННОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

Кальмары — 400–500 г, картофель — 200 г, сладкий перец (маринованный) — 200–300 г, зеленый лук — 50 г, репчатый лук — 50 г, яйцо — 3 шт., майонез — 200 г, зелень петрушки или укропа — $1/4$ пучка.

Сваренные и охлажденные кальмары и сладкий маринованный перец нарезать соломкой. Зеленый и репчатый лук



мелко нарезать. Сваренный «в мундире», очищенный и охлажденный картофель нарезать тонкими ломтиками. Мелко нарезать вареные яйца, все смешать и заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАЛЬМАРАМИ

1-й вариант

Картофель — 500–600 г, филе кальмара — 300–350 г, лук — 2–3 шт., сметана или заправка «провансаль» — 150 г, соль — по вкусу.

Вареный картофель и лук мелко нарезать, отваренные кальмары нашинковать тонкой соломкой, посолить, заправить сметаной или соусом.

2-й вариант

Картофель — 400 г, кальмары — 200 г, соленые огурцы — 2 шт., консервированный горошек — 100 г, заправка — 200 г, соль — по вкусу.

Кальмары варить не более 3–5 минут в небольшом количестве подсоленной воды, затем промыть, нарезать тонкой соломкой, картофель и огурцы нарезать ломтиками, все смешать и заправить.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

Картофель — 750 г, оливковое масло — 6 ст. ложек, цедра и сок 1 лимона, сладкий горчичный соус — 1 ст. ложка, трава (мята, петрушка) — 4 ст. ложки, горошек (замороженный) — 150 г, бобы — 150 г, цуккини — 2 шт., креветки (крупные замороженные) — 200 г.

Отварить картофель в кипящей воде около 15 минут. За пару минут до готовности добавить замороженный горошек, бобы и цуккини и готовить несколько минут. Слить, но не освежать под проточной водой. Добавить креветки. Перело-



жить в миску или разделить на 4 тарелки. Чтобы сделать заправку, нужно взбить масло, лимонную цедру и сок, горчичный соус и травы. Полить заправкой и подавать.

Вторые блюда

РАЗНОЦВЕТНОЕ ПЮРЕ (ПРАЗДНИЧНОЕ)

Картофель — 10–12 шт., яйца (белки) — 5 шт., яйца (желтки) — 2 шт., шпинат или зеленый горошек, томат-пюре.

Приготовить картофельное пюре, добавить в него взбитые белки. Разделить пюре на четыре части. Одну из них оставить белой, в другую добавить две ложки пюре из шпината (или зеленого горошка), в третью положить томат-пюре, в четвертую — взбитые желтки. Уложить на блюдо, не смешивая, отдельными секторами, украсить яйцами, сваренными в мешочек. Подавать горячим.

КАРТОФЕЛЬ ДЛЯ ГУРМЭ

Картофель — 250 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 40 г, перец молотый черный, орех мускатный, соль.

Крупный ровный картофель вымыть, завернуть в пергамент и испечь до мягкости. Мякоть вынуть, размять со сливочным маслом, мускатным орехом, солью и молотым черным перцем, выложить в глиняный горшок, залить сметаной и поставить в духовку на 10 мин.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Картофель — 500 г, творог (сухой) — 300 г, яйцо — 1 шт., соль, мука — 2 ст. ложки, сухари — 2–3 ст. ложки, масло или маргарин — 2–3 ст. ложки, сметана — 1 стакан.

Картофель отварить, растолочь, добавить протертый творог, муку, яйцо, соль, перемешать и сформировать котлеты.



Обвалять в сухарях, обжарить с двух сторон в масле. Подавать к столу со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КАЛИТКИ

Для теста: молоко — 250 мл, маргарин — 50 г, яйцо — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, сахар — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, мука — 2 стакана.

Фарш: картофель — 1 кг, масло сливочное — 100 г, молоко — 250 мл, соль.

Смазка: яйцо — 1 шт., сметана — $\frac{1}{2}$ стакана.

Приготовить пресное тесто. Яйцо растереть с сахарным песком и солью, добавить молоко, растопленный маргарин, растительное масло. Все хорошо перемешать и добавить столько муки, чтобы замесить крутое тесто. Из него сделать шарики весом по 30 г и тонко раскатать их. Эти лепешки называют сканцы. На каждый сканец положить 1 ст. ложку фарша, ложкой, смоченной в воде, разровнять его и защипить края лепешки. Смазать сверху сметаной, взбитой с яйцом, и выпекать в хорошо нагретой духовке 10 минут.

ГРАТЕН ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 1,5 кг, сливки 8%-ные — $\frac{1}{2}$ стакана, чеснок — 3 зубчика, щепотка тертого мускатного ореха, соль и перец — по вкусу, масло сливочное — 2 ст. ложки, твердый сыр — 150 г.

Картофель очистить и нарезать очень тонкими ломтиками. Сливки смешать с солью, перцем и мускатным орехом, довести до кипения, слегка остудить. Смазать жаропрочную прямоугольную форму сливочным маслом, выложить картофель слоями, каждый слой заливая сливками. Запекать в разогретой до 150 °С духовке 40 минут. Вынуть, посыпать натертым на мелкой терке сыром. Увеличить температуру духовки до 200 °С. Вернуть противень в духовку и запекать до золотистой корочки примерно 5 минут.



КАРТОШКА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Картофель — 1 кг, сыр — 500 г, молоко — 2 стакана, яйца — 2 шт., сливочное масло — 50 г, соль, чеснок.

Картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками. Положить в кастрюлю или другую емкость для выпекания. Каждый слой посыпать мелко нарубленным чесноком, смешанным с солью. Яйца взболтать с молоком и залить картофель. Посыпать натертыми на терке сливочным маслом и сыром. Запекать в духовке 45 минут при температуре 180 °С.

ЭКСПРЕСС-КАРТОФЕЛЬ

Картофель — 300 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Очищенный картофель нарезать соломкой или брусочками. В кастрюлю влить кипятка на 2–3 см, добавить нарезанный лук, соль, растительное масло, зелень петрушки и картофель, кастрюлю плотно закрыть крышкой. Тушить, время от времени встряхивая кастрюлю. Подавать к рыбе, мясу.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГНЕЗДА

Картофель — 500 г, кукурузная мука — $\frac{3}{4}$ стакана, растительное масло — $2\frac{1}{2}$ стакана.

Несколько раз промыть картофель в холодной воде. Слить воду и подсушить его бумажным полотенцем. Положить в миску и смешать с кукурузной мукой. Выложить ровный слой смеси в сито диаметром 15 см, прижав сверху ситом чуть меньшего размера. Нагреть масло в сковороде до появления дыма и погрузить в него сито с картофелем. Жарить в течение 2 минут до появления румяной хрустящей корочки. Вынуть и дать стечь маслу, затем осторожно снять сита. Держать в тепле. Прodelать такую же процедуру с оставшейся смесью.



БЛЮДО ИЗ КАРТОФЕЛЯ С РИСОМ

(Диетическое)

Картофель — 4–5 шт., рис — 100 г, морковь — 2 шт., корень петрушки — 1 шт., пастернак — 1 шт., лук — 1 шт., сливочное масло — 50 г, растительное масло — 2 ст. ложки, томатный соус — по вкусу, соль — по вкусу.

Сварить картофель в кожуре, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сварить в 1 литре воды морковь, пастернак, корешок петрушки, луковицу. Когда корни размягчатся, их вынимают из отвара. Затем перебрать рис, вымыть его и размешать на огне с растительным маслом, посолить. Овощной отвар выливается понемногу поверх риса, который в нем варится, пока не размягчится. В кастрюлю укладывают ряд ломтиков картофеля, поверх — кусочки масла, затем ряд риса и снова кусочки масла, поверх — снова ряд картофеля, на него — рис, под конец картофель, блюдо ставится в духовой шкаф на 30 минут. Подается к столу с томатным соусом. Для тех, кто не соблюдает диеты, картофель может быть не отварным, а жареным и в плов добавляется немного перца.

СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (Диетическое)

Картофель — 500 г, молоко — 130 мл, сливочное масло — 25 г, яйца — 1–2 шт., соль, сухари.

Сырой картофель, натертый и отжатый, смешать с молоком, желтком, сливочным маслом, солью и взбитым в пену белком. Эту смесь влить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Суфле выпекать 30 минут, затем опрокинуть на блюдо и нарезать ломтями. Подавать с зеленой фасолью, горошком или с другими вареными овощами, залитыми горячим сливочным маслом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

Картофельные крокеты — обжаренные шарики из картошки, очень аппетитные, при точном следовании рецепту полу-



чаются очень вкусными. Предлагаем пару разных рецептов приготовления картофельных крокетов.

1-й вариант

Картофель — 600 г, молоко — 500 мл, сливочное масло — 1½ ст. ложки, яйца — 2 шт.

Сварить картофель и приготовить из него пюре. Для этого картофель размять, добавив горячего молока и сливочного масла. Остудить картофельное пюре до 50 °С, добавить сырое яйцо, сливочное масло, сформовать шарики размером с грецкий орех, смочить в яичном льезоне (смесь яйца с водой), запанировать в сухарях и обжарить во фритюре до появления румяной корочки. Подать горячими к жареному мясу и птице вместе с зеленым горошком.

2-й вариант

Картофель — 1 кг, молоко — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., мука — 100 г, соль, толченый чеснок — 2 зубка.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, выложить на сито и удалить лишнюю жидкость. Затем влить молоко, добавить яйца, соль, муку и толченый чеснок. Все тщательно перемешать. Полученную массу ложкой выложить на смазанную маслом сковороду и обжарить со всех сторон. Подать со сметаной, посыпав зеленью.

ПАЛЬЧИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Картофель — 1 кг, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 5 ст. ложек, картофельный крахмал — 2 ст. ложки, нарезанная петрушка — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Очищенный картофель отварить и протереть, добавить в него яйцо, крахмал и немного нарезанной петрушки, все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать валик толщиной 1 см, разрезать его на части длиной 10 см. Жарить во фритюрнице в течение 8–10 минут при температуре 180 °С. При подаче полить растопленным маслом и посыпать зеленью петрушки.



КАРТОФЕЛЬ ПО-ПЕРУАНСКИ

Картофель — 1 кг, брынза — 400 г, апельсин — 4 шт., сливочное масло — 100 г, яйца — 4 шт., зеленый салат — 100 г, маслины — 200 г, соль.

Отваренный «в мундире» картофель очистить, нарезать ломтиками, прогреть в смеси масла, апельсинового сока и измельченной брынзы. При подаче украсить листьями салата, маслинами, кружочками яиц.

КРОШКА-КАРТОШКА (фаршированная овощами)

Картофель — 1 кг, зелень: петрушка, укроп, лук зеленый — по 1 ст. ложке, баклажаны — 250 г, кабачки — 250 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 1 шт., перец сладкий красный (паприка) — 1 шт., оливковое масло — 60 мл, сметана — 80 г, яйцо — 2 шт.

Помыть и разрезать картофель пополам. Отварить до полной готовности. Пока варится картофель, приготовить начинку. Нарезать кубиками, как можно мельче, баклажаны, кабачки, перец, лук, зелень, морковь. Слегка обжарить отдельно друг от друга баклажаны, кабачки, перец, морковь с луком. Чем картофель будет больших размеров, тем удобнее его будет готовить. Сваренный картофель достать и дать ему немного остыть. Вынуть серединку, оставляя как можно тоньше кожицу. Внутренность картофеля смешать с приготовленными овощами, добавить туда сметану и яйца. Посолить и поперчить. Начинку распределить по картофелинам и поставить на 30 минут в разогретую до 180 °С духовку.

ПАШТЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

Картофель — 500 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 40 г, растительное масло — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., репа — 1 шт., томат-пюре — 1 ч. ложка, зеленый горох — 2 ст. ложки, сыр тертый — 2–3 ст. ложки, молотый перец, тмин, соль — по вкусу.



Картофель очистить от кожуры и припустить целиком в подсоленной воде, отцедить, размять вилкой и смешать с яйцом, маслом, молотым черным перцем и тмином. Добавить немного соли. В масле тушить до мягкости измельченные корни моркови, репы и лук, добавляя в процессе обработки 1–2 ст. ложки воды. Прибавить томат-пюре и зеленый горошек и продолжать тушение до выпаривания жидкости. Снять с огня и посыпать рубленой зеленью петрушки. Часть картофельного пюре поместить в широкую чашку (пиалу), смазанную растопленным маслом. С помощью ложки оформить в середине углубление, которое заполнить частью тушеных овощей. Перевернуть чашку в смазанную жиром посуду. Повторить процедуру с оставшимся пюре и овощами. Сформованные паштеты запечь в духовом шкафу при умеренной температуре до образования корочки. Посыпать тертым сыром и поместить сверху по ломтику соленого огурца и вареного гриба. Подать к столу с соусом по выбору и сезонным салатом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ С ОВОЩАМИ

Картофель — 12 шт., цветная или белокочанная капуста — 300г, морковь — 3 шт., зеленый горошек — 4 ст. ложки, яйца — 3 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, молочный соус — 6 ст. ложек, соль.

Для соуса: масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, молоко — $\frac{1}{5}$ стакана, соль.

Очищенный картофель отварить и сразу же, пока не остыл, протереть, добавить 1 яйцо и перемешать. Сделать лепешки, выложить на смазанный жиром противень. Сверху положить начинку и залепить как ватрушки. Приготовить молочный соус: муку слегка поджарить с маслом и развести горячим молоком, вливая его постепенно, по вкусу посолить. Варить, непрерывно помешивая, 10 минут. Приготовить начинку: цветную капусту промыть в подсоленной воде, отварить и разобрать на маленькие кочешки (можно использовать и белокочанную капусту, которая готовится как для пирогов). Морковь нарезать наибольшими дольками и припустить в молоке. Консер-



винованный горошек прогреть и откинуть на дуршлаг. Сварить 2 яйца. Овощи смешать, добавить рубленые яйца. Начинив ватрушки, залить их сверху молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

КАРТОФЕЛЬ С КАБАЧКОМ

Картофель — 1 кг, кабачок — 1 шт., лук — 1 шт., сыр — 100 г, майонез — 100 г, масло растительное — 2 ст. ложки.

На сковородку налить масло, порезать кружочками сырой картофель, посолить, поперчить, сверху выложить порезанные кружочками лук, затем кабачок, посолить, поперчить. Посыпать все это тертым сыром и залить майонезом. Поставить в духовку (200 °C) на 50 минут.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель — 5 шт., лук — 2 шт., молоко — 50 мл, белокочанная капуста — 1 шт., сыр — 100 г, сметана — 1/2 стакана, мука — 1 ч. ложка, перец, соль — по вкусу.

Из отварного картофеля и молока приготовить пюре, прибавить к нему нарезанный и обжаренный лук. Из кочана вырезать кочерыжку, отварить его в подсоленной воде, разобрать на листья, срезать с них утолщения, уложить на них картофельный фарш, придав форму голубцов. Уложенные в форму голубцы залить соусом из сметаны, муки, соленой воды и запекать в духовке 10–15 минут, посыпав тертым сыром.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

Картофель — 500 г, помидоры — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., колбаса — 200 г, соль, перец черный, чеснок, орех мускатный, сыр тертый.

Картофельное пюре выложить на сковороду, сверху положить нарезанные полосками помидоры, колбасу или мясо и лук. Посолить, поперчить, приправить толченым чесноком и



мускатным орехом и посыпать тертым сыром (можно сыр положить полосками). Запечь на маленьком огне.

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

Тесто: картофель — 14 шт., яйца — 2 шт., мука — 1 ст. ложка, масло топленое — 4 ст. ложки, соль.

Фарш: белокочанная капуста — 200–250 г, лук репчатый — 1 шт., масло — 1 ст. ложка.

Для теста: картофель очистить, промыть и отварить. В горячем виде пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо и муку, все перемешать.

Для начинки: свежую капусту мелко порубить и поджарить с маслом. Отдельно поджарить репчатый лук, положить его в капусту вместе с сырым яйцом, посолить и перемешать. Полученную картофельную массу разделить на круглые лепешки, положить на них капустный фарш, завернуть в виде пирожков, запанировать в муке и обжарить. К столу подать в горячем виде с маслом. Для приготовления пирожков можно использовать мясной фарш из отварного мяса с поджаренным луком, а также квашеную капусту. В этом случае ее нужно потушить с луком в масле, а затем добавить немного сахара.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ФАСОЛЬЮ

Тесто: картофель — 1 кг, яйца — 2 шт., мука — 2 ст. ложки, соль, растительное масло — 2 ст. ложки, сметана.

Начинка: фасоль — 1 стакан, лук — 3 шт., чеснок — 5 зубков, петрушка, укроп, перец, соль.

Для теста: картофель почистить и отварить до готовности. Потолочь, добавить яйца, муку, посолить по вкусу, перемешать. Из картофельного теста сделать лепешки, в середину каждой положить начинку и сформовать пирожки. Жарить на растительном масле.

Для начинки: фасоль замочить в холодной воде, оставить на ночь. Затем отварить до готовности, тщательно размять.



Лук поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок и зелень измельчить. Перемешать ингредиенты для начинки, посолить и поперчить по вкусу. К столу подавать пирожки со сметаной.

ОЛАДЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (японское блюдо)

Картофель — 4–5 шт., яйца — 2 шт., мука — 10 ст. ложек, перец болгарский (цветной) — 1 шт., морковь — 1 шт., лук, масло растительное — 2 ст. ложки.

Очень мелкой соломкой настрогать картофель, красный (красивее всего) или желтый, или даже зеленый болгарский перец, добавить морковку, натертую крупно, и лук. Отдельно перемешать яйца с мукой. Просто перемешать, не добиваясь никакой блинной консистенции. Соединить полученное с овощами и ложкой выкладывать на раскаленную сковороду с растительным маслом.

ОЛАДЫ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

Тыква — 300 г, картофель — 300 г, яйца — 2 шт., мука — 3 ст. ложки, масло растительное — 50 мл, соль — по вкусу.

Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке, слегка отжать, отцедив излишки сока. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, соединить с натертым картофелем, добавить яйца, соль и муку, тщательно вымесить. Оладьи жарить на растительном масле на сковороде, обжаривая с двух сторон. Подавать горячими со сметаной или вареньем.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БИФСТЕКС

Картофель — 500 г, морковь — 2 шт., корень сельдерея — 1 шт., зеленый горошек — 1 стакан, рис — $1\frac{1}{2}$ стакана, зелень петрушки — 30 г, яйца — 4 шт., сухари — 3 ст. ложки, растительное масло, соль, черный перец.



Картофель отварить, очистить и натереть на крупной терке. Мелко нарезать морковь, корень сельдерея, отварить вместе в подсоленной воде, добавить зеленый горошек. Отдельно отварить до готовности рис. Перемешать все овощи, положить измельченную зелень петрушки, соль, молотый черный перец, яйца и смешать с рисом. Из массы сформовать котлеты, обвалять их в муке и сухарях, обжарить в масле. Подать вегетарианский бифштекс со сметаной или яичницей-глазуньей.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ

Картофель — 1 кг, картофельный крахмал — 3 ч. ложки, яйцо — 1 шт.

Картофель отварить, очистить, размять, смешать с картофельным крахмалом, яйцом, посолить. Массу выложить толстым слоем на влажное полотенце, на нее положить фарш, свернуть рулетом, положить его на смазанный растительным маслом лист швом книзу, смазать яйцом, посыпать толчеными сухарями и запечь в духовке. Подать со сметаной.

Начинка для рулета может быть различной.

Мясная

Мясо: телятина — 250 г, лук — 1 шт.

Нарезать небольшими кусочками мясо, стушить, пропустить через мясорубку, заправить слегка обжаренным репчатым луком, посолить и поперчить.

Яичная

Яйца — 2 шт., лук — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка.

Сваренные вкрутую яйца мелко посечь, смешать с пассерованным репчатым луком и сливочным маслом.

Грибная

Грибы — 40 г, лук — 1 шт., сухари толченые — 1/2 стакана.



Сухие грибы отварить, мелко нарезать и смешать со слегка поджаренным репчатым луком, толчеными сухарями, измельченной зеленью петрушки, перцем и солью.

Творожная

Творог — 200 г, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Творог хорошо растереть, смешать с сырым яйцом, сахаром и солью.

Гороховая

Горох — 1 стакан, лук — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки.

Сваренный горох пропустить через мясорубку вместе с поджаренным репчатым луком, посолить, поперчить по вкусу, добавить сливочное масло и растереть.

Капустная

Белокочанная капуста — 500 г, лук — 1 шт., помидоры — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., тертый сыр — 1 ст. ложка.

Белокочанную капусту нашинковать, обжарить на сливочном масле с мелко нарезанным репчатым луком и помидорами, залить взбитым яйцом и протушить до размягчения капусты. Рулетики с этим фаршем смазать яйцом, посыпать тертым сыром и запечь в течение 15 минут. Для фарша можно использовать и квашеную капусту, но тогда вдвое уменьшается количество помидоров.

ПОСТНОЕ ЖАРКОЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель — 750 г, баклажан небольшой — 1 шт., перец сладкий — 2 шт., красный лук — 1 шт., шампиньоны свежие — 75 г, масло растительное для обжаривания, томатный соус — 100 мл, красная консервированная фасоль — 100 г, петрушка, соль.



Баклажан вымыть, нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Шампиньоны вымыть, разрезать на четвертинки. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить баклажан, перец и лук в течение 4 минут. Добавить шампиньоны, жарить на сильном огне, помешивая, еще 4 минуты. Влить томатный соус, посолить по вкусу, уменьшить огонь, накрыть крышкой. Тушить овощи 10 минут. Добавить фасоль вместе с соком. Перемешать и тушить 5 минут. Разогреть духовку до 220 °С. Нарезать соломкой картофель и выпекать до золотистого цвета. В центр блюда выложить тушеные овощи, по краям разложить картофель. Посыпать жаркое измельченной зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ ДЭЙМОНА

Картофель — 5 шт., томатная паста — 400г, лук репчатый — 1 шт., красный перец, тмин — по вкусу, чеснок — 1 зубчик, сыр пекорино (овечий сыр) — 100 г, оливковое масло — 300 мл.

Картофель мелко порезать, небольшую часть тонким слоем уложить в форму. Залить форму маслом до уровня картофеля. Добавить тоненький слой лука, тушенного в оливковом масле, слой томатной пасты, красный перец, чеснок и тмин. Затем снова слой картофеля. Повторить слои, закончив слоем картофеля. Сверху потереть сыр и посыпать немного красного перца (по вкусу). Готовить в течение 30 минут в духовке при 180 °С. Подавать на салатном листе. Получится очень вкусное и весьма полезное вегетарианское блюдо.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КРАПИВОЙ

Картофель — 100 г, листья крапивы — 70 г, лук — 1 шт., мука — 10 г, соль, специи.

Картофель отварить и сделать из него пюре, добавить мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях или муке и обжарить.



КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С КРАПИВОЙ

Картофель — 3 шт., репчатый лук — 1 шт., зелень крапивы — 60 г, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.

Картофель отварить, выложить на тарелку, в полученный отвар добавить нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, посолить, варить 3–5 минут, полученной подливкой полить картофель.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КОРНЕВИЩАМИ РОГОЗА

Рогоз (молодые корневища и побеги) — 100 г, картофель — 125 г, укроп — 5 г, растительное масло — 20 мл, соль.

Подготовленные корневища рогоза, нарезанные брусочками, заложить в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут. Отвар слить, добавить картофель, растительное масло, соль и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

КАРТОФЕЛЬ С МАКОМ

Картофель — 1 кг, мак — 3 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, молоко — $\frac{3}{4}$ стакана.

Мак выложить в посуду, залить кипятком и накрыть крышкой. Когда вода остынет, ее сливают, а мак растирают или несколько раз пропускают через мясорубку. Вареный картофель горячим протереть через сито или мясорубку, положить в кастрюлю и добавить растертый мак, масло. Затем смешать, влить, постепенно помешивая, горячее кипяченое молоко. Картофель с маком нужно подавать на стол через полчаса после приготовления.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛИМОНОМ И РОЗМАРИНОМ

Картофель — 5 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, розмарин — 3 веточки, лимон — 1 шт.



Разогреть духовку до 190 °С. Очистить и порезать на куски крупный картофель, отварить его в соленой воде в течение 5 минут, слить. Нагреть растительное масло в форме для духовки в течение 2-х минут. Добавить картофель и перемешать, затем добавить розмарин и лимон, порезанный на кусочки, приправить и запекать 40–50 минут. Перед тем, как подавать, побрызгать свежим соком лимона.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Картофель — 1 кг, яйца — 2 шт., сливочное масло — 50 г, мука — 50 г, соль.

Для соуса: лук — 1 шт., чеснок — 3 зубка, томатная паста — 100 г.

Картофель очистить, сварить, пропустить через мясорубку, добавить яйца, сливочное масло, муку и соль. Замесить картофельное тесто, раскатать его в колбаски, сформовать шарики и варить их в кипящей подсоленной воде 6–7 минут. Затем вынуть их шумовкой на блюдо, посыпать тертым сыром и полить томатным соусом. Для приготовления соуса мелко нарезать репчатый лук, соединить с тертым чесноком, поджарить на масле, добавить томатную пасту, разведенную водой, и проварить.

НЬЕКИ

Картофель — 5–6 шт., плавленый сырок — 1 пачка, масло сливочное — 50 г, морковь — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., мука — 1 стакан.

Из картофеля сделать пюре, добавить в него плавленый сырок, масло и перемешать. Пюре пропустить через мясорубку или протереть через сито. Морковь натереть на мелкой терке и обжарить на растительном масле, добавить в пюре, туда же вбить яйцо и всыпать муку. Замесить тесто. Из теста раскатать «колбасу» и нарезать на кусочки. Вилкой придать форму ньекам. Отварить в подсоленной воде 5–7 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом.



ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА И КАРТОФЕЛЯ

Горох — 180 г, картофель — 160 г, молоко — 100 мл, сливочное масло — 10 г, соль — по вкусу.

Сварить горох, и пока не остыл, смешать с горячим отварным картофелем. Смесь пропустить через мясорубку, при небольшом количестве продуктов протереть через сито. Полученное пюре нагреть до 80–90 °С, развести горячим молоком или отваром гороха, посолить, добавить жир и хорошо перемешать. Готовое пюре должно держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Перед подачей полить сливочным маслом, топленым или подсолнечным, или сливочным маргарином. Таким же способом можно приготовить бобы. Пюре из бобовых с картофелем может быть также использовано в качестве гарнира к вареной ветчине, баранине, к рубленным мясным или рыбным котлетам и колбасным изделиям.

КАРТОФЕЛЬ С ФАСОЛЬЮ

Картофель — 12 шт., фасоль (красная) — 1 стакан, лук репчатый — 1 шт., зелень.

Приготовить картофельное пюре на воде, добавить отдельно сваренную фасоль, лук, обжаренный на подсолнечном масле, зелень, все перемешать.

КАРТОФЕЛЬ С ГОРОШКОМ

Картофель — 700 г, свежий или консервированный горошек — 400 г, сливочное масло — 40 г, петрушка, щепотка сахара, соль, перец.

Картофель очистить и 15 минут поварить в кипящей подсоленной воде. Воду слить. Выложить горошек и сливочное масло в сковороду, бросить щепотку сахара, добавить полстакана воды. Довести до кипения, закрыть крышкой и держать на слабом огне еще 10 минут. Соединить горошек с картофелем и держать на огне, пока жидкость не выпарится. Посолить, поперчить и смешать с мелко нарезанной петрушкой.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЕЖИКИ

Картофель — 400 г, яйца — 2 шт., хлеб — 4 куска, сыр — 4 ломтика, картофельное пюре — 4–6 ст. ложек, крахмал — $1/2$ –1 ч. ложка, перец горошками — 12 шт.

Простые продукты: хлеб, яйцо, сыр и картофельное пюре — собираются в симпатичный бутербродик. Из хлеба вырезать основу для ежиков по форме капли, острый конец будет носом «ежика». На хлеб положить ломтик сыра и половинку яйца. В остывшее картофельное пюре (лучше использовать вчерашнее) вмешать крахмал. Из пюре сформовать лепешки и накрыть ими яйца, придавая вид ежиков с вытянутыми носиками. Вставить горошины перца на место глаз и носа. Хлебные обрезки высушить в духовке и растолочь (пропустить через мясорубку). «Ежиков» обваливать в хлебных крошках, оставляя свободными мордочки. Выложить на противень и поставить в горячую духовку на 5–7 минут.

ГЛАЗУНЯ НА КАРТОФЕЛЕ

Картофель — 600 г, порошок карри — 1 ст. ложка, масло растительное — 3 ст. ложки, яйцо — 4 шт., соль.

Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой, промыть в воде 2–3 раза. Откинуть картофель на дуршлаг, затем выложить на полотняное полотенце и тщательно обсушить. Всыпать в картофель порошок карри. Посолить по вкусу, перемешать. Разогреть в сковороде растительное масло. Картофель, не перемешивая, обжарить на среднем огне 7 минут. Перевернуть двумя лопатками на другую сторону и снять с огня. Разогреть духовку до 200 °С. С помощью толкушки сделать в картофеле 4 симметрично расположенных углубления. Поставить сковороду в духовку на 6 мин. Влить в углубления яйца, накрыть сковороду крышкой и вернуть в духовку на 5 мин.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТВОРОГОМ

Картофель — 8 шт., творог — 1 кг, яйцо — 1 шт., молоко — 1 стакан, масло — 1 ст. ложка, соль.



Творог протереть через сито, добавить соль, яйцо, разбавить слегка молоком и тщательно перемешать. Картофель отварить или поджарить ломтиками, выложить на противень, смешав с творожной массой, и запечь до золотистой корочки.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТВОРОЖНИКИ

Картофель — 500 г, яйца — 1–2 шт., масло сливочное — 40 г, сахар — 50 г, творог — 150 г, сухари — 1 стакан, соль.

Сливочное масло растереть с сахаром, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, взбитыми яйцами и смешать с сырым, натертым и отжатым картофелем, размятым творогом. Творожники варить в соленой воде, пока не всплывут. Дать воде стечь и обвалить в сухарях, поджаренных в масле и смешанных с сахаром.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

Картофель — 5–6 шт., сыр мацарелла (также можно использовать любой полутвердый или твердый сыр) — 200 г, помидоры — 2–3 шт., соль.

Картофель (не очищая) отварить в подсоленной воде до готовности (около 20 минут после закипания). Затем остудить. Сыр порезать пластинками. Если помидоры мелкие, порезать их кружочками, если крупные, полукружочками. Картофель почистить, разрезать вдоль на 2 части, выложить в смазанную маслом форму для запекания. На картофель выложить сыр и помидоры. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °C в течение 20–25 минут.

РАКЛЕТ

Картофель — 700 г, сыр раклет — 125 г, масло — 20 г, зелень петрушки — 1 ст. ложка, огурцы — 90 г, маринованный лук — 100 г.

Отварить картофель, обсушить. Надрезать картофель крест-накрест, не разрезая до конца. Осторожно сдавить его, чтобы



раскрылся. Разделить сыр между картофелинами, сверху положить масло. Поставить под горячий гриль. Готовить до тех пор, пока сыр не расплавится. Подать с гарнишами и маринованным луком.

ГАРНИР ИЗ КАРТОФЕЛЯ С БРЫНЗОЙ

Картофель — 500 г, брынза тертая — 3 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, специи.

Гарнир из картофеля с брынзой хорошо подойдет к рыбным блюдам. Для его приготовления картофель очистить, нарезать ломтиками, сварить в подсоленной воде с укропом, тмином и черным перцем. Откинуть его на дуршлаг. Затем выложить половину картофеля на блюдо, посыпать тертой брынзой и сбрызнуть растопленным маслом. Сверху положить оставленный картофель, посыпать брынзой и полить растопленным маслом. Подавать картофель горячим, посыпав зеленью.

КАРТОФЕЛЬ ПО-САВОЙСКИ

Картофель — 500 г, молоко — 1 стакан, яйца — 2 шт., сыр тертый — 2–3 ст. ложки, перец, соль.

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками и уложить в чугунок или гусятницу. Молоко взбить с яйцами, добавить тертый сыр, перец, соль; залить этой смесью картофель и запекать в духовке.

КАРТОФЕЛЬ В СОУСЕ

Картофель — 1 кг, плавленый сырок — 250 г, молоко — 1 стакан, растительное масло — 2 ст. ложки, лимонный сок — 1–2 ст. ложки.

Для приготовления картофеля в соусе картофель отварить, очистить, разрезать каждый клубень на 4 части и положить на блюдо. Приготовить соус из плавленного сырка, стакана молока, растительного масла и лимонного сока. Плавленый сыр, молоко, растительное масло растереть, слегка разогреть, до-



бавить лимонный сок и поперчить. Этим соусом залить отварной картофель, сверху посыпать зеленью.

СЫРНИК С КАРТОФЕЛЕМ И ИЗЮМОМ

Картофель — 800 г, творог — 500 г, изюм — 50 г, яйцо — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, мука — 1 стакан, сахар — 50 г, соль.

Сваренный в подсоленной воде толченый картофель перемешать с творогом, добавить сырое яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана муки, изюм, сахар, соль. Размешать, сделать лепешки, обвалять в муке и поджарить. Подать со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

Картофель — 800 г, яйцо — 1 шт., грибы — 800 г, топленое масло — 1 ст. ложка, молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, луковица — 1 шт., сметана — 2 ст. ложки, сухари — 1 ч. ложка.

В картофель, отваренный как для пюре, добавить кипящие сливки, сырое яйцо, все хорошо вымешать. На сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить картофельную массу, выровнять, затем положить грибной фарш и закрыть картофелем. Поверхность выровнять, сделать узоры ложкой, сбрызнуть маслом, посыпать пшеничными просеянными сухарями и поставить в духовой шкаф для запекания.

Приготовление фарша. Сушеные грибы перебрать, промыть и замочить в молоке или в молоке пополам с водой на 2–3 часа, затем отварить до готовности, нарезать и обжарить на сливочном масле. Лук репчатый спассеровать на сливочном или топленом масле, соединить с грибами и все вместе обжарить до готовности. Перед подачей запеканку нарезать, полить сметаной или грибным соусом.

КНЕДЛИ ЗАКАРПАТСКИЕ

Картофель — 1 кг, мука — 250 г, яйцо — 1 шт., соль.



Для соуса: грибы — 100 г, сметана — 150 г, морковь — 1 шт., луковица — 1 шт., соль, перец — по вкусу.

Приготовить картофельное пюре, смешать с мукой, яйцами, солью и перемешать. Скатать шарики величиной с яйцо и опустить в подсоленный кипяток. Варить, закрыв кастрюлю крышкой, пока шарики не всплывут. Вынуть из воды и отцедить. Мелко нарезать лук, морковь, грибы и все это поджарить на растительном масле. В конце добавить сметану, посолить, поперчить и тушить 5 минут.

Кнедли разложить по тарелкам и полить соусом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Тесто: картофель — 1 кг, яйца — 3 шт., сметана — 4 ст. ложки, мука — 4 ст. ложки, масло растительное — 50 мл, соль.

Фарш: грибы сушеные — 50 г, лук репчатый — 2 шт., хлеб белый — 100 г, масло растительное — 2 ст. ложки, зелень петрушки — 1 ст. ложка, соль, перец.

Картофель сварить «в мундире» и, очистив, пропустить через мясорубку, добавить яйца, сметану, муку, растительное масло, соль. Замесить тесто, раскатать из него 2 длинные полосы шириной в 4 пальца, на одной из них разложить грибной фарш на расстоянии 3 см, один шарик от другого. Накрыть фарш второй полоской теста, разрезать, сформовать пирожки, смазать яйцом и запечь в нагретом духовом шкафу.

Фарш: сушеные грибы хорошо промыть холодной водой и оставить на 5–7 часов, затем сварить в той же воде. Хлеб намочить в молоке, нарезанный лук посолить и обжарить в растительном масле. Сваренные грибы, поджаренный лук, отжатый хлеб пропустить через мясорубку, тщательно размешать, добавить перец и зелень петрушки.

ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Шампиньоны — 600 г, масло растительное — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., картофельное пюре —



2 стакана, маринованные огурцы (небольшие) — 2–3 шт., перец — по вкусу, соль, мускатный орех — по вкусу.

Шампиньоны очистить и вымыть. Шляпки (целиком) потушить в масле, ножки грибов мелко изрубить и потушить с луком. Смешать тушеные ножки шампиньонов с картофельным пюре, посолить, поперчить, добавить мускатный орех. Наполнить этой смесью шляпки. Сверху выложить тонкий ломтик маринованного огурца.

ТУШЕНАЯ КАРТОШКА С ОПЯТАМИ

Картофель средний — 4 шт., лук — 1 шт., опята — 300 г, соль, перец, чеснок — 1 зубок, черный перец, лавровый лист, сливочное масло — 20 г.

Картошку очистить и нарезать мелкими брусочками. Налить на разогретую сковородку подсолнечное масло и выложить туда картошку. Закрыть крышкой. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, а затем еще на 4 части, добавить к картошке. Достать замороженные опята и, не размораживая, добавить к картошке. Крышкой не накрывать для испарения воды. Когда вода из опят прекратит обильно выделяться, закрыть сковородку крышкой и тушить картофель с грибами почти до готовности, периодически аккуратно их перемешивая. За несколько минут до готовности посолить и положить в тушеную картошку с опятами мелко нарезанный чеснок, лавровый лист, черный перец. Для вкуса перед подачей на стол добавить небольшой кусочек сливочного масла. Подавать тушеную картошку с опятами как самостоятельное блюдо, украсив зеленью.

БЛИНЧИКИ ИЗ ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 500 г, грибы (свежие) — 300 г или отваренные — 150 г, сливочное масло или маргарин — 3–4 ст. ложки, толченые сухари — 2–3 ст. ложки, яйца — 2 шт., соль.



Очищенный картофель натереть, смешать с мелко нашинкованными грибами, посолить и из полученной смеси пожарить блинчики. Если они разваливаются, к смеси добавить толченые сухари или муку, либо яйцо. Перед употреблением блинчики полить сметаной или соусом из хрена.

ОТВАРНОЕ МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

Картофель — 800 г, мясо — 400 г, бульон — 1 1/2 стакана, масло топленое — 50 г, лук — 1 шт., лавровый лист, перец, соль — по вкусу, зелень — 2 ст. ложки.

Для соуса: сметана — 100 г, мука — 1 ст. ложка, бульон — 1/2 стакана.

Картофель очистить, нарезать крупными дольками, положить в кастрюлю, сверху положить мелко нарезанный сырой лук, мясо (вынутое из бульона и порезанное на кусочки), масло. Влить бульон, положить лавровый лист и поставить на небольшой огонь тушить. Следить, чтобы не подгорело, но не мешать. Когда картофель будет готов, а сок выпарится, залить мясо с картофелем соусом, поставить в духовку, не закрывая крышкой. Когда блюдо зарумянится, вынуть его. Подавать в той же посуде, посыпав рубленой зеленью.

КАРТОФЕЛЬ «БОЛОНЬЕЗ»

Картофель — 800 г, сыр чеддер — 40 г, сыр пармезан — 20 г.

Для фарша: оливковое масло, луковица — 1 шт., чеснок — 1 зубок, фарш — 300 г, помидоры в собственном соку — 400 г, томатная паста — 2 ст. ложки, кубик бульонный — 1 шт., базилик — 1 ст. ложка.

Отварить картофель. Разрезать пополам, ложкой выбрать внутренности. Размять картофель, который выскребли, добавить к фаршу. Наполнить картофелины фаршем, выложить на противень, посыпать сыром. Запекать под грилем, пока сыр не расплавится.



Фарш: разогреть масло в сковороде, обжарить лук и чеснок, добавить фарш из телятины, готовить, пока не станет коричневым. Добавить помидоры вместе с соком, пасту, бульонный кубик и базилик. Готовить, не накрывая, 5 минут или пока смесь слегка не загустеет.

ЦЕППЕЛИНЫ ПО-ЛИТОВСКИ

Картофель сырой — 1 кг, вареный картофель — 300 г, творог — 600 г, фарш — 300 г, лук, специи.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать через марлю, добавить вареный и растертый картофель, посолить, соединить с протертым творогом, тщательно перемешать. Сформовать лепешки и начинить их творогом с тмином или мясным фаршем. Края лепешки соединить и защипать. Положить цеппелины в сотейник (или казанок), залить соусом, приготовленным из репчатого поджаренного лука, и тушить в духовке. В конце добавить 3–4 ст. ложки сметаны.

ДРАНИКИ С РЫБОЙ

Картофель — 8 шт., мука — 4–5 ст. ложки, молоко — $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца — 2 шт., филе рыбы — 300 г, растительное масло, соль.

Картофель почистить, помыть и натереть на мелкой терке. Чтобы картофель не потемнел, сразу залить молоком. Затем молоко слить, картофель отжать и перемешать с мукой, яйцом, солью. Филе рыбы порезать мелкими кусочками. Из картофеля слепить лепешки размером в пол-ладони, в центр положить кусочки рыбы и сформовать в виде котлет с начинкой внутри. Обжарить драники на растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки. Подавать горячими со сметаной.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ РЫБОЙ

Картофель — 5 шт., филе рыбы — 200 г, лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, бульон — 2 ст. ложки,



укроп, соль, черный перец, сметана или сливки — 1–2 ст. ложки.

У сырого очищенного картофеля вынуть середину и заполнить фаршем.

Приготовление фарша. Филе хека, ледяной рыбы или любой другой мелко порубить, добавить шинкованный репчатый лук, сливочное масло, мелко нарезанный укроп, соль, перец черный, все перемешать. Заполненный картофель поставить в глубокую сковороду, добавить бульон и выпекать в духовом шкафу. За 10 минут до готовности добавить сметану или сливки. При подаче на стол посыпать укропом.

«КАЛАЛААТИККО»

Картофель — 600 г, сельдь свежая — 150 г, лук репчатый — 1 шт., молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., масло растительное.

Картофель нарезать ломтиками, положить на разогретую с растительным маслом сковороду, сверху положить тонкие ломтики свежей сельди, посыпать порубленной луковицей, сбрызнуть маслом и поставить в духовку. Когда картофель станет мягким, залить смесью из молока и яйца и запечь до готовности.

Десерты и выпечка

ПИРОГ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 1,4 кг, сливочное масло — 5 ст. ложек, яйца — 4 шт., сахар — 6 ст. ложек, сухари — 4 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки.

Картофель сварить, очистить и размять. Растереть сливочное масло, смешать его с картофелем, добавить яичные желтки, растертые с сахаром, лимонную цедру, сухари и сметану, затем ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Смесью выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями



противень. Испечь пирог в духовке на слабом огне в течение 60 минут.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЯБЛОКАМИ

Картофель — 500 г, яблоки — 5 шт., яйцо — 1 шт., сахар — 5 ст. ложек, маргарин — 50 г, пшеничная мука — 7 ст. ложек, соль, корица.

Картофель отварить, очистить и пропустить через мясорубку, смешать его с очищенными и натертыми на крупной терке яблоками, добавить яйцо, растертое с сахаром, маргарин, соль, корицу и пшеничную муку. Тесто тщательно вымесить, тонким слоем выложить на смазанный маслом противень, нарезать квадратиками 4 × 4 см и испечь на сильном огне в духовке.

КОЛЯДКИ (печенье)

Ржаная мука — 400г, вода — $\frac{1}{2}$ стакана, фарш (творожный, картофельный, клюквенный) — 400г.

Для фарша творожного: творог — 300 г, яйца — 8 шт., сахар — по вкусу; картофельного: картофель — 4–5 шт., молоко — 3 ст. ложки, сметана — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.; клюквенного: варенье клюквенное — 300 г, мука — 1 ст. ложка.

Из муки и воды замесить пресное тесто, из которого раскатать лепешку, разрезать на квадраты, края загнуть, а углы защипать так, чтобы получилась плоская коробочка. Ее наполняют различными фаршами и выпекают. Лепешки выпекают отдельно, а затем смазывают «намазками» или «наливками».

Фарши для колядок могут быть разные: **творожный** — творог растирают с яйцом и сахаром. **Картофельный** — вареный горячий картофель толкут, разводят с молоком, добавляют яйца, сметану и перемешивают. **Клюквенный** — к клюквенному варенью добавляют муку, тщательно перемешивают.



ПЕЧЕНЬЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАРМЕЛАДОМ

Картофель — 5 шт., мука — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар — $\frac{1}{2}$ стакана, яйца — 2 шт., сода на кончике ножа, лимонная цедра — по вкусу, соль по вкусу, корица — 1 ч. ложка.

Картофель, сваренный в кожуре накануне, очистить и натереть на терке, смешать с яйцами, сахаром, солью, содой, лимонной цедрой и мукой. Замесить тесто, раскатать его пластом толщиной в 1 см, нарезать тонкими кружочками, посыпать сахаром, смешанным с корицей и ванилином. Выпекать в хорошо прогретой духовке до готовности. В готовом виде склеить по два со слоем мармелада между ними.

БЛИНЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Картофель — 5 шт., мука — 4 ст. ложки, молоко — 1 стакан, яйца — 1–2 шт., сливки — $\frac{1}{4}$ стакана, сахар — 1 ч. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1–2 ст. ложки, соль.

Очищенный картофель, сваренный на пару, протереть. В теплом молоке растворить сахар, соль, добавить яичные желтки и просеянную пшеничную муку. Хорошо вымешать с картофелем до получения однородной массы. Добавить взбитые белки, сливки и снова вымешать. Полученное тесто выпекать как блины.

НАЛИСТНИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 6 шт., масло — 1 ст. ложка, вода газированная — $\frac{1}{2}$ стакана, яйца — 2 шт., мука — 2 ст. ложки, варенье — 250 г, соль.

Картофель очистить, промыть, натереть на терке и отжать. Две картофелины отварить, размять, смешать с яйцами, солью, сахаром и газированной водой. Смесь должна получиться жидкой. Налистники выливать разливной ложкой на смазанную растительным маслом сковороду, жарить с обеих сторон. Смазать вареньем, свернуть или сложить вчетверо и подать к столу.



ПОНЧИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ

Картофель — 4 шт., мука — $\frac{1}{2}$ стакана, растительное масло — 1 ст. ложка, соль, ванильный сахар — по вкусу, яйцо — 1 шт.

Картофель, сваренный в кожуре, очистить и протереть на терке. В кастрюлю залить 1 стакан воды, добавить растительное масло, соль и поставить на огонь. Когда вода закипит, высыпать всю муку, несколько минут тщательно размешать на огне, после чего оставить для охлаждения. Затем добавить картофельное пюре и яйцо. Размешать до однородной смеси и ложкой выложить в разогретое растительное масло, поджарить с обеих сторон. Подавать с сахаром, сметаной, маслом, сливками.

КНЕДЛИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С АБРИКОСАМИ ИЛИ СЛИВАМИ

Картофель — 400 г, масло или маргарин — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, абрикосы, сливы, сухари, сахарная пудра.

Картофель отварить, очистить от кожуры, обсушить, пропустить через мясорубку или растереть в пюре. Добавить в пюре масло сливочное или маргарин, яйцо и такое количество муки, чтобы замесить умеренно мягкое тесто. Раскатать его в виде жгута, разрезать поперек на кружочки и рукой сформовать из них небольшие лепешки. Положить на каждую из них половинку абрикоса или сливы (без косточки), защепить края и сварить в кипящей подсоленной воде. Готовые кнедли вынуть шумовкой на подходящую тарелку, посыпать слегка поджаренными на сливочном масле сухарями и обсыпать сахарной пудрой.

КАРТОФЕЛЬ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Картофель — 400 г, масло сливочное — 50 г, яйца — 4 шт., молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, мука — 5 ст. ложек, соль, сахар, чернослив.



Протереть сваренный на пару картофель, добавить растертое с яйцами сливочное масло. Влить молоко или сливки, добавить соль, сахар и муку, столько, чтобы получилось не слишком крутое тесто. Раскатать его, нарезать лепешки стаканом и на каждую положить распаренный, очищенный от косточек чернослив. Сделать пирожки, смазать их белком и обжарить на сковороде. Подавая, посыпать сахаром.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ

1-й вариант

Тесто: картофель крупный — 3 шт., яйца (желтки) — 3 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, соль.

Начинка: творог — 500 г, яйца — 2 шт., сахар, соль.

Картофель отварить в кипящей подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить и горячим протереть через сито. Добавить остальные компоненты и все тщательно перемешать. Для начинки творог протереть через сито, добавить яйца, сахар и соль. Сформовать из теста лепешки и в углубление каждой из них положить начинку. Сверху смазать желтком и запечь на противне, смазанном растительным маслом. Можно подавать к первым блюдам.

2-й вариант

Картофель — 700 г, *мука пшеничная* — 1 ст. ложка, *яйцо* — 1 шт., *соль*.

Для начинки: творог — 150–200 г, яйцо — 1 шт., сахар.

Картофель отварить в кипящей подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить и горячим протереть через сито. Добавить остальные компоненты и все тщательно перемешать. Для начинки творог протереть через сито, добавить яйца, сахар и соль. Сформовать из теста лепешки и в углубление каждой из них положить начинку. Сверху смазать желтком и запечь на противне, смазанном растительным маслом. Подавать картофельные ватрушки нужно горячими, со сметаной.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С МАКОМ

Картофель — 500 г, яйца — 1–2 шт., мука — $\frac{1}{2}$ стакана, повидло сливовое, мак, сахар — 50 г, масло сливочное — 40 г, корица.

Очищенный картофель отварить, размять, добавить яйца, муку и дать постоять. Раскатать картофельное тесто на салфетке, намазать сливовым повидлом, свернуть и прямо в салфетке варить 10–15 минут в воде. После этого рулет обвалить в смеси мака с сахаром, нарезать порциями и сверху положить кусочек сливочного масла, растертого с корицей.

КЕКС ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 500 г, яйца — 4 шт., сахар — 250 г, орехи — 100 г, какао — 4 ст. ложки, сода — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

Картофель отварить, очистить и растереть. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить очищенные орехи, какао, растертый картофель, соду и взбитые в пену белки, осторожно все перемешать, выложить в смазанную маслом форму для кекса и выпекать в духовке на сильном огне.

РОЖКИ

Картофель отварной — 250 г, мука — 250 г, сахар — 125 г, маргарин — 50 г, молоко — 1–2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахар ванильный — 1 пакетик, цедра лимона, джем или повидло густое, сода, соль.

Картофель (холодный) натереть на терке и смешать со всеми остальными компонентами, за исключением джема. Хорошо вымесить тесто, раскатать и вырезать не слишком большие треугольники или квадраты. Каждый кусок теста смазать небольшим количеством джема, свернуть в рожок и уложить на смазанный жиром противень. Смазать рожки разболтанным яйцом или сладкой водой и выпекать в духовом шкафу на среднем огне. Готовые рожки можно покрыть сахарной глазурью. Подавать на стол свежее испеченными.



Кабачковая диета

Кабачки, патиссоны и цуккини относятся к виду твердокорых тыкв. Их родоначальник, как полагают, — высокорослая тропическая лиановая тыква, до сих пор произрастающая в болотистых местах Флориды. Окультуривание лиановой тыквы на Американском континенте происходило в различных климатических условиях на протяжении длительного периода — 8–10 тысячелетий. Это способствовало возникновению культурных видов с различными требованиями к окружающей среде.

Целебные свойства кабачка, патиссона и цуккини

Калорийность кабачков, патиссонов, цуккини — 16 ккал, они являются богатым источником калия, клетчатки, фосфора и кальция. В значительной степени удовлетворяют потребность организма в витаминах, особенно в витамине С и витаминах группы В. Питательных веществ в них больше, нежели в огурцах, ценятся они и за большое содержание каротина. В мякоти тыквенных овощей имеются ферменты, которые переводят белок в растворимый пептон, что особенно важно для людей с больными почками. Много в них и пектиновых веществ. Кислот они почти не содержат, зато имеют весь набор необходимых для нормального функционирования организ-



ма человека минеральных веществ. Спектр полезности кабачка, патиссона и цуккини довольно широк: они предохраняют человека от многих болезней, в частности от подагры, атеросклероза, преждевременного старения организма. Благодаря высокому содержанию пектинов они облегчают состояние больных с воспалением толстого кишечника, улучшают пищеварение. Их рекомендуют при ожирении, снижении функции желчного пузыря, отеках, вызываемых сердечно-сосудистыми нарушениями, некоторыми болезнями почек и мочевого пузыря. Пищевые волокна, содержащиеся в тыквенных овощах, — эффективное средство профилактики рака прямой кишки. Свежеприготовленный сок тыквы в небольших дозах полезно принимать на ночь людям, страдающим бессонницей, при тревожном сне. Тибетская народная медицина использует тыкву и тыквенные овощи в лечебном питании при заболевании печени, почек и сердца, при гастрите с повышенной кислотностью, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Широко рекомендуем тыквенные овощи в питании людям всех возрастов, особенно склонным к полноте. Эти овощи вкусные и сытные, они прекрасно сочетаются с блюдами из мяса, птицы и рыбы, их можно тушить, жарить, варить, мариновать, фаршировать, делать из них икру и оладьи. Пюре из тыквенных отлично усваивается даже самыми маленькими детьми. Также, поскольку овощи отлично усваиваются и в них находится весьма ограниченное количество растительной клетчатки, их свободно могут есть женщины в период беременности. А еще на тыквенные овощи практически ни у кого не бывает аллергии.

Благодаря легкой усвояемости и низкой калорийности тыквенные овощи являются одними из самых популярных овощей в диетах для похудения.

13 плюсов тыквенных

1. Сердце, сосуды. Кабачки (патиссоны, цуккини) питают сердечную мышцу благодаря большому количеству магния и



калия. Железо улучшает свойства крови. Больше железа — больше кислорода в крови. Больше кислорода — больше нагрузок в состоянии вынести наш организм без последствий для себя.

2. Структурированная вода. Кабачки (патиссоны, цуккини) на 90 % состоят из воды. Это клеточный сок — природная жидкость, которая хорошо усваивается нашим организмом и питает его.

3. Желудок. Кабачки (патиссоны, цуккини) содержат малое количество клетчатки, особенно они полезны тем, кто перенес операции на органах желудочно-кишечного тракта.

4. Иммуитет. Кабачки (патиссоны, цуккини) — редкие овощи, которые не теряют свои свойства при длительном хранении. Даже перед Новым годом сможете подкрепить свой организм витаминами С, В₁, В₃. А это всегда лучше, чем витамины в таблетках.

5. Почки. Кабачки (патиссоны, цуккини) помогают вывести из организма лишнюю жидкость. Если вы стали замечать отеки — кабачковая диета пойдет вам на пользу.

6. Антиоксиданты. Вещества, помогающие нам бороться со старением. Чтобы они полноценно потрудились на благо нашего организма — минимум термической обработки! Достаточно легкого тушения или десяти минут в духовке.

7. Печень. При застое желчи кабачки (патиссоны, цуккини) прекрасно разгружают печень. Помогают даже при холецистите.

8. Кожа. Мякоть кабачков (патиссонов, цуккини) при наружном применении прекрасно отбеливает и омолаживает кожу.

9. Диабет. Кабачки (патиссоны, цуккини) содержат самые необходимые диабетикам микроэлементы. В том числе и природные сахара.

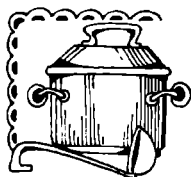
10. Артрит. При регулярном употреблении кабачки (патиссоны, цуккини) выводят из организма избыток солей и помогают почистить наши суставы.

11. Отравления. После экстренных мер по очистке отравленного организма соблюдайте диету с большим количеством кабачков (патиссонов, цуккини)!



12. Зашлакованность. Если вы знаете, что ваш организм загрязнен, в течение недели ежедневно съедайте не менее 200 граммов кабачков (патиссонов, цуккини).

13. Целлюлит. Все та же способность кабачков (патиссонов, цуккини) выводить лишнюю жидкость. Они помогут дамам справиться с пресловутой «апельсиновой коркой».



Варианты диет

Диета из кабачков

Давайте поговорим о кабачковой диете, поклонниками которой являются такие известные личности, как Катрин Денев, Софи Лорен, Ален Делон, Маргарет Тэтчер. Конечно, пользоваться такой диетой лучше в летний сезон, который отличается изобилием любых овощей. Если же вы продержитесь на такой диете месяц, то смело можете рассчитывать на потерю 3–6 килограммов, а если в течение недели, то это будет примерно 2–2,5 килограмма. Помимо потери веса вы оздоровите свой организм. Но вот применять такую диету следует не чаще 1 раза в год. Помимо кабачков, можно включить в свой рацион сырую морковь и белокочанную капусту, днем можно позволить себе парочку огурчиков, а для улучшения вкусовых качеств овощей их можно заправить 1 чайной ложкой растительного масла и несколькими каплями лимонного сока.

Кабачковое меню предполагает и наличие в нем фруктов, в обеденное время, во время ужина или полдника дополните ассортимент блюд яблоком, киви, одним-тремя мандаринами, апельсином или скушайте несколько ягод слив. Если вы любитель сухофруктов, то в распаренном виде ими можно дополнять капустно-морковные салаты. Но их количество не долж-



но превышать 50–100 граммов в день. Чтобы ваше меню было более сбалансированным, оно должно включать в себя белки, а это значит оно должно предусматривать наличие телятины, нежирной говядины, мясо индейки, курятину, крольчатину. Мясные блюда можно заменить рыбными, но предпочтение в этом случае отдается речной рыбе, так как морская не подходит для данной диеты.

Также немаловажным условием является то, что количество белковой пищи не должно превышать 200 граммов в день. В качестве напитков используется простая питьевая вода, зеленый чай без добавления сахара, натуральные соки (яблочный, апельсиновый). На время диеты следует исключить из рациона хлебо-булочные изделия, сладости, копчености, кофе и алкоголь.

Лучше отдавать предпочтение кабачкам с темно-зеленой кожицей, которую не следует удалять, так как в противном случае вы лишитесь восьмидесяти процентов полезных веществ. Много зависит и от размеров овоща, лучше, если он будет средних размеров, ведь именно в этом случае можно вести речь о максимальном наличии в нем микроэлементов и витаминов. В течение дня можно употреблять до 1,5–2 килограммов кабачков, приготовленное из них блюдо следует разделить на шесть приемов.

Вот как должно выглядеть ваше примерное *меню* на день:

Первый завтрак: тушеные кабачки — 250 г, с овощами — 150 г, стакан зеленого чая.

Второй завтрак: одно яблоко, стакан апельсинового сока или воды.

Обед: запеченный кабачок — 300г, отварное мясо — 200г, киви — 1шт. или пара слив, стакан зеленого чая.

Полдник: запеченный кабачок — 250 г, капустно-морковный салат — 150г, стакан яблочного сока.

Ужин: чернослив — 100 г или две-три сливы, стакан яблочного сока или зеленого чая.

Или можете рассмотреть *второй вариант* примерного *меню*:

Первый завтрак: яблочно-капустный салат — 150 г, стакан зеленого чая.



Второй завтрак: запеченный кабачок — 300 г, 2 мандарина, стакан томатного сока или воды.

Обед: кабачок — 200 г, тушеный с рыбой (200 г), киви — 1 шт., стакан зеленого чая.

Полдник: яблоко — 1 шт., изюм — 100 г, стакан апельсинового сока или воды.

Ужин: кабачки — 300 г, тушеные с овощами (150 г), стакан зеленого чая.

Диета на основе кабачков, баклажанов, тыквы и грибов

Эта диета поможет не только сбросить лишние килограммы, но и поспособствует выведению из организма шлаков, укрепит иммунитет, повысит работоспособность. Составляющие компоненты диеты богаты витаминами и микроэлементами, которые положительно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Блюда в диете можно менять местами, вводить новые. Главное, чтобы основными ингредиентами были кабачки, баклажаны, грибы или тыква. Следует помнить, что для лучшего эффекта похудения не стоит во время диеты есть хлеб и пить сладкие напитки. Пить лучше всего несладкий зеленый или черный чай, минеральную воду (в неограниченных количествах), нежирный кефир, йогурты или ряженку (около 300 мл в сутки). Объем порции при использовании рациона для снижения веса должен быть не более 400 г готового продукта.

Первый день

Завтрак: тыквенные отбивные. Нарезать тыкву кусочками по 5 мм, сбрызнуть соком лимона и окунуть в кляр. Жарить на растительном масле, на слабом огне.

Обед: кабачковый суп. Нарезать одну луковицу и одну морковь, припустить лук и морковь на растительном масле. Нарезать один кабачок кубиками и сварить его в 1 литре воды.



В конце варки добавить зажарку, 2 ст. ложки молока, соль и зелень по вкусу.

Ужин: рагу из кабачков. Кабачки, нарезанные кубиками, тушатся на небольшом огне с добавлением растительного масла и тертой моркови.

Второй день

Завтрак: салат из тыквы. Порезать тыкву кубиками, добавить тертую морковь, заправить лимонным соком.

Обед: суп молочно-грибной. Нарезать три средние картофелины и отварить в небольшом количестве воды. Поджарить в сливочном масле с луком 100 г шампиньонов, влить туда 4 стакана молока, довести до кипения и добавить соль и зелень по вкусу.

Ужин: каша пшенная с тыквой.

Третий день

Завтрак: тыквенный салат с ананасом. Нарезать кубиками тыкву, консервированный ананас, смешать, заправить лимонным соком.

Обед: рагу из кабачков и баклажанов. Нарезанные кубиками кабачки и баклажаны тушатся на слабом огне с добавлением тертой моркови. Соль и зелень по вкусу.

Ужин: кабачковая запеканка. Сварить до мягкого состояния средний кабачок и разрезать его на две части. Обе половинки посыпать тертым сыром и зеленью, посолить. Смазать форму маслом и посыпать панировочными сухарями. Положить кабачок в форму и запекать в духовке при 180 °С.

Четвертый день

Завтрак: каша рисовая с тыквой.

Обед: суп молочный с кабачками и картофелем. Порезать кубиками полкилограмма картофеля, положить в литр горячего молока и проварить 10 минут, добавить к картофелю 300 г нарезанных кубиками кабачков, посолить и варить до готовности. Положить в готовый суп 20 г сливочного масла.



Ужин: оладьи из тыквы. Очистить тыкву от кожицы и семечек, взять полкилограмма и натереть. В натертую тыкву добавить два яйца, столовую ложку сахара, 2 стакана муки, вымешать, сформовать небольшие оладьи и выпекать на сковороде с небольшим количеством растительного масла.

Пятый день

Завтрак: салат из дыни, яблок и тыквы. Очистить тыкву и мелко нарезать, добавить 50 г меда. Нарезать соломкой яблоки и дыню (того и другого по 150 г), соединить с тыквой. Салат заправить соком лимона.

Обед: суп фасолевый с кабачками. Нарезать 800 г кабачков небольшими кубиками. Обжарить в кастрюле на оливковом масле (2 ст. ложки) с луком. Переложить отдельно. В кастрюлю с маслом добавить еще 2 ст. ложки масла и два зубка измельченного чеснока. Тушить 1 минуту. Положить в кастрюлю 2 помидора, нарезанные кубиками, 450 г консервированной красной фасоли, кабачок, зелень, соль, сахар и перец. Залить литром воды. Варить еще 15 минут. Добавить два стакана консервированной кукурузы и варить пять минут. По окончании готовки добавить в суп 20 г сливочного масла.

Ужин: оладьи из кабачков (приготовление аналогично рецепту «Оладьи из тыквы»).

Шестой день

Завтрак: салат грибной с картофелем и яблоками. Грибы обжарить в сливочном масле с луком. Картофель отварить и нарезать кубиками, яблоко потереть на терке. Все смешать и заправить сметаной.

Обед: суп с грибами и тыквой. Порезать кубиками полкилограмма картофеля, положить в литр горячей воды и проварить 10 минут, добавить к картофелю 300 г нарезанной кубиками тыквы и варить до готовности, посолить. 300 г грибов обжарить с луком в сливочном масле на сковороде. Когда суп будет готов, добавить обжаренные грибы и дать покипеть еще 5 минут.

Ужин: икра из кабачков и баклажанов.



Седьмой день

Завтрак: салат из тыквы, яблок и апельсинов.

Обед: суп грибной с соевым соусом. Отварить грибы, добавить картофель и отварить до готовности. Добавить тертую морковь и варить еще 3 минуты. В суп добавить мелко нарезанный репчатый лук, влить соевый соус и варить пять минут. Добавить зелень и соль. В тарелке суп заправить сметаной.

Ужин: баклажаны печеные. Испечь баклажаны в духовке. Очистить от кожицы, потрошить с чесноком и тмином. Выложить в салатницу, посолить, добавить растительное масло.

Японская диета

Не радуйтесь заранее, что будете две недели есть одни суши и морепродукты. Среди продуктов, рекомендованных для японской диеты, предлагаются вполне традиционные: свежая капуста и морковь, кабачки и яблоки.

Диета рассчитана на 13–14 дней, и меню каждого дня, а также последовательность дней необходимо неукоснительно соблюдать. Кроме того, нужно ежедневно выпивать не менее 1,5 литра питьевой или минеральной воды и полностью отказаться от мучного, сладкого (и сахара тоже), соли и алкогольных напитков.

Лишние килограммы уходят за счет низкоуглеводной и малокалорийной (около 1200 ккал/сутки) еды. Приверженцы диеты отмечают, что обмен веществ нормализуется, а устойчивый эффект держится около двух лет.

Планы: 7–8 кг за две недели.

Преимущества: так как диета предполагает отказ от соли, вместе с лишним весом уйдут и отеки, частично его создающие: именно соль задерживает воду в организме.

Сложности: так как обязательное условие диеты — четко придерживаться указанных продуктов, придется готовиться заранее и забивать холодильник мясом, рыбой и свежими овощами.



Первый день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом, стакан томатного сока или 1 свежий помидор.

Ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

Второй день

Завтрак: черный кофе и сухарик.

Обед: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

Ужин: вареная говядина 200 г, стакан кефира.

Третий день

Завтрак: черный кофе.

Обед: сырое яйцо, три большие вареные морковки с растительным маслом.

Ужин: яблоки.

Четвертый день

Завтрак: черный кофе.

Обед: один большой корень пастернака или петрушки, жаренный на растительном масле, яблоки.

Ужин: фрукты.

Пятый день

Завтрак: сырая тертая морковь, приправленная соком лимона.

Обед: большая рыба (500 г) жареная или вареная, стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

Шестой день

Завтрак: черный кофе.



Обед: 500 г вареной курицы, салат из сырой моркови или свежей капусты.

Ужин: два яйца вкрутую, салат из сырой морковки с растительным маслом.

Седьмой день

Завтрак: чай.

Обед: вареная говядина 200 г, фрукты.

Ужин: любой вариант из рациона предыдущих дней, кроме третьего.

Восьмой день

Завтрак: чай.

Обед: 200 г вареной говядины, фрукты.

Ужин: любой вариант из рациона предыдущих дней, кроме третьего.

Девятый день

Завтрак: черный кофе.

Обед: половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан сырой моркови с растительным маслом.

Десятый день

Завтрак: сырая морковь с соком лимона.

Обед: большая рыба жареная или вареная, стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

Одиннадцатый день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 1 сырое яйцо, 3 большие вареные морковки с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: фрукты.



Двенадцатый день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: 1 большой кабачок, поджаренный в растительном масле, яблоки, черный кофе, сухарик.

Ужин: 200 г вареной говядины, стакан кефира.

Тринадцатый день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.

Ужин: рыба жареная или вареная.

Четырнадцатый день

Завтрак: черный кофе.

Обед: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

Ужин: вареная говядина 200 г, стакан кефира.

Разгрузочные дни

Желающим улучшить фигуру и сбросить вес или постоянно держаться в форме, надо придерживаться некоторых правил. Один-два раза в неделю надо делать разгрузочные дни. Раз в год делайте разгрузочную неделю. Различают белковые, безбелковые, овощные, калиевые, жировые, низкокалорийные, комбинированные и другие. Во время разгрузочных дней сохраняется частый дробный режим приема пищи: 5–6 раз в день, равными порциями. При выборе вида разгрузочных дней лучше учитывать мнение вашего врача. Углеводные (овощные или фруктовые) разгрузочные дни при низкой калорийности вызывают повышение диуреза и усиливают сосудистый тонус, стимулируют метаболизм в сердечной мышце и печени, способствуют ощелачиванию мочи, выведению оксалатов и уратов. При отсутствии противопоказаний разрешается сво-



бодный питьевой режим. Поваренная соль в блюда не добавляется.

Правила поведения во время разгрузочных дней:

— не отступайте от меню, не добавляйте никаких других продуктов;

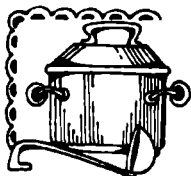
— взвешивайтесь по утрам и стремитесь к результату;

— ешьте суп каждый раз, как только начинаете испытывать голод;

— будьте осторожны с маслом, разрешается есть его только раз в неделю с печеной картошкой;

— тщательно убирайте с мяса весь жир, с птицы снимайте кожу.

Разгрузочные дни дадут прекрасный эффект, избавив от лишних килограммов.



**Рецепты блюд
к кабачковой диете**

Салаты

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ КАБАЧКОВ

1-й вариант

Кабачок — 1 шт., яблоко — 1 шт., огурец малосольный — 1 шт., немного репчатого лука, цедры лимона и сметаны 15%-ной или растительного масла, любая зелень — по вкусу.

Кабачок и яблоко натереть на крупной терке, мелко порезать огурец, лук и цедру лимона. Все перемешать, заправить сметаной или растительным маслом, посыпать нарезанной зеленью.



2-й вариант

Кабачки — 2 шт., крупный помидор — 1 шт., луковича — 1 шт., зелень петрушки и укропа, цедра 1 лимона, сметана 15%-ная (растительное масло) — по вкусу.

Молодые кабачки натереть на крупной терке, добавить нарезанный тонкими кружками помидор, мелко нашинкованную луковичу, зелень и натертую цедру лимона, заправить сметаной или подсолнечным маслом.

3-й вариант

Кабачки — 2 шт., морковь — 2 шт., хрен, сметана 15%-ная (растительное масло) — по вкусу, зелень петрушки и укропа, соль.

Кабачки или патиссоны натереть на крупной терке, смешать с тертыми морковью и хреном, заправить сметаной, посолить, украсить зеленью и подать на стол.

4-й вариант

Кабачки (цуккини) — 500 г, растительное масло — 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль — по вкусу.

Кабачок очистить и натереть на крупной терке (можно порезать мелкими кубиками). Посолить, заправить растительным маслом (при желании добавить немного уксуса). Посыпать перцем, мелко нарезанным укропом и петрушкой. Особенно вкусным этот салат получается из кабачков сорта «цуккини».

ГОРЯЧИЙ САЛАТ

Кабачок средний — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, сметана 15%-ная — 1–2 ст. ложки, помидор — 1 шт., чеснок — 1 зубок, соль, зелень петрушки.

Кабачок нарезать кубиками и обжарить на растительном масле на раскаленной сковородке, чтоб он не тушился, а слегка зарумянился. Положить сметану, накрыть крышкой и тушить 15 минут. Потом открыть и выпарить лишнюю влагу,



если таковая еще есть. Посолить по вкусу. Можно добавить нарезанный кубиками помидор и зубок рубленого (не давленого) чеснока. Перемешать и выключить огонь. Помидоры должны остаться свежими. Сверху можно присыпать петрушкой по вкусу.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ЛУКОМ И ХРЕНОМ

Кабачки — 300 г, луковица — 75 г, хрен — 40 г, сметана 15%-ная — 150 г, зелень, соль — по вкусу.

Очищенные и освобожденные от мякоти кабачки (мелкие с нежной кожицей не чистят) натереть на крупной терке, заправить сметаной, рубленым луком, солью, хреном и зеленью, выложить в салатник, посыпать зеленью.

САЛАТ ОСТРЫЙ ИЗ ПАТИССОНОВ

Патиссоны — 300 г, лук репчатый — 75 г, хрен — 30 г, зелень — 30 г, майонез (низкой калорийности) — 100 г, перец, горчица, зеленый лук, соль — по вкусу.

Мелкие патиссоны натереть на крупной терке, добавить натертый репчатый лук, хрен, перец, горчицу, майонез и все перемешать. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Вместо патиссонов можно употреблять кабачки. Салат можно залить томатным соусом.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ОРЕХАМИ

Кабачки отварные — 2 шт., сливочное масло — 50 г, оливковое масло — 5 ст. ложек, уксус винный — 1 ст. ложка, орехи молотые — 3 ч. ложки, зелень петрушки и укропа, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., перец, соль.

Нарезать небольшими дольками кабачки и морковь, шинковать лук, все смешать и тушить на сковороде с разогретым сливочным маслом и винным уксусом 5–10 минут. После этого переложить овощи в салатник, залить бульоном, в



котором они тушились, посыпать перцем и солью, заправить оливковым маслом. Перемешать и украсить молотыми орехами, мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ (блюдо греческой кухни)

Кабачки (цуккини) — 450 г, орешки кедровые — 2 ст. ложки, оливковое масло — 2 ст. ложки, чеснок — 1 натертый зубок, черная смородина — 2 ст. ложки, мелко нарезанная зелень мяты — 2 ст. ложки, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль, перец, лук-батун — 2 стебля.

Положить кедровые орешки на сухую сковородку и жарить, помешивая, до тех пор, пока они не начнут темнеть. Отрезать у кабачка верхушку и хвостик и тонко нарезать. Разогреть на сковороде масло, положить кабачки, чеснок, черную смородину и кедровые орешки. Жарить до тех пор, пока кабачки не станут мягкими и слегка не потемнеют. Смешать с мятой, лимонным соком, солью и перцем. Переложить в сервировочное блюдо и дать остыть. Тонко нарезать лук-батун и украсить им салат.

ЛИМОННЫЙ САЛАТ С КУСКУСОМ **И ЦУККИНИ**

Кабачки цуккини маленькие — 2 шт., кускус — 275 г, горячий овощной бульон — 550 мл, оливки черные — 16–20 шт., миндаль тонко порезанный и поджаренный — 25 г.

Для заправки: оливковое масло — 4 ст. ложки, сок лимона — 1 ст. ложка, кинза нашинкованная — 1 ст. ложка, петрушка нашинкованная — 1 ст. ложка, щепотка кайенского перца.

Положить кускус в миску и залить кипятком. Помешать вилкой и отставить на 10 минут, пока не впитается вся жидкость. Тем временем нашинковать цуккини брусочками. Порезать оливки пополам, удалить косточки. Разрыхлить кускус вилкой и добавить миндаль и оливки. Взбить все ингредиенты



для заправки и добавить в салатницу. Переложить на сервировочное блюдо и подавать.

ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ, ФАРШИРОВАННЫХ СЫРОМ

Кабачки — 1 шт., сыр тертый — 200 г, сметана — 150 г, укроп, чеснок — 2 зубка.

Кабачки очистить, вынуть середину и нарезать кружочками. Посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до образования аппетитной корочки, сложить на блюдо. Для сырной массы натереть сыр, смешать его со сметаной, тертым чесноком и зеленью укропа. Теперь берем кружок кабачка, смазываем его сырной массой и укладываем на блюдо.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С СЫРОМ ФЕТА

Чеснок — 1 зубчик, авокадо — 1 шт., сок лимона — 3 ст. ложки, кабачки — 500 г, розмарин — 1 ч. ложка, сыр фета — 100 г, помидоры — 500 г, оливковое масло, соль.

Перемешать миксером чеснок, мякоть авокадо, сок лимона, посолить, поперчить. Нарезать кабачки кружочками и обжарить с двух сторон на оливковом масле, добавить розмарин, посолить, поперчить. Остудить и переложить на большое блюдо. Сверху выложить порезанный сыр фета, пюре из авокадо и нарезанные помидоры.

Вторые блюда

КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ

Кабачки — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., сметана 15%-ная — 1 стакан, помидоры — 3 шт., чеснок — 1 зубок, растительное масло, соль, перец, зелень.

Кабачки порезать кружочками и чуть обжарить с двух сторон в небольшом количестве масла. Затем выложить слоями



в кастрюльку, присаливая каждый слой. Лук с морковкой обжарить до золотистого цвета и выложить сверху на кабачки в кастрюльку. Отдельно в посуду выложить сметану, туда же потереть помидоры на крупной терке, посолить, поперчить, выдавить чеснок и хорошенько этот соус размешать. Вылить соус на кабачки и поставить кастрюльку, накрыв крышкой, на средний огонь на 20 минут. Затем огонь выключить и посыпать кабачки свежей зеленью.

КАБАЧОК ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ

Кабачок небольшой — 1 шт., луковица — 1 шт., морковь — 1 шт., перец сладкий — 1 стручок, помидоры — 2 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, соль, перец, пряная зелень — по вкусу.

Кабачок мелко порезать. Лук, морковь, перец нашинковать соломкой и слегка обжарить на сковороде в растительном масле. Сложить в кастрюлю кабачок и обжаренные овощи, налить немного горячей воды и потушить под крышкой 5–7 минут. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить. На сухой сковороде подсушить муку до светло-желтого цвета, развести ее водой, смешать с мякотью помидоров, посолить, поперчить, добавить пряности и все соединить с тушеными овощами. Довести до кипения и настоять под крышкой 8–10 минут.

РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачок большой — 1 шт., морковь — 2 шт., помидоры — 2 шт., маленькая свекла — 1 шт., красный сладкий перец — 2 шт., зеленый сладкий перец — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., зелень петрушки и укропа — по 50 г, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

Лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле. Кабачки, морковь, свеклу нарезать дольками, перец колечками, корень петрушки мелкими кусочками. Все обжарить



по отдельности. Потом переложить в кастрюлю. Добавить очищенные и провернутые в мясорубке помидоры (можно мелко нарезанные). Посолить, добавить растительное масло и тушить на медленном огне до готовности.

АРОМАТНОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ

Крупные помидоры — 2 шт., зеленый сладкий перец — 2 стручка, цуккини — 2 шт., баклажан — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, красный сладкий перец — 2 стручка, тимьян — 1 ст. ложка, чеснок — 2 зубка, лист лавровый — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., молотый черный перец и соль — по вкусу.

Овощи вымыть. Помидоры надрезать, обдать кипятком, после — холодной водой и очистить от кожицы. Плоды разрезать пополам, удалить семена и нарезать мякоть кубиками. Цуккини очистить и нарезать кружочками. Сладкий перец разрезать на четвертушки, очистить и нарезать кусочками. Баклажан очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок обжарить на растительном масле, добавить все овощи, все это обжарить до полуготовности. Добавить воду, чтобы слегка покрывало всю массу, лавровый лист и тушить до полной готовности на слабом огне примерно 15 минут.

ОВОЩНЫЕ ДРАНИКИ

Кольраби маленькие — 2 шт., кабачки маленькие — 2 шт., морковь — 150 г, большие картофелины — 2 шт., горчица — 2 ч. ложки, яйцо — 1 шт., мука — 1–2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

Овощи почистить и натереть на крупной терке, смешать с горчицей, яйцом, мукой, солью и перцем. Выпекать в духовке примерно 4 минуты. Подавать со сметаной или творогом.

ОВОЩНЫЕ ОЛАДЫ

Кабачок — 1 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 1 зубок, яйцо — 1 шт., укроп — 2 ст. ложка, приправа (типа



«Вегета») — 1 ч. ложка, мука, растительное масло — 1 ст. ложка.

Морковь и кабачок потереть на «средней» терке. Зелень и чеснок порезать, смешать с овощами. Взбить яйцо с приправой. Соединить все ингредиенты и добавить муку до консистенции негустой сметаны. Пожарить оладьи на раскаленной тефлоновой сковороде с маслом. Подавать со сметаной или натуральным йогуртом.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки — 1 кг, яйца — 4 шт., молоко — 500 мл, мука — 30 г, сметана — 100 г, соль.

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, добавить яйца, соль и хорошо перемешать. Если масса густая, развести ее молоком. Жарить оладьи на хорошо разогретой сковороде. Подать со сметаной. Можно оладьи из кабачков приготовить и с мукой, заменив 2 яйца 3 ст. ложками муки.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ ЦУККИНИ

Кабачки цуккини маленькие — 4 шт., луковица очищенная — 1 шт., яйца — 2 шт., нашинкованная свежая мята — 1 пучок, нашинкованная свежая петрушка — 1 маленький пучок, мука белая — 100 г, растительное масло — 2 ст. ложки, соль и молотый черный перец.

Натереть цуккини и лук на терке в большую миску. Добавить все другие ингредиенты, кроме муки и растительного масла. Перемешать, а затем добавить муку и замесить липкое тесто. Нагреть непригораемую сковороду и налить растительное масло. Выложить 4 ст. ложки теста на сковороду, чтобы получилось 4 оладьи, разровнять обратной стороной ложки. Обжарить оладьи в течение 4–5 минут, перевернуть и обжарить с другой стороны до готовности. Переложить оладьи на кухонное полотенце, чтобы они обсохли, пока обжаривается следующая порция. Аромат мяты отлично сочетается с цуккини в этих оладьях, которые можно подавать с солью —



приправой из помидора, красного лука и огурца, заправленных лимонным соком.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ С СОУСОМ ИЗ ЗЕЛЕНИ

Зеленые кабачки цуккини — 400 г, чеснок — 1 зубок, морковь — 50 г, лук репчатый — 40 г, подсолнечное масло — 1 ст. ложка, молотые лесные орехи — 2 ст. ложки, миндаль — 1 ст. ложка, сыр мягкий (нежирный) — 100 г, творог нежирный — 80 г, ржанные хлопья — 3 ст. ложки, порошок карри — 1 щепотка, свежая мята — 1 веточка, бульон овощной — 200 мл, тимьян — 1 веточка, лавровый лист — 1 шт., маргарин диетический — 1 ст. ложка, пшеничная мука — 1 ч. ложка, свежая нарубленная зелень укропа и петрушки — по 1 ст. ложке, немного морской соли.

Кабачки почистить, помыть и разрезать по длине пополам. Чайной ложкой вычистить мякоть из кабачка на половину глубины и мелко нарезать. Чеснок почистить и измельчить. Натереть им половинки кабачков и посолить небольшим количеством морской соли. Морковь и лук почистить, нарезать маленькими кубиками. Разогреть на сковороде подсолнечное масло, обжарить в нем кубики лука и морковь, добавить вычищенную из кабачков мякоть и все жарить еще 5 минут, затем остудить. Смешать остывшие овощи с лесными орехами, миндалем, свежим сыром, творогом и ржаными хлопьями в густую массу, приправить морской солью и нарубленной зеленью мяты. Наполнить этой массой специальный мешочек с отверстием и выдавить ее в половинки кабачков. Положить кабачки в форму для запекания, сбрызнуть овощным бульоном, добавить веточку тимьяна и лавровый лист. Форму закрыть и поставить запекаться в духовой шкаф примерно на 20 мин. Из маргарина и муки с помощью вилки замесить ровное тесто. Вынуть кабачки из формы для запекания. Оставшуюся после овощей жидкость перемешать в кастрюле с маргариново-мучной массой и несколько минут проварить эту смесь. К этому блюду подойдет спаржа в винегрете.



КАБАЧКИ ПО-АНГЛИЙСКИ

Кабачки — 300 г, мука — 15 г, масло сливочное для жарки, готовые соусы (голландский или сметанный), соль — по вкусу.

Очищенные молодые кабачки нарезать кружочками толщиной до 3 см. Каждый кружочек разрезать на четыре части, сформовать их в виде миндалин, припустить 5 минут, подсушить, затем пассеровать на сливочном масле до мягкости и посолить по вкусу. Подают кабачки горячими с голландским или сметанным соусом.

КАБАЧКИ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Кабачки — 120 г, мука — 5 г, растительное масло — 20 мл, зеленый лук — 25 г, шпинат — 20 г, салат — 10 г, болгарский перец — 20 г, зелень петрушки — 5 г, помидоры — 75 г, соль — по вкусу.

Молодые кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной в 1 см, запанировать в муке и обжарить, рубленый зеленый лук спассеровать, добавить измельченный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, помидоры и протушить 10–15 минут. Заправить перцем, солью и тушить в духовом шкафу 15–20 минут. Подавать к столу в холодном виде, посыпав рубленым укропом.

ПАТИССОНЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Патиссоны (средние) — 2 шт., перец сладкий — 1 шт., помидоры — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., горсть оливков без косточек, пармезан (тертый) — 50–70 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, сухой базилик — $\frac{1}{3}$ ст. ложки, сухой орегано — $\frac{1}{3}$ ст. ложки, сухой тимьян — $\frac{1}{4}$ ст. ложки (или уже готовая смесь итальянских трав), соль, перец — по вкусу.

Патиссоны вымыть, если шкурка твердая, то срезать ее. Разрезать патиссоны пополам, из каждой половины вынуть



мякоть (не доходя 1–1,5 см до краев), семечки выкинуть. Мелко нарезать мякоть патиссонов, репчатый лук и перец сладкий. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, порезать на небольшие кубики. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, пожарить лук до золотистости. Добавить мякоть патиссонов, помидоры и перец сладкий, тушить на среднем огне под крышкой 10–15 минут, до полного испарения влаги. За 2 минуты до конца добавить приправы, соль, перец. По окончании смешать массу с половинками оливок. Смазать внешнюю поверхность патиссонов оставшимся маслом (с помощью кисточки). Патиссоны поместить на смазанный противень. Выложить готовую начинку внутрь половинок патиссонов, посыпать сверху тертым сыром.

ГАРНИР ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки — 1 кг, сметана 15%-ная — 400 г, хрен — $\frac{1}{3}$ банки, соль — по вкусу.

Порезать кабачки кубиками, посолить и оставить немного постоять, чтобы вышла лишняя вода. Жидкость слить, поперчить, добавить сметану и довольно много хрена (из банки), все перемешать и поставить тушиться.

ЛАПША ИЗ ЦУККИНИ

Кабачки (цуккини) — 500 г, вода — 1 л, соль — по вкусу.

Кабачок (цуккини) порезать на тонкие ленты с помощью ножа для чистки овощей. Можно пропустить через комбайн, если есть специальная насадка для овощных спагетти. Бланшировать лапшу в подсоленной кипящей воде 30 секунд (не больше, а то развалится). Подавать вместо макарон как гарнир.

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ

Кабачки — 250 г, мука — 10 г, масло топленое — 10 г, сметана 15%-ная — 50 г или сливочное масло — 20 г, зелень.



Очищенные от кожицы и семян кабачки нарезать кусками толщиной 5 мм по 2–3 на порцию, посолить и обвалять в муке, затем положить на сковороду или противень с сильно нагретым маслом и жарить до образования с обеих сторон румяной корочки. Если корочка образуется до того, как кабачки будут готовы, их следует на несколько минут поставить в жарочный шкаф. При подаче кабачки положить на тарелку или сковороду, полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ

Кабачки — 500 г, яйцо — 1 шт., молоко — 2 ст. ложки, мука — 3 ст. ложки, растительное масло — $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 15%-ная — 1 стакан, соль — по вкусу, укроп, зелень.

Срезать у кабачков кожицу (молодые кабачки можно использовать с кожицей), нарезать кружочками (толщиной не менее 1 см), посолить. Яйцо хорошо смешать с молоком, обвалять в этой смеси кружочки кабачков, запанировать мукой и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом. Обжаренные кабачки сложить в глубокую сковороду, залить сметаной, прикрыть крышкой и 5–10 минут потомить в разогретой духовке. Готовые кабачки разложить по тарелкам, обсыпать мелко нарубленной зеленью укропа. Под каждый кабачок можно положить листик зеленого салата. Это придаст блюду приятную цветовую гамму.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки — 1 кг, яйца — 2 шт., мука — 70 г, творог — 80 г, зелень — 30 г, растительное масло — 75 мл.

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить, выдержать 5–10 минут. Затем отжать и добавить к ним яйца, муку, творог, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Массу хорошо перемешать и опустить ложкой в хорошо разогретое масло.



КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И МЯТЫ

Кабачки или цуккини (маленькие и свежие со шкуркой) — 6 шт., соль — 2 ч. ложки, лук репчатый, мелко нарезанный — 1 шт., чеснок мелко нарезанный — 2 зубка, немного мускатного ореха, перец, мята нарезанная — 2 ст. ложки, петрушка или кинза нарезанная — $1/2$ стакана, яйца — 2, хлебные крошки — 1 стакан.

Натереть кабачки на крупной терке прямо в дуршлаг. Посыпать их солью, перемешать и оставить на полчаса. Потом отжать кабачки и переложить в миску. Добавить в миску остальные продукты и только половину хлебных крошек. Оставшуюся часть крошек высыпать в плоскую тарелку. Вылепить из кабачковой смеси маленькие и плоские котлеты, обваливать их в крошках и обжарить с двух сторон, по 3–4 минуты с каждой, пока они не станут румяными. Можно подавать с холодным йогуртом.

БЛЮДО ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачок средний — 1 шт., чеснок — 8 зубков, укроп — 50 г, сметана 15%-ная — 1 стакан, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

Кабачок вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими дольками и обжарить их в подсолнечном масле до золотистой корочки. Приготовить соус: в сметану добавить измельченный и растертый чеснок, посолить и хорошо перемешать. На дно широкой салатницы выложить ровный слой из долек кабачка, смазать соусом. Выложить следующий слой кабачка и снова промазать соусом и так, пока не уложите весь. Затем блюдо поставить на сутки в холодильник. Перед подачей посыпать зеленью укропа.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

Кабачки — 150 г, мука пшеничная — 5 г, сливочное масло — 5 г, сметана — 8 г, чеснок.



Небольшие молодые кабачки помыть, если кожица не жесткая, то можно ее не срезать. Нарезать кабачки кружочками толщиной 6–7 мм, посолить, обвалять в муке и обжарить на хорошо разогретом растительном масле до образования золотистой корочки. Подать жареные кабачки со сметаной. Можно каждый слой кабачков посыпать измельченным чесноком, тогда получится острая закуска.

ТУШЕННЫЕ ЦУККИНИ И СЕЛЬДЕРЕЙ С КАРРИ

Цуккини большие — 2 шт., стебли сельдерея — 3 шт., чеснок — 2–3 зубка, растительное масло — 2 ст. ложки, карри (порошок) — 1 ст. ложка, соль, перец.

Вымыть овощи, сельдерей нарезать тонкими ломтиками, цуккини — кружками. Чеснок измельчить. Разогреть масло в большой сковороде (кастрюле) с толстым дном, обжарить в нем чеснок и сельдерей 3 минуты. Добавить цуккини, жарить, перемешивая, 5 минут. Добавить 2 ст. ложки воды, накрыть крышкой, тушить еще 5 минут (до желаемого вами «состояния» овощей). Карри смешать с 2 ст. ложками воды, добавить к овощам, перемешать (можно просто присыпать карри, но в жидком состоянии пряность лучше распределяется по овощам). Приправить солью, перцем. Подавать горячими.

СУФЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки — 240 г, молоко — 50 мл, сухари — 15 г, яйца — 1–2 шт., масло сливочное — 5 г, соль — 1,5 г.

Рекомендуется для сердечных больных и при гипертонической болезни (без соли).

Обработанные кабачки нарезать и тушить в молоке до готовности. После этого кабачки протереть через сито, смешать с сухарями, маслом (3 г), яичными желтками, добавить взбитый белок. Массу уложить в смазанный маслом сотейник и сварить в паровой коробке.



ОВОЩНЫЕ РУЛЕТИКИ

Цукини — 200 г, баклажаны — 200 г, красный сладкий перец — 2 стручка, сладкая луковица — 1 шт., оливковое масло — 6 ст. ложек, рубленая петрушка — 3 ст. ложки, перец, соль, листочки тимьяна — 2 ст. ложки, ветчина — 50 г, филе анчоусов — 2 шт., чеснок — 2 зубка, брынза — 100 г.

Перец разрезать пополам, положить кожицей вверх на противень, выстеленный фольгой. Запекать в духовке при 250 °С, пока кожица не пойдет пузырями. Накрыть влажным полотенцем, очистить и разрезать вдоль пополам. Лук порубить, потушить в 2 ст. ложках масла и сделать пюре с петрушкой и анчоусами. Намазать на перец и скатать рулетиками. Цукини и баклажаны нарезать продольными тонкими ломтиками и обжарить в масле. Цукини приправить, покрыть тимьяном, ветчиной и скатать рулетиками. Чеснок порубить, брынзу покрошить, положить то и другое на баклажаны и скатать рулетиками.

ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК ИЗ ДУХОВКИ

Помидоры черри — 200 г, шампиньоны маленькие — 200 г, цукини — 1–2 шт., репчатый лук — 2 шт., лук порей — 1 шт., оливковое масло, чеснок, специи — по вкусу.

Овощи промыть, просушить. В емкость налить оливковое масло, добавить измельченный чеснок, специи, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Овощи нарезать небольшими кубиками, грибы и помидоры оставить целыми. Выложить овощи в ароматную смесь и перемешать, дать немного полежать. Затем нанизать овощи на шпажки, которые в свою очередь положить на противень и запекать в духовке до готовности.

ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК С ЦУККИНИ

Цукини — 3 шт., масло оливковое — $\frac{1}{2}$ стакана, сок лимона — 3 ст. ложки, перец сладкий — 3 шт., луко-



вицы маленькие — 3 шт., шампиньоны — 500 г, помидоры черри — 300 г, соль, молотый перец, зелень — по вкусу.

Цуккини, перец и шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Лук оставить целым.

Маринад: смешать оливковое масло, лимонный сок, соль, перец, зелень. В приготовленном маринаде замариновать овощи в течение 4 часов. Нанизать овощи на шампуры, смазать маринадом и жарить в течение 5 минут. Затем еще раз смазать маринадом и нарезать помидоры черри. Жарить в течение 2 минут до коричневого цвета.

ОВОЩНОЙ ПАШТЕТ

Сладкий перец — 2 шт., кабачок — 1 шт., морковь — 1 шт., сыр тертый — 200 г, яйца — 2 шт., укроп измельченный — 1 пучок, сок лимона — 1 ст. ложка, соль, перец, мускатный орех — по вкусу.

Перец вымыть, нарезать полосками, семена удалить, выложить на сковороду, влить $\frac{1}{4}$ стакана воды и тушить на слабом огне 7 минут. Очищенную морковь и кабачки натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Добавить сыр, яйца, зелень, лимонный сок, пряности и перемешать. Полученную массу вместе с перцем выложить в огнеупорную форму, предварительно выстланную фольгой, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку до 200 °С на 20 минут. Готовый паштет подавать с черным хлебом.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

Кабачок средних размеров — 1 шт., большая репчатая луковица — 1 шт., крупные спелые помидоры — 4 шт., зелень укропа — 50 г, зелень петрушки — 50 г, подсолнечное масло — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

Все овощи и зелень промыть, очистить, мелко нашинковать. На хорошо разогретой сковороде (на растительном масле) обжарить их по отдельности. Лук должен быть золотисто-



го цвета. Потом все перемешать, посолить и тушить вместе 10–15 минут. Икру на стол подавать охлажденной.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки — 700 г, лук репчатый — 1–2 шт., морковь среднего размера — 5 шт., подсолнечное масло — 4 ст. ложки, чеснок — 2 зубка, томатная паста — 2 ст. ложки, зелень, приправа майоран, соль.

Кабачки нарезать кубиками 1,5–2 см, хорошо посолить и оставить в миске, порезать лук кружочками и морковь (можно потереть на терке) — обжарить на подсолнечном масле, затем высыпать туда кабачки, закрыть крышкой, чтобы овощи хорошо протушились. Когда они станут мягкими, добавить чеснок, томатную пасту, поперчить, можно добавить сушеный майоран и тушить, пока не выпарится жидкость. Любители икры без кусочков могут растолочь икру толкушкой для картофеля. В конце добавить рубленую зелень и закрыть крышкой, чтобы икра дошла.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЕПОЙ

Кабачки небольшие молодые — 2 шт., репа среднего размера — 2 шт., яичный желток — 2 шт., сливочное масло — 100 г, луковица — 2 шт., сухари панировочные — $\frac{1}{2}$ стакана, соль, перец — по вкусу, сметана — 1 стакан, зелень петрушки.

Кабачки обмыть, очистить от кожицы и каждый разрезать пополам. Удалить мякоть, оставив на стенках плотную массу в полпальца толщиной. Сварить репу до полного размягчения, остудить и очистить от кожицы. Подготовленную репу и мякоть кабачков пропустить через мясорубку и затем обжарить на сковороде с маслом. Лук нашинковать и обжарить с маслом отдельно от овощей. Желтки яиц хорошо растереть. Смешать в миске обжаренные репу, кабачки, лук, добавить к ним растертые желтки яиц, посолить, поперчить и снова перемешать. Налить в кастрюлю воду, хорошо посолить и довести ее



до кипения. Опустить в кипяток кабачки и проварить 8–10 минут. Затем вынуть их из кастрюли и остудить. Начинить кабачки фаршем, сложить в широкую кастрюлю. Кастрюлю поставить в разогретую духовку на 40–50 минут. Размягченные, подрумяненные кабачки выложить на блюдо, обсыпать зеленью. Отдельно подать сметану.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ И ОГУРЦОВ

Кабачок — 1 шт., огурцы свежие — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., вода — 1 стакан, помидоры — 2 шт. или томатное пюре — 1 ст. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, соль — по вкусу.

Кабачки промыть, разрезать на куски, удалить семена с внутренней мякотью. Кабачки нарезать соломкой, а семена с мякотью пропустить через мясорубку и смешать с нарезанными кабачками. Свежие огурцы нарезать соломкой. Кабачки и огурцы смешать, добавить нарезанные помидоры или томатное пюре, рубленую луковицу, растительное масло, соль. Довести смесь до кипения и подать к столу.

КРОКЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И КАРТОФЕЛЯ

Кабачки — 700 г, картофель — 300 г, яйца — 3 шт., брынза — 200 г, мука и панировочные сухари — по 40 г, растительное масло — 120 мл, зелень петрушки и укропа, перец, соль — по вкусу.

Кабачки очистить и нарезать мелкими кубиками. Потушить в небольшом количестве растительного масла, чтобы они обмякли и испарилась жидкость. Картофель сварить в кожуре, очистить и натереть на крупной терке. Перемешать с остывшими тушеными кабачками. Добавить к ним натертую брынзу, 2 сырых яйца, измельченные петрушку и укроп и столько муки, чтобы смесь можно было оформить в виде котлет. Перемешать и попробовать. Сделать крокеты желаемой формы. Обвалять в смеси из муки и сухарей, обмакнуть в яйцо и поджарить в предварительно разогретом масле. Подаются к столу горячими со сметаной или томатным соком.



КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И КАРТОФЕЛЯ

Кабачки — 500 г, картофель — 3–4 шт., яйца — 3 шт., масло растительное (для жарки) — 1 стакан, мука — 4 ст. ложки, зелень петрушки, сметана — 1 стакан, соль — по вкусу, листья салата.

Кабачки очистить, измельчить на терке с крупными отверстиями. Картофель отварить, пропустить через мясорубку или хорошо истолочь, как для пюре. Смешать кабачки с картофельным пюре, в полученную массу добавить 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, часть муки (1 ст. ложку), посолить, поперчить. Полученную массу выложить на обсыпанный мукой стол, сформовать из нее котлеты. Яйцо хорошо растереть, обвалить в нем котлету и запанировать мукой. Затем обжарить в разогретом растительном масле. Разложить котлеты по тарелкам, украсить листьями салата, отдельно подать сметану.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКАМИ

Помидоры — 1 кг, кабачки — 500 г, лук репчатый — 2 шт., растительное масло — 100 мл, соль, перец, топленое масло — 50 г, сыр — 100 г.

Промыть помидоры, срезать со стороны плодоножки тонкий слой, чайной ложкой вынуть мякоть, помидоры посолить, поперчить. Приготовить фарш: очистить кабачки, нарезать кубиками, поджарить с растительным маслом, посолить, заправить перцем и поджаренным репчатым луком. Помидоры наполнить фаршем, посыпать тертым сыром, сбрызнуть топленым маслом и запекать в духовке 10–15 минут. Подать со сметаной.

ЖАРЕНЫЕ КАБАЧКИ С ПОМИДОРАМИ

Очищенные молодые кабачки — 1 кг, пшеничная мука — 30 г, сливочное масло — 5 г, растительное масло — 10 мл, чеснок — 6 зубков, помидоры — 100 г, зелень укропа.



Кабачки нарезать кубиками, обвалять в муке и поджарить на смеси сливочного и растительного масла до образования золотистой корочки. Добавить измельченный чеснок, предварительно сваренные помидоры, посыпать зеленью.

ЦУККИНИ С ПОМИДОРОМ И БАЗИЛИКОМ

Маленький цуккини — 1 шт., помидоры черри (или один среднего размера помидор) — 6–7 шт., базилик — 4–5 листиков, чеснок — 1 маленький зубок, сметана — 50 г, оливковое масло для жарки, соль, перец — по вкусу.

Цуккини и помидоры нарезать. Чеснок размять задней стороной ножа. В сковороде разогреть немного оливкового масла и поджарить в нем чеснок 2 минуты — не дайте чесноку сгореть. Вынуть чеснок. Добавить в сковороду цуккини, помидоры и базилик. Посолить, поперчить. Жарить 2 минуты, помешивая на большом огне, пока цуккини не станут слегка мягкими. Не передерживать! Подавать сразу, присыпав пармезаном и кедровыми орешками или просто со сметаной.

КАБАЧКИ С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

Грибы свежие — 5–6 шт., кабачки — 500 г, помидоры свежие — 3–4 шт., яйцо — 1 шт., молоко — 2 ст. ложки, мука — 3 ст. ложки, масло растительное — $\frac{1}{2}$ стакана, сметана — 1 стакан, соль — по вкусу, зелень укропа.

Обжарить кабачки на растительном масле до золотистого цвета, предварительно обваляв в муке. Свежие грибы очистить, нарезать ломтиками, обжарить, добавить сметану и довести до готовности. Если грибы сушеные, то их следует отварить, нашинковать, залить сметаной и потушить. Помидоры слегка обжарить на сливочном масле. На каждый кусочек жареных кабачков положить грибы в сметане и сверху половинки жареных помидоров. Подавая на стол, обсыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. В соуснике подать сметану. Это блюдо можно с успехом приготовить и из тыквы.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С ГРИБАМИ

Кабачки — 500 г, грибы — 500 г, сыр твердый — 100 г, подсолнечное масло, — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Кабачки помыть, очистить. Нарезать толстенькими кольцами, выложить в форму, смазанную растительным маслом, между кабачками выложить целые грибы и все посолить, потом сверху выложить натертый сыр. Запекать в духовке 20 минут.

ОВОЩНОЕ РАГУ С ШАМПИНЬОНАМИ

Кабачки — 600 г, шампиньоны свежие — 150 г, томаты консервированные в собственном соку — 300 г, лук репчатый — 2 головки, чеснок — 1 зубок, масло растительное — 4 ст. ложки, отвар овощной (вода) — 5 ст. ложек, соль, перец, зелень.

Порезанные кубиками кабачки, лук и мелко порезанный чеснок обжарить на разогретом растительном масле в течение 3 минут. Затем добавить помидоры и 3 ст. ложки сока помидоров. К овощам добавить порезанные грибы и влить овощной отвар (воду). Тушить без крышки 15 минут на среднем огне. Посолить и поперчить. При подаче посыпать зеленью.

КАБАЧОК С МОРКОВЬЮ

Кабачок средний — 1 шт., морковь — 6 шт., лук репчатый — 1 шт., молоко — 500 мл, зелень сельдерея рубленая — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Очищенные морковь и кабачок нарезать соломкой, добавить мелко порезанный лук, посолить, залить молоком, довести до кипения. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Кабачки (или цуккини) — 500 г, перец болгарский — 400 г, морковь — 200 г, лук репчатый — 1–2 шт., зелень — по вкусу, соль, перец, растительное масло.



Лук мелко покрошить. Морковь натереть на средней терке. Перец очистить от семян, порезать соломкой. Кабачки порезать кубиками. Если кабачки маленькие, их можно не чистить. Крупные кабачки надо почистить и удалить семена. На растительном масле обжарить лук. Добавить морковь, обжарить. Добавить перец, тушить под крышкой в течение 5–7 минут. Добавить кабачки, посолить, поперчить, тушить под крышкой 15–20 минут (воду добавлять не надо). При подаче посыпать зеленью.

КАБАЧКИ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Кабачок большой — 1 шт., красный сладкий перец — 4 шт., лук зеленый — 50 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 4 зубка, оливковое масло (можно подсолнечное) — 2 ст. ложки, зелень укропа — 50 г, зелень петрушки — 50 г, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, соль — по вкусу.

Кабачки промыть, очистить, нарезать нетолстыми кружочками. Смазать противень растительным маслом и выложить на него кабачки, посолить. Зеленый лук, петрушку, укроп нарезать и посыпать сверху. Чеснок раздавить или измельчить другим способом и посыпать поверх зелени. Лук и перец нарезать кольцами и вперемешку уложить сверху. Залить сметаной и выпекать в духовке до готовности.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

Кабачки — 1 кг, мука — 4 ст. ложки, лук репчатый — 6 головок, подсолнечное масло — $\frac{1}{2}$ стакана, помидоры — 4 шт., зелень, соль, специи — по вкусу.

Небольшие кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см. Посолить, посыпать молотым перцем, обвалять в муке и жарить с двух сторон до готовности. Лук нарезать кольцами, спассеровать до золотистого цвета. Помидоры разрезать и обжарить. При подаче кабачки посыпать луком, обложить вокруг помидорами и посыпать зеленью укропа.



ПОСТНЫЕ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ КАБАЧКОВ

Для начинки: кабачки — 1 кг, яйца — 2 шт., сливочное масло — 10 г, молоко — 50 мл, соль — по вкусу.

Для теста: вода — 3 стакана, дрожжи — 1 ч. ложка, сахар — 2–3 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка, мука, масло растительное — 4 ст. ложки.

Кабачки очистить, мелко нарезать, посолить по вкусу и потушить в собственном соку до мягкости. Протереть через сито. К кабачковому пюре добавить 1 сырое яйцо и растопленное масло, хорошо размешать. В трех стаканах теплой воды (приблизительно 30 градусов) развести дрожжи, сахар. Добавить соль, муку, размешать тесто для блинов. Затем добавить растительное масло, опять хорошо перемешать и оставить на 20 минут. Затем жарить блины на сковороде, смазывая ее растительным маслом. Уложить в какой-нибудь круглый сосуд, прослаивая приготовленным пюре из кабачков. Сверху сделать проколы вилкой, вылить смесь из сырого яйца, взбитого с молоком, и запечь в духовке на сильном жару. Подавать, нарезав кусками, с салатом из свежих овощей.

КАБАЧКИ В ТЕСТЕ

Кабачки небольшие — 2–3 шт., мука пшеничная — 4 ст. ложки, яйца — 3 шт., молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, масло растительное, соль — по вкусу.

Кабачки очистить от кожи и семян, нарезать нетолстыми кружочками или ломтиками, слегка посолить, обмакнуть в пресное жидкое тесто и жарить до появления золотистой корочки. Перед подачей посыпать рубленой зеленью. Для приготовления теста яичные желтки растереть с 1 ч. ложкой растительного масла, добавить молоко, муку, соль и хорошо вымешать. Под конец ввести взбитые белки.

ЦУККИНИ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Цуккини — 4 шт., помидоры — 3 шт., чеснок — 3 зубка, оливковое масло — 3 ст. ложки, сахар — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, соль, черный молотый перец — по вкусу.



Чеснок очистить и мелко порубить. Цуккини вымыть и нарезать ломтиками. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и разрезать на четыре части. Чеснок слегка обжарить на масле, добавить цуккини, потушить 5 минут. Добавить помидоры, приправить сахаром, солью, перцем и тушить на слабом огне еще 5 минут. Подавать овощи на блюде.

КАБАЧКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Помидоры — 5 шт., кабачки среднего размера — 2 шт., луковица большая — 1 шт., чеснок — 1 зубок, ядра грецкого ореха — 60–100 г, сухари — 3–4 ст. ложки, сыр тертый — 100 г, зелень петрушки, укропа, соль, перец, оливковое масло.

Лук покрошить и жарить в глубокой сковороде, туда же — порезанные помидоры, зубчик чеснока, посолить, поперчить и протушить, выложить в форму для запекания. Кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см, обжарить в масле, посолить, поперчить и выложить на томаты. Зелень и орехи измельчить, перемешать с сухарями, сыром и равномерно распределить на ломтиках кабачков. Запекать при 200 градусах около 10 минут.

КАБАЧОК С РИСОМ И МОЛОКОМ

Кабачки средней величины — 500 г, рис — $1/2$ стакана, молоко — 2 стакана, морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., луковица — 1 шт., рубленая зелень укропа — 3 ст. ложки, соль — по вкусу.

Кабачок нарезать соломкой вместе с семенами и кожицей, лук нарезать кубиками, свеклу и морковь натереть на крупной терке, рис промыть. В кастрюлю уложить половину овощей, на них слоем рис, а сверху оставшиеся овощи. Подготовленные продукты залить горячей соленой водой, довести до кипения и варить 5–6 минут без перемешивания. Затем осторожно, чтобы не размыть слои, залить холодным молоком и снова довести до кипения без перемешивания. Кастрюлю снять с огня и настаивать 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.



КАБАЧКИ-ЛОДОЧКИ

Кабачки — 2 шт., помидоры — 3 шт., лук зеленый — 2 пера, сметана — 2 ст. ложки, сваренный рис — 1 стакан.

Кабачки разрезать пополам, вырезать мякоть, оставляя бортики 1 см (если кабачки протыкаются легко ногтем, значит, можно шкурку не снимать, если твердые — лучше срезать). Лодочки положить на противень (если твердые, можно положить в кипяток и проварить 2–3 минуты, они за это время не сварятся). На сковороде обжарить 2 луковицы с зеленым пером, добавить мякоть из кабачков, прожарить 5 минут. Добавить отдельно сваренный рис и жарить до выпаривания воды. Начинку разложить в лодочки, сверху положить нарезанные пластинки помидоров, можно петрушку. Сделать смесь из сметаны, небольшого количества воды, размешать и залить ею кабачки. Запекать в духовке 40 минут. Если кабачок отварили, то 20 минут.

ТАСФУРТЦ (кускус с овощами)

Цуккини зеленый — 1 шт., цуккини желтый — 1 шт., морковь — 2–3 шт., фасоль зеленая и желтая стручковая — 10 шт., патиссоны — 1–2 шт., картофель — 2–3 шт., лук репчатый — 1 шт., кускус — 1 стакан, соль.

Порезать помытые овощи на крупные кубики, уложить в пароварку на нижний уровень. Начиная укладку с более твердых овощей к более мягким и нежным: картофель, морковь, цуккини, патиссон, фасоль, лук репчатый по всему верху кольцами (он обязателен для вкуса). На верхний «этаж» положить кускус. Его нужно залить водой в миске и затем, аккуратно слив воду, выложить, распределив по всей поверхности. Поставить на 40 минут. Через 20 минут овощи посолить сверху и поставить обратно в пароварку. По истечении 40 минут снять кускус и аккуратно вилкой пересыпать рассыпчатый готовый кускус в объемную посуду. К нему добавить овощи (если овощи недостаточно соленые, добавить соль) и очень



деликатно двумя ложками перемешать кускус с овощами, стараясь не повредить их. Сервируем в тарелки и сверху поливаем оливковым маслом.

КУСКУС С ЖЕЛТЫМИ ЦУККИНИ И ГОРОШКОМ

Кускус — 450 г, зеленая фасоль — 150 г, свежий зеленый горошек — 125 г, кабачки цуккини желтые — 2 шт., чеснок — 2 зубка, горсть свежей мяты, зеленый лук — 3 пера, оливковое масло — 2 ст. ложки, сок и цедра лимона — по вкусу.

Отварить фасоль, горошек и цуккини в течение 3 минут. Слить и добавить овощи к кускусу. Добавить чеснок, лук, мяту, оливковое масло, лимонный сок и цедру. Приправить. Переложить в миску, охладить, украсить цветами из кабачка.

ЦУККИНИ И ГОРОХ НУТ С ШАЛФЕЕМ

Цуккини среднего размера — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., горох нут консервированный — 1 банка (450 г), оливковое масло — 2 ст. ложки, большие листья шалфея — 5 шт.

Цуккини помыть, порезать полукольцами, луковицу — кубиками, с консервированного гороха нут слить жидкость, затем промыть под проточной водой, шалфеем порезать мелко. Лук обжарить на масле, пока не станет прозрачным, 5 минут, добавить цуккини и обжаривать, пока лук не станет золотисто-коричневого цвета, а цуккини станут мягче, но еще будут хрустеть, еще 5–7 минут. Добавить горох нут, шалфей, все прогреть вместе. Посолить, поперчить.

ЗАПЕКАНКА (ОМЛЕТ) С КАБАЧКАМИ, ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

Кабачок небольшой — 1 шт., лук зеленый — 1 пучок, помидоры большие — 2 шт., сыр — 100 г, яйца — 4 шт., молоко — 200 мл, петрушка.



Обжарить на масле лук с перьями, добавить кабачки, порезанные тонкими кольцами, где шире кабачок (полукольцами) и жарить 10 минут, пока не изменят цвет. Переложить со сковороды в форму для запекания. Порезать помидоры, петрушку и залить взбитыми яйцами с молоком. Сверху натереть сыр. Поставить в микроволновку на 10 минут.

КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ

Кабачки небольшие — 2 шт., вода — 500 мл, яйцо вареное — 1 шт., зелень петрушки и укропа, пучок зеленого лука.

Кабачки нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и припустить под крышкой, пока не станут прозрачными. Затем добавить вареное рубленое яйцо, любую зелень, зеленый лук. Есть со сметаной или подсолнечным маслом. Можно слегка потушить их в сметане и есть с помидорами.

КАБАЧКИ С ЯЙЦАМИ

Кабачки — 3 шт., яйца — 2 шт., консервированный зеленый горошек — 4 ст. ложки, зелень петрушки (рубленая) — 2 ст. ложки, сметана 15%-ная — 4 ст. ложки, отвар консервированного зеленого горошка — 2 ст. ложки, соль и перец — по вкусу.

Кабачки нарезать соломкой, добавить рубленые вареные яйца, консервированный зеленый горошек с отваром, посолить, поперчить, довести до кипения. При подаче заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА С КАБАЧКАМИ

Кабачок — 200 г, сливочное масло, сыр тертый (типа гауды) — 50–70 г, яйца — 3 шт.

Кабачок очистить, удалить семена. Нарезать соломкой и обжарить в сливочном масле так, чтобы цвет его не изменился. Сыр натереть. Взять огнеупорные формочки, смазать мас-



лом. Выложить кабачки в формочки, в каждую разбить по 1 яйцу. По белку выложить тертый сыр, оставив желток открытым. Поставить в духовку на 10–15 минут. Подавать прямо в формочках, украсить свежей зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЦУККИНИ

Кабачок цуккини, небольшой — 1 шт., сыр козий или брынза — 70 г, растительное масло — 1 ст. ложка, помидор средний — 1 шт., перец, соль.

Цуккини вымыть, отрезать кончики. На поверхности плода сделать наискосок глубокие надрезы на расстоянии 2 см друг от друга, вырезать из них кусочки мякоти толщиной примерно 5 мм. Помидор вымыть и нарезать кружками толщиной примерно 5 мм. Сыр нарезать кусочками такой же толщины. Вложить в надрезы кружки помидоров и сыра. Фаршированный цуккини посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Завернуть в фольгу и поставить в заранее разогретую до температуры 200 °С духовку на 25 минут. Подавать горячим.

КАБАЧКИ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Кабачки — 1 кг, сливочное масло — 15 г, сыр тертый — 20 г, щепотка соли.

Для соуса: мука пшеничная — 15 г, сливочное масло — 15 г, молоко — 100 мл.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, а мякоть натереть на крупной терке, чтобы получить длинную стружку. Слегка отварить кабачковые стружки в небольшом количестве подсоленной воды. Откинуть стружку на дуршлаг и дать воде хорошенько стечь. Для приготовления белого соуса пшеничную муку слегка поджарить в сливочном масле, помешивая, чтобы не образовывались комочки. После этого долить горячее молоко и дать покипеть на слабом огне 5 минут, чтобы соус слегка загустел. Натереть сыр на мелкой терке. Опустить кабачковую стружку в белый соус, добавить



сыр и хорошенько перемешать все компоненты, чтобы получилась однородная масса. Форму смазать сливочным маслом, выложить туда массу и запекать в духовке на слабом огне так, чтобы на поверхности запеканки не успела образоваться корочка. Из натертой на мелкой терке мякоти кабачков (или той же стружки) можно сделать и оладьи. В тесто в данном случае добавляют муку и кефир, а подать их на стол хорошо с маслом или сметаной.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Кабачки — 1–2 шт., сыр — 100–150 г, мука для обваливания — 1 ст. ложка, мука для соуса — 1/2 стакана, сметана — 50 г, сливочное масло, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

Кабачки промыть, очистить, нарезать кружочками толщиной примерно в палец, обваливать в муке и поджарить с обеих сторон. Сыр натереть на крупной терке.

Приготовить соус: сметану прокипятить, сливочное масло растопить и смешать с мукой, подогреть и добавить, помешивая, прокипяченную сметану. Посолить. Смазать противень растительным маслом, выложить на него обжаренные кабачки, залить соусом и посыпать сверху сыром. Запекать в духовке до готовности.

ИКРА ИЗ МОЛОДЫХ КАБАЧКОВ С СЫРОМ

Кабачки — 1 кг, лук репчатый — 2 головки, томат-паста — 1–2 ст. ложки, сыр — 100–150 г, зелень петрушки, кинза.

Свежие молодые кабачки хорошо промыть, очистить от кожицы, нарезать на 4–8 частей и припустить в собственном соку до готовности. Затем кабачкам дать остыть и пропустить их через мясорубку или очень мелко изрубить. В измельченную кабачковую массу добавить мелко нарубленный лук и томат-пасту (можно заменить свежими, мелко порубленными помидорами), по вкусу посолить и поперчить. Все проту-



шить на слабом огне около получаса. Горячую икру переложить в салатник, посыпать поверхность тертым сыром и дать охладиться. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки или кинзы.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

Кабачки — 1 шт., сыр тертый — 200 г, сметана — 150 г, укроп, чеснок — 2 зубка.

Кабачки очистить, вынуть середину и нарезать кружочками. Посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до образования аппетитной корочки, сложить на блюдо. Для сырной массы натереть сыр, смешать его со сметаной, тертым чесноком и зеленью укропа. Если дома имеется в наличии ветчина, можно положить ее, нарезав мелкими кубиками. Теперь берем кружок кабачка, смазываем его сырной массой и укладываем на блюдо.

КРЕМ-ЖЕЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки — 1 кг, красный перец — 4 шт., творог — 400 г, яйца — 5 шт., тертый швейцарский сыр грюйер — 50 г, мускатный орех, прованские специи, соль, перец, оливковое масло.

Разрезать кабачки вдоль на три части и варить на пару 20 минут. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Разрезать перцы пополам, извлечь из них сердцевину и семена. Затем прокалить на решетке в духовке, чтобы легче было снять кожу. Очистить их и уложить на блюдо. Взбить яйца и смешать их с творогом, мускатным орехом и специями. Посолить и поперчить. В форме для кексов, смазанной оливковым маслом, разложить овощи, на них выложить приготовленную творожную массу. Посыпать сверху тертым сыром грюйер. Поставить форму в духовку, нагретую до 130 °C на 45 минут. Готовый крем остудить и поставить в холодильник на 6 часов. Вынуть из формы, разрезать на куски и разложить их на листьях салата. Полить оливковым маслом.



Примечание: прованские специи — смесь ароматических трав: базилика, тимьяна, розмарина, майорана и др.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

Кабачки небольшие — 6 шт., творог — 150 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 25 г, сливочное масло для смазывания формы, сметана — 2 ст. ложки, свежий укроп, соль — по вкусу.

Небольшие кабачки очистить от кожицы, разрезать пополам и выбрать сердцевину (сердцевину можно выбирать не до конца, чтобы получились «чашечки»). Подготовленные таким образом кабачки ошпарить крутым кипятком и дать стечь воде. Творог растереть с яйцами и (по желанию) со сливочным маслом, добавить мелко нарубленный укроп, посолить по вкусу. Кабачки нафаршировать творожной смесью, уложить в смазанную маслом форму для запекания и запечь в духовке до румяной корочки. Если нужно, на дно формы понемногу подливать воду. Запеченные с творогом кабачки подавать со сметаной.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С ФАРШЕМ

Кабачки — 1 кг, фарш куриный — 500 г, морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., сыр — 100 г, растительное масло, соль — по вкусу.

Кабачки почистить, очистить от семян, порезать кубиками. Морковь натереть на мелкой терке. Лук мелко покрошить. Сыр натереть на мелкой терке. Лук обжарить на растительном масле. Добавить фарш, посолить, жарить до готовности. В другой сковороде, на растительном масле, обжарить кабачки и морковь. В форму для запекания выложить половину кабачков. На кабачки выложить весь фарш, а на фарш — оставшиеся кабачки. Посыпать сыром, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С до золотистого цвета (приблизительно 20 минут).



КАБАЧКИ С МЯСОМ

Мясо — телятина (мякоть) — 200 г, кабачки — 2 шт., рис или пшено — 70 г, сметана — 2 ст. ложки, томат-пюре — 2 ст. ложки, масло любое — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, зелень укропа, вода — 1 стакан, лук репчатый — 1 шт., соль — по вкусу.

Фарш приготовить как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4–5 кусков, сердцевину с зернами вынуть ложкой; после этого уложить подготовленные кабачки на противень или сковороду, предварительно смазанные жиром, и начинить плотно фаршем чуть выше краев. Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и воду, размешав в ней предварительно муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкаф на 30–40 минут. При подаче на стол посыпать укропом.

ТЕЛЯТИНА ДУХОВАЯ С КАБАЧКАМИ

Телятина — 500 г, подсолнечное масло — 3–4 ст. ложки, помидоры — 2 шт., кабачки — 500 г, красный сладкий молотый перец — 1 ч. ложка, яйца — 2 шт., молоко — 1¹/₂ стакана, соль, зелень петрушки или укропа — по вкусу.

Телятину нарезать небольшими кусочками, обжарить в подсолнечном масле, после чего потушить до мягкости, добавив очищенные от кожицы и натертые на терке сладкие сочные спелые помидоры, приправить солью и перцем. При необходимости можно добавить немного бульона или воды. Кабачки нарезать кубиками, слегка обжарить, присоединить к мясу, залить взбитыми и смешанными с молоком яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, приправленной солью и перцем.

ПАТИССОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТОМАТАМИ И СОСИСКАМИ

Патиссоны (средние) — 3 шт., сосиски — 100 г, лук репчатый (большой) — 1 шт., помидоры — 2 шт., то-



матная паста — 1 ст. ложки, сыр (типа гауда) — 100 г, петрушка свежая или сухая — 2 ч. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки.

Патиссоны вымыть, если кожица твердая, то срезать ее. Срезать верхушку, из главной части вынуть мякоть, оставляя стенки толщиной 1,5–2 см. Семечки выкинуть. Порезать небольшими кубиками мякоть патиссонов, репчатый лук, сосиски, ошпаренные и очищенные от кожицы помидоры. В сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, пожарить лук до золотистости. Добавить остальные порезанные продукты и тушить 10–15 минут на среднем огне под крышкой (до полного испарения влаги). За 2 минуты до конца добавить мелко нарезанную свежую или сушеную петрушку, соль, перец. Снять сковороду с огня, добавить томатную пасту и сыр (потертый на средней терке), перемешать. Основания и верхушки патиссонов смазать снаружи оставшимся маслом (с помощью кисточки), поместить патиссоны на смазанный противень. Внутри основ выложить готовый фарш, накрыть верхушками. Выпекать в разогретой до 220 °С духовке 20–25 минут.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЦУККИНИ

Цуккини — 2 шт., филе трески — 750 г, зеленый сладкий перец — 1 стручок, оливковое масло — 4 ст. ложки, луковицы небольшие — 100 г, красный перец — 1 стручок, молотый черный перец, желтый перец — 1 стручок, чеснок — 6 зубков, веточка розмарина, лимон — 1 шт., соль.

Сладкий перец вымыть, разрезать каждый на 4 части, очистить, мякоть нарезать кусочками. Цуккини очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, нарезать дольками. Нагреть духовку до 200 градусов. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить в нем сладкий перец, цуккини и лук. Чеснок очистить, измельчить в прессе и добавить в сковороду. Выложить содержимое сковороды на противень с высоким бортиком или в глубокую форму, посолить и поперчить. Вымыть лимон горячей водой, нарезать ломтиками, слегка об-



жарить в сковороде с розмарином. Вымыть, обсушить рыбное филе. Посолить и поперчить. Выложить на овощи с лимоном и розмарином, запекать в духовке 30 минут. Подать, по желанию посыпав крупномолотым черным перцем.

ЦУККИНИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И АНЧОУСАМИ

Цуккини средней величины — 4 шт., оливковое масло — 5 ст. ложек, соль — 1 ч. ложка, перец сладкий желтый — 2 шт., помидоры — 4 шт., чеснок — 1 зубок, свежий базилик — 3 веточки, анчоусы — 4 шт., сыр грюйер — 150 г.

Цуккини, предварительно отрезав черешки, разрезать вдоль пополам. 2 минуты бланшировать в подсоленной кипящей воде и дать хорошенько стечь. Огнеупорную посуду смазать оливковым маслом, выложить в нее половинки цуккини и посыпать $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли. Испечь сладкий перец, пока верхняя кожица не начнет темнеть и лопаться. После этого кожицу снять, нарезать перцы соломкой. Помидоры, сняв кожицу, мелко порезать. Чеснок очистить и растереть, базилик измельчить. Тушки анчоуса разрезать пополам. Разогреть 2 ст. ложки оливкового масла, пожарить на нем чеснок, базилик и помидоры, добавить остальную соль и на медленном огне все вместе тушить 20 минут. Духовку разогреть до 220 °С. Положить на цуккини помидоры со сладким перцем и накрыть ломтиками сыра. На сыр положить кусочки анчоусов и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом. Поставить в духовку на 15 минут запечься.

Десерты и выпечка

КАБАЧКОВЫЙ ТОРТ

Кабачки — 3 шт., помидоры — 5 шт., огурец — 3 шт., болгарский перец — 2 шт., чеснок — 1 головка, яйца — 2 шт., мука — 1 стакан, сметана 15%-ная — 300 г, соль, перец, петрушка, укроп, растительное масло.



Кабачки натереть на крупной терке. Слить сок, посолить, вбить яйца, всыпать муку и перемешать. Выпечь блины. Помидоры и огурцы нарезать кружочками, перец — колечками. Чеснок измельчить, смешать с 7 ст. ложками сметаны. Блин промазать сметаной, выложить помидоры и перец, накрыть другим блином, также промазать сметаной, на него положить перец и огурцы и т. д. Верхний блин обильно смазать сметаной, украсить зеленью и овощами.

КАБАЧКОВЫЙ ПИРОГ

Кабачок — 1 шт., сахар — 1 стакан, яйцо — 1 шт., растительное масло — $\frac{1}{4}$ стакана, мука — 1 стакан, корица или какао — 1 ч. ложка, сода, соль — по вкусу.

Натереть на крупной терке кабачок так, чтобы получился 1 стакан. Добавить сахар, яйцо, растительное масло, муку. Все тщательно перемешать, в полученную массу добавить корицу или какао, немного соли и соды. Должно получиться довольно жидкое тесто. Выложить его в смазанную маслом форму и выпекать в подогретой духовке полчаса.



Капустная диета

Капуста до открытия картофеля считалась главным столовым овощем в Европе. В настоящее время известно несколько культурных видов капусты: листовая, кочанная, савойская, кольраби, брюссельская, цветная. Капуста — это не только вкусный, но и полезный продукт.

Самая популярная в нашей стране **белокочанная капуста**. Сырая и вареная, тушеная и квашеная — она всегда одинаково вкусна. Свежая белокочанная капуста — нежная и хрустящая — очень хороша в салате, для которого особенно подходят ранние сорта, те самые, что продаются в мае и июне. А те, что созревают к концу осени, более пригодны для квашения и тушения.

Капуста — брокколи, калабриз — родная сестра цветной капусты, ее пушистые сочные зеленые стебли, которые мы используем в пищу, — это действительно цветы. Однако по питательности она значительно превосходит цветную. В кулинарии брокколи часто заменяет спаржу — служит прекрасным гарниром к мясным и рыбным блюдам, хороша она и как основное блюдо — с соусом и в сухарях. Обычную зеленую брокколи лучше варить в воде — на пару она становится уныло-серой; а фиолетовую разновидность брокколи, наоборот, парят, как спаржу. Брокколи сочетается с пастой, прекрасно смотрится в супе, рагу и салате.

Брюссельская капуста появилась в 1655 году в коммуне Сен-Жилль во Фландрии, которая впоследствии вошла в сос-



тав бельгийской столицы — Брюсселя. Население коммуны росло столь стремительно, что местные овощеводы занялись выведением высокоурожайных овощей на болотистых почвах. В результате брюссельцев даже прозвали «капустоедами». Созданная ими капуста похожа на савойскую в миниатюре. Маленькие кочанчики отваривают и подают с маслом, обжаривают, из них получают вкусные супы; разве что в сыром виде они почти несъедобны. У брюссельской капусты очень сильный аромат, поэтому ее не рекомендуется соединять в одном блюде с более нежными продуктами.

Зеленая кочанная капуста очень похожа на белокочанную, разве что цвет у нее более насыщенный. Особенно она хороша весной, когда листья еще нежные, а кочерыжки зачастую и вовсе нет.

Китайская капуста (пекинская) — самая нежная из всего капустного семейства — похожа, скорее, на гигантский пучок салата ромен. В Европе ее выращивают с XVII века, а к нам она попала совсем недавно, но уже завоевала симпатии гурманов. Из китайской капусты получают замечательные свежие салаты, гарниры, ее добавляют в супы и тушеные блюда.

В случае с **кольраби** мы едим не листья, не цветы и не плод, а стебель, который по вкусу напоминает кочерыжку белокочанной капусты, только гораздо нежнее и слаще. Самый простой способ приготовить ее — обжарить в кляре. С хрустящей сладковатой кольраби делают восточные салаты и вкуснейшее пюре. По содержанию белка, углеводов и витаминов кольраби соперничает с брюссельской капустой, а по содержанию витамина С не уступает лимону.

Краснокочанная капуста по вкусовым и пищевым качествам напоминает белокочанную и зеленую кочанную, но на вид ее небольшие красно-лиловые кочаны гораздо эффектнее. Из нее делают фантастически вкусный салат, заправляя его оливковым маслом и специями. Краснокочанную капусту можно и замариновать, но не стоит отваривать, иначе она потеряет всю свою красоту. Она очень полезна: по количеству витамина С почти вдвое превосходит белокочанную, а ее сок помогает при кашле.



Самый популярный вид листовой капусты — **кудрявая капуста**. Ее гофрированные листья (зеленого или фиолетового цвета, в зависимости от сорта) не отличаются особой мягкостью и нежностью, поэтому их чаще всего тушат. При термической обработке многие полезные вещества теряются, поэтому готовить капусту лучше в скороварке, не больше 10 минут.

Савойская капуста похожа на белокочанную, но ее темно-зеленые гофрированные листья более нежны и ароматны. При этом она отлично подходит для жарки и приготовления на пару, хороша как начинка для пирожков и в салатах — в общем, везде, где можно использовать и обычную белокочанную капусту.

Цветная капуста бывает белого или фиолетового цвета. Изначально, кстати, ее цветки (это тот редкий случай, когда мы едим не плод, а цветок) были маленькими, не больше теннисного мячика, однако благодаря усилиям селекционеров за несколько столетий они стали похожи на настоящие кочаны. Хранятся они недолго, поэтому их нужно либо использовать свежими, либо мариновать. Цветную капусту добавляют в салат, обжаривают в сухарях, из нее получается замечательный суп-пюре.

Как правильно заквасить капусту

Один из распространенных и весьма надежных способов консервирования капусты, широко употребляемый многими кулинарами мира, — квашение. Насчитывают до 13 видов квашения капусты, отличающихся друг от друга разными добавками и приправами, например: яблоки, морковь, кориандр, тмин, анис, лавровый лист, имбирь и др. Для квашения используют небольшие плотные, вполне зрелые кочаны белокочанной капусты поздних сортов. Следует удалить верхние листья кочана и кочерыжку. Зачищенные кочаны разрезать на 4 части, шинковать на специальной шинковке или порубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Подготовленную капусту посолить из расчета 300–400 г соли на 10 кг овоща. Пересыпать нарезанной морковью. Засыпать в



хорошо промытую и пропаренную бочку (или другую емкость), периодически утрамбовывая. Сверху накрыть промытыми зелеными капустными листьями и чистым белым полотном. Положить тщательно промытый деревянный круг, а на него любой гнет. После этого оставить капусту заквашиваться. При температуре 15–22 °С это происходит за 10–15 дней, если температура ниже, то срок брожения увеличивается. Заквашенную капусту хранят в прохладном месте при температуре 0–3 °С. Необходимо следить за тем, чтобы рассол покрывал капусту. Можно расфасовать заквашенную капусту из бочки в чистые сухие стеклянные банки.

Капуста — существенный источник витамина *С*. В 100 г овоща летом и осенью его содержится 30 мг. В капусте есть и витамины группы *В* (значительная часть витаминов сохраняется и в квашеной капусте). С капустой поставляется в организм комплекс минеральных веществ, способствующих поддержанию нормального кислотно-щелочного равновесия.

Общим для всех видов капусты являются низкая их калорийность, невысокое содержание белков и углеводов, полное отсутствие жира, высокое содержание витамина *С* и калия (калия больше в краснокочанной, брюссельской и кольраби). Содержащийся в капустном соке витамин *U* рассматривается как противоязвенный фактор.



Варианты диет

Капустная диета № 1

Белокочанная капуста богата витамином *С*. В ней содержится большое количество энзимов, калия, фитонцидов, что способствует профилактике болезней сердца. Показана капуста людям с язвой желудка и гастритом. Употреблять ее в



пищу необходимо тем, кто хочет снизить уровень сахара в крови, наладить работу почек и печени. Полезна капуста при простуде, при болях в суставах и позвоночнике, при подагре и мастопатии. Также употребление капусты снимает головные боли и чувство апатии.

Совсем недавно ученые открыли еще одно достоинство капустных листьев. Оказалось, что капуста — это замечательное средство, которое, расщепляясь в желудке, приобретает свойство тормозить рост раковых опухолей!

Диетическое меню

1-й вариант

На завтрак вы можете себе позволить кофе без сахара или кофейный напиток с заменителем сахара. В обед наступает звездный час капусты. Тоненько нашинкуйте капустные листья и залейте 1 ст. ложкой нерафинированного растительного масла. На ужин отварите 200 г постного мяса или рыбы, выпейте стакан кефира.

Через день можете к обеду прибавлять по одному яйцу.

Еду необходимо употреблять без соли. Капуста должна быть обязательно свежей. Хотя иногда можете побаловать себя квашеной капустой.

В перерывах между приемами пищи вы будете испытывать голод. Утолять его надо опять же капустой. Ограничивать ее количество не стоит.

В день выпивайте не менее 2 литров воды. Воду можете заменить зеленым чаем. Капустная диета рассчитана на 10 дней. За этот период вы сможете сбросить от 7 до 10 кг лишнего веса.

2-й вариант

Это меню было разработано для восстановления организма в послеоперационный период. Но сегодня данная капустная диета помогает и похудеть, длится она всего неделю. Ее можно использовать раз в два месяца.

Основой диеты является капустный суп. Он включает в себя следующие ингредиенты: белокочанная капуста — 500 г,



морковь — 5 шт., лук — 5 шт., болгарский перец — 2 шт., помидоры — 2 шт., сельдерей — 4 стебля, рис — 100 г и соль. Суп можно есть в неограниченных количествах. Однако, кроме него организму нужны и другие продукты.

Понедельник: капустный суп, фрукты.

Вторник: капустный суп.

Среда: капустный суп, овощи.

Четверг: капустный суп, обезжиренное молоко.

Пятница: капустный суп, нежирное мясо или рыба — 500 г, помидоры.

Суббота: капустный суп, овощи, постное мясо.

Воскресенье: капустный суп, овощи, фруктовый сок.

Капустная диета № 2

Капустная диета относится к разряду краткосрочных. Не рекомендуется сидеть на ней больше двух недель. Самое лучшее время для диеты — весна. Не забывайте о разнообразии во время ее соблюдения. Обязательно употребляйте много жидкости (1,5 л). Соли старайтесь употреблять по минимуму. Сахара следует избегать. Капустная диета рассчитана на 7–14 дней.

Первый день

Завтрак: кофе или чай, сухарик с маслом.

Второй завтрак: 150 г творога с пряными травами и черным перцем.

Обед: 250 г щей из свежей капусты, 200 г отварной курицы со специями и чесноком, 250 г салата из морской капусты с крабовыми палочками, заправленного сметанным соусом.

Полдник: 150 г йогурта без сахара.

Ужин: 200 г трубочек из капусты.

Второй день

Завтрак: зеленый чай, 200 г обезжиренного творога со сметаной и корицей.



Второй завтрак: 200 г салата из пекинской капусты с подсолнечными семечками, сбрызнутого лимонным соком и заправленного растительным маслом.

Обед: 250 г овощного супа с плавленным сырком, 300 г тушеной капусты со свиной.

Полдник: 1 яблоко.

Ужин: рыба отварная с салатом из свежей капусты 150 г.

Третий день

Завтрак: чай, 200 г омлета из двух яиц с цветной капустой.

Второй завтрак: 100 г плавленного сыра.

Обед: 250 г щей из квашеной капусты со свиной.

Полдник: 150 г салата из сырой моркови со сметаной.

Ужин: 200 г творожной запеканки.

Четвертый день

Завтрак: чай, сухарик с маслом.

Второй завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, разрезанных на половинки и посыпанных твердым сыром и черным молотым перцем.

Обед: 250 г куриного бульона с морковью и сладким перцем, 300 г цветной капусты, запеченной со сметаной и зеленью.

Полдник: 50 г грецких орехов.

Ужин: 200 г тушеной курицы в сметанном соусе.

Пятый день

Завтрак: чай, 200 гпряного салата из морской капусты с сыром и морковью.

Второй завтрак: 50 г грецких орехов.

Обед: 250 г щей из свежей капусты, 150 г отварной рыбы, 200 г салата из пекинской капусты со свежим огурцом и сладким перцем.

Полдник: стакан йогурта без сахара.

Ужин: 200г творога с кресс-салатом.



Шестой день

Завтрак: чай, кусочек черствого хлеба.

Второй завтрак: 200 г йогурта без сахара с грецкими орехами.

Обед: 250 г супа из квашеной капусты со сладким перцем, 150 г тушеной говядины, 300 г капустной запеканки со сметанным соусом.

Полдник: 20 г подсолнечных семечек.

Ужин: 200 г фаршированного перца с тертым сыром.

Седьмой день

Завтрак: чай, 200 г салата из квашеной капусты с филе лосося.

Второй завтрак: сырные палочки с кунжутом 150 г.

Обед: 250 г сырного супа, 200 г отварной или тушеной курицы.

Полдник: стакан йогурта без сахара.

Ужин: 250 г тушеной капусты со свиной и сладким перцем.

За семь дней такой диеты, при ее правильном соблюдении, можно сбросить до пяти килограммов.

Капустная диета № 3

При этой диете потеря веса до 10 килограммов за 10 дней. Капустная диета не является самой быстрой (по сравнению с летней диетой), но высокоэффективна — в первую очередь благодаря низкой калорийности самой капусты, составляющей ее основу. Причем при низкой калорийности капуста содержит большинство необходимых организму витаминов, минералов и растительной клетчатки (стимулирующей кишечник). Большое число различных видов и сортов капусты (брюссельская — 44 ккал, кольраби — 42 ккал, цветная — 32 ккал) характеризуются различной энергетической ценностью — капустная диета не ограничивает вас в выборе сорта (ориентируйтесь на свой вкус и комбинируйте), но все же



максимально предпочтительна обычная свежая (белокочанная) капуста — у нее минимальная калорийность из всех сортов (26 ккал). Еще более низкая калорийность у квашеной капусты — 19 ккал, с этой точки зрения капустная диета более эффективна именно при ее проведении на квашеной капусте. Раз в три дня свежую капусту можно и нужно заменять квашеной. Капустная диета достаточно жесткая — при обостренных приступах голода можно без ограничений есть листья капусты. Во время капустной диеты без ограничений можно пить зеленый чай или негазированную и минерализованную воду (они не обостряют чувство голода), лучше, если за день выпивать не менее 1,2 литра (аналогичное требование вводит медицинская диета). Использование кофе с утра в меню — требование почти всех быстрых диет, обусловлено тем, что кофе ускоряет обменные процессы (от 1 до 4 %), что равнозначно аналогичной дополнительной потере лишнего веса. Капустная диета вводит ограничения. Дополнительное ограничение — все 10 дней в пищу нельзя добавлять сахар и соль. Алкоголь запрещен во всех видах. Никаких мучных и кондитерских изделий. Продолжительность капустной диеты — 10 дней, за это время при соблюдении всех рекомендаций гарантируется снижение веса от 6 до 10 килограммов в зависимости от физиологических особенностей организма и количества жировых отложений (степень ожирения). Повторение диеты возможно не ранее, чем через 2 месяца.

Меню капустной диеты на 10 дней (классическая капустная диета)

Завтрак: зеленый чай, кофе (не подслащивать — аналогичное требование предъявляет японская диета), негазированная и минерализованная вода.

Обед: салат из свежей капусты и моркови на растительном (лучше оливковом) масле. Отварная говядина, курица или нежирная рыба не более 200 г.

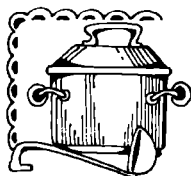
Ужин: салат из свежей капусты, одно перепелиное (половина куриного) яйцо, одно яблоко или любой другой фрукт (кроме банана). Не позднее, чем за 2 часа до сна, выпить ста-



кан обезжиренного (1% -ного) кефира. Салат из капусты в любой момент может быть заменен капустным супом с овощами (можно чередовать).

Побочный эффект капустных диет

Назвать сбалансированным питанием ни одну, ни другую диету нельзя. Поэтому возможно, что во время процесса похудения вы будете испытывать головные боли, слабость и усталость. Это может мешать вашей трудовой деятельности. Если вы решитесь на одну из капустных диет, выделяйте время, когда у вас не будет срочных неотложных дел, требующих повышенного внимания и быстроты реакции. Лучше всего воспользоваться капустной диетой во время отпуска.



Рецепты блюд к капустной диете

Салаты

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ (корейская кухня)

Белокочанная капуста — 500 г, морская капуста — 100 г, соль — $1/2$ ч. ложки, глютамат натрия — $1/4$ ч. ложки, черный молотый перец — $1/2$ ч. ложки.

Небольшой кочан капусты, удалив кочерыжку, мелко нашинковать полосками в виде морской капусты и выложить в салатник, посолить, добавить глютамат и перец, затем смешать с морской капустой, предварительно слив жидкость из только что открытой консервной банки, и все перемешать.



САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (корейская кухня)

Белокочанная капуста — 500 г, зеленый лук — 30 г, чеснок — 20 г, соль — 10 г, соевый соус — 20 г, яблочный уксус — 75 мл, растительное масло — 10 мл, красный молотый перец — 3 г, сахарный песок — 10 г, подсоленный кунжут — 5 г.

Капусту тонко нашинковать, полить уксусом, перемешать и оставить на 5 минут. Затем слегка отжать руками, заправить измельченными луком и чесноком, солью, соевым соусом, перцем, кунжутом, все перемешать. Немного погодя влить масло и снова перемешать. В конце добавить уксус по вкусу.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ КАПУСТЫ

Белокочанная капуста — 1 кг, 3%-ный уксус — 100 мл, растительное масло — 50 мл, сахар — 150 г, соль — 10 г, соевый соус — 100 г.

Обработанную белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в алюминиевую посуду, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагревать, пока не исчезнет вкус сырой капусты и не начнет выделяться сок, не допуская, чтобы капуста сделалась мягкой. Правильно приготовленная капуста должна при разжевывании немного хрустеть на зубах. Затем капусту быстро охладить, заправить растительным маслом, солью, сахаром и соевым соусом. Капусту, уложенную горкой в салатник, можно подать как самостоятельное блюдо; ее можно использовать также как гарнир к блюдам из говядины, телятины, домашней птицы, дичи и рыбы.

САЛАТ «КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ»

Белокочанная капуста — 1,5 кг, морковь — 2 шт., растительное масло — 1 стакан, уксус яблочный — $\frac{1}{2}$ стакана, вода — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки, соль — 2 ст. ложки, глютамат натрия — 1 ст. ложка, перец, лавровый лист, тмин.



Нарезать капусту как для засолки. Натереть морковь на крупной терке. Перемешать капусту с морковью, утрамбовать в стеклянную или эмалированную посуду. Положить в воду сахар, соль, перец, специи и вскипятить. Залить горячим рассолом капусту и оставить на 6 часов при комнатной температуре. После этого охладить и подавать как салат к мясным или рыбным блюдам.

САЛАТ ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ КАПУСТЫ

Белокочанная капуста — 500 г, зеленый лук — 40 г, чеснок — 15 г, соевый соус — 45 г, растительное масло — 25 мл, красный молотый перец — 2 г, подсоленный кунжут — 3 г.

Капусту нарезать полосками по 5–6 см, лук полукольцами, чеснок измельчить. Лук слегка обжарить на масле, затем добавить капусту и продолжать жарить на сильном огне. Когда капуста будет наполовину готова, добавить соевый соус и тушить. Когда капуста будет почти готова, положить оставшийся лук, чеснок, молотый красный перец, все перемешать и посыпать кунжутом. Салат будет вкуснее и аппетитнее на вид, если его приготовить на быстром огне.

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ

Брокколи — 300 г, лук — 1 шт., яблоко — 1 шт., мелко нарезанная зелень (петрушка, укроп) — 2 ст. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки, молотый черный перец, глютамат натрия, соль.

Брокколи промыть, опустить на несколько минут в соленую воду. Вынуть, дать воде стечь. Разрезать поперек маленькими кусочками. Очистить лук и яблоко. Лук мелко порезать, а яблоко натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, перемешать с растительным маслом и глютаматом натрия. В салат можно положить мелко порубленное яйцо.



САЛАТ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

Савойская капуста — 300 г, морковь — 100 г, яблоки — 2 шт., сельдерей — 50 г, сметана — 2 ст. ложки, сок красной смородины — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар — по вкусу, зелень.

Очищенную капусту нарезать соломкой, яблоки вымыть и натереть на крупной овощной терке. Морковь и сельдерей отварить до полумягкости и нарезать брусочками. Все смешать, залить сметаной, соком красной смородины, посыпать сахаром, посолить и хорошо перемешать. Выложить в салатник и украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Белокочанная капуста — 250 г, красный сладкий перец — 2 стручка, лук — 1 шт. или зеленый лук, яблоко — 1 шт., растительное масло — $\frac{1}{2}$ стакана, укроп и зелень петрушки.

Капусту нашинковать, слегка посолить, перетереть до образования сока. Стручки перца, лук и неочищенное яблоко порезать тонкими ломтиками или соломкой. Все продукты перемешать, салат заправить. Украсить листиками зелени.

САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Пекинская капуста — 500 г, сладкий красный перец — 2 шт., яблоки — 2 шт., растительное масло — 6 ст. ложек, глютамат натрия — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, уксус — 2 ст. ложки.

Капусту слегка прогреть на пару, перец и яблоки тонко нашинковать. Нарезанные продукты соединить, перемешать. Приготовить салатную заправку из масла, уксуса, глютамата натрия, заправить салат.

САЛАТ КИСЛО-СЛАДКИЙ ИЗ КАПУСТЫ С ПЕРЦЕМ (корейская кухня)

Кочан капусты средней величины — 1 шт., морковь — 4 шт., душистый перец — 10 горошин, кунжутное



масло (пережаренное, размолотое кунжутное семя) — 10 мл, глютамат натрия — 5 г, растительное масло — 20 мл, уксус — 10 мл, сахар — 20 г, соль по вкусу, красный перец — по вкусу.

Капусту (без кочерыжки) нарезать квадратами, а морковь — тонкой соломкой. Залить кипятком на 5 минут, затем промыть холодной водой. Удалить плодоножку и семена у красного перца, нарезать его небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, проследив, чтобы перец не почернел. Соль, сахар, уксус развести в 50 мл воды в такой пропорции, чтобы ни один компонент не преобладал над другим. Капусту и морковь положить в кастрюлю, добавить душистый перец (его можно заменить смесью молотого душистого и черного перца), влить масло с обжаренным красным перцем и раствор сахара, уксуса и соли. Хорошо перемешать и оставить на 2 часа. Затем вновь перемешать и переложить в салатницу, полить кунжутным маслом или посыпать пережаренным и молотым кунжутным семенем.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ

Белокочанная капуста — 200 г, помидоры — 2–3 шт., лук-порей — 1 шт., сельдерей — 1 шт., соевый соус — 4–6 ст. ложек, сок лимона — 1 ч. ложка, зелень сельдерея и петрушки.

Капусту нашинковать, размять, добавить ломтики помидоров, тонкие кольца лука-порея, мелко натертый сельдерей, лимонный сок. Заправить соевым соусом, украсить зеленью сельдерея и петрушки.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМИ

Белокочанная капуста — 200 г, помидоры — 3 шт., яблоки — 2 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, лимонный сок — 2 ст. ложки, сахар, соль.



Капусту нашинковать и перетереть с солью, добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры и яблоки, нарезанный тонкими полукольцами лук, растительное масло и лимонный сок, щепотку сахара. Все перемешать.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ МАРИНОВАННОЙ КАПУСТЫ

Капуста — 500 г, яблочный уксус — 150 мл, сахар — 30 г, соль — 30 г, растительное масло — 30 мл, молотый перец — 10 г, корица и гвоздика на кончике ножа.

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. После этого капусту отжать и положить в деревянную или фаянсовую посуду, залить уксусом, добавить сахар, растительное масло, корицу и гвоздику.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РЕДИСКОЙ

Белокочанная капуста — 250 г, редиска — 100 г, огурец — 1 шт., лук — 1 шт., рубленая зелень — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки.

Капусту нашинковать, затем размять до мягкости, лук и неочищенный огурец мелко порезать. Смешать продукты, заправить растительным маслом. Украсить редиской.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ И ЯБЛОКАМИ

Белокочанная капуста — 600 г, свежие огурцы — 2 шт., яблоки — 2 шт., зеленый лук — 100 г, растительное масло — 100 мл, соевый соус — 20 г.

Капусту порубить, смешать со свежими огурцами и яблоками, нарезанными соломкой, и нашинкованным зеленым луком. Посолить, заправить растительным маслом и соевым соусом.



САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Капуста — 600 г, яблоки или морковь — 250 г, соленые огурцы — 100 г, растительное масло — 100 мл, репчатый лук — 1 головка, майонез — 100 г, горчица — 5 г, соль.

К капусте, натертой с солью, добавить яблоки (или морковь), соленые огурцы, нарезанные соломкой, и нашинкованный репчатый лук. Заправить растительным маслом с горчицей или майонезом.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Квашеная капуста — 500 г, лук — 1 шт., маринованные огурцы — 2 шт., рассол, тмин, соевый соус — 4 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, сахар.

Квашеную капусту мелко нарезать, добавить мелко нарубленные лук и огурцы и все это залить заправкой, приготовленной из рассола, сахара, растительного масла, соевого соуса.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ПОД СОЕВЫМ СОУСОМ

Белокочанная капуста — 300–350 г, морковь — 1 шт., яблоко — 1 шт., соевый соус — 2 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки.

Капусту мелко нашинковать, сложить в миску и размять деревянной ложкой, яблоко вместе с кожурой нарезать мелкими ломтиками, морковь натереть на терке. Овощи перемешать, заправить соевым соусом и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ

Белокочанная капуста — 1 кочан, чеснок — 1 головка, подсолнечное масло — 100 мл, уксус — 2 ст. ложки, рубленая зелень укропа — 2 ст. ложки, соль.

Кочан очистить, вырезать сердцевину и тонко нашинковать. Чеснок очистить, растереть в ступке со щепоткой соли и



смешать с уксусом. Капусту посолить, слегка перетереть руками, заправить подсолнечным маслом, чесночной смесью, перемешать, украсить рубленой зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ И ФИЛЕ СЕЛЬДИ

Квашеная капуста — 400 г, фасоль — $\frac{3}{4}$ стакана, сельдь — $\frac{1}{2}$ шт., лук — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, молотый перец, имбирь.

Капусту смешать с вареной фасолью. Из вымоченной сельди удалить кости, филе нарезать небольшими кусочками и положить в салат. Лук мелко нашинковать, спассеровать на растительном масле и полить им капусту. Добавить по вкусу соль, заправить перцем, имбирем и все перемешать. Украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ

Краснокочанная капуста — 500 г, вареная белая фасоль — 1 стакан, сваренные вкрутую яйца — 2 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 3–4 ст. ложки, сахар, уксус, соль.

Капусту нашинковать как можно мельче, положить в кипяток и варить 3–4 минуты. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, сбрызнуть уксусом и смешать с мелко нарезанным луком и фасолью. Массу заправить сахаром и солью по вкусу, полить растительным маслом. Сверху посыпать мелко порубленными яйцами.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

Белокочанная капуста — 1 небольшой кочан, морковь — 1 шт., луковица — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус, сахар, соль, зелень петрушки.

Кочан капусты нарезать тонкими продольными кусками, положить в кастрюлю, полить разведенным уксусом, смешан-



ным с растительным маслом, посолить и, помешивая, немного потушить, чтобы капуста стала мягкой. Затем дать остыть, добавить мелко нарезанный лук, сахар по вкусу, перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать натертой морковью и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ИЛИ СВЕКЛОЙ

Квашеная капуста — 200 г, морковь — 2–3 шт. или свекла 1–2 шт., кислые яблоки — 1–2 шт., сахар, растительное масло — 3–4 ст. ложки, соевый соус — 3–4 ст. ложки.

Квашеную капусту смешать с тертой морковью или свеклой, добавить нарезанное ломтиками яблоко, заправить сахаром, смесью растительного масла и соевого соуса.

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С МОРКОВЬЮ

Брокколи — 500 г, морковь — 1–2 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук-батун — 50 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, тмин — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, имбирь — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, уксус или лимонный сок, соль, сахар, черный молотый перец.

Тмин залить горячей водой и выдержать 20–30 минут. Брокколи и морковь отварить в подсоленной воде. Брокколи выложить на сито, дать воде стечь, разделить на части длиной 3–4 см. Морковь натереть на крупной терке. Соленый или маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками, нарезать зеленый лук-батун. Все перемешать с растительным маслом, полить уксусом или лимонным соком и водой, в которой замачивался тмин. Приправить по вкусу сахаром, солью, имбирем, молотым перцем.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ТЫКВЫ

Квашеная капуста — 250 г, тыква — 150 г, кислые яблоки — 2–3 шт., растительное масло — 3 ст. лож-



ки, кунжутное масло — 1 ч. ложка, сахар, соль, зелень петрушки.

Квашеную капусту смешать с нарезанной соломкой или крупно натертой тыквой, нарезанными ломтиками яблоками. Заправить растительным и кунжутным маслом, посыпать рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Шампиньоны свежие — 100 г, картофель — 4 шт., квашеная капуста — 300 г, лук репчатый — 1–2 луковицы, масло растительное — 2–3 ст. ложки, сахар, зелень по вкусу.

Грибы промыть, очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить квашеную капусту, немного сахара и заправить все растительным маслом. Готовый салат уложить в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Краснокочанная капуста — 500 г, корень сельдерея — 100 г, яблоки — 120 г, соленые огурцы — 100 г, репчатый лук, растительное масло — 2 ст. ложки, соевый соус — 50 г.

Краснокочанную капусту нашинковать, натереть с солью, лук репчатый нарезать соломкой, яблоки и соленые огурцы ломтиками, сельдерей натереть на терке. Овощи соединить, заправить растительным маслом с соевым соусом.

САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Вареный картофель — 3–6 шт., вареная морковь — 2 шт., вареная свекла — 1 шт., соленые огурцы — 1–2 шт., красный перец — $\frac{1}{2}$ стручка, яблоко — 1 шт.,



лук — 1 шт., квашеная капуста — 1 стакан, растительное масло — 3 ст. ложки, соевый соус — 3 ст. ложки, помидор — 1 шт., листья салата — 3–4 шт., зелень.

Вареные овощи нарезать кубиками, лук изрубить или натереть, стручковый перец и соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, яблоко натереть. Все смешать с соусом. Украсить зеленью и ломтиками помидора. Салат можно выложить небольшими горками на листья салата.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Цветная капуста средней величины — 1 кочан, кефир — 1 стакан, томатная паста или кетчуп — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, соевый соус — 2 ст. ложки, сахар — 1 щепотка.

Подготовленные головки цветной капусты поварить в соленой воде, не переваривая. Приготовленной смесью приправ полить капусту.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ПОД СОЕВЫМ СОУСОМ

Цветная капуста — 400 г, растительное масло — 20 мл, соевый соус — 20 г, лимонная кислота по вкусу, зелень, соль.

Цветную капусту хорошо очистить, промыть в соленой воде и, положив в холодную воду, довести до кипения. Затем эту воду слить, залить капусту чистой водой, чтобы удалить неприятный специфический запах. Посолить по вкусу и варить до полной готовности. Охладить в отваре, затем откинуть на дуршлаг и разделить на отдельные маленькие кочешки. Заправить лимонной кислотой, растительным маслом, соевым соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЛИСТЬЯМИ КРЕСС-САЛАТА

Цветная капуста средних размеров — 2–3 кочана, сметана, смешанная с соевым соусом — 1 стакан, глю-



тамат натрия — 1 ч. ложка, зелень петрушки, листья кресс-салата, помидоры 2 шт., вода, соль.

Цветную капусту промыть и подержать в соленой или уксусной воде, затем отварить в подсоленной воде до мягкости, вынуть и остудить, разобрать на кочешки, кочерыжку мелко нарезать. Выложить на блюдо, залить сметаной, смешанной с соевым соусом и глютаматом натрия, украсить зеленью петрушки, редисом, кресс-салатом и помидором.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

Цветная капуста — 200 г, помидоры — 200 г, свежие огурцы — 150 г, яблоки — 200 г, виноград или крыжовник — 150 г, зеленый салат — 100 г, соевый соус — 125 г, сметана — 125 г.

Помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками, а листья салата на части. Все это смешать с вареной цветной капустой, виноградом или спелым крыжовником и полить соевым соусом, смешанным со сметаной, украсить листьями салата.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

Цветная капуста — 1 небольшой кочан, зеленый сладкий перец — 2–3 шт., вареная свекла — 1 шт., уксус — 3 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка, черный молотый перец — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, растительное масло — $\frac{1}{2}$ стакана.

Цветную капусту отварить в соленой воде, но так, чтобы она оставалась твердой. Слить воду. Смешать цветную капусту с мелко порезанными перцем и свеклой. Вылить в смеситель (или бутылку) уксус, масло, положить туда соль и перец и хорошо взбить. Полить салат заправкой. Перед подачей к столу салат должен постоять 30 минут при комнатной температуре.



«КЛУМБА» ИЗ ОВОЩЕЙ

Цветная капуста — 1 кочан, лук-порей — 2–3 шт., спаржевая фасоль — 300 г, сельдерей — 1 шт., помидоры — 2 шт., уксус, сахар, соль.

Цветную капусту очистить от листочков и залить на некоторое время холодной водой, слегка подкисленной уксусом. Затем опустить капусту в подсоленный и слегка подслащенный кипяток и держать на слабом огне 15–20 мин, следя за тем, чтобы она не переварилась. Осторожно вынуть капусту шумовкой на большую тарелку. В той же воде отварить очищенные от волокон стручки фасоли, затем лук-порей (без листьев) и очищенный сельдерей. Вокруг цветной капусты выложить сваренные стручки фасоли, лук-порей и сельдерей (лук-порей предварительно следует разрезать на половинки, сельдерей порезать кубиками), кружочки помидоров. Отдельно подать майонез, уксус или кружочки лимона.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ «ВИТАМИННЫЙ»

Кольраби — 4 небольшие головки, редис — 2–3 пучка, растительное масло — 3 ст. ложки, уксус — 4 ст. ложки, глютамат натрия — $1/2$ ч. ложки, рубленая зелень — 1 ст. ложка, соль, сахар перец.

Кольраби очистить, вымыть, крупно нашинковать. Редис очистить, обрезать, вымыть, нарезать тонкими кружочками, все перемешать.

Для соуса: смешать растительное масло, уксус, глютамат натрия, добавить рубленую зелень. Соус перемешать, добавив соль, сахар и перец. Соединить салат с соусом, дать ему некоторое время пропитаться. Попробовать на вкус. Если понадобится, добавить еще соли, перца или сахара.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

Кольраби — 800 г, репчатый лук — 100 г, сахар — 15 г, растительное масло — 100 мл, лимон — 1 шт.



Очищенную кольраби натереть на крупной терке, репчатый лук мелко порубить, соединить с кольраби, добавить сахар, сок лимона и заправить растительным маслом. В салат можно добавить яблоки (200 г), уменьшив соответственно норму закладки кольраби.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ С РЕДИСОМ

Кольраби — 400 г, редис — 100 г, лук-порей — 100 г, ядра грецких орехов — 100 г, яйца — 2 шт., соевый соус — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, глутамат натрия — 1 ч. ложка, зелень.

Кольраби и редис натереть на крупной терке, лук-порей тонко нашинковать. Овощи и грецкие орехи перемешать, залить соевым соусом и растительным маслом и посыпать рублеными яйцами и зеленью.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ЯБЛОК

Белокочанная капуста — 400 г, яблоки — 400 г, соевый соус — 6 ст. ложек, уксус — 2 ч. ложки, вода — 2 ч. ложки, зелень петрушки — 20 г.

Мелко нашинкованную капусту сбрызнуть уксусом, разбавленным водой, перетереть, смешать с нашинкованными яблоками и соевым соусом, сложить горкой в салатник и сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

Квашеная капуста — 300 г, яблоки — 2 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, соевый соус — 2–3 ст. ложки, рубленая зелень, сахар.

Капусту смешать с репчатым нарезанным луком, натертым на крупной терке яблоком, растительным маслом, соевым соусом и заправить сахаром (слишком кислую капусту промыть в холодной воде). Подать в салатнице, посыпав рубленой зеленью.



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

Белокочанная капуста — 500 г, корни сельдерея — 30 г, яблоки — 100 г, яблочный уксус — 30 мл, сахар — 10 г, соевый соус — 20 г, соль.

Нарезать ломтиками очищенные от сердцевинки яблоки, соломкой сельдерей, белокочанную капусту тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть. Все смешать, положить в салатник, посыпать сахарным песком и полить уксусом, смешанным с соевым соусом. Салат можно подать к мясным и рыбным блюдам или отдельно.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Квашеная капуста — 600 г, свежие яблоки — 100 г, корень сельдерея — 100 г, сахар — 30 г, зеленый лук — 100 г, растительное масло — 50 мл, зелень сельдерея.

Яблоки порезать соломкой или кубиками, сельдерей (корень) натереть на крупной терке, лук нашинковать. К капусте добавить яблоки, сельдерей, сахар, растительное масло, перемешать и посыпать рубленой зеленью сельдерея.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНОМ

Белокочанная капуста — 250 г, сок 1 лимона, апельсин — 1 шт., крупное кислое яблоко — 1 шт., соевый соус — 2 ст. ложки.

Капусту нашинковать, размять или прогреть до мягкости, сбрызнуть лимонным соком, подержать 1 час в прохладном месте. Добавить кусочки апельсина и тертое яблоко, заправить соевым соусом.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНОМ

Квашеная капуста — 250 г, апельсин — 1 шт., изюм — 1 ст. ложка, дробленые грецкие орехи — 1 ст. ложка,



растительное масло — 3–4 ст. ложки, имбирь, зелень петрушки.

Капусту мелко нарезать, добавить в нее разделенный на дольки апельсин, промытый изюм и дробленые (не очень мелко) орехи. Салат заправить маслом, мелко нарубленным имбирем и посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ КАПУСТЫ С ФРУКТАМИ

Белокочанная капуста — 400 г, яблоки — 80 г, маринованные сливы — 40 г, маринованные вишни — 40 г, 3%-ный уксус — 40 мл, фруктовый или ягодный маринад — 40 мл, сахар — 40 г, растительное масло — 60 мл, зелень петрушки, соль.

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в посуду, залить уксусом, фруктовым или ягодным маринадом, добавить соль и нагревать, помешивая. Когда капуста осядет, снять ее с плиты и охладить. Яблоки (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, смешать с капустой и маринованными фруктами, заправить растительным маслом и сахаром, посыпать рубленой зеленью петрушки.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ

Большой кочан красной капусты — 1 шт., небольшой кочан белой капусты — 1 шт., грейпфруты — 2 шт., яблоки — 2 шт., корень сельдерея — 150 г, сок $\frac{1}{2}$ лимона, красный перец (болгарский) — 2 стручка, сметана — 125 г, очищенные грецкие орехи — 60 г, немного соли.

Верхние листья с краснокочанной капусты удалить. Внутренние листья вплоть до одного тонкого листа осторожно вынуть так, чтобы «чаша» из красных листьев осталась. Эту «чашу» осторожно вымыть и дать ей обсохнуть. Вынутые листья красной капусты вымыть и порезать тонкой соломкой.



Белокочанную капусту почистить, вымыть и порезать очень тонкой соломкой. Эту соломку потолочь до состояния прозрачности. Грейпфруты как следует почистить до полного удаления белой кожицы. Мякоть вынуть и порезать кубиками. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Затем яблоки порезать кубиками. Сельдерей почистить, потереть на мелкой терке и полить лимонным соком. Стручки перца вымыть, разрезать на 4 части, вычистить и порезать мелкой полоской. Заправить сметаной. Крупно порубить орехи. «Чашу» из красной капусты положить в большую салатную миску и наполнить ее частью салата. Посыпать орехами. Оставшуюся часть салата поставить рядом в обычной салатной миске.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С БРУСНИКОЙ

Квашеная капуста — 400 г, зеленый лук-батун — 40 г, моченая брусника — 40 г, растительное масло — 40 мл, сахарный сироп — 40 мл.

Шинкованную квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, промыть охлажденной кипяченой водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем переложить капусту в посуду, заправить растительным маслом, сахарным сиропом. Положить капусту в салатник, посыпать зеленым рубленым луком-батуном и моченой брусникой.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И МАРИНОВАННЫМИ ФРУКТАМИ (ИЛИ ЯГОДАМИ)

Картофель — 400 г, квашеная капуста — 200 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 50 г, соевый соус — 100 г, плоды или ягоды маринованные.

Картофель и морковь отварить, остудить, нарезать ломтиками, лук репчатый нашинковать. Овощи заправить соевым соусом, перемешать, сверху положить нарезанные дольками маринованные яблоки или груши, вишню или виноград.



КАПУСТА КВАШЕНАЯ СО СВЕКЛОЙ И СНЕТКАМИ (РЫБА) ПО ПСКОВСКО-ПЕЧОРСКИ

Квашеная капуста — 300 г, свекла (маринованная) — 50 г, снетки (сушеные) — 50 г, лук репчатый — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки, зелень по вкусу.

Снетки ошпарить кипятком и обсушить. Капусту промыть, отжать, мелко порубить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Свеклу нашинковать соломкой. Овощи заправить сахаром и растительным маслом, перемешать, украсить снетками и зеленью.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ «ПО-ПЕКИНСКИ»

Цветная капуста — $\frac{1}{2}$ кочана, свежая или консервированная стручковая фасоль — 200 г, сельдь — 1 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, соевый соус — 3 ст. ложки, молотый черный перец, немного жгучего перца, измельченная зелень петрушки, щепотка сахара.

Цветную капусту отварить в соленой воде и разобрать на соцветия. Свежую фасоль отварить и порезать (можно использовать консервированную). Селедку нарезать на мелкие кусочки. Остальные продукты смешать и залить этой смесью капусту с селедкой. Украсить рубленой зеленью петрушки. Поставить в холодное место не меньше, чем на 1 час.

САЛАТ КИТАЙСКИЙ

Капуста китайская — 300 г, брынза — 150–200 г, кальмары — 3 шт., ветчина — 200 г, масло оливковое и майонез.

Отварить кальмаров. Очистить от шкурки, если вы не сделали этого до варки, и нарезать очень тонкой соломкой. Тонко нашинковать капусту, соломкой нарезать брынзу и ветчину. Заправить оливковым маслом (или майонезом).



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ

Вареное или жареное куриное мясо — 300 г, цветная капуста — 1–2 кочана, горошек — 1 стакан, морковь — 1–2 шт., сметана, смешанная с соевым соусом — 1 стакан, зелень укропа или петрушки.

Курицу и сваренные овощи нарезать кубиками размером в 1 см, смешать с соусом и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови и листиками зелени.

Вторые блюда

ОЛАДЫ КАПУСТНЫЕ

Белокочанная капуста — 1 кочан, репчатый лук — 1 шт., булка — 150 г, яйца — 2 шт., мука — 100 г, соль.

Кочан капусты отварить в подсоленной воде до размягчения утолщенных частей листьев, откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла. Остывшую капусту без кочерыжки пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и булкой, размоченной в молоке, добавить яйца и муку, посолить по вкусу и все тщательно перемешать. Столовой ложкой выкладывать на сковороду с хорошо разогретым растительным маслом.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

Белокочанная капуста — 500 г, манная крупа — 2 ст. ложки, молотые сухари — 2 ст. ложки, соль — по вкусу, масло растительное — 3 ст. ложки, вода — $1/2$ стакана.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 ст. ложку растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая 10–15 минут, слегка охладить, посолить, размешать и охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.



ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ

Манная крупа — 1 стакан, белокочанная капуста — 1 кг, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 200 г, яйца — 2 шт., соль, перец — по вкусу.

Перемешать манку и молоко. Капусту мелко порубить и, посолив, хорошо помять руками. Масло растопить и вылить в манку, размешать. Вбить 2 яйца, размешать. Добавить соль, перец. Сковородку смазать маслом, выложить массу. Выпекать при 220–250 °С в течение 25–30 мин.

РАГУ ИЗ КАПУСТЫ

Белокочанная капуста — 1 кочан, луковицы — 2–3 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, яйца — 6 шт., тертый сыр — 100 г, рис — 150 г, вода — 450 мл, перец, соль, зелень петрушки.

Разобрать кочан капусты на отдельные листья, удалить кочерыжку и грубую часть черешков. Отварить в подсоленной воде до мягкости. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Слегка обжарить репчатый лук, добавить рис и тоже обжарить. Снять с огня, перемешать с мелко нарезанным луком, нарубленными яйцами, тертым сыром, солью, черным перцем и зеленью петрушки. Уложить слоями листья капусты и рисовую массу на смазанный маслом противень, причем последним положить слой капусты. Залить горячей водой и поставить в духовку. Довести почти до готовности, залить яйцами, взбитыми с тертым сыром, и снова запечь.

КАРРИ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Белокочанная капуста — 600 г, картофель — 4–5 клубней, растительное масло — $\frac{1}{5}$ стакана, лук репчатый — 4–5 луковиц, порошок карри — 1 ст. ложка, тмин, красный молотый перец — по $\frac{1}{2}$ ч. ложки, лавровый лист — 2 шт., гвоздика — 4–5 бутонов, томатная паста — 100 г, бульон или вода — 1 стакан, соль — по вкусу.



Разогреть масло в глубокой посуде, слегка обжарить в нем нарезанный кольцами лук. Развести порошок карри и потушить 3–4 минуты на слабом огне так, чтобы он сохранил свой аромат. Затем добавить остальные приправы, нашинкованную капусту и все тушить при непрерывном помешивании в течение 10 минут. Картофель нарезать кубиками и добавить в кастрюлю вместе с томатной пастой, бульоном или водой. Варить блюдо на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол удалить лавровый лист и гвоздику, приправить солью.

КОЛЬРАБИ ПО-ПОЛЬСКИ

Кольраби — 1 кг, сливочное масло — 140 г, яйца (сваренные вкрутую) — 2 шт., панировочные сухари — $\frac{1}{2}$ стакана, сок лимона, соль.

Кольраби очистить, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить до готовности, затем вынуть из воды, нарезать кружочками или соломкой и подать к столу с сухарным соусом.

Приготовление сухарного соуса. На горячей сковороде растопить масло, всыпать в него толченые, просеянные через сито сухари, обжарить их до золотистого цвета, посолить, добавить мелко нарубленные яйца, сок лимона, все перемешать. Соус подать в соуснице.

КОЛЬРАБИ ТУШЕНАЯ

Кольраби — 4–5 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, мука пшеничная — 2 ст. ложки, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, томат-пюре — 2 ч. ложки, перец — по вкусу, соль и корица — по вкусу.

Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, запанировать в муке и слегка обжарить на масле. Затем положить в кастрюлю, добавить молотый перец, корицу и заправить сметаной, смешанной с томатом-пюре. Тушить кольраби под крышкой на слабом огне 40 минут. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.



БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С СУХАРИМИ

Брюссельская капуста — 500 г, растительное масло — 4 ст. ложки, сыр (тертый) — 80 г, соль, перец — по вкусу, мускатный орех (натертый) — по вкусу, панировочные сухари — 4 ст. ложки.

Капусту почистить, помыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, не разваривая. Разогреть половину масла, обмакнуть в него капусту и приправить солью, перцем и мускатным орехом. Положить капусту в форму и поставить в теплое место. Разогреть оставшееся масло и обжарить в нем панировочные сухари до хрустящего состояния. Смешать обжаренные сухари и сыр и посыпать этой смесью капусту. Подавать с картофелем в мундире или как гарнир к мясу.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

Брюссельская капуста — 300 г, лук репчатый — 20 г, масло сливочное — 50 г, соус белый — 100 г, перец молотый черный и орех мускатный — по вкусу, томатный соус — 100 г, кляр — 60 г, соль.

Вареную брюссельскую капусту обсушить на салфетке и нарубить ножом (не очень мелко). Нарезанный лук пассеровать в масле, не подрумянивая, добавить в капусту. Посолить по вкусу, залить белым соусом, посыпать черным перцем, мускатным орехом и хорошо размешать. Из полученной смеси сформовать маленькие шарики величиной с кочешок сырой брюссельской капусты, обмакнуть их в жидкое пресное тесто (кляр) и жарить во фритюре до образования румяной корочки. Подавать горячими, с томатным соусом.

КАПУСТА В СУХАРИХ С ЯЙЦОМ

Брюссельская капуста — 500 г, яйца — 2–3 шт., молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, соль, панировочные сухари — 1 стакан, сыр (тертый) — 2 ст. ложки, зелень — по вкусу, растительное масло — $\frac{3}{4}$ стакана.



Капусту опустить в подсоленную кипящую воду, отваривать 10 минут, затем откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать крупными кусками (примерно 2×4 см), разобрать на отдельные листочки, окунуть их во взбитое яйцо, смешанное с молоком, кусочки капусты обвалить в сухарях, обжарить в масле. Полученный своеобразный золотистый «капустный хворост» положить в тарелку, посыпать тертым сыром и мелко нарубленной зеленью либо украсить зелеными веточками сельдерея или петрушки.

ФАРШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Белокочанная капуста — 1,3 кг, яйца — 2 шт., топленое масло — 100 г, соль — 20 г, перец — по вкусу.

Подготовленную свежую капусту мелко порубить, затем выложить слоем не более 3 см на противень с растопленным жиром или маслом и поджарить до готовности в духовом шкафу при температуре $180\text{--}200^\circ\text{C}$. При более низкой температуре капуста приобретет бурый цвет и станет невкусной, а при более высокой может обуглиться. Готовую капусту охладить, добавить соль, перец и рубленые яйца. Солить капусту нужно до жарения, после жарения нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша.

КАПУСТА ЗАКУСОЧНАЯ, ОСТРАЯ

Белокочанная капуста — 5 кг, лук репчатый — 1 кг, морковь — 1 кг, сладкий перец — 1 кг, сахар — 350 г, соль — 4 ст. ложки, растительное масло — 400–500 мл, уксус столовый (4,5 %) — 400 мл.

Капусту нашинковать, лук порезать тонкими полукольцами, перец соломкой, морковь натереть на крупной терке. Сахар и соль растворить в смеси уксуса и растительного масла, залить овощи и тщательно перемешать. Оставить на полтора дня, затем переложить в банки и поставить в холодильник. Есть сразу, долго не хранится.



КНЕЛИ КАПУСТНЫЕ

Белокочанная капуста — 1 шт., яйцо — 1 шт., вода — 1 стакан, соль, мука.

Кочан капусты разобрать на листья, отварить в кипятке около 10 минут. Затем волокнистый стержень листа отбить до мягкости, посолить, поперчить, свернуть, чтобы получилась небольшая котлетка.

Сделать клей: яйцо размешать в стакане воды, посолить, замесить с мукой до консистенции густой сметаны. Капустные «котлетки» обмакнуть в клей и обжарить. Подавать со сметанным соусом (сметана, соль, перец, давленный чеснок).

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

Цветная капуста — 500 г, молоко — 200 мл, соль — по вкусу.

Цветную капусту уложить равномерно в широкую кастрюлю из закаленного стекла, залить молоком, посыпать солью и варить под крышкой 6 минут.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Пекинская капуста — 750 г, сливки — 150 мл, овсяные хлопья — 125 г, чеснок — 1 зубок, сыр (тертый) — 125 г, соль, перец — по вкусу, мускатный орех — по вкусу, сливочное масло — 3 ст. ложки, овощной бульон — 250 мл, петрушка (зелень) — 2 ст. ложки.

Капусту разрезать вдоль пополам, варить в подсоленной воде 3 минуты, вынуть, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Сливки вскипятить и перемешать с хлопьями. Чеснок порубить и добавить к хлопьям. Оставить на 10 мин. Добавить сыр. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Смазать форму 1 ч. ложкой масла. Выложить туда капусту срезом вверх и положить на нее овсяные хлопья. Полить сверху маслом и влить бульон. Запекать в духовке 20 минут при 220 °С. Подавать, посыпав листочками петрушки.



ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

Квашеная капуста — 600 г, масло растительное — 3 ст. ложки, лук репчатый — 1–2 шт., ячневая крупа — 2 ст. ложки, соль, сахар.

В сковороду налить растительного масла, обжарить в нем мелко нашинкованный лук, положить капусту, влить воду или бульон, чтобы капуста была только покрыта, положить промытую ячневую крупу и тушить до мягкости крупы и капусты. В конце добавить соль и сахар по вкусу.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Белокочанная капуста — 500 г, рис — $1/2$ стакана, лук — 1 головка, морковь — 1 шт., яйцо — 1 шт., томатная паста — 1 ст. ложка, немного растительного масла для жарки.

Капусту нарезать небольшими кусочками, обжарить до полуготовности. Отварить рис также до полуготовности, воду слить. Лук нарезать, морковь натереть на терке, все обжарить. Соединить вместе капусту, рис и яйцо, хорошо смешать и вылепить котлетки. Взять глубокую кастрюлю (лучше чугунок), уложить слоями котлетки, залить водой или овощным бульоном с томатной пастой, посолить, поперчить и поставить тушиться на 30 минут до готовности.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Белокочанная капуста — 1 кочан, помидоры — 5 шт., болгарский перец — 5 шт., лук репчатый — 3 шт., лук-порей — 1 шт.

Белокочанную капусту нашинковать, перец порезать кружочками. С облитых кипятком помидоров снять тонкую кожицу и размять в тарелке. Луковицу мелко нашинковать, лук-порей нарезать кружочками 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 лис-



та. Когда они станут мягкими, добавить нашинкованные тонкие листья капусты. Снять их с огня, как только обмякнут. Облить капусту в кастрюле хорошо размятыми свежими помидорами (не нагревая). Добавить душистый перец, лавровый лист, гвоздику. Готовое блюдо густо засыпать колечками нашинкованного лука-порей.

КАПУСТА СО СЛАДКИМ АНАНАСОВЫМ СОУСОМ

Брокколи — 150 г, цветная капуста — 150 г, консервированный ананас — 50 г, свежая кинза — 2 веточки, цедра $1/2$ лимона, крахмал — 1 ч. ложка, болгарский перец — $1/2$ стручка, растительное масло — 1 ст. ложка.

Брокколи и цветную капусту отдельно погрузить на 30 секунд в кипяток, затем откинуть на дуршлаг. Болгарский перец нарезать полосками и быстро обжарить на растительном масле. Ананас, кинзу и цедру поместить в блендер, измельчить. Разогреть сковороду, выложить смесь из блендера, добавить крахмал и перемешать. Готовить, пока смесь не загустеет. Брокколи и цветную капусту аккуратно выложить в соус и прогреть. Выложить оба вида капусты на тарелку, украсив полосками перца.

БРОККОЛИ С ЧИЛИ

Брокколи — 450 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубка, сушеный красный чили (очищенный от семян и размолотый) — 2 шт., соль — по вкусу.

Отобрать плотный кочан, разрезать толстые веточки на двое по длине, после чего положить брокколи в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и кипятить в течение 2 минут. Затем слить воду и промыть капусту под холодной проточной водой. Нагреть оливковое масло в сковороде с толстым дном, достаточно большой, чтобы вся капуста уместилась в один слой. Положить чеснок и чили в сковороду, поставить на средний огонь на 3–4 минуты. После этого добавить брокколи, потомить ее в масле и уменьшить огонь. Влить $1/2$ стакана воды, посолить, плотно закрыть сковороду крышкой и тушить



на медленном огне в течение 20 минут, осторожно переворачивая 2–3 раза, пока она не станет мягкой. Если необходимо, открыть кастрюлю и дать жидкости выкипеть. Готовую капусту подавать горячей или теплой.

БРОККОЛИ С ЧЕСНОКОМ

Брокколи — 600 г, чеснок — 3 зубка, растительное масло — 4 ст. ложки, соль — по вкусу, зелень петрушки — по вкусу.

Брокколи промыть и разделить на соцветия. Чеснок очистить и измельчить. Обжарить брокколи в 2 ст. ложках разогретого до 160 °С масла в течение 5 минут. Вынуть, дать маслу стечь. Чеснок обжарить в оставшемся масле, затем добавить 3 стакана воды, соль, брокколи. Тушить, постоянно помешивая, до готовности. При подаче оформить зеленью.

БРОККОЛИ С ЧЕСНОКОМ И КУНЖУТОМ

Брокколи (или цветная капуста) — 500 г, арахисовое (или иное растительное) масло — 2 ст. ложки, кунжутное масло — 2 ст. ложки, чеснок — 5 зубков, обжаренные семена кунжута — 1 ст. ложка.

Чеснок почистить и очень тонко порезать. У брокколи удалить слишком толстые части и плотные листья. Большое количество подсоленной воды довести до кипения, погрузить в нее брокколи. Накрыв крышкой, вновь довести до кипения, затем крышку снять и варить капусту 2 минуты. Воду слить. Оба вида масла разогреть в сковороде на среднем огне. Обжаривать чеснок 2–3 минуты, помешивая, до золотистого цвета. Засыпать капусту и жарить еще 2–3 минуты, часто встряхивая, пока соцветия не пропитаются чесночным маслом. Сразу подавать на стол, посыпав кунжутом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТОПИНАМБУРА И КАПУСТЫ

Топинамбур — 500 г, капуста белокочанная — 500 г, яйца — 2 шт., мука — 2 ст. ложки, растительное масло — 150 мл, сливки — 100 мл, соль по вкусу.



Топинамбур вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту мелко порубить, смешать с топинамбуром, добавить сливки и тушить под крышкой до готовности. С горячей овощной массой быстро соединить яйца и муку (заварить), посолить. Размешать до получения однородного пюре. После этого сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Белокочанная капуста — 1 кочан, растительное масло, красные помидоры — 2–3 шт., картофель — 500 г, яйца — 3 шт., молоко — 350 мл, перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками и отжать, после чего влить $\frac{1}{2}$ стакана воды, растительное масло и тушить до тех пор, пока не станет мягкой. Если необходимо, еще немного долить воды. Положить помидоры, очищенные и мелко нарезанные, посыпать черным молотым перцем. Отдельно поджарить картофель, нарезанный ломтиками. На противень или сковороду, смазанную маслом, выложить половину капустной смеси, затем картофель и сверху оставшуюся капустную смесь. Запеканку залить яйцами, взбитыми с молоком, посолить и запекать в горячем духовом шкафу.

КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ ЛУКОМ

Белокочанная капуста — 1 шт., мясо — 400 г, сметана — 1 стакан, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 100 г, яйца — 3 шт., лук репчатый — 2 шт., бульон — $\frac{1}{2}$ стакана.

Для соуса: масло сливочное — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, бульон — 1 стакан, сметана — 100 г, соль — по вкусу.

Сварить в соленой воде кочан капусты, вырезав кочерыжку, до полного размягчения.

Приготовить фарш: поджарить нарезанный лук на сливочном масле; добавить туда же пропущенное через мясорубку



мясо, поджарить. Влить $\frac{1}{2}$ стакана бульона, снять с огня и перемешать с яйцами, разболтанными с молоком. На глубокую сковородку положить оставшееся масло, сваренный кочан и между его листьями положить фарш. Сжать его руками так, чтобы получить форму капусты, побрызгать маслом и засыпать сухарями. Поставить в духовку со средним жаром на 30 минут, чтобы капуста зарумянилась. Подавать, полив соусом.

Приготовление соуса: смешать масло с мукой, развести стаканом горячего бульона, вскипятить. Посолить по вкусу и смешать со стаканом сметаны.

КАПУСТА С СОЛЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

Белокочанная капуста — 1 шт., соленые яблоки — 10–15 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, соль — $\frac{1}{2}$ ст. ложки.

Потушить кочан нашинкованной капусты в течение 10 минут, воду слить, капусту отжать. Положить в нее 10–15 нашинкованных соленых яблок, 2 ложки масла, ложку сахара, $\frac{1}{2}$ ложки соли и тушить в духовке.

КАПУСТА ПО-ГУРИЙСКИ

Белокочанная капуста — 1 шт., морковь — 2–3 шт., свекла — 1–2 шт., чеснок (головка) — 1 шт., вода — 800 мл, растительное масло — $\frac{1}{2}$ стакана, уксус — $\frac{1}{2}$ стакана, черный перец — 7 горошин, сахар, соль.

Нарезать мелко кочан капусты, потереть на терке 2–3 морковки, мелко нарезать свеклу (1 большую) и головку чеснока. Все это перемешать или положить слоями в большую эмалированную кастрюлю.

Для рассола: 800 г горячей воды, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, 7 горошин черного перца, сахар и соль по вкусу. Залить этим рассолом капусту так, чтобы она была полностью покрыта. Через 24 часа капуста готова.



КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Белокочанная капуста — 500 г, говядина — 500 г, сельдерей (корень) — 100 г, пастернак (корень) — 100 г, соль, петрушка (зелень) — по вкусу.

Капусту вымыть, отварить до готовности. Отдельно отварить говядину вместе с кореньями. Затем мясо вместе с кореньями пропустить через мясорубку, добавить порезанную зелень петрушки, посолить, все хорошо перемешать. Готовый фарш разложить между капустными листьями, не нарушая кочана. Нафаршированный кочан обернуть чистой материей или марлей и еще немного отварить. Перед подачей на стол кочан развернуть и разрезать на части.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА ПО-РУССКИ

Белокочанная капуста — 1 шт., телятина — 500 г, сливочное масло — 50 г, душистый перец (горошек) — 5 шт., черный перец (горошек) — 10 шт., укроп — 1 пучок, морковь — 2 шт., петрушка (с корнем) — 2 шт., сельдерей — 1 шт., лук репчатый (большой) — 1 шт., картофель — 4 шт., бульон — 6 стаканов.

Телятину мелко нарубить. Добавить соль, черный и душистый перец и мелко нарезанную луковицу. Тщательно перемешать. Капусту очистить от зеленых листьев и слегка отварить в соленой воде. Вынуть и, когда остынет, отжать от воды. Разобрать на отдельные листья. Смазать каждый капустный лист приготовленным фаршем. Затем осторожно сложить листья так, чтобы вновь получился целый кочан. Сжать его поплотнее и перевязать хлопчатобумажными нитками. Морковь, петрушку, сельдерей и картофель почистить, вымыть, нарезать и сложить на дно большой кастрюли. Положить сливочное масло, а сверху капустный кочан и залить все бульоном так, чтобы кочан был едва покрыт им. Поставить в духовку и тушить не менее 1,5 часа до тех пор, пока кочан можно будет легко проткнуть вилкой или ножом. Когда капуста станет мягкой, вынуть ее из духовки и переложить на большое блюдо. Обложить кочан тушеными овощами и полить буль-



оном, в котором они тушились. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом и подавать к столу.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ

Савойская капуста — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, красный перец — 1 шт., желтый перец — 1 шт., лук репчатый (мелко на рубить) — 1 шт., яблочный уксус — 1 ст. ложка, соевый соус — 1 ст. ложка, чеснок (мелко на рубить) — 1 зубок, имбирь (мелко на рубленный) — 1 ст. ложка, длинный рис (вареный) — 50 г, консервированная фасоль — 200 г, консервированные томаты — 400 г, французская булка (по желанию).

Удалить 2 больших капустных листа, отложить. Вырезать кочерыжку и центр кочана, оставив стенки толщиной 2–3 см. Нарубить кубиками 100 г капустных листьев, извлеченных из середины. На среднем огне разогреть 1 ст. ложку масла в сковороде (лучше с антипригарным покрытием) диаметром 30 см. Выложить перец и половину лука; жарить 8–10 минут до мягкости, часто помешивая. Добавить нарубленную капусту, уксус, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соевого соуса, чеснок и $\frac{1}{2}$ ст. ложки имбиря; жарить 5 минут. Снять с огня; добавить рис и фасоль. Плотнo начинить капусту овощной смесью.

Закрывать отверстие оставленными листьями так, чтобы они слегка находили один на другой, и связать шнуром. На среднем огне разогреть оставшуюся 1 ст. ложку масла в 8-литровой огнеупорной кастрюле. Добавить оставшийся лук и жарить 5 минут до мягкости. Добавить оставшуюся $\frac{1}{2}$ ст. ложки имбиря. Жарить 30 секунд. Добавить томаты вместе с соком, 4 ст. ложки соуса «кисло-сладкий», оставшуюся $\frac{1}{2}$ ст. ложки соевого соуса и 225 мл воды, ложкой размять помидоры. Положить в томатный соус нафаршированную капусту кочерыжкой вниз и на сильном огне довести до кипения. Убавить огонь до минимума; накрыть и тушить 30–40 минут, время от времени поливая капусту соусом. Перед подачей на стол выложить капусту в глубокое блюдо и снять шнур. Ложкой выложить соус вокруг капусты. Нарезать на порционные кус-



ки. Подавать (по желанию) с французской булкой или с багетом.

ЖАРЕНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Брюссельская капуста — 450 г, вяленые томаты в масле — 6 кусочков, оливковое масло — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубка, мелко натертая цедра 1 лимона, лимонный сок — 1 ст. ложка.

Тщательно подготовить все ингредиенты: чеснок порубить, брюссельскую капусту почистить и тонко порезать, томаты нарезать тонкими полосками. На сильном огне раскалить посуду вок (или глубокую сковородку), влить в нее оливковое масло и один раз встряхнуть круговым движением. Добавить чеснок и жарить, постоянно помешивая, несколько секунд. Не давая чесноку подрумяниться, всыпать капусту и жарить еще примерно 30 секунд. Приправить по вкусу солью и перцем. Сразу же подавать на стол.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Цветная капуста — 1 шт., растительное масло — 40 мл, лук (мелко порезанный) — 1 шт., тыквенные семечки — 25 г, кедровые орешки — 25 г, изюм — 50 г.

Кочан цветной капусты поломать на отдельные соцветия. Растопить масло в сковороде, обжарить лук до мягкости. Добавить семечки, орешки и изюм. Тем временем отварить капусту в подсоленной воде 3–4 мин. Слить и добавить к семечкам. Хорошо перемешать и сразу подавать.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С АПЕЛЬСИНОМ

Краснокочанная капуста — $\frac{1}{2}$ небольшого кочана (около 500 г), растительное масло — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 средняя луковица, сок и цедра двух апельсинов, сахар — 1 ст. ложка, лимонный сок —



2 ст. ложки, куриный бульон — 1–2 ст. ложки, уксус, соль, перец — по вкусу.

Растопить растительное масло, добавить кольца лука и тушить до прозрачности. Затем добавить нашинкованную капусту, цедру и сок апельсина, приправить сахаром, лимонным соком, уксусом, влить немного куриного бульона, поперчить и посолить по вкусу. Все перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне (около 15–20 минут).

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ФУНДУКОМ И АПЕЛЬСИНОВЫМ МАСЛОМ

Брюссельская капуста (порезанная пополам) — 1,5 кг, сливочное масло — 85 г, цедра (тертая) — 1 апельсина, фундук (поджаренный покрошенный) — 50 г, горошек (мелкий замороженный) — 340 г.

Смешать масло, апельсиновую цедру и фундук в маленькой миске с молотым черным перцем (это можно сделать за 2–3 дня и хранить масло в холодильнике). Положить капусту в кастрюлю с подсоленной кипящей водой, снова довести до кипения, накрыть и готовить 4–5 минут. Добавить горошек и готовить еще 2 минуты. Капуста должна быть почти готова. Слить, положить капусту и горошек обратно в кастрюлю и перемешать с ароматным маслом, чтобы оно растаяло. Приправить солью и перцем, если надо, и подавать на подогретом блюде.

БРОККОЛИ С ЛАЙМОМ И ПЕРЦЕМ

Брокколи — 1 кг, соль, перец — по вкусу, морковь — 500 г, острый перец (стручок) — 1 шт., имбирь — 20 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубок, овощной бульон — 150 мл, кокосовое молоко — 165 мл, соевый соус — 1–2 ст. ложки, цедра лайма — 1 ч. ложка, кунжут (жареный) — 2 ст. ложки.

Брокколи аккуратно разделить на соцветия. Морковь нарезать ломтиками. Перец мелко нарезать. Очистить и пору-



бить имбирь. Нарезать кубиками лук и чеснок, положить то и другое в большую кастрюлю и тушить 3 минуты с 3 ст. ложками бульона. Затем добавить морковь, нарезанный перец, имбирь, оставшийся бульон и кокосовое молоко. Накрыть овощи и тушить 5 минут. После этого добавить брокколи и тушить 10 минут. Приправить овощи солью, перцем, соевым соусом и цедрой. Разложить овощи по тарелкам, предварительно награв их, и подавать, посыпав кунжутом.

БРОККОЛИ С ГРИБАМИ И МИНДАЛЕМ

Брокколи — 700 г, грибы (сушеные) — 30 г, лук репчатый — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, свежий имбирь (длиной 3 см) — 1 шт., соевый творог тофу — 200 г, овощной бульон — 300 мл, соевый соус — 4 ст. ложки, крахмал — 2 ч. ложки, миндаль — 3 ст. ложки, сахар — 1 щепотка.

Грибы замочить в теплой воде до размягчения, мелко порезать. Лук и имбирь очистить, нарезать лук тонкими кольцами, имбирь — полосками. Брокколи промыть и разделить на соцветия. В посуде вок или глубокой сковороде разогреть масло, обжарить подготовленные ингредиенты, кроме грибов, 3 минуты. Тофу нарезать кубиками и добавить в сковороду. Туда же поместить грибы, влить соевый соус и посыпать сахаром. Влить бульон. Готовить все вместе 10 минут под крышкой. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды и ввести в сковороду. Миндаль порубить ножом, обжаривать 2 минуты на отдельной сковороде без жира и выложить в посуду с брокколи. Отдельно подать рис.

БРОККОЛИ С ГРИБАМИ

Брокколи — 500 г, сушеные черные зимние грибы — 12 шт., вода — 3 стакана, свежий очищенный и натертый имбирный корень — 1 см, коричневый сахар — 1 ч. ложка, арахисовое масло — 2 ст. ложки.

Для соуса: устричный соус — 1 ч. ложка, легкий соевый соус — 1 ч. ложка, кукурузная мука (крахмал) —



1 ч. ложка, кунжутное масло — 1 ч. ложка, отвар из овощей — $\frac{1}{2}$ стакана, молотый белый перец — по вкусу.

В кипящую воду засыпать измельченный имбирь, соцветия брокколи и варить в течение 4 минут. Шумовкой достать брокколи, дать стечь воде и поставить в теплое место. В оставшийся отвар добавить сахар, грибы, предварительно вымоченные в горячей воде в течение 25 минут и подсушенные, воду и варить еще 6 минут. Достать грибы, подсушить, отжать и отрезать ножки. Положить грибы в центр блюда и поставить блюдо в теплое место. Нагреть арахисовое масло в сковороде, положить брокколи и жарить 2–3 минуты. Затем вынуть брокколи, дать стечь маслу и разложить вокруг грибов. Поставить в теплое место. Смешать ингредиенты для соуса, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение 3 минут. Полить овощи полученным соусом и сразу подавать к столу.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

Цветная капуста — 1 шт., грибы — 500 г, твердый сыр — 300 г, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 100 г, соль — по вкусу.

Капусту разобрать на соцветия, промыть теплой водой и залить 100 мл молока. Тушить 10 минут. В отдельной посуде потушить грибы. Влить в капусту остальное молоко, положить масло и добавить грибы, посолить. Тушить еще 2 минуты. Снять блюдо с огня и посыпать тертым сыром.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

Цветная капуста — 1 кг, грибы свежие (можно шампиньоны) — 500 г, сыр (тертый) — 2 ст. ложки, масло растительное — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сметана — 1 стакан, зелень петрушки — по вкусу, соль — по вкусу.



Капусту разобрать на соцветия, опустить на 10–15 минут в подсоленную воду, промыть проточной холодной водой, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Грибы отварить, нарезать ломтиками, обжарить в масле. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить половину нормы капусты, затем грибы и вновь слой капусты. Посыпать тертым сыром, залить сметаной, взбитой с яйцом, и запекать в духовке.

КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБНЫМ ФАРШЕМ

Капуста (бело- или краснокочанная) — 1 кочан, сливочное масло — 1 ст. ложка, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, мука — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, томатное пюре — 2 ст. ложки, бульон, соль — по вкусу.

Для грибного фарша: рис — 1 стакан, яйцо — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., масло — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметана — 1–2 ст. ложки, грибы — 200 г, соль — по вкусу.

Удалить верхние зеленые листья капусты, вырезать кочерыжку. Отварить в подсоленной воде. Вынув из воды кочан капусты, охладить его, дать стечь воде и, раздвинув листья, в промежутки между ними положить приготовленный фарш. Затем листья снова прижать, кочан обвязать нитками, положить в кастрюлю или на противень, добавить бульон, масло, сметану, томатное пюре и тушить или жарить в духовке. Во время жаренья иногда поливать капусту соком. Подобным же образом можно фаршировать и кочан квашеной капусты. При подаче к столу жареный или тушеный кочан разрезать на продольные части. В сок, образовавшийся при тушении или жарке капусты, добавить поджаренную на масле муку, немного поварить, чтобы он стал гуще, и залить капусту. Капусту можно фаршировать мясным, овощным (как для голубцов) или грибным фаршем.

Грибной фарш: сушеные грибы замочить, обмыть и сварить в подсоленной воде. Затем разрезать или порубить, поджарить вместе с луком на масле, добавить полуотваренный рис или смоченные в молоке сухари, яйцо, сметану, соль и все размешать.



КАПУСТА КВАШЕНАЯ, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

Квашеная капуста — 250 г, лук репчатый — 20 г, грибы (сушеные) — 10 г, мука — 1 ч. ложка, масло растительное — 2 ст. ложки, сметана — 30 г, перец молотый — по вкусу.

Капусту отжать и тушить в грибном отваре до полуготовности. Лук и нарезанные соломкой отварные грибы посыпать мукой и прожарить. Смесь заправить перцем, сметаной и положить в капусту. Перемешать и тушить до готовности.

БРОККОЛИ С СЫРНЫМ СОУСОМ

Брокколи — 1 кочан, соль, перец (молотый), паприка — по вкусу, сыр (типа чеддер) — 100 г, плавленый сыр — 50–70 г, молоко — 200 мл, мука — 1 ст. ложка, масло сливочное — 30 г.

Разобрать брокколи на соцветия, уложить в пароварку на 15–20 минут, можно сбрызнуть лимонным соком. Пока она готовится, сделать соус. Натереть чеддер на терке, плавленый сыр нарубить кусочками. Поджарить муку на сливочном масле и когда мука вся размешается, добавить молоко. В получившийся соус выложить весь сыр и варить, помешивая, до растворения сыра, приправить солью, перцем, паприкой. Достать готовую брокколи, полить соусом и подать горячим к столу.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СЫРНОМ СОУСЕ

Цветная капуста — 800 г, лимонный сок — 1 ст. ложка, сыр — 100 г, мука и масло — 1 ст. ложка, молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, овощной бульон — $\frac{1}{2}$ стакана, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, мускатный орех — щепотка, яйцо (желток) — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, панировочные сухари — 2 ст. ложки, петрушка — по вкусу.

Варить капусту в 2 литрах подсоленной воды, прикрыв крышкой, в течение 15 минут. 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. Добавить молоко, помешивая венчиком, добавить сыр и мускат, посолить и варить на слабом огне 8 минут. Смешать желток с 2–3 ст. ложками соуса и также добавить его. Растопить масло, обжарить на нем крошки или сухари. Смешать капусту с сухарями и заправить соусом. С капустой можно подать фрикадельки и картофельное пюре.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Белокочанная капуста — 2 кг, сливочное масло — 60 г, мелко нарубленный лук — 50 г, пшеничная мука — 75 г, немного молотого душистого перца, молоко — 450 мл, лавровый лист — 2 шт., натертый сыр — 150 г, панировочные сухари — 60 г, соль — по вкусу.

Капусту порубить, положить в кипяток и варить 10 минут. Откинуть на дуршлаг. Растопить в сковороде сливочное масло и обжарить в нем в течение 5 минут лук. Положить муку, соль и перец. Хорошо размешать. Тоненькой струйкой влить молоко, непрерывно помешивая до тех пор, пока не закипит. Положить лавровый лист и варить все на слабом огне 20 минут. Вынуть лавровый лист и добавить $\frac{3}{4}$ стакана тертого сыра. Смешать с капустой, посолить по вкусу и выложить в высокий противень. Сверху посыпать оставшимся сыром, смешанным с панировочными сухарями и поставить противень в предварительно сильно нагретую (до 210 °C) духовку на 15 минут и держать там до тех пор, пока капуста сверху слегка не зарумянится.

МУСАКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Кочан квашеной капусты, рис — 75 г, тертый сыр или брынза — 50 г, измельченная зелень петрушки, молоко — 350 мл, яйца — 3 шт., соль.

Нарезать полосками кочан квашеной капусты и тушить ее до мягкости, добавив немного капустного рассола. Сварить рис



в подсоленной воде, посыпать его тертым сыром или размельченной брынзой, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец по вкусу, хорошо размешать. Выложить половину подготовленной капусты в смазанный маслом противень. Сверху ровным слоем разложить рис и прикрыть его оставшейся капустой. Сверху мусаку залить свежим молоком, взбитым с яйцами, и печь до образования румяной корочки в горячем духовом шкафу.

КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ ТВОРОГОМ

Капуста (маленький кочан) — 1 шт., творог — 500 г, кефир — 1 л, чеснок — 1 головка, зелень — по вкусу.

Отварить в горячей подсоленной воде в течение 1–2 минут кочан капусты, вынуть и разобрать на листья, сохраняя их очередность, остудить. Измельчить с солью чеснок, разбавить стаканом кефира, поставить в холодное место на 30 минут. Творог хорошо растереть, добавить кефир с чесноком, мелко нарезанную зелень и промазать этим фаршем каждый капустный лист. Собрать капустные листья с фаршем в кочан, обвязать нитками и поместить в горшочек. Залить подогретым кефиром и поставить в духовку.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С КРЕВЕТКАМИ

Цветная капуста — 500 г, креветки (очищенные) — 300 г, шампиньоны — 300 г, сладкий перец — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, крахмал — 1 ст. ложка, лук-порей — 50 г, чеснок — 1 зубок, сахар — 1 ч. ложка, соевый соус — 2 ст. ложки.

Шампиньоны порезать вдоль пополам, перец — кольцами. Цветную капусту разделить на соцветия. Лук-порей измельчить. В разогретую посуду вок влить 2 ст. ложки масла и, помешивая, обжарить поочередно креветки, капусту, перец, грибы, лук. Готовые компоненты выкладывать на решетку, установленную на сковороде. Чеснок истолочь, крахмал развести в холодной воде. В оставшееся масло добавить сахар, перец, соль, чеснок и крахмал. Добавить соевый соус и поту-



шить, помешивая, 3–4 минуты на небольшом огне. Готовое блюдо подавать к столу с полученным соусом.

ОЛАДЬИ ИЗ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ

Капуста белокочанная — 800 г, кальмары — 600 г, молоко — 2 стакана, масло сливочное — 50 г, мука — 4 ст. ложки, лук репчатый — 3 шт., яйца — 3 шт., масло растительное — $\frac{1}{3}$ стакана, соль, перец — по вкусу, сметана — 1 стакан.

Капусту мелко порубить, погрузить в кипяток и откинуть на дуршлаг. Затем сложить капусту в кастрюлю с маслом, добавить немного горячего молока и припустить до готовности. Сваренные кальмары пропустить через мясорубку, смешать с капустой, добавить обжаренный шинкованный лук, растертые с солью яичные желтки, разведенную молоком до консистенции жидкой сметаны муку и все хорошо перемешать. Затем осторожно ввести предварительно охлажденные и взбитые яичные желтки. Выпекать оладьи обычным способом, отдельно подать сметану.

БРОККОЛИ В УСТРИЧНОМ СОУСЕ

Брокколи — 450 г, растительное масло — 3–4 ст. ложки, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сахар — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, бульон или вода — 2–3 ст. ложки, устричный соус — 2 ст. ложки.

Брокколи разделить на кочешки. С ножек кочешков удалить грубую кожицу, а кочешки нарезать ломтиками. Разогреть в сковороде масло, положить в него соль и брокколи и обжаривать, постоянно помешивая, 2 минуты. В сковороду добавить сахар, бульон или воду и продолжать обжаривать, помешивая, 1 минуту. Влить устричный соус, хорошенько перемешать и подавать.

КИТАЙСКАЯ КАПУСТА С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ

Китайская капуста — 350 г, черный виноград — 125 г, постное копченое мясо (ветчина или курица) — 200 г,



майонез (нежирный) — 3 ст. ложки, апельсин — 3 шт., натуральный йогурт (нежирный) — 150 мл, грейпфрут — 1 шт., соль, черный перец (молотый) — по вкусу.

Отрезать кочерыжку капусты и оборвать листья. Вымыть их и дать стечь. Положить в миску и отставить в сторону. Копченое мясо нарезать полосками и смешать с капустными листьями. Очистить апельсины и грейпфрут, снять прозрачную кожицу с отдельных долек и отжать сок из оставшейся на них мякоти. Добавить дольки к капусте и перемешать. Ягоды винограда разрезать пополам и удалить семена. Добавить виноград к капусте. В мисочке смешать сок из цитрусовых, йогурт, майонез. Посолить и поперчить по вкусу и перемешать. Залить салат заправкой и размешать. Подать сразу же или накрыть крышкой и перед подачей на стол охладить.

КАПУСТА САВОЙСКАЯ ФАРШИРОВАННАЯ

Савойская капуста — 5 шт., курица — 1 кг, репчатый лук — 125 г, сметана — 200 мл, мясной бульон — 700 мл, сливочное масло — 100 г, растительное масло — 100 мл, укроп (зелень) — по вкусу, соль, перец — по вкусу.

Отделенное от костей мясо нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и пропустить через мясорубку вместе с пассерованным на растительном масле луком. Кочаны капусты тщательно промыть, удалить кочерыжки и ошпарить соленым кипятком, пока листья не станут эластичными, откинуть на сито и дать стечь воде. Вынуть сердцевину из каждого кочана и вместо нее положить приготовленный фарш. Выложить начиненные кочешки в смазанный маслом противень и поставить его в духовку. Через 10 минут полить разбавленной мясным бульоном сметаной и снова поставить в духовку до готовности. Подавать в горячем виде, посыпав зеленью укропа.

КАПУСТА С ПОМИДОРАМИ И МЯСОМ

Белокочанная капуста — 400 г, помидор — 3–4 шт., мясо жареное (или сосиски) — 300 г, картофель — 2–



3 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, бульон — 2 стакана, лук репчатый — 1 шт., соль — по вкусу.

Лук мелко нарезать, положить в глубокую сковороду и обжарить. Капусту нарезать соломкой, картофель — кубиками и добавить к луку. Влить в овощи подсоленный бульон и тушить при закрытой крышке до готовности. В конце тушения положить нарезанные дольками помидоры, кусочки жареного мяса (или сосисок) и вместе потушить несколько минут. Готовые овощи перемешать с мясом и разложить по тарелкам.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Белокочанная капуста — 1 шт., сухари (тертые, из белого хлеба) — 200 г, колбаса (сырая итальянская) — 100 г, сыр пармезан (тертый) — 100 г, сливочное масло — 50 г, оливковое масло — 4 ст. ложки, петрушка (зелень) — немного, соль — по вкусу.

Приготовить начинку. Выложить в миску сырые раскрошенные колбаски, тертый сыр, тертые сухари, рубленую петрушку. Теперь вымыть капусту. Слегка обсушить. Раскрыть капустные листья и положить внутрь фарш. Обвязать капусту кулинарным шпагатом, чтобы не выпадал фарш, и выложить на противень со сливочным и оливковым маслом. Посолить капусту и поставить в заранее разогретую духовку с температурой 180 °С примерно на 50 минут. Периодически поливать сверху образовавшимся при варке соком. Подать к столу в горячем виде.

КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯЗЫКОМ

Капуста цветная — 1 кг, помидоры — 1 шт., морковь (вареная) — 1 шт., яйцо (вареное) — 1 шт., сметана — 150 г, молоко — 200 мл, масло оливковое — 1 ст. ложка, тимьян — 1 ч. ложка, горчица (сухая) — 1 ч. ложка, кресс-салат — $\frac{1}{2}$ пучка, соль, перец — по вкусу.

Для фарша: язык говяжий (вареный) — 300 г, горошек зеленый (консервированный) — 50 г, молоко — 70 мл,



картофель — 3–4 шт., яйцо — 1 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 2 дольки, масло оливковое — 2 ст. ложки, сухари панировочные — 2 ст. ложки, укроп (зелень) — $\frac{1}{2}$ пучка, соль — по вкусу.

Язык пропустить через мясорубку. Картофель вымыть, очистить, отварить, добавить молоко, масло и сделать пюре. Морковь вымыть, отварить до готовности, охладить, очистить и натереть на средней терке. Продукты смешать, добавить толченый чеснок, горошек, взбитое яйцо, сухари, измельченную зелень укропа. Массу посолить и тщательно перемешать. Молоко смешать с водой (1:1), довести до кипения, посолить и отварить в нем цветную капусту в течение 5–8 минут. Охлажденную капусту начинить приготовленным фаршем и положить в смазанную оливковым маслом форму для выпечки. Посыпать ее перцем, тимьяном, горчицей, смазать сметаной, влить немного воды и запечь в духовом шкафу. За 5–7 минут до готовности капусту еще раз смазать сметаной. Готовое блюдо слегка охладить и нарезать порционными кусками. Украсить кружками помидора и яйца, морковью, нарезанной в виде звездочек, и кресс-салатом.

БАБЛ-БАБЛ

Белокочанная капуста — 350 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., соль — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, майоран — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, мясо (курятина) — 350 г, картофельное пюре — 700 г.

Подогреть 1 ст. ложку оливкового масла в сковороде и обжарить крупно нарезанный лук на умеренном огне. Капусту крупно нашинковать и бланшировать в течение 3 минут. Положить капусту, соль, майоран и жарить еще 3 минуты. Добавить нарезанное на кусочки мясо, картофель и готовить 5 минут. Аккуратно перевернуть смесь и тушить еще 5 минут до появления золотистой хрустящей корочки. Подавать на стол с салатом из моркови, сельдерея, лука и редиса.



Десерты и выпечка

КАПУСТНЫЙ ПИРОГ

Белокочанная капуста — 1 кг, картофель — 3 шт., фарш говяжий — 500 г, бекон — 80 г, лук репчатый — 2 головки, морковь — 2 шт., помидоры — 3–4 шт., масло растительное — 3 ст. ложки, сметана — 200 г, семена укропа — 1 ч. ложка, перец черный молотый, соль — по вкусу.

Капусту, удалив кочерыжку, отварить в подсоленной воде до полуготовности. Лук и морковь нарезать соломкой и обжарить на масле, добавить соль, перец и укроп. Картофель натереть на терке, смешать с мясным фаршем, посолить и поперчить. С капусты снять крупные листья. Оставшуюся часть капусты мелко порубить и подмешать к мясному фаршу. В жаровню налить оставшееся масло, уложить помидоры, нарезанные кружочками, затем выложить слоями капустные листья, мясной фарш и морковь с луком. Накрыть капустными листьями, полить сметаной и запекать 50 минут при температуре 220 °С. При подаче выложить пирог на блюдо, полить образовавшимся соусом и посыпать мелко нарезанным и обжаренным беконом.

ПИРОГ С КАПУСТОЙ И СЫРОМ

Для теста: мука — 4 стакана, маргарин — 200 г, майонез — 200 г, яйца — 3 шт., сахар — 100 г, сода — $\frac{1}{3}$ ч. ложки.

Для начинки: белокочанная капуста — 500 г, лук — 1 шт., яйца — 2 шт., сыр — 200 г, горчица — 1 ч. ложка, соль, перец.

Смешать муку, сахар, соду, порезанный кусочками маргарин. Все порубить ножом, добавить яйца и майонез. Замесить тесто. Поставить его в холодильник на 1 час. Тем временем можно сделать начинку. Нашинкованную капусту потушить с мелко нарезанным луком. Вынуть тесто и раскатать в пласт

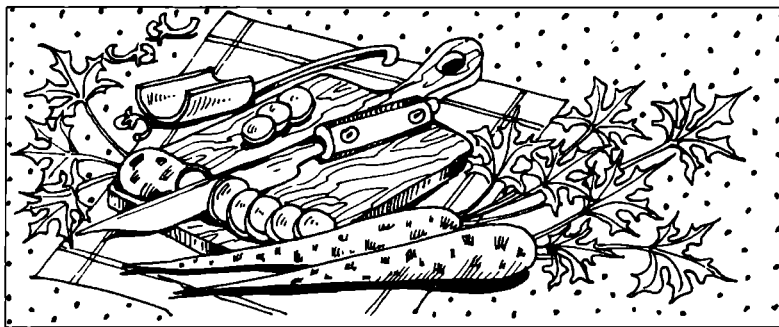


толщиной чуть меньше 1 см. Переложить на противень или в большую форму так, чтобы получились небольшие бортики. Прикрыть фольгой и выпекать в духовке при 190 °С около 15 минут. На дно пирога выложить половину тертого сыра, сверху тушеную с луком капусту и залить взбитыми с горчицей, солью и перцем яйцами. Сверху насыпать оставшийся сыр. Поставить обратно в духовку и выпекать еще 20 минут. Приблизительное время приготовления: 45 минут.

ЗИМНИЙ ПИРОГ

Готовое слоеное тесто — 250 г, замороженная цветная капуста — 100 г, замороженная брюссельская капуста — 100 г, стручковая фасоль — 100 г, лук репчатый — 1 головка, растительное масло — 2 ст. ложки, крахмал — 1½ ст. ложки, яйцо — 1 шт., белок яичный, сыр российский — 50 г, соль, перец.

Овощи разморозить, обсушить, выложив на бумажные салфетки. Лук очистить, нарезать полукольцами. Разогреть в большой сковороде растительное масло. Обжарить лук 4 минуты. Добавить овощи, готовить на среднем огне 7 минут. Переложить обжаренные овощи на блюдо. Добавить крахмал, посолить, поперчить. Перемешать и отставить. Овощи должны остыть до комнатной температуры. На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто. Вырезать квадрат со стороной 20–22 см. Из оставшегося теста вырезать 4 бортика длиной 25 см и шириной 2,5 см. Противень накрыть листом пергамента, смазать его маслом. Сверху выложить квадрат из теста. Края квадрата смазать яичным белком, положить бортики так, чтобы их концы заходили один на другой. На квадрате сделать несколько проколов вилкой или ножом. Бортики не прокалывать! Аккуратно распределить начинку по квадрату, не заходя на края. Яйцо слегка взбить, смазать им бортики. Сыр натереть на крупной терке. Разогреть духовку до 200 °С. Присыпать овощи сыром. Поставить пирог в духовку и выпекать 20 минут. Подавать горячим.



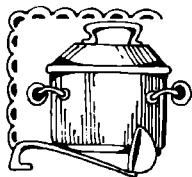
Морковная диета

Морковь — это источник каротина. Кроме того, в ней большое количество витаминов A , B_1 , B_2 , B_6 , D , H , E , PP , эфирных масел, физиологически активных веществ: стерола, лецитина и ферментов, минералов и микроэлементов: железа, фосфора, кальция, йода, меди, кобальта и других. В сыром виде она содержит много калия, кальция, железа и цинка, однако после варки их количество существенно снижается.

Каждый день нужно съедать не менее 100 г моркови. Это и лекарство и профилактика заболеваний, а также средство, стимулирующее образование эритроцитов и гемоглобина в крови, обмен веществ в мозгу, улучшающее память. Все мы привыкли полагать, что истинный цвет моркови солнечно-оранжевый. Но это совсем не так. Родиной оранжевой моркови является Голландия, откуда в XVII–XVIII столетиях ее начали экспортировать в прочие страны Европы. А до этого морковь была разноцветной. Так фиолетовая морковь культивировалась в Египте, а вот в Римской империи предпочтение отдавали белой, в ряде западных стран была распространена черная морковь, красная и зеленая. В наши дни фиолетовая и белая морковь относятся скорее к экзотике, хотя во Франции, например, ее продолжают выращивать, и не только выращивать, но и продавать. Так, в 2002 году в магазины Великобритании поступила в продажу морковь фиолетового цвета, а в этом году в моду вошли пучки разноцветной моркови.



В зависимости от способа приготовления меняется и вкус моркови. Ранняя, молодая морковь, тушенная в сливочном масле с небольшим количеством воды, обладает насыщенным, сладким вкусом. Сваренная на пару, она удивительно нежная, так что просто тает во рту. Вкус натертой моркови отличается особой свежестью и чистотой, а овощным запеканкам она придает характерный и приятный морковный аромат. Супы, благодаря моркови, приобретают мягкое благоухание, а вот в пирогах морковный вкус почти не ощутим, но ее сладость делает их неповторимо изысканными. Блюда из моркови не только вкусны, но и полезны. Научные исследования установили, что морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует обмен углеводов, улучшает пищеварение, способствует выведению песка и небольших камней из почек при почечно-каменной болезни, оказывает общеукрепляющее действие на организм. При авитаминозах и малокровии, при общем упадке сил ежедневное употребление морковного сока или тертой моркови способствует скорейшему выздоровлению больных. Морковью лечат заболевания печени и почек, запоры, геморрой, расстройства зрения и болезни сердечно-сосудистой системы.



Варианты диет

Проблема избыточного веса — это проблема №1 во всем мире! Больше половины населения нашей страны, причем не только женщины, но и мужчины, мечтают сбросить лишний вес. Люди с избыточным весом нередко страдают болезнями сердца, сосудов и т. д. Лишний вес просто мешает полноценно жить. При этом многие думают, что похудение принесет здоровью вред. Это не так! Если подойти к этой проблеме с



умом, безопасное похудение вам обеспечено! Правильно подобранная диета и комплекс физических упражнений.

Морковная диета № 1

За 3 дня морковной диеты можно потерять 3,5 кг. На средней крупности терке натереть морковь (сколько сможете съесть за один раз). Обязательно выжать туда лимонный сок, можно добавить мед (но так, чтобы в общей сложности в день получалось не больше 1 ст. ложки). С каждым приемом пищи можно добавлять один фрукт: яблоко, киви, грейпфрут, апельсин, гранат. Яблоко можно потереть туда же. Вместо последнего раза на ужин можно съесть грейпфрут. Пить как можно больше воды и чая.

Морковная диета № 2

Морковная диета рассчитана на четыре дня. Количество продуктов жестко не ограничивается. Во время диеты 4 раза в день нужно есть морковный салат, приготовленный по следующему рецепту: морковь — 1 кг, лимон — 1 шт., мед — 1 ст. ложка.

Морковь натереть на средней терке. Мед развести свежесжатым лимонным соком, полить морковь и перемешать.

Морковный салат (в рецепте приведено не точное количество, а примерные пропорции, количество лимонного сока, например, можно увеличить, если салат покажется вам слишком сухим) нужно разделить на три приема пищи, во время которых разрешается съесть еще один фрукт по вашему вкусу (можете не есть его отдельно, а добавить в салат). И так три дня. Количество продуктов для салата (кроме меда) приведено на один прием пищи. Утром можно выпить также $\frac{1}{2}$ стакана молока или кефира, либо съесть 1 ст. ложку сметаны: жиры необходимы для того, чтобы питательные вещества из моркови усваивались наиболее полно. Если салат надоел, вечером можно вместо него пить морковный или морковно-



фруктовый сок. Лучше всего использовать молодую морковь, при этом чистить ее лучше щеточкой, самые полезные вещества находятся сразу под кожурой. На четвертый день можно добавить к рациону немного жареного картофеля и ломтик хлеба. Переходя к своему обычному образу жизни, старайтесь не переедать, иначе все ваши старания пойдут насмарку. Повторять морковную диету можно не чаще одного раза в месяц.

Выход из морковной диеты

В 1-й день после окончания диеты рацион питания остается тем же самым, но добавляются 1–2 запеченные или вареные картофелины и немного мяса. Затем обычный рацион питания, ограничивая первые дни жирное и сладкое.

Плюсы морковной диеты

Морковь — кладезь витаминов. В ней содержатся витамины группы *B*, витамины *A*, *D*, *E*, *K*, аскорбиновая и пантотеновая кислоты.

Витамин *A* — антиоксидант, укрепляет иммунную систему, необходим для зрения, кожи.

Витамин *K* улучшает свертываемость крови, способствует выводу токсинов.

Клетчатка, содержащаяся в моркови, почистит кишечник и выведет излишки холестерина.

В моркови много йода, ее даже рекомендуют употреблять при пониженной функции щитовидной железы.

Предостережения

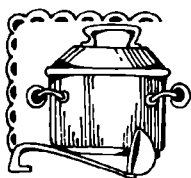
Диета довольно жесткая, рассчитывайте свои силы. Салат нужно очень хорошо жевать, чтобы не возникли проблемы с желудком, так как морковь — это довольно грубая пища.

Противопоказана морковная диета при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Сидя на морковной диете, можно заодно оздоровить кожу лица, сделав такую маску: морковный жмых и сметану смешать в одинаковых пропорциях.



Если же вы не хотите использовать для похудения довольно жесткую морковную диету, но хотите оставаться стройными и здоровыми, попробуйте заменить конфеты и пирожные вот такими полезными сладостями: натереть морковь на мелкой терке, добавить молотую курагу и грецкие орехи. Добавить мед, столько, чтобы получилась густая смесь. Из получившейся смеси сделать шарики, которые можно посыпать кокосовой стружкой. Получившиеся витаминные «конфетки» можно есть (но не переедать), не боясь поправиться.



Рецепты блюд к морковной диете

Салаты

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Морковь — 500 г, растительное масло — 40 мл, томат-пюре — 25 г, черный перец, зелень — по вкусу.

Морковь поджарить до полуготовности, охладить и потереть. Лук измельчить и поджарить на растительном масле, добавить томат-пюре, протертую морковь. Готовую смесь охладить, при подаче посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Морковь — 1 кг, апельсины — 2 шт., лимон — 1 шт., мед — 2–3 ст. ложки.

Сырую морковь натереть длинной соломкой и выложить в глубокую миску. Из пары апельсинов и лимона выдавить сок. В сок добавить немного меда. Залить им морковь и дать немного постоять.



САЛАТ МОРКОВНЫЙ ЛЕТНИЙ

Морковь — 2 шт., огурцы — по 1 шт., сметана — $\frac{1}{3}$ стакана, зеленый лук.

Натереть на терке морковь, добавить нарезанные свежие и соленые огурцы, нарезанный лук, полить блюдо сметаной.

МОРКОВНАЯ ИКРА

Морковь — 1 кг, репчатый лук — 500 г, подсолнечное масло — 1 стакан, томатная паста, разведенная водой до состояния густой сметаны — 1 стакан, чеснок — 3 зубчика, лавровый лист — 5 шт., соль и перец — по вкусу.

Томатную пасту, мелко нарезанный лук, лавровый лист положить в сковороду с маслом и поставить под крышкой на сильный огонь. Когда масса закипит, огонь убавить и продолжать тушить, пока весь томат не упарится, а лук не станет мягкой массой, покрытой красным томатным маслом. Пока тушится лук, морковь нужно натереть на крупной терке и потушить до мягкости на подсолнечном масле, добавляя воду, чтоб не подгорела. Тушеные лук и морковь соединить, хорошо перемешать и поставить на 10–15 минут в прогретую духовку (без огня). В готовую икру положить растертый с солью чеснок и лавровый лист. Остывшую икру разложить по банкам и хранить под пергаментом в холодильнике (сохраняется несколько месяцев).

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

Морковь — 150 г, белокочанная капуста — 300 г, помидоры — 100 г, лимон — 60 г, лук зеленый — 75 г, сметана — 50 г, листья салата, сыр голландский — 60 г, соль, уксус — по вкусу.

Морковь и белокочанную капусту шинковать, перетереть с солью и заправить мелко нарезанным луком и сметаной, горкой уложить в салатник. Украсить салат дольками



помидоров, лимона, листьями салата, зеленью и посыпать тертым сыром.

САЛАТ ИЗ ТОФУ С МОРКОВЬЮ

Тофу — 200 г, морковь — 3 шт., перец сладкий желтый — 1 шт., шампиньоны вареные — 150 г, апельсин — 2 шт., кукуруза консервированная — 200 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, соевый соус — 2 ст. ложки, соус из меда и карри — 100 г.

Тофу нарезать кубиками, полить соевым соусом, оставить на час. Затем обжарить тофу на масле, в конце приготовления влить соевый соус. Морковь и перец мелко нашинковать. Шампиньоны нарезать ломтиками. Апельсины очистить и разобрать на дольки. Подготовленные ингредиенты салата соединить, добавить кукурузу. При подаче выложить салат на блюдо и полить соусом из меда и карри.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРКОМ

Морковь — 3 шт., плавленый сырок — 1 пачка, чеснок — 2 зубчика, сметана или майонез — 200 г.

Морковь и плавленый сырок натереть на крупной терке, смешать с измельченным чесноком и все заправить сметаной или майонезом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ

Морковь — 3–4 шт., творог — $1/2$ стакана, сметана — $1/2$ стакана, сахар — 1 ст. ложка, лук — 1 головка, укроп — 2 ст. ложки, тмин.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Творог соединить со сметаной, посыпать сахаром и смешать с морковью. Добавить мелко нарезанный лук, тмин и укроп. Все перемешать и выложить горкой в салатницу.



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦОМ

Морковь — 200 г, огурцы — 200 г, укроп — 20 г, сметана — 100 г, соль — по вкусу.

Подготовленную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным огурцом. Заправить сметаной и солью, посыпать рубленым укропом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ПЕТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ

Морковь — 400 г, корень петрушки — 20 г, сметана — 150 г, зелень петрушки — 15 г, сахар и соль — по вкусу.

Морковь и петрушку натереть на мелкой терке и смешать со сметаной, сахаром, солью, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК СО СМЕТАНОЙ

Морковь — 500 г, яблоки — 100 г, сахар — 20 г, сметана — 100 г, лимонная кислота — 1 г.

Морковь нарезать соломкой, очищенные яблоки мелко нашинковать, все смешать, заправить небольшим количеством сметаны, сахаром, лимонной кислотой. При подаче полить оставшейся сметаной, украсить нарезанными дольками яблок, зеленью. Измельченную зелень и сметану следует вводить в салат перед самой подачей.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

Яблоки — 3 шт., морковь — 3–4 шт., корень сельдерея — 100 г, хрен — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., растительное масло — $\frac{1}{2}$ стакана, лимонный сок.

Яблоки, морковь и сельдерей очистить от кожуры, натереть на крупной терке и перемешать. Добавить натертый хрен по вкусу и еще раз перемешать. Яйцо разбить, отделить желток, смешать с растительным маслом и лимонным соком. Салат заправить приготовленным соусом. Для того, чтобы натертый сельдерей не почернел, рекомендуем вам сделать вот



что: прежде чем вы смешаете его с другими продуктами, сбрызните его лимонным соком или уксусом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

Морковь — 100 г, яблоко — 1 шт., орехи — 10 г, сметана — 3 ст. ложки, лимонный сок, щепотка соли, щепотка сахарного песка или искусственный некалорийный заменитель сахара.

Хорошо вымытую и очищенную морковь и очищенное яблоко нарезать соломкой или натереть. Сложить в фарфоровую салатницу, полить лимонным соком, добавить толченые или резаные орехи, заправить сметаной, добавить соль, сахар, перемешать и дать отстояться.

САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

Морковь — 1 шт., апельсин — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, твердый сыр — 50–100 г, подсолнечные семечки — 1 стакан, соль — по вкусу.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с измельченной мякотью апельсина, заправить солью и растительным маслом. Сыр натереть на крупной терке, семечки очистить от шелухи и обжарить. Соединить все компоненты, перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Морковь — 400 г, смородина — 200 г, сметана — 100 г, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, добавить очищенную от плодоножек черную смородину, нарезанную зелень петрушки, посолить, заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КРЫЖОВНИКОМ

Морковь — 400 г, ягоды крыжовника из компота — 200 г, мед и зелень — по вкусу.



Морковь натереть, смешать с ягодами крыжовника из компота. Можно заправить медом и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

Морковь — 400 г, мед — 150 г, орехи очищенные — 120 г.

Сырую морковь натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать, разложить в подготовленную посуду и посыпать мелко нарубленными орехами.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Морковь — 500 г, сельдерей — 100 г, зеленый горошек — 100 г, майонез или сметана — 100 г, лимонный сок или раствор лимонной кислоты, соль и сахар.

Очищенные морковь и сельдерей натереть на терке, сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты, перемешать с отварным зеленым горошком (или с консервированным горошком) и залить сметаной или майонезом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ХРЕНОМ

Морковь — 400 г, хрен — 1 ст. ложка, сметана — 200 г, зелень, уксус, соль.

Очищенную морковь промыть, натереть на овощной терке стружкой, смешать с тертым хреном, добавить уксус или лимонный сок, сахар, соль, перемешать и положить в салатницу. Перед подачей залить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ И МОРКОВИ

Спаржа — 300 г, морковь — 300 г, консервированный горошек — 300 г, майонез или сметана — 200 г, соль, зелень.

Очищенную морковь нарезать и потушить. Спаржу тушить отдельно. После охлаждения спаржу нарезать кусочками, смешать с морковью, горошком, майонезом или сметаной.



САЛАТ МОРКОВНЫЙ ЗИМНИЙ

Морковь — 2 шт., белокочанная капуста — 150 г, клюква — $\frac{1}{4}$ стакана.

Для соуса: растительное масло — 2 ст. ложки, лимонный сок (или уксус) — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка.

Натереть на терке морковь, добавить нашинкованную капусту и клюкву. Заправить соусом.

САЛАТ РУССКИЙ

Редька — 1 шт., морковь — 2 шт., корень петрушки — 1 шт., яблоки — 2 шт., белокочанная капуста — $\frac{1}{2}$ кочана, растительное масло — 2 ст. ложки, винный уксус — 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль, перец, сахар — по вкусу.

Редьку, морковь, корень петрушки, яблоки очистить, помыть, натереть на терке и поместить в керамическую посуду. Белокочанную капусту нашинковать и добавить к подготовленным овощам. Полить салатной заправкой и дать постоять 10–12 минут.

Для заправки: уксус, растительное масло влить в бутылочку, добавить соль, сахар, молотый черный перец и хорошо взболтать. Готовый салат перемешать, переложить в салатник, украсить веточками укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЕПЫ

Морковь средней величины — 2 шт., репа — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки.

Морковь натереть, добавить натертую на крупной терке репу, заправить растительным маслом, украсить кусочками моркови и репы.

РЕДЬКА И МОРКОВЬ В СМЕТАНЕ

Редька — 300 г, морковь — 100 г, сметана — 100 г, соль — по вкусу, зеленый салат, укроп.



Нарезанные тонкими ломтиками редьку и морковь посолить, добавить часть сметаны, перемешать и положить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной, украсить зеленым салатом и посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РЕДИСОМ

Морковь — 300 г, редис — 2 пучка, лук зеленый — 1 пучок, растительное масло — 2 ст. ложки, уксус или сок лимонный, соль — по вкусу.

Тертую морковь смешать с нарезанными редисом и луком. Посолить, заправить уксусом или лимонным соком и маслом.

МОРКОВНЫЙ САЛАТ «ШАФРАНОВЫЙ ЗАКАТ»

Морковь — 2 шт., чеснок — 1 зубок, курага — 3 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, лимонный сок — $\frac{1}{5}$ ч. ложки, соль перец — по вкусу.

Натереть морковь на терке, мелко нарезать курагу в отдельную посуду, выдавить в курагу зубчик чеснока, тщательно перемешать и добавить смесь к моркови. Смешать лимонный сок и оливковое масло, заправить салат, обильно поперчить его и перемешать. Можно посолить по вкусу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КАПУСТОЙ

Морковь — 2 шт., белокочанная капуста — $\frac{1}{2}$, яблоки — 2–3 шт., сметана — 5 ст. ложек, зелень петрушки, рассол квашеной капусты, соль и сахар — по вкусу.

Очищенные морковь и яблоки натереть на терке, добавить нашинкованную капусту, перемешать со сметаной. Салат заправить рассолом, посыпать зеленью петрушки, перцем, сахаром и солью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Морковь — 2–3 шт., квашеная капуста — 200 г, растительное масло — 4 ст. ложки, сахар или мед — по вкусу, яблоко — 1 шт., чернослив — $\frac{1}{2}$ стакана.



Морковь натереть на крупной терке, смешать с квашеной капустой, заправить сахаром или медом и растительным маслом. Добавить натертое кислое яблоко и изрубленный чернослив, предварительно замочив его и удалив косточки.

СВЕЖИЙ САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КОЛЬРАБИ

Морковь — 400 г, кольраби — 3 шт., сыр — 50 г, йогурт — 150 мл, яблочный уксус — 2 ст. ложки, соль — 1 щепотка, сахар — 1 щепотка, перец — по вкусу, петрушка — 1/2 пучка, грецкие орехи (крупно порубленные) или жареные семечки — 50 г.

Морковь очистить, вымыть, просушить и нарезать тонкой соломкой. Очистить кольраби и также порезать тонкими кусочками. Нежную зелень кольраби вымыть и мелко порубить. Натереть сыр на терке, смешать с йогуртом и приправить уксусом, сахаром и перцем. Петрушку вымыть, просушить и с зеленью кольраби добавить в соус. Заправить салат соусом. Накрыть салат крышкой и оставить пропитаться на 10 минут, после чего посыпать орехами. На заметку: вместо грецких орехов салат можно посыпать 2 ст. ложками обжаренных семечек подсолнечника.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КОЧАННЫМ САЛАТОМ

Морковь — 2 шт., кочанный салат — 200 г, репчатый лук — 1 головка, помидоры — 1 шт., сметана — 1/2 стакана, лимонный сок, укроп, соль — по вкусу.

Нарезать соломкой морковь, кочанный салат и репчатый лук. Добавить нарезанный дольками свежий помидор, все перемешать, посолить по вкусу, заправить сметаной, слегка сбрызнуть лимонным соком и посыпать измельченным укропом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЛУКОМ

Морковь — 7–8 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 5 ст. ложек, сметана — 3 ст. ложки, сок лимона, соль — по вкусу.



Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Затем мелко нарезать лук и смешать с морковью, посолить по вкусу. Салат заправить растительным маслом, лимонным соком и сметаной.

ТЕРТАЯ МОРКОВЬ С БАНАНАМИ

Морковь — 200 г, лимон — 1 шт., петрушка — 1 пучок, банан — 2 шт., сметана — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

Молодую морковь вымыть, вытереть, натереть на терке, выложить ровным слоем на блюдо. Очистить бананы, нарезать мелкими ломтиками, положить поверх моркови. Покрыть соусом, приготовленным из сметаны, сока лимона, соли и перца. Посыпать мелко порезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ И ЛИМОННЫМ СОКОМ

Морковь — 3–4 шт., грецкие орехи — 5–10 шт., сок лимона — 2–3 ст. ложки, несколько листьев мяты, растительное масло — 2 ст. ложки, сахар — по вкусу.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить измельченные ядра грецких орехов, листья мяты. Заправить растительным маслом и соком лимона, смешанным с сахаром.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ

Морковь — 3 шт., чеснок — 4–5 зубков, сметана или майонез — 100 г, сахар — $1/2$ ч. ложки, несколько веточек зелени, соль.

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Добавить растертый с солью и сахаром чеснок, полить сметаной или майонезом и перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и перед подачей на стол украсить кружочками моркови и веточками зелени.



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Морковь — 4–5 шт., чернослив — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, сметана — 1 стакан, соль, зелень петрушки, укроп.

Чернослив промыть в теплой воде, затем залить кипятком, выдержать 20 минут, удалить косточки, а мякоть мелко порезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить подготовленный чернослив, залить сметаной, смешанной с солью и сахаром, размешать. Ингредиенты уложить в салатницу, посыпать зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ ТЕРТОГО ТОПИНАМБУРА И МОРКОВИ

Морковь — 200 г, топинамбур — 200 г, пучок зелени и зеленого лука.

Тщательно промыть корнеплоды, натереть их на мелкой терке. Заправить мелко нашинкованной зеленью и полить любым соусом или заправкой для салатов.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С МОРКОВЬЮ

Морковь — 2 шт., щавель — 150 г, яблоко — 1 шт., лук репчатый — $1/2$ шт., огурец (соленый) — 1 шт., растительное масло — $1/3$ стакана, укроп, редис — по вкусу.

Листья щавеля вымыть и мелко порубить. Морковь, яблоко и лук натереть на мелкой терке. Затем все перемешать и добавить нарезанный соломкой соленый огурец. Салат заправить растительным маслом, еще раз перемешать, выложить в салатницу и украсить кружочками редиса и укропом.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И МОРКОВИ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Морковь — 300 г, щавель — 400 г, лук репчатый — 1 шт., петрушка (зелень), соль — по вкусу.



Для соуса: сметана — 4 ст. ложки, лимон (сок) — 1 шт., подсолнечное масло — 1 ст. ложка, укроп, соль — по вкусу.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Щавель перебрать, хорошо промыть и нарезать. Лук и петрушку мелко нарезать и растереть с солью. Приготовить сметанный соус: в хорошо взбитую сметану положить мелко нарезанный укроп, подсолнечное масло, сок лимона и соль, все перемешать. Овощи выложить в салатницу, перемешать и залить сметанным соусом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КОРИАНДРА

Морковь — 4 шт., сельдерей — 2 шт., кориандр — 2 ст. ложки.

Для заправки: кунжутное масло — 1 ст. ложка, яблочный уксус — $1/2$ ст. ложки, сахар — $1/2$ ст. ложки, соль — $1/2$ ст. ложки.

Морковь потереть на терке, сельдерей и свежий кориандр порезать. Заправить заправкой.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КАЛЕНДУЛЫ

Морковь — 75 г, соцветия календулы — 5 г, растительное масло — 2 ст. ложки, репчатый лук — 10 г, соль.

Промытые и обсушенные чистой салфеткой корзинки календулы мелко порубить. Очищенную сырую морковь и репчатый лук также мелко порубить. Соединить и заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МЯСОМ

Морковь — 40 г, мясо (курятина) — 40 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 10 мл, чеснок — 2 г, перец красный молотый, перец черный молотый.

Сырую морковь нарезать соломкой (толщиной 3 мм), бланшировать 5 минут, считая с момента закипания воды, и отки-



нуть на дуршлаг. Для салата мясо нарезать соломкой (3–5 мм), обжарить и в небольшом количестве воды припустить до готовности. Репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать. Готовое мясо соединить с морковью, пассерованным репчатым луком, добавить мелко нарубленный чеснок, черный и красный молотый перец. Все хорошо перемешать и прогреть. Солиить по вкусу. Этот рецепт — не только гарнир ко второму блюду, но и вкусная закуска, которая подается как отдельное блюдо.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СОЕВЫМ МЯСОМ

Морковь крупная — 4 шт., лук репчатый — 1 шт., соевое мясо — 130 г, растительное масло — 5 ст. ложек, перец красный и черный, чеснок — 2 зубка, соевый соус, глютамат натрия, кинза, цикорий.

Морковь натереть на терке соломкой, слегка посолить, перетереть руками, чтобы дала сок. Лук порезать полукольцами и обжарить в 2–3 ст. ложках растительного масла до золотистой корочки. 1 пачку соевого мяса залить кипятком на 15 минут, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Обжарить его в растительном масле, отдельно от лука, до золотистой корочки. Когда мясо остынет, следует смешать компоненты с морковью и заправить салат перцем красным и черным по вкусу, измельченным чесноком, соевым соусом и глютаматом натрия, кинзой, цикорием. Добавить в салат немного столового уксуса и дать настояться 1–2 часа.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ, ОЛИВКАМИ И РЫБОЙ

Морковь (большая) — 1 шт., рыба (филе) — 500 г, соль, перец — по вкусу, сок 1 лайма, салат — 1 пучок, зеленые оливки — 100 г, чеснок — 2 зубка, горчица — 1 ч. ложка, белый винный уксус — 3 ст. ложки, оливковое масло — 6 ст. ложек, яйца — 2 шт., молоко — 2 ст. ложки, подсолнечное масло — 2 ст. ложки, кориандр (рубленая зелень) — 1 ст. ложка.



Филе рыбы вымыть, обсушить и нарезать полосками. Посолить, поперчить и полить соком лайма. Листья салата почистить, вымыть, откинуть на дуршлаг и нарезать полосками. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими полосками. Нарезать оливки ломтиками. Для приготовления соуса очистить чеснок и пропустить через пресс. Перемешать с солью, перцем, горчицей и уксусом. Взбивая, влить оливковое масло. Перемешать яйца с молоком и небольшим количеством соуса. Разогреть в сковороде подсолнечное масло. Обмакнуть полоски рыбы в яично-молочную смесь и обжарить в масле до золотистого цвета. Положить в миску листья салата и полоски моркови, слегка перемешать с соусом и разложить по 4 большим тарелкам. Разместить сверху полоски рыбы и оливки. Украсить кориандром и, по желанию, дольками лимона.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КАЛЬМАРАМИ

Кальмары (филе) — 150 г, морковь — 3 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, лук репчатый — 1–2 шт., соевый соус — 1 ст. ложка, кунжут (семена) — 1 ст. ложка, соль, красный перец (молотый) — по вкусу.

Филе кальмара промыть, очистить от пленок, затем про- бланшировать в кипящей воде в течение 2 минут и сразу же охладить в холодной воде. Филе обсушить кулинарной бумагой и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, промыть и нарезать тонкой соломкой. Через 10 минут немного отжать выделившийся сок. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Разогреть масло и обжарить лук до золотистого цвета. Смешать кальмары с морковью, охлажденным луком, добавить соевый соус, соль по вкусу, перец, семена кунжута.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛЕДЯНОЙ РЫБЫ

Ледяная рыба (филе) — 300–400 г, морковь (вареная) — 5–6 шт., уксус 3%-ный — 1–2 ст. ложки, растительное масло — 2–3 ст. ложки, зелень петрушки (нарезанная) — 1–2 ст. ложки, соль.



Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с кружочками отварной моркови, заправить уксусом, растительным маслом, посолить и посыпать зеленью.

Вторые блюда

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ

Морковь — 1 кг, манная крупа — $\frac{1}{2}$ стакана, молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, яйца — 3 шт., сухари — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар — 1 ч. ложка, масло — 3 ст. ложки, соль.

Очищенную морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить 1 ст. ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8–10 минут. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить яичным белком, обваливать в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать к столу со сметанным или молочным соусом.

ДИЕТИЧЕСКИЕ КОТЛЕТЫ

Морковь — 2 шт., лук — 1 шт., яблоко — 1 шт., кукурузная крупа — 1 ст. ложка, молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, куриное филе — 350 г, молотые сухари — 4 ст. ложки, подсолнечное масло, соль — по вкусу.

Лук, морковь почистить, помыть, разрезать на несколько частей. Яблоко помыть, снять кожицу, удалить сердцевину и разрезать на четвертинки. Кукурузную крупу залить холодной водой на 10 минут, затем слить воду и залить крупу молоком на 20 минут. Пропустить куриное филе, морковь, лук, яблоко через мясорубку. Смешать с крупой, молоком, снова пропустить через мясорубку, посолить и перемешать. Сфор-



мовать котлеты, обвалять с обеих сторон в сухарях и жарить с двух сторон до золотистого цвета.

ОЛАДЫ ИЗ МОРКОВИ

Морковь — 500 г, молоко — 200 мл, сливочное масло — 50 г, мука — 250 г, сахар — 40 г, яйца — 2 шт., соль — по вкусу.

Для украшения: сливочное масло, сметана или варенье.

Морковь нарезать ломтиками или соломкой и припустить с добавлением молока и сливочного масла, охладить, соединить с пшеничной мукой, сахаром, желтком и вымешивать со взбитым белком. Ложкой выложить оладьи на разогретую сковороду и обжарить с двух сторон. Подавать с маслом, сметаной или вареньем.

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

Морковь — 500–600 г, творог — 300 г, крупа манная — $1\frac{1}{2}$ стакана, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, сухари панировочные — $\frac{1}{3}$ стакана, соус сметанный — $1\frac{1}{2}$ стакана или сметаны, масло сливочное — 50 г, соль — по вкусу.

Приготовить морковь, как для котлет, смешать с творогом, протертым со сметаной и сахаром. Выложить смесь на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, разровнять, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в разогретой духовке. Запеканку разрезать на куски, разложить по тарелкам и полить сметанным соусом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ГОРОШКА

Морковь — 400 г, свежий горошек — 400 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, яйца — 4 шт., соль, сухари.

Морковь и свежий горошек сварить (по отдельности), добавить сахар, соль. Все смешать. Сухари разломать и залить



молоком. Желтки растереть и добавить их к сухарям. Затем добавить растертое сливочное масло. Полученную массу смешать с морковью и горошком. В последний момент влить взбитые яичные белки. Полученную массу выложить в смазанный маслом и обсыпанный сухарями противень. Верх запеканки сбрызнуть маслом, смазать яйцами. Выпекать запеканку в предварительно разогретой духовке до готовности.

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ

Морковь — 4 шт., фасоль — $1/2$ стакана, картофель — 2 шт., яйцо — 1 шт., зеленый горошек — 200 г, цветная капуста — 300 г, сметана, лук репчатый — 2 шт., маргарин — 2 ст. ложки, бульонный кубик — 2 шт., 1 пучок петрушки, сухари, черный перец (молотый) — по вкусу.

Обработанные морковь и фасоль нарезать ломтиками, слегка обжарить, положить в кастрюлю, добавить немного бульона, соли, маргарина и потушить на слабом огне. В конце тушения добавить спассерованный лук, петрушку, сливки, обжаренные сухари, нарезанную зелень, довести до кипения, затем слегка охладить, положить отварной протертый картофель, взбитое яйцо, зеленый отварной горошек или консервированный (процеженный), отварные нарезанные кочешки цветной капусты. Все осторожно перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выровнять, сделать узоры ложкой, смазать сметаной с яйцом и поставить в духовой шкаф для запекания.

МОРКОВЬ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕЧЕННАЯ

Морковь — 400 г, сахар — 3 ч. ложки, имбирь — $1 1/2$ ст. ложки, сметана — 300 г, растительное масло — $1/4$ стакана.

Очищенную вымытую морковь нашинковать, посыпать сахаром и имбирем, размешать хорошенько, дать постоять, чтобы морковь чуть-чуть пустила сок. После этого на масле поджарить морковь докрасна, мешая, чтобы не пригорела,



переложить в сотейник, залить сметаной, чтобы едва покрыла, поставить в печь за 30 минут до обеда, подавать или отдельно, или с телячьими котлетами.

ПАРЕНКИ С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

Морковь — 250 г, изюм — 50 г, вода — 100 мл.

Морковь хорошо промыть, подобрав одинаковую по форме, положить в глиняные горшочки, добавив немного воды, закрыть горшочки крышками, поставить в духовку на слабый жар, чтобы медленно парились. Через 3–4 часа добавить промытый изюм и тушить до готовности. Подавать в горшочках или выложить в тарелки. Вкуснее в холодном виде.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

Морковь — 1–1,5 кг, растительное масло — $\frac{1}{2}$ стакана, вода — 1 стакан, морская капуста — 200 г, яблоки — 2–3 шт., сахар — 3–4 ст. ложки, изюм — $\frac{1}{2}$ стакана, сметана — 1 стакан.

Морковь натереть на терке, положить в широкую посуду, добавить сахар, горячую воду, растительное масло и тушить на слабом огне до готовности. В конце тушения добавить сваренную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, промытый изюм, закрыть крышкой и на слабом огне потушить до размягчения яблок. При подаче на стол блюдо полить сметаной, заправленной сахаром.

ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ЯБЛОКАМИ

Морковь — 4 шт., манная крупа — 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки, молоко — 3 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., яблоко — 1 шт.

Нашинкованную соломкой морковь тушить в молоке с маслом. Добавить манную крупу, сахар, слегка остудить, влить яйца и перемешать. Подготовленную массу разделить



на лепешки. На середину каждой положить нашинкованные яблоки, посыпанные сахаром. Края лепешки соединить и, придав овальную форму, обвалять в сухарях. Обжарить с двух сторон и подавать со сметаной.

МОРКОВЬ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

Нарезанная морковь — 1,5 кг, маслины без косточек — 100 г, масло оливковое — 3 ст. ложки, соль, перец, прованские травы — по вкусу, соль.

Разогреть масло в сковороде с толстым дном на среднем огне, добавить морковь, перемешать и тушить на слабом огне 10–15 минут. Затем добавить оливки, приправить травами, солью и готовить еще 15 минут.

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

Морковь — 1 кг, мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 80 г, молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар, соль.

Очистить морковь, нарезать кружочками и сварить в подсоленной воде или в овощном отваре, добавив сахар. Горячую морковь протереть через сито. Спассеровать муку с маслом, развести молоком и одной частью отвара. Эту смесь смешать с протертой морковью, довести до кипения и снять с огня.

МОРКОВНО-ФАСОЛЕВОЕ ПЮРЕ

Морковь — 3 шт., фасоль — 150 г, отвар фасоли — $\frac{1}{2}$ стакана, соль.

Фасоль предварительно замочить, отварить, протереть в горячем виде. Морковь протереть, соединить с фасолью, добавить фасолевый отвар, соль и прогреть в течение 5–10 минут.

МОРКОВЬ С РИСОМ

Морковь — 150 г, масло сливочное — 20 г, рис — 25 г, молоко — 50 мл, зелень.



Морковь очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю. Добавить промытый рис, соль, влить воды и молока столько, чтобы жидкость покрыла продукты, закрыть крышкой и припустить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

ИМБИРНАЯ МОРКОВЬ

Морковь, очищенная и порезанная по диагонали на толстые куски — 1,5 кг, имбирь — 2 корня, сливочное масло — 25 г, херес (шерри) — 30 мл (2 ст. ложки).

Положить все ингредиенты в кастрюлю, добавить 150 мл воды и приправить. Накрыть и готовить 10 минут на среднем огне. Снять крышку и, увеличив огонь, готовить 5–8 минут, пока морковь не станет мягкой.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ

Морковь — 800 г, масло сливочное — 100 г, вода — $\frac{1}{4}$ стакана, соль и сахар — по вкусу.

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, измельчить в шинковке с насадкой для нарезки тонкими ломтиками. В кастрюле растопить масло, положить морковь, помешивая, обжарить, добавить воду, соль, сахар и тушить до полной готовности под крышкой.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С СЫРОМ

Морковь — 800 г, масло сливочное — 50 г, растительное масло — 1 ст. ложка, сыр — 50 г, соль — по вкусу.

Морковь очистить, измельчить в шинковке с насадкой для получения соломки и тушить в небольшом количестве подсоленной воды с растительным маслом. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом, посыпать натертым сыром.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ

Морковь — 2 шт., молоко — 2 ст. ложки, мед — 2 ст. ложки, изюм — 1 ст. ложки, чернослив — 6–7 шт.



Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке с маслом до полуготовности, затем добавить чернослив, мед и тушить до полной готовности. Чернослив можно заменить курагой.

ТОФУ, ЖАРЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ

Тофу — 500 г, морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., чеснок — 1 долька, растительное масло — 2–3 ст. ложки, соевый соус или кетчуп — по вкусу.

Морковь, лук и чеснок очистить, мелко порубить и слегка обжарить на растительном масле, затем, добавив размятый тофу и соус (или кетчуп), жарить еще 3 минуты, постоянно перемешивая. Подать с рисом.

ТУШЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ С МОРКОВЬЮ

Морковь — 4 шт., сельдерей (корень) — 4 шт., вода — 1 стакан, растительное масло — 2 ст. ложки, укроп (зелень) — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Подготовленные сельдерей и морковь нарезать кольцами, выложить в посуду, добавить воду, соль и тушить при закрытой крышке 7–8 минут, периодически помешивая. Затем посыпать измельченной зеленью укропа и подать к столу.

РАГУ ИЗ МОРКОВИ

Морковь крупная — 2 шт., лук средний — 1 шт., болгарский перец — 1 шт., горсть тонко нарезанной свежей белокочанной капусты, зеленый горошек (можно консервированный) — 3–4 ст. ложки, растительное масло, томат-паста — 1 ст. ложка, уксус — 1 ч. ложка, соль, перец черный молотый, лавровый лист.

Морковь нарезать соломкой, припустить на растительном масле в сотейнике или глубокой сковороде, остальные овощи нарезать тонкой соломкой, добавить к моркови и еще слегка обжарить. Добавить немного воды или бульона, томат-пасту,



зеленый горошек, соль, лавровый лист и тушить до готовности на маленьком огне. Можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу.

ЖАРЕНАЯ МОРКОВЬ С ЯЙЦАМИ

Морковь — 1 кг, сливочное масло — 100 г, яйца — 6 шт., соль, перец — по вкусу.

Сваренную в подсоленной воде морковь мелко нарубить и обжарить с маслом. Взбить яйца и смешать с жареной морковью. Посолить по вкусу и посыпать молотым черным перцем. Снова обжарить.

МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

Морковь — 4–5 шт., помидоры — 500 г, лук репчатый — 2 шт., петрушка (веточки) — 4 шт., чеснок — 4 зубка, сливочное масло — 3 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

На дно кастрюли положить мелко нарезанный репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом и варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок. К столу подать в холодном виде как закуску.

МОРКОВЬ, ЖАРЕННАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Морковь — 1 кг, яйца — 4 шт., молотые сухари, черствый белый хлеб, томатный соус — $\frac{2}{3}$ стакана, соль.

Морковь отварить в подсоленной воде. Нарезать по длине ломтиками толщиной 5 мм. Последовательно смочить их в яйцах, обваливать в сухарях, снова смочить в яйцах и обжарить. Яйца предварительно взбить и посолить. Из черствого хлеба приготовить гренки. На середину блюда поместить томатный соус, уложить вокруг жареную морковь и гренки.



МОРКОВЬ С ТЫКВОЙ

Морковь — 500 г, тыква — 300 г, орехи рубленые (ядра миндаля или грецкие) — 2 ст. ложки, молоко — 2 стакана, сливки — 4 ст. ложки, укроп (зелень), соль — по вкусу.

Тыкву нарезать соломкой, смешать с натертой на крупной терке морковью, орехами. Уложить все продукты в кастрюлю, залить молоком, посолить, поставить на огонь и тушить под крышкой 25–30 минут. Перед подачей полить овощи сливками, обсыпать зеленью укропа.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ

Помидоры — 10 шт., морковь — 400 г, лук репчатый — 4 шт., рис — 150 г, растительное масло — 100 мл, зелень — по вкусу, соль, перец (молотый) — по вкусу.

Рис и нарезанную мелкими кубиками морковь отварить по отдельности. Помидоры промыть, срезать плодоножки, удалить семена с частью мякоти. Вынутую мякоть припустить до готовности в собственном соку. Для начинки перемешать рис и морковь, добавить мелко нарезанный лук, рубленую зелень, посолить, поперчить. Наполнить помидоры приготовленной начинкой, накрыть отрезанными верхушками. В помидоры добавить масло, припущенную мякоть и тушить до готовности. Охладить и оформить зеленью.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МОРКОВЬЮ, СВЕКЛОЙ И ЛУКОМ

Перец — 3 кг, морковь — 1 кг, свекла — 3 шт., лук репчатый — 3 шт., помидоры — 2 кг, соль — по вкусу.

Вымыть помидоры, протереть через сито или пропустить через соковыжималку. Приготовить томатный сок: сок варить на слабом огне 30 минут. Перец, морковь, лук и свеклу вымыть и очистить. У перца удалить семечки. Морковь и свеклу



натереть на крупной терке. Лук нашинковать. Нафаршировать перец овощами, залить томатным соком.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Морковь — 120 г, перец болгарский — 50 г, лук репчатый — 40 г, растительное масло — 20 мл, томат-паста — 10 г, зелень — по вкусу, соль.

Очищенную морковь нарезать тонкими ломтиками, перец (без сердцевин и семян) и лук нашинковать. Овощи слегка обжарить, в конце добавить томат, соль и зелень. Затем влить немного воды или бульона и тушить до готовности. Подать к столу в холодном виде.

МОРКОВЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЗИРОЙ

Морковь (молодая мелкая) — 1 кг, оливковое масло — 3 ст. ложки, чили (сушеный) — по вкусу, зира (семена) — 2 ч. ложки, кориандр (листья) — 1 горсть.

Разогреть духовку до 200 °С. Положить морковь в большую форму, побрызгать маслом и посыпать специями. Приправить и запекать 20–25 минут, пока морковь не запечется по краям. Держать в тепле и добавить кориандр перед тем, как подавать на стол.

МОРКОВЬ В СТИЛЕ FUSION

Морковь по-корейски — 100 г, огурец — 1 шт., рисовая лапша — 150 г (лапша разваривается, так что сухой надо брать меньше), один большой лист салата-латука, чеснок — 1 зубок, оливковое масло — 1 ст. ложка, красный и черный перец.

Сварить рисовую лапшу по инструкции на упаковке (желательно в большой сковороде с высокими стенками и плоским дном). Слить воду, приправить оливковым маслом и посыпать острым красным перцем. Потереть огурец на терке



(соломкой), смешать с морковью по-корейски, раздавить в смесь зубчик чеснока, перемешать и поперчить. На тарелку положить лист салата, на одну сторону листа выложить морковь и огурец, на другой «свить гнездо» из рисовой лапши.

ГОВЯДИНА С МОРКОВЬЮ

Говядина — 200 г, морковь — 120 г, сливочное масло — 10 г, лимон — 1 шт., молоко — 100 мл.

Очищенные от сухожилий и пленок, вымытые и обсушенные салфеткой кусочки мяса отбить, посолить и обжарить на сковороде, смазанной маслом. Обжаривание важно потому, что белок свертывается и тем самым сохраняется сочность мяса. Затем добавить горячую воду и тушить. Отваренную морковь протереть через сито, добавить молоко и лимонный сок. Мясо разложить на подогретые тарелки и залить морковным пюре. Можно приправить молотым душистым перцем и украсить зеленью петрушки.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ

Говядина (тушеная) — 600 г, морковь — 3–4 шт., лук репчатый — 2 шт., сельдерей (стеблевой) — 4 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, бульонный кубик — 2 шт., винный уксус — 2 ст. ложки, черный перец (молотый) — по вкусу.

Морковь, лук, сельдерей мелко нарезать и выложить в посуду, закрыть крышкой и прогреть 5 минут на полной мощности до размягчения. Мясо порезать небольшими кусочками и обвалить в муке, выложить в посуду к овощам, добавить масло, растворенные в воде бульонные кубики, уксус. Все хорошенько перемешать, закрыть крышкой и готовить 7 минут на полной мощности. Затем печь переключить на среднюю мощность и готовить 30 минут. Мясо должно стать мягким. В течение этого времени его надо помешать 2–3 раза, затем дать отстояться 15 минут.



МОРКОВЬ ФАРШИРОВАННАЯ

Морковь (большая) — 5 шт., телятина — 200 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, рубленый укроп — 1 ст. ложка, мускатный орех — $1/2$ шт., мука — 2 ст. ложки.

Из моркови выбрать сердцевину, вынутую мякоть пропустить через мясорубку с сырой телятиной, прибавить сырые яйца, масло, соль, зелень укропа, мускатный орех, сделать фарш и нафаршировать морковь. Обмакнуть в яйца и обжарить в масле, после этого положить в небольшое количество мясного бульона, уварить до мягкости, сделать заправку из муки и, еще раз прокипятив, выложить на блюдо.

РЫБНЫЙ РУЛЕТ С МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ И ТОМАТАМИ

Рыба (филе) — 1 кг, морковь — 200 г, лук репчатый — 100 г, помидоры (спелые) — 500 г, сметана — 200 г, соль — по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать, пассеровать на растительном масле вместе с морковью. Томаты вымыть, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Подготовленное рыбное филе разложить ровным слоем, сверху уложить пассерованные овощи, посолить, все свернуть рулетом, уложить на противень, залить сметаной и запечь в духовке. Подавать рулет можно горячим и холодным.

РЫБА С ИМБИРЕМ И МОРКОВЬЮ

Рыба (филе хека) — 500 г, морковь — 3 шт., имбирь свежий — кусочек 2 см, лук репчатый — 1 шт., соль, молотый черный перец — по вкусу, рыбный бульон (или вода), масло растительное.

Лук тонко порезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Корень имбиря длиной примерно 2 см очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Смешать имбирь с мор-



ковью. Выложить слой филе хека на смазанную маслом глубокую сковороду (или в сотейник), посыпать солью и молотым перцем, положить половину лука, на него — слой рыбы. Морковь выложить на рыбу и влить бульон (или воду). Жидкость должна полностью покрывать морковь. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне примерно 30–40 минут. Готовая рыба должна стать мягкой, пропитаться бульоном и ароматом имбиря. Жидкости останется совсем немного. Готовое блюдо разложить на тарелки. Есть можно и горячим, и холодным.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

Лук — 2 головки, филе рыбы — 700 г, морковь — 2 шт.

На дно кастрюли положить тонко нарезанный кольцами лук. На него уложить филе рыбы, посолить, посыпать специями. На рыбу уложить тертую на терке морковь. Тушить 1 час.

КРАБОВЫЕ ЛЕНТОЧКИ

Лук — 1 шт., морковь — 2 шт., крабовые палочки — 200 г, соевый соус, кубик грибного бульона — 1 шт., соль, растительное масло.

На растительном масле спассеровать лук, нарезанный полукольцами, и тертую на крупной терке морковь. Затем добавить нарезанные кружочками крабовые палочки. Все прогреть. Можно добавить соевый соус, кубик грибного бульона или просто посолить. Когда палочки начнут разворачиваться, превращаясь в такие длинненькие ленточки, блюдо готово. Можно есть и горячим, и холодным.

Десерты и выпечка

МОРКОВЬ В ГЛАЗУРИ ИЗ КОРИЧНЕВОГО САХАРА

Морковь — 1 кг, коричневый сахар — 1 стакан, сливочное масло — 40 г, цедра апельсина тертая — 1 ч. ложка, соль.



Блюдо может стать как десертом к чаю, так и экзотическим гарниром к мясным блюдам. Морковь очистить и нарезать ломтиками толщиной в 5–6 мм, высыпать в кастрюлю с кипящей водой и оставить на маленьком огне на 15 минут, пока морковь не станет мягкой. Одновременно с этим нагреть на сковороде смесь из коричневого сахара, сливочного масла, апельсиновой цедры и соли. Помешивая, довести до закипания. Самое главное, не передержать и вовремя снять сковороду с огня. Сваренную морковь надо вытащить из воды и выложить в сахарную смесь. Затем подержать на слабом огне около 5 минут, постоянно аккуратно помешивая, пока морковь не покроется глазурью.

МОРКОВНЫЙ КЕКС

Морковь тертая — $1\frac{1}{2}$ стакана, мука — 2 стакана, отруби — $\frac{2}{3}$ стакана, пекарский порошок — 2 ч. ложки, корица — 1 ч. ложка, мускатный орех — $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, молоко — $1\frac{1}{2}$ стакана, изюм — $\frac{1}{2}$ стакана, мед — $\frac{1}{2}$ стакана, яичный порошок — $\frac{1}{2}$ стакана, патока — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки.

Разогреть духовку до 170 °С. Смешать муку, отруби, пекарский порошок, корицу и мускатный орех. Отдельно смешать молоко, изюм, морковь, яичный порошок, мед, патоку и масло. Затем соединить все ингредиенты вместе и хорошо смешать. Смазать формочки для кекса маслом или застелить пергаментной бумагой. Заполнить формы тестом на три четверти и выпекать кексы до готовности (примерно 25 минут).

МОРКОВНЫЙ ТОРТ

Тесто: яйца — 2 шт., сахар — 1 стакан, тертая морковь — 1 стакан, сода — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, маргарин — 250 г. Для крема: яйцо — 1 шт., сахар — 1 стакан, молоко — 1 ст. ложка.

Яйца взбить с сахаром и тертой морковью, добавить соду, маргарин и муку, замесить тесто как на оладьи.



Крем: смешать яйца с сахаром, добавить молоко, все хорошо перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Снять и остудить.

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

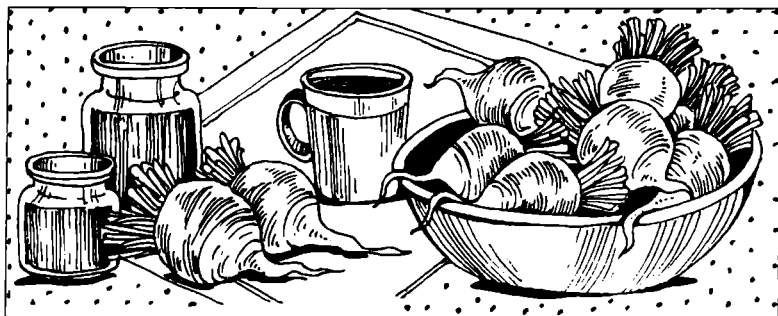
Морковь — 200 г, яйца — 2 шт., сахар — 80 г, цедра лимона — 1 ч. ложка, лимонный сок — 2 ст. ложки, молотые лесные орехи — 100 г, мука — 5 ст. ложек, кардамон на кончике ножа, разрыхлитель теста — 1 ч. ложка, щепотка соли, сахарная пудра — 1 ст. ложка.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке. Желтки отделить от белков и растереть с сахаром до консистенции крема. Добавить цедру лимона, лимонный сок, орехи и тертую морковь. Все перемешать. Муку смешать с кардамоном и разрыхлителем теста и добавить в морковную смесь. В яичные белки добавить соль и взбить их до образования крепкой пены. Смешать с морковной массой. Тесто выложить в смазанную форму и выпекать 40 минут при температуре 160 °С. Испеченный пирог слегка остудить. Сахарную пудру смешать с лимонным соком. Этой смесью обмазать теплый пирог. Можно сверху посыпать дроблеными орехами.

ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА

Морковь — 500 г, молоко — 1 стакан, рис — 1 стакан, яйца — 3 шт., сахарный песок — 4 ст. ложки, творог — 200 г, масло — 4 ст. ложки.

Промытую очищенную морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, добавить масло и тушить до готовности. Промытый рис варить с добавлением молока. Творог размешать с сахаром, яичными желтками. Тушеную морковь, рисовую кашу и творог перемешать в однородную массу и ввести в нее взбитые в густую пену белки. В смазанную жиром, посыпанную сухарями форму положить массу, сверху разложить кусочки масла. Запечь пудинг в духовке. Подавать с фруктовым соусом.



Свекольная диета

Свекла — древний овощ, известный более двух тысяч лет. Она всегда считалась одним из основных продуктов в рационе питания человека. Египетские жрецы с незапамятных времен использовали дикуую свеклу для защиты от теплового удара, особую «красную» свекольную диету применял Гиппократ, с помощью этого корнеплода Плиний Старший боролся с заболеваниями крови и мочевого пузыря.

В повседневном рационе человека столовая свекла занимает не последнее место. В самом деле, какой без нее борщ, свекольник, винегрет? Особенно нужна свекла зимой, она практически не теряет полезные вещества во время хранения. В ней содержится много сахара, органических кислот, белков. Витаминов немного, но большое содержание минеральных веществ: калия, магния, марганца, меди. По количеству железа, цинка и йода она превосходит большинство других овощей. Это обуславливает стимулирующее влияние свеклы на кроветворение, обмен веществ, функцию половых желез.

В свекле содержится бетаин. Это вещество положительно влияет на нормализацию жирового обмена в организме и способствует похудению. Также свеклу используют как мочегонное, обезболивающее, противовоспалительное, легкое слабительное средство. В свекле наиболее благоприятное для работы сердца и поддержания кислотно-щелочного баланса крови сочетание калия и кальция. Соли кобальта в свекольном соке



необходимы для синтеза витамина B_{12} и гемоглобина, без которых невозможно формирование эритроцитов. Свекольная диета необходима людям, страдающим зобом, ведь по содержанию йода столовая свекла занимает одно из первых мест среди овощей. Ее молодые листья и корнеплоды богаты витамином PP , который способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, улучшает работу сердечных мышц, повышает иммунитет к инфекционным заболеваниям. В свекле также есть фолиевая кислота, влияющая на кроветворение, а красный пигмент, подобно пигментам красного вина, насыщает организм активным кислородом.

Клетчатка корнеплодов снижает уровень холестерина в крови, усиливает моторную функцию желудка и кишечника, поэтому полезна при запорах и геморрое. Пектины свеклы очищают кишечник от солей тяжелых металлов и нежелательной микрофлоры. Свекла полезна человеку любого возраста, но особенно людям среднего возраста и пожилым. Хотя свекла богата углеводами, ее можно давать больным диабетом, а благодаря бетаину, который способствует нормализации жирового обмена и улучшает работу печени, свекла полезна тем, кто хочет похудеть.

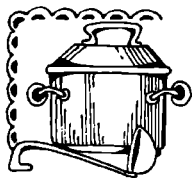
Недавно медики установили еще одно свойство свеклы. Ее свежий сок влияет на обмен молочной кислоты и тем самым препятствует образованию или замедляет развитие злокачественных клеток. Кстати, другие виды свеклы не обладают подобными свойствами. Такая простая процедура, как наложение повязки, пропитанной соком столовой свеклы, способствует рассасыванию опухоли при раке кожи, а салаты из сырой свеклы улучшают общее состояние и состав крови онкобольных. Не случайно знаменитый украинский борщ стал первым средством защиты после аварии в Чернобыле.

Сок свеклы принимают за 15 минут до еды: при повышенном артериальном давлении — по 1 ст. ложке; при сахарном диабете — по 50 мл 4 раза в день; при менструальных расстройствах и в климактерический период — по 50 мл 2 раза в день. Заедают сок черным хлебом или квашеной капустой. Алкогольные напитки полностью нейтрализуют положительное действие свеклы.



Хотя столовая свекла воздействует на раковые клетки эффективнее черной смородины, черники и зверобоя, ее все же следует рассматривать как вспомогательное средство при лечении онкологических больных.

Учтите, что при заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки свекольный сок не рекомендуется. Кроме того, не стоит пить свежавыжатый свекольный сок. Он содержит летучие соединения, которые вызывают у многих людей тошноту, учащенное сердцебиение, слабость и расстройство кишечника. Поэтому обязательно дайте соку постоять в прохладном месте несколько часов. Перед употреблением разведите его кипяченой водой, отваром «геркулеса» или шиповника либо смешайте в равных частях с морковным, капустным, яблочным, сливовым или тыквенным соком. Такое снадобье порой действует намного лучше гормональных препаратов.



Варианты диет

Свекольная диета (вариант 1)

Свекольная диета помогает не только сбросить лишний вес, но и способна поправить пошатнувшееся здоровье. Во время свекольной диеты вы можете употреблять вареную свеклу, морковь, свекольный и морковный сок без ограничения. Основным блюдом на время соблюдения диеты станет свекольный салат, готовится он очень просто: потрите свеклу на терке и добавьте немного растительного масла. Салат готов. Еще рекомендуется употреблять тертую морковь с добавлением небольшого количества сметаны. Что касается жидкости, то помимо соков, можно пить воду и чай без сахара.



Несомненным плюсом свекольной диеты является то, что вы можете есть сколько хотите и когда хотите, как такового графика питания просто-напросто не существует. К слову говоря, свеклу и морковь можно употреблять как в сыром, так и в вареном виде. Курс свекольной диеты длится 10 дней, за это непродолжительное время вполне реально сбросить до 3–4 килограмм лишнего веса.

Важно: прежде чем сесть на свекольную диету, обязательно посоветуйтесь с врачом-диетологом.

Свекольная диета (вариант 2)

Утром выпить стакан крепкого несладкого чая и съесть кашу на воде с изюмом или медом, в обед сделать большой овощной салат и сварить похлебку на воде из разных круп, вечером выпить еще стакан чая и съесть горячий винегрет (две морковки, две свеклы, две картофелины, луковица и полстакана соленого кипятка — кипятить восемь минут и поставить в подушки на 15 минут, затем добавить подсолнечное масло и зелень, кислую капусту или огурец, есть в теплом виде). При таком питании будет хорошее самочувствие и легкое настроение.

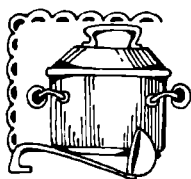
Диета «Красное и зеленое»

Те, кто применял эту диету, утверждают, что она не имеет себе равных по силе воздействия на организм. Она использует все антиоксидантные и восстановительные свойства зеленого хлорофилла и красных овощей и фруктов, невероятно омолаживает, избавляет от лишних килограммов. Во время диеты нужно питаться только продуктами красного или зеленого цвета, готовить из них салаты, супы, вторые блюда, соки, напитки. Кроме этих блюд можно позволить себе кусочек черного хлеба, 100 г рыбы или на выбор 1 яйцо, 30 г сыра или 1 стакан молока. Плюс 1–2 ст. ложки сметаны или растительного масла. А побаловать себя можно кусочком горького шоколада. Пить желательно только зеленый чай, красный чай каркаде (суданская роза).



Считается, что красный цвет укрепляет иммунитет, стимулирует работу мозга и других внутренних органов и систем организма, повышает творческую и сексуальную потенцию, очищает и обогащает кровь, согревает и насыщает энергией, улучшает настроение, помогает справиться с депрессией. Красные компоненты диеты: помидоры, свекла, красная капуста, красный болгарский перец, редиска, красный грейпфрут, все виды красных ягод и т. д.

Зеленый цвет успокаивает и гармонизирует, улучшает работу сердца и легких, нормализует артериальное давление, избавляет от эмоционального напряжения и головных болей. Зеленые компоненты диеты: огурцы, петрушка, укроп, мята, листья салата, все виды капусты, кабачки, патиссоны, зеленые фасоль и горошек, зеленый лук и лук-порей, зеленый болгарский перец, виноград, киви, зеленые яблоки и т. д.



Рецепты блюд к свекольной диете

Салаты

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

Свекла — 1 шт., морковь — 1 шт., яблоко — 2 шт., корень сельдерея — $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло — 3 ст. ложки, сок лимона — $\frac{1}{2}$ шт., соль, перец — по вкусу, зелень петрушки.

Сырую свеклу средней величины, сырую морковь, очищенные яблоки и корень сельдерея натереть на крупной терке. Полученную смесь заправить растительным маслом с добавлением сока лимона, посолить и поперчить по вкусу. Все перемешать, уложить в салатницу и украсить зеленью петрушки.



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ

Свекла средней величины — 2 шт., хрен — 1 шт., толченый черный перец — несколько горошин, уксус 3%-ный — $\frac{1}{2}$ стакана, вино — $\frac{1}{2}$ стакана.

Свеклу вымыть, подсушить и испечь в духовке, затем сразу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатник. Посыпать тмином, измельченным на терке хреном и толченым черным перцем, залить уксусом, разбавив его вином. Выдержав одну ночь, слить уксус и на каждый ломтик капнуть несколько капель растительного масла. Готовый салат посыпать толченым тмином.

ВИНЕГРЕТ

1-й вариант

Картофель — 3 шт., огурцы соленые — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, яблоко небольшое — 1 шт., свекла крупная — 1 шт., лук зеленый — 3 пера, помидор — 1 шт., морковь — 1 шт.

Картофель отварить с кожурой, охладить, очистить и мелко измельчить. Свеклу и морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить отдельно до готовности, охладить, нарезать мелкими кубиками. Огурцы и помидоры промыть, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленный зеленый лук мелко нарезать. Все овощи соединить и заправить маслом.

2-й вариант

Морковь — 2 шт., свекла — 1 шт., картофель — 4 шт., соленый огурец — 1 шт., квашеная капуста — 150 г, репчатый лук или зеленый лук — 1 головка, соль, растительное масло.

Сварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец, мелко нарезать лук и капусту и, полив половиной масла, перемешать. Затем добавить нарезан-



ную кубиками свеклу, долить остальное масло и, посолив, перемешать. Важно сохранить эту последовательность, для того чтобы остальные овощи не окрасились от свеклу и винегрет был более красивым.

ОЧИЩАЮЩИЙ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Свекла — 150 г, морковь — 150 г, корень сельдерея — 150 г, чеснок — 1 зубок.

Овощи натереть на терке, заправить сметаной, чесноком, солью.

САЛАТ «СВЕКЛА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ»

Свекла вареная — 3 шт., яйца вареные — 2 шт., огурцы соленые — 2 шт., сметана — 30 г, соль — 5 г.

Яйца и свеклу потереть на крупной терке, огурцы порезать, посолить и заправить сметаной.

САЛАТ «ЕРАЛАШ»

Свекла — 200 г, картошка — 100 г, морковь — 100 г, телятина — 300 г, белокочанная капуста — 150 г, лук репчатый — 100 г, майонез легкий — 250 г.

Взять большое глубокое, круглое блюдо. Отварить картошку, свеклу, морковь, а также мясо. Мелко нашинковать свежую белокочанную капусту и лук. Овощи и мясо нарезать мелкими кубиками. На блюдо каждый компонент выкладывать в форме шарика или горочки. Постарайтесь продумать цветовую композицию. В таком виде салат подается на стол. На глазах у гостей перемешивается с майонезом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

Свекла — 2 шт., репа — 2 шт., морковь — 2 шт., тертый хрен, зелень петрушки.



Вымытые корнеплоды запечь в течение 30–40 минут в духовке, очистить от кожуры и заправить жидко разведенным тертым хреном. Посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ПО-ПЛОВДИВСКИ

Свекла — 1 кг, чеснок — 1 головка, петрушка — $\frac{1}{2}$ пучка, тертый хрен — 1 ст. ложка, растительное масло — 50 мл, соль — по вкусу.

Свеклу вымыть и запечь в духовке. Очистить и порезать тонкими ломтиками. В посуду с широким дном слоями уложить свеклу, между слоями посыпать мелко порезанным чесноком и петрушкой, тертым хреном и солью. Залить маслом и уксусом.

РОЗОВЫЙ САЛАТ

Свекла отварная — 3 шт., редис — 400 г, салат радиккио — 1 шт., луковица красная — 1 шт., базилик — 1 небольшой пучок, мята — 1 пучок, подсолнечное масло — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки, винный уксус — 1 ст. ложка, укроп.

Натереть одну свеклу и отжать ее, свекольный сок смешать с подсолнечным и оливковым маслом, винным уксусом, посолить. Крупными кусочками нарезать свеклу, положить ее в маринад, оставить на 10 минут. Затем добавить в свеклу редис, лук и листья радиккио (все нарезать довольно крупно), перемешать. В последнюю очередь добавить листья базилика и мяты, посолить, поперчить и посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С УКРОПОМ

Свекла мелкая — 900 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, сок лимона — 1 шт., укроп порезанный — 2 ст. ложки.

Срезать стебли со свеклы, промыть плоды. Положить в кастрюлю с холодной водой. Прикрыть крышкой, довести до кипения и варить 20–25 минут до мягкости. Слить, затем



снять кожуру со свеклы. Порезать свеклу пополам и положить в салатницу. Добавить масло, лимонный сок и укроп, приправить солью и молотым перцем. Перемешать.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ОЛИВКАМИ

Свекла — 3 шт., оливки — 50 г, щепотка соли, сухой базилик — $1/2$ ч. ложки, прованские травы — $1/2$ ч. ложки, чеснок — 3 зубка.

Оливки и чеснок мелко порезать, добавить специи и травы, все смешать. Отварную свеклу порезать брусочками, полить заправкой и перемешать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕВЕНЯ

Свекла — 400 г, ревеня — 200 г, сахар — 100 г, укроп или зелень петрушки, тертая лимонная цедра — по вкусу.

Приготовленный ревеня нарезать поперек тонкими ломтиками, смешать с сахаром или медом и поставить на 30 минут в прохладное место. Свеклу натереть, заправить зеленью или лимонной цедрой, перемешать с подготовленным ревенем и разложить в посуду.

СВЕКЛА, МАРИНОВАННАЯ С ХРЕНОМ

Свекла — 500 г, хрен — 100 г, уксус — 3 ст. ложки, растительное масло — $1 1/2$ ст. ложки, сахар — 3 ч. ложки, цедра лимона, пряности.

Печеную или сваренную в кожуре свеклу очистить и нашинковать соломкой или тонкими ломтиками. Положить слоями в посуду, пересыпая каждый слой тертым хреном. Залить охлажденным маринадом и оставить на 2–3 часа.

Приготовление маринада: положить в уксус гвоздику, корицу, лимонную цедру, лавровый лист, перец горошком и в закрытой посуде довести до кипения, затем охладить и процедить. При подаче салат посыпать сахаром и полить растительным маслом.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ТЫКВЫ

Тыква — 300 г, свекла — 1 шт., чернослив — 50 г, растительное масло — для заправки.

Тыкву и свеклу натереть на терке, добавить сушеный чернослив, немного корицы, заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И БАКЛАЖАН

Свекла — 400 г, растительное масло — 4 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, баклажаны — 400 г, лук зеленый — 5–6 перышек, соль, перец — по вкусу, петрушка.

Натереть на терке крупную красную свеклу, добавить растительное масло, столовый уксус и, закрыв крышкой, тушить. Баклажаны запечь, очистить, мелко нарезать и смешать со свеклой, добавив еще масла. Можно добавить репчатый или зеленый лук, петрушку, укроп, кислое яблоко.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГРИБОВ

Свекла — 400 г, грибы сушеные — 50–60 г, лук репчатый — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, сок лимона — 1 ст. ложка, соль, сахар, черный молотый перец, листья зеленого салата.

Свеклу отварить, охладить, очистить, нарезать тонкой соломкой. Грибы отварить до полной готовности, нарезать соломкой, обжарить в масле. Репчатый лук нарезать тонкой соломкой, все компоненты соединить, приправить маслом, соком лимона, солью, сахаром и пряностями, перемешать. Дно салатника выстлать листьями зеленого салата, на них горкой положить подготовленный салат, украсить цветком из луковичы.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КАРТОФЕЛЯ

Свекла — 1 шт., картофель — 3 шт., сладкий перец — 3 шт., консервированная фасоль — 1 банка (250 г).



Свеклу отварить и мелко нарезать. Картофель отварить и также мелко нарезать. Мелко нарезать сладкий перец. Овощи перемешать, добавить консервированную белую фасоль и заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

Свекла — 1 шт., картофель — 2 шт., огурцы соленые — 2 шт., яблоки кислые — 2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, столовый уксус — 1½ ст. ложки, сахар и соль — ½ ч. ложки, зелень, перец черный молотый, тмин.

Вареные свеклу, картофель, кислые яблоки, соленые огурцы нарезать маленькими кубиками, все смешать и залить смесью растительного масла, уксуса, соли, сахара, молотого перца, измельченной зелени и растертого тмина. Дать салату постоять 2 часа, выложить его в салатник и украсить.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

Свекла — 2–3 шт., огурцы свежие — 2 шт., огурцы соленые — 2 шт., зеленый лук, майонез (легкий или соевый) — ½ стакана, сахар, соль — по вкусу.

Вареную свеклу нарезать кубиками. Соединить с ней нарезанные кубиками соленые и свежие огурцы, зеленый лук. Посыпать сахаром, солью, полить майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ

Свекла вареная — 2 шт., огурец свежий — 1 шт., ядра грецких орехов — 1 горсть, зелень петрушки и укропа, мед — 1 ст. ложка.

Нарезать соломкой вареную свеклу и свежий огурец, измельчить ядра орехов, мелко нарезать зелень. Все соединить, приправить медом, соль не добавлять. Украсить салат зеленью петрушки и половинками ядер грецких орехов.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Свекла средней величины — 2 шт., огурцы соленые — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., тмин — 1 щепотка, растительное масло — 2 ст. ложки, соль, сахар, сок лимона — по вкусу.

Свеклу испечь, очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками, лук — кольцами. Перемешать, приправить по вкусу солью, сахаром, соком лимона, тмином, растительным маслом, посыпать кольцами лука.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ С КВАШЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Свекла — 3 шт., огурцы квашеные — 3 шт., соль — по вкусу.

Свеклу запечь в духовке до мягкости, очистить. Натереть свеклу и огурцы на крупной терке, смешать, посолить по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ

Свекла вареная — 2–3 шт., лук репчатый (маленькие головки) — 2 шт., соль, растительное масло.

Свеклу нарезать кубиками, репчатый лук — кольцами, приправить солью и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

1-й вариант

Свекла вареная — 3 шт., лук зеленый — 1 пучок, соль, растительное масло.

Свеклу нарезать кубиками, зеленый лук мелко нарезать, соединить со свеклой, приправить солью, растительным маслом.

2-й вариант

Свекла — 1 шт., лук зеленый — 1 пучок, растительное масло — 1 ст. ложка, уксус, хрен, соль, молотый перец — по вкусу.



Промытую свеклу отварить с 1–2 ст. ложками уксуса, воду слить, дать свекле остыть, очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук нарезать колечками, соединить со свеклой, добавить соль, перец, растительное масло, выложить в салатник, посыпать мелко нарубленной зеленью и тертым хреном.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

Свекла — 500 г, лук репчатый — 300 г, подсолнечное или оливковое масло — 20 мл, уксус 3%-ный — 100 мл.

Лук почистить, порезать полукольцами, залить холодной водой, добавить уксус, дать настояться 2 часа. Свеклу отварить, охладить, нарезать соломкой. Лук откинуть на дуршлаг, соединить со свеклой, заправить маслом.

САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С РЕДЬКОЙ

Свекла свежая небольшая — 2 шт., редька маленькая — 1 шт., грецкие орехи молотые — $\frac{1}{2}$ стакана, соль, перец, петрушка, сметана, майонез легкий.

Свеклу и редьку натереть на крупной терке, добавить орехи молотые, посолить, поперчить, заправить майонезом и сметаной. Салат хорошо перемешать и дать настояться, сверху посыпать рубленой петрушкой.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РЕДЬКОЙ И ГРАНАТОВЫМ СОКОМ

Свекла (среднего размера) — 2 шт., редька — 2 шт., сок гранатовый — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар или мед — по вкусу, тмин или семена укропа.

Сырую свеклу и редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить гранатовый сок. Салат заправить сахаром или медом, добавить тмин или семена укропа.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕДЬКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Свекла — 4 шт., редька — 1 шт., вода (кипяток) — $\frac{1}{2}$ стакана, масло растительное — для заправки.



Натереть на крупной терке отваренную свеклу, редьку. Чернослив залить кипятком и оставить для набухания на 20–25 минут. Затем удалить косточки и мелко нарезать. Смешать со свеклой и редькой и полить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ

Свекла отварная — 400 г, квашеная капуста — 100 г, растительное масло — 10 мл, лук зеленый — 5 г.

Свеклу натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту и мелко нарезанный зеленый лук. Заправить растительным маслом.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ СО СВЕКЛОЙ

Средняя сырая свекла — 1 шт., морковь — 1 шт., сельдерей с зеленью, маленький — $\frac{1}{4}$ корня, яблоки, очищенные от сердцевины и порезанные на четвертинки — 2 шт., маленький кочан белокочанной капусты — $\frac{1}{4}$ головки, маленький кочан краснокочанной капусты — $\frac{1}{4}$ головки, листья сельдерея — 2 палочки, изюм — 50 г, огурцы с укропом маринованные — 30 г. Для заправки: семена зиры (индийский тмин) поджаренные — 2 ч. ложки, яблочный или белый винный уксус — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, оливковое масло.

Натереть на терке свеклу, морковь, корень сельдерея и яблоки. Ножом тонко нашинковать капусту и зелень сельдерея. Положить изюм в кипящую воду и дать ему набухнуть 5 минут. Слить. Смешать все ингредиенты для салата и в отдельной миске смешать заправку. Когда все готово, заправить салат и подавать.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ

Свекла — 100 г, капуста — 200 г, масло растительное, сахар, соль — по вкусу.



Капусту мелко нашинковать. Свеклу натереть на терке, смешать с капустой, заправить растительным маслом или сметаной. Соль и сахар по вкусу. Можно прибавить сок из половины лимона.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ФАСОЛЬЮ

Свекла — 150 г, фасоль вареная — 1 стакан, лук зеленый, огурцы соленые — 1 шт., растительное масло — для заправки.

Вареную свеклу очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук и огурец мелко нарезать, смешать с фасолью и свеклой, полить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ТУРЕЦКОГО ГОРОХА СО СВЕКЛОЙ И МЯТНО-ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Свекла вареная — 250 г, консервированный турецкий горох (нут) — 1 банка (400 г), изюм — 50 г, базилик — 20 г, морковь — 1 шт., капуста белокочанная (маленький кочан) — $1\frac{1}{2}$ головки, лимон — 1 шт., йогурт греческий — 150 г, мята — 20 г, оливковое масло — 2 ст. ложки.

Порубить свеклу; слить и промыть нут и положить овощи в большую салатницу. Добавить изюм. Порвать базилик и натереть на терке морковь. Мелко нашинковать капусту и добавить в миску. Порезать пополам лимон и выдавить в миску сок. Положить йогурт в другую миску. Мелко порезать мяту и добавить к йогурту с маслом. Приправить солью и перцем. Полить салат и перемешать. Подавать сразу же.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КЛЮКВОЙ

Свекла вареная — 400 г, клюква — $1\frac{1}{2}$ стакана, сметана 15%-ная — 100 г, соль, сахар.

Очищенную свеклу натереть, добавить молотую массу клюквы, сметану, соль и сахар — по вкусу.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ В ЯИЧНО-КЛЮКВЕННОМ СОУСЕ

Свекла вареная — 500 г, желтки яиц сваренных вкрутую — 2 шт., горчица — 1 ч. ложка, сметана — 100 г, клюквенный сок, соль, сахар, зелень.

Вареную свеклу очистить, нарезать или натереть на крупной терке. Желтки протереть через сито, добавить горчицу, сметану, клюквенный сок, соль, сахар (готовый соус должен иметь консистенцию кефира). Залить свеклу приготовленным соусом, слегка перемешать двумя вилками, посыпать рубленой зеленью.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

1-й вариант

Свекла — 200 г, яблоки — 100 г, йогурт — 40 г, соль, молотый черный перец, зелень петрушки, некалорийный заменитель сахара.

Тщательно вымытую свеклу сварить целиком до готовности, очистить, нарезать или натереть на терке, добавить тертое яблоко, пряности, заменитель сахара, йогурт и украсить зеленью петрушки.

2-й вариант

Свекла — 200 г, яблоки — 2 шт., сахар — 2 ст. ложки, сметана 15%-ная — 2 ст. ложки, лимонная кислота — 5 мг.

Очистить яблоки, удалить сердцевину и мелко нарезать. Добавить предварительно отваренную и натертую свеклу. Заправить лимонной кислотой, сахаром, добавить 1 ст. ложку сметаны. Выложить в салатницу и украсить дольками яблок, сверху полить оставшейся сметаной.

СВЕКЛА С ХРЕНОМ И ЯБЛОКАМИ

Свекла — 350 г, яблоки — 380 г, хрен — 30 г, подсолнечное масло — 4 ст. ложки, уксус (яблочный) — 3 ст. ложки, соль.



Вымыть свеклу, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она прикрывала ее, и варить 45 минут, пока не станет мягкой. Откинуть на дуршлаг и очистить еще горячую свеклу. Охладить. Очистить яблоки, разрезать их на 4 части. Удалить семена и натереть на крупной терке. Хрен очистить и натереть на мелкой терке. Перемешать яблоки и хрен, отложить 2 ст. ложки смеси для украшения. Натереть свеклу на мелкой терке и добавить к смеси яблок и хрена. Перемешать с маслом и уксусом. Посолить.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, КИСЛЫХ ЯБЛОК И ХРЕНА

Свекла вареная — 400 г, хрен тертый — 1 ст. ложка, кислое яблоко — 1 шт., сметана — 100 г, соль, сахар — по вкусу.

Вареную свеклу очистить, натереть стружкой, смешать с натертыми стружкой яблоками, мелко натертым хреном, сметаной, добавить по вкусу соль и сахар. Оформить салат горкой.

САЛАТ СО СВЕКЛОЙ, ЯБЛОКОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Свекла сырая небольшая — 1 шт., морковь сырая — 1 шт., яблоко зеленое — 1 шт., сельдерей — 1 палочка, сок $\frac{1}{2}$ лимона, подсолнечное масло или оливковое — 1 ст. ложка.

Натереть все ингредиенты на мелкой терке, выжать $\frac{1}{2}$ лимона, залить маслом, посолить по вкусу, перемешать и дать настояться 2 часа. Салат настаивают для улучшения усваивания полезных веществ и витаминов.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СТОЛОВОЙ И ЯБЛОК

Свекла небольшая — 2 шт., яблоки — 4 шт., яйца вареные — 2 шт., огурец соленый — 1 шт., чеснок — 2 зубка, хрен — 2 ст. ложки, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, соль, сахар — по вкусу, лук зеленый (измельченный) — 2 ст. ложки.



Очищенные вареная свекла, яблоки, соленый огурец натереть на крупной терке, добавить рубленое яйцо, натертые чеснок и хрен, измельченный лук, соль, сахар и все перемешать. Салат заправить сметаной, выложить в салатник, украсить рубленым яйцом и зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕРНАМИ ГРАНАТА

Свекла (среднего размера) — 3 шт., зерна граната — 1 стакан, растительное масло — $1/2$ стакана, сахар — по вкусу.

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Затем размять зерна граната, смешать со свеклой, добавить по вкусу сахар и заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

Свекла — 700 г, апельсин — 1 шт., апельсиновая вода (по желанию) — 2 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, корица молотая — 1 ч. ложка, соль и молотый черный перец — по вкусу.

Порезать отваренную свеклу на четвертинки, затем нарезать на дольки. Апельсины почистить, порезать кусочками. Разложить свеклу на блюде с кусочками апельсина или перемешать в миске. На медленном огне нагреть апельсиновую воду с сахаром, добавить корицу и приправить по вкусу. Полить заправкой салат и поставить в холодильник как минимум на 1 час перед тем, как подавать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И БАНАНОВ

Свекла отварная — 2–3 шт., огурцы свежие (среднего размера) — 2 шт., банан (спелый) — 1 шт., майонез легкий — по вкусу.

Свеклу натереть на терке, нарезать соломкой свежий огурец, банан нарезать кубиками. Заправить майонезом.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАРИНОВАННЫМ ВИНОГРАДОМ

Свекла (среднего размера) — 1–2 шт., сахар — 1 ст. ложка, виноград маринованный — $\frac{1}{2}$ стакана, уксус — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Свеклу отварить в воде с добавлением уксуса, очистить, натереть на крупной терке. Затем добавить маринованный виноград, заправить по вкусу сахаром и солью.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЛИВ

Свекла — 2 шт., сливы — 1 стакан, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, мед или сахар — по вкусу.

Натереть на крупной терке свеклу. Мелко нарезать сливы, освобожденные от косточек. Добавить мед или сахар. Заправить сметаной. Украсить сливами.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Свекла вареная — 2 шт., чернослив — 150 г, чеснок — 2 зубка, ядра грецких орехов — 1 горсть, соль, сахар, растительное масло, листья зеленого салата.

Свеклу натереть на крупной терке. Чернослив замочить в холодной кипяченой воде на 4–6 часов, воду слить, косточки удалить, мякоть нарезать кусочками, присоединить к натертой свекле. Добавить измельченные ядра грецких орехов и чеснок. Приправить солью, сахаром, растительным маслом. Дно салатника выстлать листьями зеленого салата, на них положить подготовленный свекольный салат, украсить половинками ядер грецких орехов.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Свекла вареная — 2 шт., ядра грецких орехов — 2 горсти, черная смородина, протертая с сахаром — 1 ст. ложка, зелень укропа — 1 пучок, растительное масло — 1 ст. ложка.



Свеклу нарезать тонкой соломкой, орехи измельчить, зелень укропа мелко нарезать. Все соединить, приправить тертой с сахаром черной смородиной и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЕЛЬДЬЮ

Свекла — 200 г, сельдь — 40 г, огурцы соленые — 150 г, картофель — 120 г, морковь — 80 г, хрен — 20 г, соус сметанный — 150 г, яйца варенные — 40 г, лук зеленый, зелень петрушки — по вкусу.

Свеклу сварить или запечь, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Сельдь освободить от костей и кожи, изрубить. Огурцы очистить, измельчить. Добавить рубленую сельдь, измельченный соленый огурец, отваренные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, тертый хрен и соус. Все перемешать, положить в подготовленную посуду. Украсить ломтиками яйца, зеленым луком и зеленью петрушки.

САЛАТ «КАЛЬМАРЫ С ОВОЩАМИ»

Кальмары (можно использовать рыбу) — 3–4 шт., картофель — 4 шт., морковь — 2 шт., свекла — 1 шт., соленый огурец — 1 шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, растительное масло, соль, перец черный молотый, укроп.

Отваренные кальмары нарезать полосками, варенные картофель, морковь, свеклу — кубиками, огурец мелко нарезать, лук нашинковать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать, посыпать рубленым укропом.

Вторые блюда

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

1-й вариант

Свекла — 500 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки.



Свеклу промыть, сварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить сахар, масло, лимонную цедру и выжать сок лимона (или разведенную лимонную кислоту). Все это перемешать и поставить в кастрюле на огонь (на 5–10 минут), часто помешивая, чтобы масса не пригорела. Охладив, переложить икру в салатник.

2-й вариант

Свекла — 2–3 шт., морковь — 2 шт., помидоры соленые — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., подсолнечное масло $1\frac{1}{2}$ стакана, соль — по вкусу.

Все овощи поочередно обжарить на растительном масле до мягкости, сложить в кастрюлю, перемешать, потушить 20–30 минут, посолить. Перед едой добавить перец и чеснок.

МОРКОВЬ И СВЕКЛА, ЖАРЕННЫЕ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ

Морковь — 100 г, свекла — 100 г, оливковое масло — 20 мл, соль.

Свежие морковь и свеклу потереть на крупной терке, жарить на оливковом масле на медленном огне до готовности. Соль по вкусу.

СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Свекла — 4 шт. (500 г), растительное масло — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, манная крупа — 2 ст. ложки, панировочные сухари или мука — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.

Свеклу промыть и сварить вместе с кожицей до готовности. Готовую свеклу очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями или пропустить через мясорубку. Измельченную свеклу положить в сотейник, добавить немного масла, хорошо прогреть и, помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Все это проварить на слабом огне 23–25 минут. Затем массу слегка охладить, смешать с яйцом и солью, разделить



из нее котлеты, запанировать их в сухарях или муке и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ С ГРЕНКАМИ

Свекла — 200 г, масло сливочное — 20 г, сахар — 5 г.

Для гренок: хлеб зерновой — 40 г, яйцо — 1 шт., молоко — 50 мл, сахар — 2 г.

Очищенную свеклу нарезать и припустить в небольшом количестве воды, затем пропустить через мясорубку, заправить маслом, сахаром и солью. Подать на металлической сковороде или на тарелке, а по краям свеклы уложить гренки, обжаренные в смеси молока, яиц и сахара.

ОВОЩНОЕ РАГУ СО СВЕКЛОЙ

Курица — 200 г, свекла — 100 г, картофель — 100 г, капуста белокочанная — 200 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, масло подсолнечное, соль.

Курицу порезать на маленькие кусочки, обжарить в растительном масле, затем добавить лук репчатый, потом морковь, посолить, затем добавить капусту с картофелем и тушить до готовности на небольшом огне, если мало сока, добавить немного воды.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ

Свекла — 750 г, корень петрушки — 50 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 100 г, молотые белые сухари — 3 ст. ложки, репа — 75 г, сметана — 100 г, соль.

Сварить свеклу, очистить, сделать с помощью ложки углубление и наполнить его фаршем. Фарш приготовить из поджаренных моркови, петрушки, репы, лука и мелко нарезанных крутых яиц. Свеклу уложить на смазанный маслом противень или сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной.



ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА С ПОМИДОРАМИ И ХРЕНОМ

Свекла большая — 1 шт., помидоры — 2 шт., груша — 1 шт., корень хрена — 1 шт., растительное масло, йогурт или кислое молоко, соль.

У очищенной, сваренной свеклы вырезать углубление. Натереть на терке хрен, грушу мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, размять вилкой, посолить. Все компоненты смешать и заполнить этой смесью свеклу, запечь ее в духовке. При подаче к столу полить йогуртом или кислым молоком.

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ СВЕКЛОЙ

Свекла — 300 г, перец болгарский — 1 кг, огурцы свежие — 200 г, сметана нежирная — 500 г.

Перец подготовить для фарширования. Мелко натереть вареную свеклу, перемешать с измельченными огурцами, подсолить по вкусу, заправить нежирной сметаной. Приготовленной смесью нафаршировать перец, уложить на блюдо и полить нежирной сметаной.

СВЕКЛА В СМЕТАНЕ С ЛУКОМ

Свекла — 1 кг, лук репчатый — 200–250 г, масло или маргарин — 75 г, сметана 15%-ная — 250–300 г.

Свеклу обмыть, положить на сковороду и испечь в жарочном (духовом) шкафу до готовности. Готовую свеклу очистить, нарезать соломкой и кубиками, выложить в кастрюлю. В свеклу добавить масло или маргарин и прогреть, следя за тем, чтобы не подгорало. Лук тонко нашинковать, спассеровать до готовности, соединить со свеклой, добавить сметану, соль и тушить на слабом огне 15–20 минут. При подаче на стол полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.



СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ

Свекла — 400 г, лук репчатый — 4 шт., мука — 1 ч. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, перец.

Сваренную или испеченную свеклу очистить и натереть на терке. Лук пассеровать в растительном масле. Овощи смешать, добавить слегка обжаренную муку, масло, соль и перец и тушить до готовности.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Свекла — 8–10 шт., морковь — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., грибы соленые — 5–6 ложек, томат-пюре — 2 ст. ложки, масло растительное — 3 ст. ложки, сметана — 1 стакан, уксус 3%-ный — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

Свеклу сварить до готовности в воде с уксусом. Очистить от кожицы, выбрать ложкой середину так, чтобы получилась чашечка. Лук и морковь мелко изрубить, слегка обжарить на растительном масле, добавить томат-пюре, измельченную мякоть свеклы, соленые мелко рубленые грибы (можно и огурцы), молотый перец и тушить до готовности. Этой массой нафаршировать свеклу, сложить ее в широкую кастрюлю, полить сметаной и запечь в разогретой духовке до полной готовности всех продуктов.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ И СЫРОМ

Свекла — 2 шт., свежие грибы — 200 г, сыр твердый — 50 г, лук репчатый — 1 шт., сливки — 4 ст. ложки, рубленая зелень — 2 ст. ложки, перец, соль.

Свеклу нарезать кружочками толщиной 3–4 см, вырезав их внутреннюю часть. Грибы сварить и вместе с луком и вырезанной частью свеклы пропустить через мясорубку. Тщательно перемешать и нафаршировать кольца свеклы. Затем уложить их в неглубокую посуду, посыпать солью, перцем,



полить сливками, посыпать тертым сыром. Поставить запекаться в духовку на 20 минут при температуре 250 °С. При подаче на стол блюдо из свеклы посыпать измельченной зеленью.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И СУХОФРУКТАМИ

Сахарная свекла — 1 шт., рис — 2 ст. ложки, изюм — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, по желанию — курага, орехи, чернослив.

Свеклу необходимо отварить до полной готовности, дать остыть и почистить. Аккуратно вырезать середину (сделать небольшую ямку ложкой). В ямку положить заранее сваренный рис, который нужно перемешать с изюмом (курагой, черносливом). Залить сметаной и поставить на 15–20 минут в духовку.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

Свекла — 150 г, яблоки — 75 г, рис — 15 г, изюм — 25 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 50 г, сахар — 5 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., корица на кончике ножа.

Свеклу отварить или испечь, очистить и удалить сердцевину, придав свекле вид чашечки. Сварить рассыпчатую рисовую кашу, смешать ее с сахаром, изюмом и мелко нашинкованными яблоками. Затем добавить 10 г растопленного масла и корицу. Все это вымесать, нашить свеклу, полить сметаной и запечь. Подать на стол со сметаной.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯБЛОКАМИ

Свекла — 600 г, подсолнечное масло — 2 ст. ложки, томат-паста — 4 ч. ложки, лук репчатый — 1 шт., сок виноградный — $\frac{3}{4}$ стакана, яблоко большое — 1 шт., небольшой корень хрена — 1 шт.



Корнеплоды очистить, вырезать сердцевину и вместе с томатной пастой, измельченным луком и виноградным соком потушить в подсолнечном масле. Тушеную свеклу остудить и заполнить натертым на терке яблоком и корнем хрена. Готовое блюдо из свеклы подать с соусом, в котором тушилась свекла.

СВЕКЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Свекла — 150 г, мука — 8 г, сливочное масло — 10 г, сметана 15%-ная — 30 г, яйцо — 1 шт.

Свеклу испечь или сварить в воде, не очищая от кожуры. Затем снять со свеклы кожуру, порезать пластинами 5–10 мм, запанировать в пшеничной муке, обжарить со сливочным маслом, уложить на порционную сковороду, залить смесью сметаны с сырым яйцом и запечь в жарочном шкафу. Подать на той же сковороде, на которой свекла запекалась.

СВЕКЛА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ТВОРОГОМ

Свекла — 2 шт., грецкие орехи — 3–4 ст. ложки, кефир 2,5%-ный — 2 ст. ложки, творог мягкий — 60 г, соль — по вкусу.

Свеклу отварить, почистить, натереть, добавить мелко нарезанные орехи, кефир, творог, посолить по вкусу.

ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА И СВЕКЛЫ

Свекла — 2–3 шт., творог — 500 г, яблоки — 2 шт., мука пшеничная — 1 стакан, молоко — 1 стакан, яйца — 2 шт., сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 40 г, сметана — 1 стакан, соль.

Яблоки натереть на крупной терке. Свеклу отварить, остудить, очистить и протереть через сито. Смешать яблоки, свеклу, творог, молоко, яйца, сахар, соль. Слепить оладьи и обжарить в разогретой сковороде со сливочным маслом. Оладьи подавать к столу со сметаной.



СВЕКЛА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Свекла — 200 г, масло сливочное — 10 г, соус молочный — 50 г.

Для соуса: молоко — 1 л, мука пшеничная — 50 г, масло сливочное или маргарин — 50 г, сахар — 10 г, соль — по вкусу.

Приготовить соус: муку подсушить без изменения цвета, охладить, развести частью теплого кипяченого молока, перемешать, соединить с оставшимся молоком, солью, сахаром и проварить 7–10 минут. Процедить и вновь довести до кипения. Очищенную свеклу нарезать ломтиками, припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла; припущенную свеклу заправить молочным соусом и отваром от свеклы. Подать на сковороде или тарелке.

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

1-й вариант

Свекла — 500 г, морковь — 1, петрушка — 1 корень, сметана — 1 стакан, сок лимонный — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Свеклу, морковь, петрушку нарезать соломкой, положить в кастрюлю с широким дном, сбрызнуть лимонным соком, добавить масло, немного воды и потушить под крышкой 40–50 минут, периодически помешивая. Обжарить на сковороде с маслом муку, добавить к ней сметану, соль, сахар и прокипятить 1–2 минуты. Готовые овощи приправить соусом.

2-й вариант

Свекла — 250 г, бульон (или вода) — 30 мл, сливочное масло — 10 г, сметанный соус — 30 г.

Сваренную в кожуре или печеную свеклу очистить, нашинковать и тушить с маслом в бульоне или в воде. Заправить сметанным соусом и прокипятить.



ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА

Свекла — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, чеснок, сыр плавленый — 1 пачка, зелень укропа, соль, перец черный молотый, кресс-салат — 3 листочка.

Очищенную свеклу нарезать соломкой, залить водой так, чтобы она слегка ее покрывала. Варить 3–5 минут, настаивать без нагревания под крышкой 8–10 минут. Охлажденную свеклу пропустить через мясорубку вместе с сыром и очищенным луком. В полученную массу добавить мелко нарубленный чеснок, соль, перец. Все тщательно перемешать. Разложить листья салата на 3 сервировочные тарелки, положить на каждый листик порцию икры.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ МЯСОМ

Свекла (среднего размера) — 12 шт., мясо (куриное или телятина) — 300 г, лук репчатый — 2 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, сметана — $1/2$ стакана, сухари, перец черный молотый, соль.

Для фарша: мясо отварить, пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным луком, поперчить, посолить. Свеклу отварить, очистить от кожицы, ложкой вынуть мякоть, вместо нее положить фарш, обсыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до готовности. Подавать со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА И СВЕКЛЫ

Говядина — 500 г, свекла — 1 кг, яйцо — 1 шт., мука — 4 ч. ложки, растительное масло — 2–3 ст. ложки, сухари — 1 ст. ложка, сливочное масло — 2–3 ст. ложки, сметанный соус с хреном — 1 стакан, соль, перец — по вкусу.

Говядину отделить от костей, нарезать на куски, пропустить через мясорубку, соединить с протертой вареной свеклой, яйцом, смешанным с мукой, солью, перцем, хорошо переме-



шать, уложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями посуду, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь. Запеканку подать на стол со сливочным маслом или со сметанным соусом с хреном.

КОЛБАСА В САЛФЕТКЕ СО СВЕКОЛЬНЫМ ПЮРЕ

Средний батон колбасы — 1 шт., свекла — 600 г, масло топленое — 1 ст. ложка, сметана — 2 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, соль и перец — по вкусу.

Свеклу хорошо промыть щеткой в проточной воде, положить в кастрюлю и сварить до мягкости. Очистить, натереть на крупной терке. На сковороде растопить масло, положить в него свеклу, посолить, поперчить и хорошо прожарить (должен выпариться весь сок). Посыпать мукой, вымешать, влить уксус и сметану, прокипятить, после чего выложить в салатник и подавать. Колбасу целиком отварить в кипятке, чтобы она вся хорошо прогрелась. Подавать, завернув в салфетку, на тарелке соответствующей величины. Снять салфетку, разрезать колбасу на столе и разложить по тарелкам с пюре из свеклы.

ГАЛУШКИ СО СВЕКЛОЙ

Свекла — 2 шт., филе судака или трески — 600 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 1 зубок, ломтик белого хлеба — 1 шт., яйцо — 1 шт., перец, соль.

Рыбное филе, луковицу и размоченный в воде хлеб пропустить через мясорубку. Добавить сырое яйцо, измельченный чеснок, посолить, поперчить. Измельчить свеклу и морковь, сварить до готовности. Перемешать с рыбным фаршем и сделать галушки. Опустить в кипящую воду и варить до готовности. Приготовить соус, для чего смешать сметану с тертым чесноком или хреном. Галушки подавать вместе с соусом. При желании соус можно разбавить свекольным соком.



РУБЛЕННЫЙ ОКУНЬ СО СВЕКЛОЙ

Свекла вареная — 1 шт., каперсы нарубленные — 1 ст. ложка, лук-шалот порезанный — 1 ст. ложка, укроп, мелко порезанный — 4 ст. ложки, желток вареный — 1 шт., оливковое масло — 1 ст. ложка, отваренное филе морского окуня — 500 г, цикорий — 10 листиков, йогурт — 150 г, укроп — 10 веточек.

Свеклу очистить, порезать тонкой соломкой. Разрезать соломки на короткие кусочки, часть отложить. Большую часть свеклы положить в миску, добавить каперсы, лук-шалот, 1 ст. ложку укропа, желток, оливковое масло. Все основательно перемешать. Мелко порубить филе морского окуня, добавить в миску со смесью. Слегка поперчить. Листья цикория вымыть и перебрать. Йогурт размешать с оставшимся укропом. Рубленого окуня в соусе разложить на 10 тарелочек, украсить листьями цикория, оставшимися свекольными палочками, веточкой укропа и ложкой укропного йогурта.

КАРАСЬ ПОД ОВОЩАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

Карась — 1 крупная рыбина, свекла — 1 шт., морковь — 1 шт., соль — по вкусу, чеснок — 2 зубка, сахар — по вкусу, специи — по вкусу, зелень петрушки и укропа — по вкусу.

Промыв и посолив рыбу, слегка натереть ее чесноком, присыпать черным молотым перцем, молотым лавровым листом, сушеным зеленым луком. Уложить ее в форму, слегка смазанную подсолнечным маслом и сверху обильно посыпать свежей зеленью петрушки и укропа. Крупной соломкой нарезать свеклу и морковь, посолить, присыпать сахаром и добавить небольшое количество кориандра и молотого тмина. На разогретую сковороду выложить овощи и поджарить около 10 минут, постоянно помешивая. Выложить овощи на рыбу, форму накрыть фольгой и поставить в разогретую до 170–180 °С духовку. Выпекать около 40 минут до тех пор, пока свекла и морковь не станут мягкими.



ЗРАЗЫ СВЕКОЛЬНЫЕ С КАЛЬМАРАМИ

Свекла вареная — 200 г, сухари молотые — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, сметана 15%-ная — 1 ст. ложка, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., соль.

Для фарша: филе кальмаров — 100 г, лук репчатый — 100 г, растительное масло — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, зелень петрушки, соль.

Приготовить фарш: филе кальмаров отварить и пропустить через мясорубку. Измельченный репчатый лук обжарить на растительном масле, смешать с кальмарами и еще раз прожарить. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить и перемешать. Вареную свеклу протереть через сито, добавить $\frac{1}{2}$ яйца, немного соли и перемешать. Из свекольной массы вылепить круглые лепешки, на середину каждой положить порцию фарша. Завернуть края, придав лепешкам овальную форму, и запанировать в молотых сухарях. Обжарить с обеих сторон на растительном масле и поставить в духовой шкаф, разогретый до 220 °С, на 5 минут. При подаче к столу полить сметаной.

КАЛЬМАРЫ С ОВОЩАМИ

Кальмары — 3–4 шт., картофель — 4 шт., морковь — 2 шт., свекла — 1 шт., огурец соленый — 1 шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло, соль, перец черный молотый, укроп.

Отваренные кальмары нарезать полосками, вареные картофель, морковь, свеклу — кубиками, огурец мелко нарезать, лук нашинковать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать, посыпать рубленым укропом.

Десерты и выпечка

БИСКВИТ С ОВОЩАМИ «МЯТНЫЙ»

Для теста: яйца — 5 шт., сахар и мука — по 1 стакану, морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., свежая мята — 1 ч. ложка, цедра лимона и апельсина — по 1 ч. ложке.



Очищенные свеклу и морковь натереть на крупной терке. Свежую мяту измельчить, цедру апельсина и лимона пропустить через мясорубку (если сухая, то тщательно растереть).

Приготовить тесто: тщательно вымытые яйца выдержать в холодильнике несколько часов. Сахар растереть в пудру, взбить с яйцами до исчезновения кристаллов и получения однородной густой массы. Затем добавить свеклу, морковь, мяту, цедру лимона и апельсина, тщательно перемешать и сразу же соединить с мукой. Бисквитное тесто очень капризно, поэтому муку нужно перемешивать не очень долго и осторожно — снизу вверх деревянной ложкой. Заранее приготовить форму, выстелить ее бумагой для выпечки и смазать растительным маслом. Вылить тесто слоями не более чем в 3–4 пальца. Выпекать бисквит при температуре 180 °С. Выпеченный и охлажденный бисквит подать на стол. Его можно украсить, слегка смазав медом, ягодами, «листочками» из твердого сыра.

СВЕКОЛЬНЫЙ ТОРТ

Свекла — 2–3 шт. (500 г), сахар — $\frac{3}{4}$ стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., мука — 2 стакана, молоко 0,5 % — $\frac{1}{2}$ стакана, сода или порошок для выпечки — 1 ч. ложка, апельсин (среднего размера) — 2 шт., творог обезжиренный — 250 г, сгущенное молоко с сахаром — $\frac{1}{2}$ банки, имбирь молотый — 2 ч. ложки, сахар ванильный — 1 ч. ложка.

Свеклу очистить и натереть на средней терке. Цедру апельсинов натереть на мелкой терке, апельсины очистить, разделить на дольки и снять с них пленки. В миске смешать сахар, растительное масло и яйца и все тщательно перемешать миксером на средней скорости. Добавить натертую свеклу, молотый имбирь и половину количества тертой цедры и тщательно перемешать. Муку смешать с содой и постепенно ввести в свекольную смесь, перемешивая и разбавляя молоком. Две низкие формы диаметром 22–25 см с антипригарным покрытием выложить бумагой для выпечки, поровну разложить по ним свекольное тесто и поставить выпекать в предварительно



прогретую до 170 °С духовку на 30 минут. Творог взбить со сгущенным молоком миксером, добавив ванильный сахар. В конце добавить оставшуюся апельсиновую цедру и перемешать. Испеченные коржи остудить 10 минут, вынуть из форм и собрать торт. Первый корж положить на блюдо, сверху ровным слоем намазать творожным кремом, затем положить второй корж и обмазать оставшимся кремом сверху и с боков. Верх торта выложить дольками свежего апельсина.

ПИРОГ СО СВЕКОЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

Для начинки: свекла — 500 г, чернослив — 300 г, сахар — по вкусу.

Для теста: желтки — 3 шт., сахар — 50 г, маргарин — 200 г, мука — 350 г.

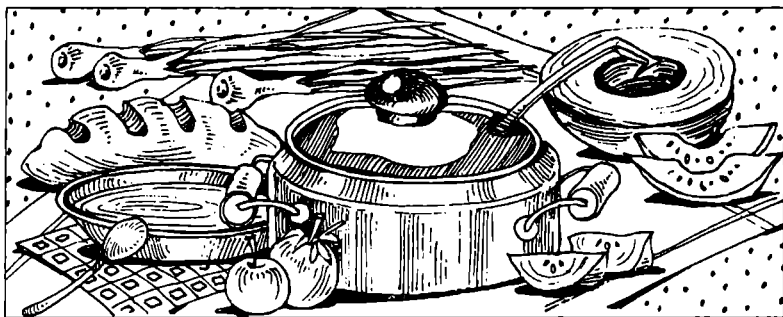
Начинка: сваренную или печеную свеклу очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Отдельно отварить чернослив, чтобы он стал мягким, вынуть из него косточки и также пропустить через мясорубку. Добавить сахар — и начинка готова.

Тесто: все продукты соединить, вымесить тесто, если тяжело идет, добавить 2 ст. ложки холодной воды. Скатать 2 колобка в пропорции 1:2, разложить в целлофановые пакетики и — в морозильник. Через 3 часа достать большой колобок, раскатать по форме выложенной бумаги, борт можно создавать, а можно и нет, положить начинку из свеклы с черносливом. Раскатать второй колобок и накрыть им пирог. Выпекать.

СВЕКЛА В СЛАДКОМ МАРИНАДЕ

Свекла — 500 г, вода — 1 стакан, сахарный песок — 1–2 ст. ложки, тмин — 1 ч. ложка, столовый уксус или лимонный сок — 3 ст. ложки.

Небольшую свеклу отварить неочищенной, остудить, снять кожицу, нарезать ломтиками. Вскипятить воду с сахаром и тмином, остудить, добавить уксус или лимонный сок, остудить и залить этим маринадом свеклу. Выдержать 1–2 дня перед подачей на стол.



Супы для похудения

Сегодня супы не в моде. Фаст-фуд правит миром. А все потому, что у многих из нас нет времени на нормальный обед. В скандинавских странах обеспокоенные кулинары срочно объединяются в общественные организации для пропаганды супа.

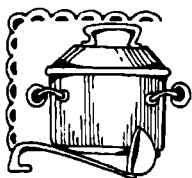
Суп нашему организму жизненно необходим. Особенно в холодное время года. Он дает энергию и тепло, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстанавливает баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления. В супе много витаминов и полезных минералов. Супы являются одним из обязательных блюд обеда. В некоторых регионах нашей страны супы употребляют несколько раз в день, и это вполне целесообразно. Есть суп можно как на обед, так и на ужин, особенно тем, кто мечтает похудеть. Европейские диетологи пришли к выводу, что большинство обладательниц стройных фигур — поклонницы первых блюд. Дело в том, что на их переваривание наш организм затрачивает намного больше килокалорий, чем содержится в самом блюде. Кстати, в тарелке постного супа примерно 40 ккал, а в сваренном на мясном бульоне — всего 75–100 ккал. Вегетарианские супы поддерживают полезную микрофлору в кишечнике, нормализуют его моторику. Особенно полезны супы с крупами (перловка, пшено), которые богаты пищевыми волокнами. Пектины выводят из кишечника токсины, соли тяжелых



металлов, а клетчатка препятствует всасыванию в кровь вредного холестерина.

При приготовлении супа продукты необходимо закладывать с учетом продолжительности их варки, чтобы все составные части блюда были готовы в одно время и не переваривались. Для улучшения цвета и вкуса блюда при приготовлении некоторых видов овощных супов рекомендуется использовать свекольный сок.

Особое значение в лечебной и диетологической кулинарии имеют слизистые супы, они максимально щадят слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Их и используют при наиболее щадящих диетах.



Варианты диет

Диета «Суперсупчик»

РЕЦЕПТ СЖИГАЮЩЕГО ЖИР СУПА

Луковица среднего размера — 6 шт., помидоры (несколько штук, по вкусу), можно консервированных, небольшой кочан капусты, зеленый перец — 2 шт., пучок сельдерея (сельдерея — самое главное) — 1 шт., кубик овощного бульона — 1 шт.

Порезать овощи на мелкие или средние кусочки и залить водой. Приправить солью, перцем и, если хотите, карри или острым соусом. Кипятить на большом огне 10 минут, затем уменьшить огонь и продолжать варить, пока овощи не станут мягкими.

Этот суп можно есть в любое время, когда вы голодны. Ешьте его столько, сколько хотите, и тогда, когда хотите — суп не добавляет калорий. Наполните им с утра термос, что-



бы прихватить с собой, если в течение дня вы будете находиться вне дома или отправляетесь в поездку. Однако не следует питаться исключительно этим супом. Рацион необходимо дополнять другими компонентами.

Первый день

Суп и фрукты. Вы можете есть любые фрукты, кроме бананов. В дынях и арбузах меньше калорий, чем в большинстве других фруктов. Ешьте только суп и фрукты. В качестве питья можете использовать несладкий чай, клюквенный сок, несладкий кофе или воду. Не добавляйте молоко в чай и кофе. Пейте много воды.

Второй день

Суп и овощи. Можете есть все овощи, какие хотите. Ешьте, пока не насытитесь. Можете есть сырые, свежие или консервированные овощи. Допустима и листовая зелень. Ешьте все с супом. Держитесь подальше от сушеных бобовых, зеленого горошка и кукурузы. Во время обеда можете побаловать себя печеной картошкой с маслом. Не ешьте никаких фруктов. Пейте воду.

Третий день

Суп, овощи и фрукты. Ешьте суп и все овощи и фрукты, какие хотите, но сегодня без печеной картошки. Пейте воду.

Четвертый день

Суп, овощи и фрукты, включая бананы и снятое молоко. Можно съесть 3 банана и выпить так много воды, сколько вы в состоянии, параллельно с супом. Ешьте так много супа, свежих овощей и фруктов, сколько хочется, но бананов только 3.

Пятый день

Говядина и помидоры с супом. Сегодня можно есть говядину и помидоры. Можете съесть 300–500 г говядины или



банку консервированных (или свежих) помидор, сколько хочется. Постарайтесь выпить 6–8 стаканов воды в этот день. Хотя бы раз в день поешьте супа.

Шестой день

Говядина и овощи (особенно листовые), плюс суп. Говядину и овощи ешьте досыта, сколько душа просит. Если у вас есть желание, можете съесть 2–3 бифштекса и все зеленые листовые овощи. Обязательно раз в день поешьте супа. Пейте много воды.

Седьмой день

Коричневый рис, фруктовый сок, овощи и суп. Снова наешьтесь досыта. Рис можно добавить к супу, либо овощи могут быть приготовлены и добавлены к рису. Могут быть добавлены резаные лук или помидоры, цветная капуста. Не запрещается приготавливать овощи с карри. Пейте воду.

Общие указания

Строго придерживайтесь рекомендаций на каждый день. Не допускайте никаких отступлений и фантазий. Взвешивайтесь по утрам. Ешьте суп каждый раз, как только вы начинаете испытывать голод. Будьте осторожны с маслом. Только раз в неделю употребляйте печеный картофель. Тщательно убирайте жир с мяса. С птицы снимайте шкурку.

Диета с сельдереевым супом

В Древней Греции использовали сельдерей для многих церемоний. В то время как менее утонченные римляне использовали сельдерей больше в кулинарных целях, чем религиозных. И только в семнадцатом веке итальянскими садовниками из дикого растения под названием «смоллаж» был выведен тот сельдерей, который известен нам сейчас.

Никто не сомневается в пользе сельдерея. Ведь он не толькоставляет в наш организм полезные витамины, но и спо-



способствует быстрому похудению. Именно поэтому была избрана диета с сельдереевым супом.

РЕЦЕПТ СЕЛЬДЕРЕЕВОГО СУПА

Стебли сельдерея — 250 г, луковицы — 5 шт., перец зеленый — 2 шт., небольшой кочан капусты — 1 шт., помидор — 1 шт., соль и специи — по вкусу.

Овощи крупно нашинковать, залить кипятком и варить 10 минут на сильном огне и 20 минут на слабом.

Сельдереевый суп можно есть столько, сколько захотите, так как сам сельдерей способствует похудению. Это пряное растение очень полезно для организма, не зря оно так ценится в кулинарии многих стран мира.

Диета Митчелла

Основное блюдо диеты Митчелла — жиросжигающий суп, употреблять который нужно как можно чаще. При правильном соблюдении диеты через неделю можно заметить отличные результаты, сбросив 6–7 кг.

РЕЦЕПТ СЖИГАЮЩЕГО ЖИР СУПА

Корень сельдерея — 1 шт., морковь — 500 г, зеленая стручковая фасоль — 500 г, луковицы большого размера — 6 шт., зеленый сладкий перец — 2 шт., кочан капусты — 1 шт., томатный сок — 1,3 литра, консервированные либо свежие помидоры в собственном соку — 800 г, нежирный говяжий бульон — 800 мл.

Все ингредиенты необходимо нарезать и залить бульоном либо соком, при этом важно заливать так, чтобы жидкость полностью покрывала овощи. Так, если не хватило бульона, можно добавить воды. Суп необходимо довести до кипения и варить 10 минут на большом огне, после чего перевести суп на маленький огонь и довести овощи до готовности. Варить суп следует 25–30 минут из-за присутствия в бульоне кисло-



ты, что замедляет варку овощей. Когда суп готов, следует добавить зелень, соль, перец по вкусу. Но так как суп и так достаточно пряного вкуса, скорее всего, данные специи вам не понадобятся.

Диета Митчелла подразумевает следующий режим:

Первый день

Фрукты кроме бананов, суп. Как фрукты, так и суп можно есть в неограниченном количестве. В качестве питья — чай без сахара, клюквенный сок или вода.

Второй день

Большое количество овощей, кроме гороха, кукурузы и фасоли. Отлично подойдут зеленые листовые овощи в виде шпината и салата, которые следует употреблять вместе с супом. Поужинать можно картофелем с растительным маслом. В этот день фрукты исключены.

Третий день

Неограниченное количество супа, овощей и фруктов, кроме запеченного картофеля.

Четвертый день

Три банана, обезжиренное молоко. Молоко можно заменить творогом, йогуртом или 1 л кефира. В этот день есть суп и пить воду нужно как можно больше. Бананы помогут насытить организм калориями и углеводами. Также организм сможет получить необходимое количество калия, кальция и протеинов для уменьшения тяги к сладкому.

Пятый день

Говядина (700 г) с помидорами (400 г) в собственном соку. Воды следует пить как можно больше, для того чтобы из организма вышла мочевая кислота. И, конечно, как можно больше супа.



Шестой день

Овощи, говядина и, конечно, суп столько, сколько желаете.

Седьмой день

Коричневый рис, фруктовый сок, не содержащий сахара, а также много овощей. Суп.

«Суп-рагу» — питание на 7 дней

Благодаря этой диете вы легко сбросите 5 кг за 7 дней. Суп-рагу нужно варить каждый день (в течение 7 дней) новый и съедать в течение дня, сочетая с 400 г отварного мяса и 300 г коричневого неочищенного риса. Также в день употреблять не менее 1,5 л негазированной минеральной воды. Кроме предложенных продуктов есть ничего нельзя.

РЕЦЕПТ СУПА-РАГУ

Белокочанная капуста — 2 средних кочана, помидоры — 3 шт., перец сладкий — 2 шт., лук репчатый — 4 шт.

Все овощи измельчить, а корень сельдерея натереть на терке (если пучок сельдерея — мелко порезать). Все сложить в кастрюлю, залить 1 л воды и варить 20–30 минут.

Диета на основе «Боннского супчика»

РЕЦЕПТ СУПА

Белокочанная капуста — 500 г, морковь — 170 г, сельдерей — 170 г, головка белого лука — 150 г, зеленый лук — 150 г, цветная капуста — 300 г, свежие помидоры — 300 г, свежий чеснок — 20 г, протертые очищенные томаты — 200 мл, оливковое масло — 100 мл, вода — 1,5 л, кубики овощного бульона — 2 шт., толче-



ный кориандр — 1 ст. ложка, тмин измельченный — 1 ст. ложка, порошок карри — 1 ст. ложка, высушенные стручки острого красного перца — 2 шт., лавровый лист — 2 шт., соевый соус — 1 ч. ложка, немного свежего имбиря, зелень петрушки, кинзы.

Нарезанный тонкими колечками лук (вместе с зеленым) слегка обжарить в оливковом масле. Заправить порошком карри, тмином, чесноком и варить на слабом огне. Затем добавить нарезанные кубиками морковь и сельдерей, а также нашинкованную белокочанную капусту, разделенную на соцветия цветную капусту и нарезанные помидоры. Все залить водой. Добавить кориандр, кубики, лавровый лист, мелко нарезанные стручки перца и остальные приправы. Суп варить, пока не сварятся овощи.

Во время диеты запрещается употреблять алкоголь. Рекомендуется много пить — не менее 3 литров минеральной воды в день. Разрешен несладкий чай.

Режим питания:

Первый день

Все сорта фруктов, кроме бананов.

Второй день

Зеленые овощи. На ужин — одна вареная картофелина с растительным маслом.

Третий день

Фрукты и овощи, но без картофеля.

Четвертый день

3 банана и нежирное молоко.

Пятый день

Немного куриной грудки или рыбы, 6 помидоров.



Шестой день

Отбивная из телятины с зеленым салатом.

Седьмой день

Натуральный рис с овощами.

Пользуясь этой суповой диетой можно сбросить за неделю до 5 кг. Главное — соблюдать основной состав и придерживаться дополнительных продуктов, не есть лишнего.

Жидкая диета

Режим питания при жидкой диете:

Первый день

В 9.00 утра — стакан пюре, состоящего из цветной капусты, картофеля, моркови с обезжиренным кефиром.

В 12.00 — тушеные помидоры, заправленные обезжиренным кефиром.

В 15.00 — отваренная морковь, смешанная с медом, разведенным яблочным соком.

В 18.00 — салат из тертой свеклы, картофеля и моркови, заправленный кефиром.

В 21.00 — стакан овощного пюре (отварная цветная капуста, тыква) с добавлением обезжиренного кефира, простокваши или молока.

Второй день

В 9.00 утра — стакан пюре, состоящего из цветной капусты, картофеля, моркови с обезжиренным кефиром.

В 12.00 — жидкая рисовая или манная каша на молочной основе. Каша должна вариться на воде, а добавлять молоко следует за десять минут до окончания варки.

В 15.00 — салат из отварной моркови и свеклы либо суп-пюре из цветной капусты, картофеля, кабачков, помидоров,



моркови. И то и другое следует заправить обезжиренным кефиром или простоквашей. Также можно съесть ломтик черного хлеба.

В 18.00 — пюре из картофеля или тыквы, заправленное обезжиренным молоком. Чай или кофе без сахара.

В 21.00 — салат из белокочанной капусты и тертой моркови с добавлением меда, разведенного яблочным соком.

Третий день

В 9.00 — манная или гречневая каша, приготовленная на обезжиренном молоке. Овощной отвар, состоящий из одной моркови и 100 г капусты.

В 12.00 — салат «Нежность» с ломтиком горчичного слегка подсушенного хлеба.

РЕЦЕПТ САЛАТА «НЕЖНОСТЬ»

Свекла — 1 шт., яйца — 2–3 шт., крупная луковица — 1 шт., яблоко зеленое — 1 шт., сметана или майонез (нежирный) — 250 г.

Свеклу и яйца отварить. Подготовленную свеклу натереть на средней терке и выложить на дно салатницы. Затем выложить слой натертых белков, далее лук, нарезанный тонкими полукольцами, и последним добавить натертое яблоко. Каждый слой салата промазать майонезом или сметаной.

В 15.00 — густой овощной суп с рисом либо перловой крупой и грибами. На 1 л воды добавляются две средние картофелины, морковка, репчатый лук (1 штука), сушеные грибы (20 г), $\frac{1}{3}$ стакана риса, 1 ст. ложка растительного масла и соль по вкусу.

В 18.00 — рагу из овощей: цветная и белокочанная капуста, кабачки, картофель, морковь, яблоки, помидоры, чеснок, зелень и цедра лимона.

В 21.00 — низкокалорийный творог, домашний сыр, свежие огурцы, помидоры, белокочанная капуста. Подсушенный хлеб. Чай либо кофе без сахара.



И помните, что, придерживаясь жидкой диеты, между каждым перерывом в еде следует выпивать три стакана горячей кипяченой воды.

Диета с луковым супом

Диета с луковым супом — очень качественная диета. Проверено: если ее не нарушать, то 5 кг за неделю очень легко сбросить. Основу диеты составляет луковый суп. Его рецепт таков:

*Некрупный кочан белокочанной капусты — 1 шт.,
средние луковицы — 6 шт., помидоры — по вкусу, зеленый перец — 2 шт., пучок сельдерея — 1 шт.*

Все овощи порезать, залить холодной водой, довести до кипения, 10 минут кипятить, далее варить на медленном огне, пока овощи не станут мягкими. По вкусу добавить соль, специи, можно соус карри или овощной бульонный кубик.

Суп можно есть сколько угодно, чем больше, тем лучше. А остальные продукты распределяются так:

Первый день

Суп и фрукты: любые фрукты, кроме бананов. Помните, что арбуз — очень низкокалориен, а виноград — наоборот.

Второй день

Суп и овощи: любые свежие, тушеные (без масла), вареные овощи. Желательно, не консервированные. Можно немного печеной или отварной картошки с небольшим количеством растительного масла.

Третий день

Суп, овощи и фрукты. Но никакой картошки уже нельзя.

Четвертый день

Суп, овощи и фрукты. Сегодня можно 2 банана и стакан низкокалорийного молока.



Пятый день

Суп, говядина и помидоры. Сегодня можно 400–500 г отварной нежирной говядины, или курятины (без кожи), или рыбы. И свежих помидоров сколько захочется. Если нет свежих, то банку консервированных в собственном соку. Без фруктов.

Шестой день

Суп, говядина и зеленые листовые овощи. Замените помидоры салатом, капустой, огурцами, зеленым перцем. Без фруктов.

Седьмой день

Суп, коричневый рис, овощи, фруктовый сок. Любые овощи, которые, например, можно добавить в рис. Фруктовый сок без сахара.

Если потеряли 5 кг и более, то диету можно повторить не ранее чем через 2–3 дня.

Категорически нельзя: алкоголь, сахар, хлеб, сладкую газировку. Необходимо: пить больше воды (лучше негазированной) 1,5–2 литра в день, чай, кофе без сахара. Пить алкоголь можно только через сутки после окончания диеты. Если знаете, что будете пить, сойдите с диеты заранее. Суп есть лучше всего 3 раза в день: на завтрак, обед и ужин. В последние дни хотя бы раз в день надо поесть супа. Эффект: если все сделали правильно, на третий день уже потеряете 1,5–2 кг. Диета состоит из продуктов, не содержащих жиров. Кроме того, лук и зелень способствует расщеплению жиров. А зеленые овощи имеют отрицательную калорийность, т. е. на их переработку организм тратит больше энергии, чем они в себе несут.

Похудение на курином супе

Суповые диеты стали очень популярны в последнее время. Но на овощном супчике лучше всего сидеть летом, ведь это пора овощей. Есть диета, в состав которой входит одно глав-



ное блюдо, которое можно готовить в любой сезон, — это куриный суп.

РЕЦЕПТ КУРИНОГО СУПА

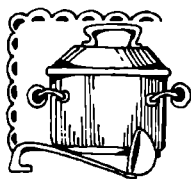
Вода — 2 л, куриное мясо — 800 г, 1 горстка риса, морковь — 2 шт., цветная капуста — несколько соцветий, зеленый горошек — 1 стакан, петрушка.

На курице сварить бульон, жир сверху снять 1 раз при варке. Затем заложить туда овощи, а за 10 минут до готовности рис и зеленый горошек. Варить до готовности, при подаче посыпать нарезанным укропом и зеленью петрушки. Солить только бульон!

Завтрак. Любые низкокалорийные фрукты, зеленый чай, 1 запеченный тост с сыром.

Обед. Куриный суп.

Ужин. 2 ст. ложки обезжиренного творога, зеленые овощи, отварное мясо или рыба (200 г).



Рецепты супов для похудения

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Морковь, лук-порей, корень сельдерея, маленькая луковица, небольшая картофелина, немного капусты — всего 300 г овощей (или любые другие овощи), зелень (петрушка, укроп, зеленый лук, тимьян, розмарин, базилик), вода — 1 л.

Овощи нарезать кубиками и залить водой. После закипания полчаса варить на медленном огне. В готовый бульон добавить зелень. Затем бульон процедить, остудить под крыш-



кой и поставить в холодильник. Там он может храниться до 4 дней. Перед употреблением бульон можно немного разбавить водой и добавить 1 ч. ложку овсяной муки. Овощи заправлять только качественным уксусом (яблочным или винным), нерафинированным оливковым или ореховым маслом.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

Хлебный квас — 1 л, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., редис — 2–3 шт., пучок зеленого лука, огурец — 2 шт., яйца свежие — 2 шт., соль, сахар, горчица — по вкусу, укроп.

Сварить картофель и морковь в кожуре, охладить и очистить. Редис, свежие огурцы, картофель и морковь нарезать мелкими кубиками, нашинковать зеленый лук. Растереть сваренные желтки со сметаной, горчицей, солью и сахаром, добавить мелко нарезанные яичные белки, развести холодным хлебным квасом и положить нарезанные овощи. Посыпать укропом.

ОКРОШКА НА КЕФИРЕ

Редис с ботвой — 5 шт., свежий огурец — 3 шт., лук зеленый, мелко нарезанный — 4 ст. ложки, кефир и кипяченая вода — по 500 мл, соль.

Огурцы и редис нарезать соломкой, добавить промытые и нарезанные листья редиса, зеленый лук, соль. Смешать кипяченую воду с кефиром и охладить смесь, после чего добавить в нее подготовленные овощи.

ГУСТОЙ ОВОЩНОЙ СУП

Помидоры — 200 г, сельдерей (клубни) — 100 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, овощной бульон из кубиков — 750 мл, базилик — 2 ст. ложки, шампиньоны — 100 г, чеснок — 2 зубка, белокочанная капуста — 200 г, лавровый лист, морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., цуккини — 200 г, зелень петрушки.



Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Овощи и грибы вымыть и очистить. Морковь, цуккини и грибы нарезать ломтиками, сельдерей — кубиками, капусту — полосками. Зелень измельчить. Репчатый лук и чеснок очистить, порубить и 5 минут пассеровать в сливочном масле. Влить бульон, добавить лавровый лист, морковь и сельдерей, кипятить 4 минуты, затем добавить капусту и грибы, варить еще 4 минуты. Добавить цуккини с помидорами и варить еще 3 минуты.

ВАКАТАКЭ

(вегетарианский бамбуковый суп)

Ростки молодого бамбука — 160 г, мука — 1 ч. ложка, свежая морская капуста — 40 г, соевый соус — 75 мл, овощной бульон для варки — 175 мл.

Отварить ростки бамбука в воде (чтобы вода слегка покрывала их) с мукой. Порезать побеги вместе с морской капустой на кусочки такого размера, чтобы было удобно есть. Варить бамбук и морскую капусту в соевом соусе, разбавленном бульоном (25 мл соуса и 175 мл овощного бульона). Разлить в пиалы соевый соус, разбавленный бульоном (50 мл соуса и 450 мл бульона) и разложить овощи.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ОСТРЫЙ СУП

Оливковое масло — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., зеленый сладкий перец — 2 шт., порошок чили — 1 ч. ложка, вода — 1 стакан, консервированная пятилистная фасоль без жидкости — 425 г, консервированные томаты — 425 г, измельченный обезжиренный сыр — 3 стакана.

Почистить лук, освободить перец от семян. Порезать овощи кубиками. Нагреть сковороду с маслом на среднем огне. Помешивая время от времени, поджарить лук и перец до тех пор, пока они не станут золотистыми. Добавить порошок чили и готовить еще 1 минуту. Влить в кастрюлю воду, добавить фасоль и томаты. Довести смесь до кипения на сильном огне.



Варить на среднем огне до загустения (приблизительно 20 минут). Посыпать суп тертым сыром и поварить под крышкой до тех пор, пока сыр не расплавится.

СУП ИЗ ДЫНИ, КЛУБНИКИ И ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ

Спелая охлажденная мускусная дыня, порезанная кубиками — 1½ стакана, спелая очищенная клубника — 1 стакан, холодный свежесваренный зеленый чай без сахара — ½ стакана.

Для украшения: несколько ягод ежевики или клубники, маленькие веточки мяты — 3–4 шт.

Измельчить дыню и клубнику в блендере до пюреобразного состояния. Не выключая комбайн, постепенно влить чай и смешать до получения однородной массы. Разлить суп по небольшим тарелкам. Добавить по несколько ягод в центр каждой тарелки и украсить веточками мяты.

СУП ИЗ ШПИНАТА И КОКОСА

Сливочное масло — 1 ст. ложка, репчатый лук — 1 шт., куриный бульон — 1 л, свежий или замороженный шпинат — 450 г, сухой прессованный концентрат кокосового молока (тертый) — 40 г, нежирные сливки — 60 г, соль и перец — по вкусу.

Растопить сливочное масло и потушить порезанный лук под крышкой в течение 10 минут. Всыпать в бульон лук и довести до кипения. Добавить шпинат, кокос и специи. Варить под крышкой в течение 15 минут. Перелить суп в кухонный комбайн и хорошо измельчить до однородной консистенции. Перелить обратно в кастрюлю и добавить сливки. Помешать и подогреть, не доводя до кипения. Приправить по вкусу и разлить по тарелкам, добавив в каждую ложечку сливок.

СУП ИЗ КРАПИВЫ

Крапива, промытая кипящей водой и порезанная, — 4 стакана, репчатый лук — 1 шт., рис — 2 ст. ложки



(желательно коричневый или дикий — в нем меньше углеводов), яйца — 2 шт., сок 1 лимона, петрушка — 1 веточка, сельдерей с листьями — 1 стебель, порезанный укроп — 1 ст. ложка, черный перец — 8 горошин, чеснок — 4 зубка, вода или бульон — 1,5 л, соль — по вкусу, сметана.

Порезать петрушку, сельдерей, лук и укроп. Налить воду или бульон в кастрюлю и положить рис, петрушку, сельдерей, лук, специи и соль. Проварить в течение 10–12 минут после закипания. Добавить крапиву и поварить еще 10 минут. Снять кастрюлю с огня, накрыть несколькими полотенцами и оставить, по крайней мере, на 30 минут. Добавить лимонный сок и чеснок, заправить сметаной, посыпать укропом.

СУП ОВОЩНОЙ

Белокочанная капуста — 100 г, картофель — 100 г, репа — 1 шт., морковь — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., луковица репчатая — 1 шт., помидоры — 2 шт., овощной отвар, соль — по вкусу.

Капусту нашинковать, морковь натереть на терке, картофель нарезать кубиками, репу, корень петрушки — ломтиками, лук измельчить. Положить в кипящий овощной отвар сначала капусту, довести до кипения, потом все остальное и варить 20–25 минут. За 10 минут до готовности добавить нарезанные помидоры.

ОВОЩНОЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП

Белокочанная капуста — 1 шт., капуста цветная — 1 шт., морковь — 1 шт., кефир 1%-ный — 500 мл, лук репчатый — 1 шт., репа — 1 шт., брюква — 1 шт., редька — 1 шт., кабачок — 1 шт., чеснок, базилик, майоран, орегано.

Потереть на крупной терке овощи и залить холодной водой. Варить до готовности. Затем уже в тарелке суп разбавить кефиром, добавить чеснок (по вкусу) и пряности (базилик, майоран и орегано).



СУП «НЕЖНЫЙ»

Молочный йогурт — 400 мл, орехи молотые (арахис) — 50 г, огурцы свежие — 2 ст. ложки, измельченные листья мяты, пучок зеленого лука, зелень укропа.

Огурцы мелко нарезать и положить в кастрюлю, добавить йогурт, мяту, мелко нарезанный зеленый лук и укроп. Все тщательно перемешать и поставить суп на 1 час в холодильник. Перед подачей посыпать измельченными орехами.

«ХУДЕЙСКИЙ СУПЧИК»

Свежий огурец — 1 шт., болгарский перец — 1 шт., укроп или любые травы — по вкусу, соль, сахар, кефир обезжиренный — 200 мл.

Огурец и перец мелко порезать, порезать укроп или насыпать сушеный, посолить, добавить сахар (на любителя) и залить все кефиром.

СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

Куриный бульон — 200 мл, кабачки — 100 г, морковь — 1 шт., помидор — 1 шт., репа — 30 г, шпинат — 10 г, лук-порей — 10 г, щавель — 10 г, растительное масло — 10 мл, зелень сельдерея, соль.

Нарезать кабачки, морковь и репу, слегка спассеровать на растительном масле, залить горячим куриным бульоном и варить 10–15 минут. Затем добавить измельченный лук-порей и довести до готовности. За 5–6 минут до окончания варки положить нарезанные дольками помидоры, листья шпината и щавеля, мелко нарезанную зелень сельдерея, посолить.

ОРЕХОВЫЙ СУП

Орехи (грецкие или арахис) — 2 стакана, бульон куриный — 6 стаканов, сливочное масло — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, кожица мускатного ореха, слив-



ки — 1 стакан, гранат — 2 шт., соль, белый молотый перец.

Прогреть духовку до 200 °С и обжаривать орехи в течение 10 минут. Остывшие орехи (ядра) перемолоть в кухонном комбайне. Разогреть бульон и добавить немного к орехам. Тщательно перемешать до получения пасты. В кастрюле с толстым дном обжарить муку в масле, потом понемногу добавить весь бульон и хорошо перемешать. Добавить орехи, сливки (немного оставить) и приправы и тушить на медленном огне около 20 минут. Когда суп загустеет, добавить оставшиеся сливки. Выжать сок из 1 граната и тоже добавить в суп. Зернышками второго граната посыпать суп перед подачей на стол.

СУП ЧЕСНОЧНЫЙ

Мясной (куриный) бульон — 1 л, перец сладкий — 100 г, маслины без косточек — 50 г, щепотка сушеного орегано, щепотка сушеного тимьяна, масло оливковое — 3 ст. ложки, хлеб белый — 200 г, кайенский перец, чеснок — 150 г, соль.

Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать кубиками. Чеснок очистить и нарезать тонкими кружочками. Маслины нарезать колечками. В кастрюле разогреть оливковое масло, положить подготовленные овощи и обжаривать их 2 минуты. Добавить сушеный тимьян, соль, кайенский перец, перемешать, влить горячий бульон. Довести до кипения и варить на среднем огне под крышкой 5–7 минут. Хлеб нарезать кубиками среднего размера, выложить на противень. Духовку разогреть до температуры 200 °С. Кубики хлеба запекать в духовке 5–7 минут, пока они не приобретут золотистый цвет. Готовые гренки приправить солью и сушеным орегано. Суп подавать горячим, отдельно подать гренки.

СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ СУП

Белокочанная капуста — 500 г, морковь — 170 г, сельдерей — 170 г, лук (репчатый и зеленый) — по 150 г,



цветная капуста и помидоры — по 300 г, чеснок — 20 г, помидоры протертые — 200 мл, оливковое масло — 100 мл, вода — 1,5 л, овощные бульонные кубики — 2 шт., приправы (толченый кориандр, измельченный тмин и порошок карри) — по 1 ст. ложке, красный острый перец (сушеные стручки) — 2 шт., лавровый лист — 2 шт., соевый соус — 1 ч. ложка, небольшое количество свежего имбиря, зелени петрушки и кинзы.

Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в оливковом масле. Добавить чеснок, карри, тмин и тушить на маленьком огне. Добавить нашинкованную капусту, сельдерей, морковь, соцветия цветной капусты, помидоры и специи. Затем влить воду, добавить бульонные кубики, лавровый лист, кориандр, измельченные стручки и остальные приправы. Варить до готовности овощей.

СВЕКОЛЬНИК С КОЛБАСКАМИ

Бульон из говяжьих костей — 1,5 л, свекла — 1 кг, колбаски (сосиски или сардельки) — 200 г, морковь — 60 г, лук репчатый — 40 г, корень петрушки — 20 г, паста томатная — 40 г или сок томатный — 100 г, подсолнечное масло — 2 ст. ложки, мука пшеничная — 15 г, сметана — 60 г, уксус или лимонная кислота, сахар, соль по вкусу.

Свеклу сварить целиком, очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук, морковь и петрушку нарезать соломкой и обжарить на подсолнечном масле вместе с томатной пастой. Колбаски нарезать кружочками и ошпарить кипятком, муку подсушить. Подготовленные продукты залить бульоном, проварить 8–10 минут и добавить соль, сахар и уксус или лимонную кислоту. Подать со сметаной.

СВЕКОЛЬНИК С ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ

Свекла — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 головка, колбаса ливерная — 300 г,



сахар — 5 г, вода — 2,3 л, мука — 10 г, соль, зелень, сметана.

Очищенную свеклу натереть стружкой, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом и, помешивая, прогреть. Добавить и обжарить мелко нарезанный лук, затем нарезанную кусочками колбасу, горячую воду, соль, сахар и варить под крышкой. В готовый суп добавить разведенную водой муку, соль и сахар по вкусу. При подаче заправить суп сметаной и мелко нарезанной зеленью.

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Свекла столовая — 750 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, горошины черного перца, мясной бульон (из курицы или телятины) — 500 мл, молотый черный перец, сок $\frac{1}{2}$ лимона, лавровый лист, сметана — 100 г, зелень укропа, лук репчатый — 2 шт., соль.

Промыть почистить и нарезать свеклу мелкими дольками, почистить и измельчить лук. Разогреть масло в большой кастрюле и слегка потушить в нем нарезанные овощи, добавив лавровый лист и перец горошком. Влить мясной бульон, посолить, поперчить, накрыть крышкой и варить на небольшом огне около 20 минут. Вынуть из супа лавровый лист и горошинки перца, влить лимонный сок. Положить сметану, оставив 4 ч. ложки, и еще, раз приправить суп солью по вкусу. При подаче на стол посыпать суп измельченной зеленью укропа и положить по 1 ч. ложке сметаны.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Картофель — 1–2 шт., вода — 350 мл, сливочное масло — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 1 ст. ложка, мука — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, немного зелени, соль.

Картофель очистить, вымыть, сварить. Отвар слить в другую кастрюлю, картофель протереть через сито. Приготовить соус: подсушенную в духовом шкафу и охлажденную муку развести в 30 г картофельного отвара, вскипятить и проце-



дить. Протертый картофель, соус и картофельный отвар смешать, добавить сырое яйцо и масло, тщательно перемешать. Суп вскипятить, посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Вода — $1\frac{3}{4}$ стакана, картофель среднего размера — 6 шт., сельдерей — 2 стебля, обезжиренное молоко — 1 стакан, соль — $\frac{3}{4}$ ч. ложки, белый перец — $\frac{3}{4}$ ч. ложки, зеленый лук — 2 пера, мелко порезанных.

Порезать картофель кубиками, а сельдерей — кусочками. Довести $1\frac{1}{2}$ стакана воды до кипения. Положить картофель и сельдерей, накрыть и довести до кипения еще раз. Уменьшить огонь и варить, пока картофель не станет мягким (около 20 минут). Вылить жидкость в блендер, добавив 3 стакана готовых овощей и $\frac{1}{4}$ стакана воды. Закрыть и смешать до однородного состояния (1 минута). Положить овощное пюре обратно в кастрюлю с оставшимися овощами (картофелем и сельдереем). Добавить остальные ингредиенты и подогреть, помешивая время от времени. Разлить по тарелкам, украсив чесночными гренками.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 160 г, масло сливочное — 10 г, мука пшеничная — 4 г, соль — 1,5 г, сметана или масло — 20 г, овощной отвар — 250 мл.

Для отвара: белокочанная капуста — 8 г, морковь — 4 г, петрушка — 5 г, вода — 280 мл.

Для приготовления отвара овощи очистить, промыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить горячей водой, быстро довести до кипения и варить на слабом огне 30–40 минут при закрытой крышке. Дать отвару отстояться 10–15 минут и процедить. Картофель сварить отдельно и горячим протереть, развести кипящим овощным отваром и довести до кипения,



после чего процедить и вновь довести до кипения. Заправить суп сметаной или сливочным маслом.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЛОСОСЕМ

Картофель — 500 г, лосось копченый — 4 ломтика, сливочное масло — 2 ст. ложки, пучок сухой суповой зелени, хрен тертый — 1 ч. ложка, бульон рыбный — 750 мл, молотый черный перец, укроп — 2 веточки, сметана — 150 г, соль.

Клубни картофеля очистить от кожуры, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Пряную суповую зелень вымыть, обсушить, очистить и нарезать. В кастрюле на слабом огне растопить сливочное масло. Добавить картофель, увеличить температуру и, помешивая, обжарить. Добавить рыбный бульон, 250 мл воды, пряную суповую зелень и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 20 минут. После дать супу немного остыть. В соуснике перемешать сметану с тертым хреном. Лососину нарезать тонкими полосками. Полоски лосося распределить по четырем глубоким тарелкам. Залить горячим супом. Сверху положить по 1 ч. ложке смеси сметаны с хреном. Укроп вымыть, украсить суп. Можно также добавить в каждую тарелку зелень сельдерея.

СУП ИЗ ФАСОЛИ

Фасоль — 1 стакан, лук репчатый — 1 головка, помидоры средней величины — 2 шт., соль, петрушка.

Мелко нарезанный лук залить 4 стаканами холодной воды и варить на слабом огне. Прибавить замоченную на ночь фасоль и варить до готовности фасоли. Затем положить очищенные и мелко нарезанные помидоры. Продолжать варить еще 15 минут, посолить и снять суп с огня. Перед подачей посыпать мелко нарезанной петрушкой.

ОВОЩНОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

Сушеная темная фасоль — 450 г, вода — 8 стаканов, сушеный базилик — 2 ч. ложки, соль — 1 1/2 ч. ложки,



сушеный майоран — 1 ч. ложка, перец — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, лук репчатый — 400 г, цуккини — 400 г, сельдерей — 200 г, красный сладкий перец — 200 г, морковь — 200 г, чеснок — 6 зубков, томатная паста — 170 г, тертый сыр — $\frac{1}{3}$ стакана.

Промыть фасоль, положить ее в большую кастрюлю. Залить водой на 5 см выше уровня фасоли и довести до кипения. Проварить 2 минуты. Снять с огня, накрыть и оставить настаиваться на 1 час. Слить и высушить фасоль. Положить ее обратно в кастрюлю. Добавить 8 стаканов воды, базилик, соль, майоран и перец. Довести до кипения. Накрыть, уменьшить огонь и варить 1,5 часа. Порезать лук, цуккини, сельдерей, перец и морковь. Измельчить чеснок. Положить овощи в суп и варить без крышки 50 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Добавить томатную пасту и готовить еще 10 минут. Разлить суп по тарелкам и посыпать сыром.

КАБАЧКОВЫЙ СУП

Луковица — 1 шт., морковь — 1 шт., кабачок — 1 шт., растительное масло, вода — 1 л, молоко — 2 ст. ложки, зелень, соль.

Нарезать луковицу и морковь, припустить лук и морковь на растительном масле. Нарезать кабачок кубиками и сварить его в воде. В конце варки добавить зажарку, молоко, соль и зелень по вкусу.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки — 125 г, растительное масло — 15 мл, уксус яблочный — 3 ст. ложки, овощной бульон или вода — 1,5 л, зелень петрушки и укропа, имбирь — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, мука — 2 ст. ложки, белок яичный — $1\frac{1}{2}$ шт., луковица — 1 шт., соль.

Нашинковать лук и спассеровать его в растительном масле, добавить тонко нарезанные кабачки, полить яблочным



уксусом. Накрыть сковороду крышкой и тушить 10 минут. В сотейнике подогреть муку, постепенно влить холодный овощной бульон или воду. Варить 10 минут, постоянно помешивая. Затем добавить тушеные кабачки, лук, имбирь. Через 10 минут после закипания положить мелко порубленные белки сваренных вкрутую яиц, посолить и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачок — 1 шт., вода — 1 л, мука — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, молоко — $\frac{3}{4}$ стакана, яйцо — 1 шт., соль по вкусу, зелень укропа.

Очистить кабачок, нарезать и поставить вариться в небольшом количестве воды. Посолить. Со сваренных кабачков слить воду, а кабачки протереть через сито. Муку спассеровать на растительном масле и разбавить водой, в которой варились кабачки. Соединить полученную массу с протертыми кабачками, добавить молоко, размешать, поставить на огонь и дать закипеть. Сразу же снять с огня и заправить взбитым яйцом. Подавать к столу, заправив лимонным соком и мелко нарезанным укропом.

СУП С ЦУККИНИ

Цуккини — 350 г, мелкая суповая паста (мелкие макароны) — 100 г, пармезан тертый — 40 г, вода — 1 л, 3 веточки тимьяна (или сушеная зелень тимьяна), молоко — 2 ст. ложки, чеснок — 1 зубок, лук репчатый — 1 шт., 1 пучок зеленого лука, соль, черный перец — по вкусу.

Цуккини вымыть, нарезать тонкими кружками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Цуккини и лук положить в кастрюлю, добавить чеснок. Посолить, добавить молоко. Накрыть крышкой и тушить на среднем огне 10 мин. Добавить горячую воду, довести до кипения. Варить под крышкой еще 20 минут. Зеленый лук и тимьян вымыть. Зе-



лений лук мелко нарезать, веточки тимьяна обвязать ниткой. Добавить суповую пасту (мелкие макароны), тимьян и варить, помешивая, до готовности пасты. Посолить и поперчить по вкусу. Вынуть чеснок и веточки тимьяна. Добавить нарезанный зеленый лук, тертый сыр.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С РИСОМ

Цветная капуста — $\frac{1}{3}$ кочана, картофель — 1 шт., рис — 1 ст. ложка, молоко — 5 ст. ложек, сливочное масло — 1 ч. ложка, вода — 2 стакана.

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой и добавить немного масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть через сито. Промытый рис положить в кипящую воду и варить в течение 1 часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей на стол положить масло.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Вода — 1,5 л, цветная капуста — 200 г, сливочное масло — 15 г, молоко — 200 мл, редис — 20 г, рис — 40 г, зелень петрушки и укропа соль.

Нарезать редис и нашинковать цветную капусту, положить в кастрюлю, залить подсоленной водой (600 мл) и добавить сливочное масло. Накрыть крышкой, довести до готовности на медленном огне и протереть через сито. Сварить рис в подсоленной воде и протереть через сито. Смешать с овощным супом-пюре, прогреть на медленном огне и заправить молоком. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Вода — 1,5 л, цветная капуста — 500 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., масло сливочное или марга-



рин — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., сметана 15%-ная — $\frac{1}{2}$ стакана, укроп, соль.

В кипящую соленую воду положить цветную капусту. Спассеровать в сливочном масле нарезанные лук и морковь и добавить в бульон с цветной капустой. Варить до готовности, размешать и добавить в суп вареное яйцо и сметану. Подать к столу с мелко нарубленным укропом.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КРЕВЕТКАМИ

Цветная капуста или брокколи — 500 г, креветки крупные (сваренные и очищенные) — 4 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, бульон овощной — 1 л, немного лимонного сока, тертый мускатный орех, молотый черный перец, петрушка — 2 веточки, чеснок — 1 зубок, сливки 8%-ные — 200 мл, лук репчатый — 1 шт., соль.

Цветную капусту очистить, вымыть и разделить на небольшие соцветия. Стебли очистить и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. Разогреть в кастрюле сливочное масло и припустить в нем, помешивая, лук до прозрачности. Затем добавить чеснок и слегка обжарить. Влить овощной бульон. Добавить соцветия и стебли капусты, накрыть крышкой и варить в течение 10 минут. Приправить лимонным соком, солью, молотым черным перцем и мускатным орехом. Креветки выложить в кастрюлю с супом и разогреть. Тщательно взбить сливки. Разлить суп по тарелкам, добавить в каждую понемногу сливок и слегка размешать. Украсить листиками петрушки.

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

Капуста цветная — 300 г, крупные картофелины — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, тимьян сушеный — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, тертый мускатный орех, молотый черный перец, кубик бульона — 1 шт., шампиньоны — 4 шт., сливки 8%-ные — 200 мл, лук репчатый — 2 шт., соль.



Картофель очистить, нарезать кубиками, обжарить в масле. Посолить, поперчить, приправить тимьяном. Грибы нарезать ломтиками. Тушить в жире для жарения. Лук очистить, нарезать дольками и обжарить. Добавить и слегка потушить капусту. Посолить, поперчить, влить бульон и приправить мускатным орехом. Развести 300 мл воды сливками. Варить 5 минут, приправить специями. Подать, добавив картофель и грибы.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ВЕТЧИНЫ

Вода — 250 мл, соцветия цветной капусты — 150 г, постная ветчина — 250 г, соль.

Сварить капусту, предварительно порезав на кусочки. Взбить вместе с отваром, посолить. Добавить в пюре порезанную соломкой ветчину и дать вскипеть.

СУП «КЛАССИКА»

Капуста — 1 кочан, зеленый сладкий перец — 2 стручка, морковь — 1 кг, луковицы — 6 шт., томаты очищенные — 1 банка, кубики овощного бульона — 1–2 шт.

Капусту вымыть и нашинковать соломкой. Стручки сладкого перца вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами и нарезать полосками. Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. Выложить нарезанные овощи в большую кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне. Томаты размять и вылить вместе с соком. Вместо консервированных можно использовать 300 г свежих, с которых следует снять кожицу, а мякоть мелко нарезать. Варить суп еще 20 минут. Слегка приправить солью и перцем.

КАПУСТНЫЙ СУП

Куриный или говяжий бульон — 2 стакана, капуста — 500 г, лук репчатый — 100 г, томат крупный — 1 шт.,



болгарский перец — $1/2$ шт., уксус — 2 ч. ложки, сахар — 1 ч. ложка, соль — 1 ч. ложка, чесночный порошок — 1 ч. ложка или чеснок — 1–2 зубка, черный перец — $1/2$ ч. ложки, вода — 3 стакана.

Разогреть бульон. Порезать лук, помидор и болгарский перец и положить их в кипящий бульон. Приправить солью, перцем и чесноком (зубчики выдавить через чесночницу). Довести до кипения и варить 20 минут. Добавить уксус, сахар, капусту и воду. Довести до кипения и варить еще 10–15 минут.

СУП ИЗ БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Растительное масло — 2 ст. ложки, горошины душистого перца — 4 шт., горошины черного перца — 4 шт., цветная капуста — 500 г, сыр твердый — 50 г, брокколи — 500 г, лист лавровый, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., яйца — 2 шт., соль.

Лук и морковь очистить, нарезать кубиками и обжарить в кастрюле на растительном масле 5–7 минут, до мягкости. Влить 500 мл готового куриного бульона (воды), довести до кипения. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия. Добавить в закипевший бульон, посолить. Положить лавровый лист, душистый перец и варить на слабом огне 8–10 минут. За 5 минут до готовности добавить черный перец. Яйца отварить вкрутую. Из сыра с помощью десертной ложки вырезать небольшие шарики. В каждую тарелку с супом положить $1/2$ вареного яйца и несколько сырных шариков.

СУП ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

Картофель — 2 шт., савойская капуста — 300 г, масло топленое — 2 ст. ложки, тертый мускатный орех, шампиньоны — 4 шт., сливки 8%-ные — 200 мл, бульонный кубик, лук репчатый — 2 шт., вода — 300 мл, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, обжарить в топленом масле. Посолить, поперчить и приправить тимьяном.



Грибы нарезать ломтиками, протушить в жире от жаренья, выложить. Капусту савойскую нарезать полосками и слегка протушить. Лук очистить, нарезать дольками и обжарить. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить, влить бульон и сливки, приправить мускатным орехом. Варить 5 минут.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ

Капуста брокколи — 500 г, овощи (лук-порей, сельдерей) — 100 г, сметана 15%-ная — 250 мл, бульон куриный — 250 мл, масло оливковое — 2 ст. ложки, специи (по вкусу) — 3 ст. ложки, лук-шалот (тонко нарезанный) — 3 шт., соль, перец.

Вымыть брокколи и разобрать на мелкие кочешки. Затем порезать на кусочки. Очистить стебли сельдерея. Вымыть лук-порей и сельдерей, порезать их кубиками, обжарить (спассеровать) в оливковом масле на слабом огне. Добавить лук-шалот, а затем брокколи, специи и бульон. Довести до кипения и варить овощи до готовности (25 минут). Измельчить овощи миксером и добавить сметану. Поставить суп-пюре на слабый огонь еще на 5 минут, посолить, поперчить. Подавать горячим.

СУП ИЗ БРОККОЛИ С СЫРКОМ

Куриный бульон — 1 л, замороженная брокколи — 400 г, плавленный сырок для супа — 1 шт., соль и перец.

Опустите брокколи в кипящий бульон и проварите в течение 5 минут. Добавьте в суп плавленный сырок, порезанный кубиками. Варите, помешивая, до тех пор, пока сыр не растворится полностью. Посолите и поперчите по вкусу. Если суп кажется слишком жидким, можно добавить несколько ложек обезжиренных сливок, чтобы довести до нужной консистенции.

ОКРОШКА ГРИБНАЯ

Хлебный квас — 6 стаканов, соленые грибы — 400 г, картофель — 3 шт., морковь — 1 шт., зеленый лук —



100 г, огурцы свежие — 2 шт., сметана 15%-ная — 1 неполный стакан, яйца — 2 шт., столовая горчица — 1 ч. ложка, сахар, соль — по вкусу, укроп.

Соленые грибы помыть холодной водой, дать ей стечь. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук. Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками. Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белок порубить. В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Перед подачей положить сметану и измельченную зелень укропа.

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ С СОЕВЫМ МОЛОКОМ

Шампиньоны свежие — 500 г, лук-шалот — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., молоко соевое — 200 мл, кубик бульона из дичи — 1 шт., оливковое масло, большой пучок петрушки — 1 шт., соль, перец, карри.

Вымыть шампиньоны, порезать на две части и варить их в соленой воде 35 минут. Вынуть грибы, добавить кубик бульона из дичи и продолжать варить бульон еще 10 минут. Налить в кастрюлю оливковое масло, положить мелко нарезанные лук и лук-шалот и тушить на слабом огне. Затем влить 250 мл бульона из дичи и при слабом кипении поварить 5–10 минут. Измельчить миксером грибы с соевым молоком и добавить пюре в кастрюлю. Тушить на слабом огне 4–5 минут. Если необходимо, добавить остатки бульона. Посолить, поперчить, положить щепотку карри. Суп подавать горячим, посыпая каждую порцию свежей петрушкой.

СУП-ПЮРЕ С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ И ПАТИССОНОМ (КАБАЧКОМ)

Лесные грибы (маслята) — 300 г, патиссон (среднего размера) или кабачок — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., сливки 10 % — 100 мл, растительное масло — 1 ст.



ложка, сушеный укроп — 1 ст. ложка, соль, перец, для подачи — измельченный зеленый лук.

Вымыть грибы, очистить. Нарезать на кусочки. Лук и патиссон (без кожицы и семян, кабачок можно и с кожицей) порезать небольшими кубиками. Разогреть в сотейнике масло, жарить лук до золотистости. Положить грибы, тушить 10–15 минут до испарения почти всей жидкости. Добавить патиссон, залить водой настолько, чтобы она покрывала все продукты. Довести до кипения, варить 20 минут (до мягкости патиссона). Взбить в блендере в пюре, добавить сливки и укроп, посолить, поперчить, прогреть на плите, не доводя до кипения. Подавать горячим, посыпав луком.

СУП ГРИБНОЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПО-ЧЕШКИ

Грибной бульон — 1 л, грибы отварные — 150 г, картофель — 400 г, морковь и корни сельдерея — по 50 г, лук репчатый — 40 г, мука пшеничная — 20 г, чеснок — 2 зубка, соль — по вкусу.

Морковь, корень сельдерея, репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать (обжарить с мукой). Отваренные грибы нарезать соломкой. Грибы и пассерованные корни с луком тушить 5–8 минут. Картофель, нарезанный соломкой, опустить в кипящий бульон, добавить грибы с корнями и варить до полной готовности. В готовый суп добавить растертый с солью чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки.

ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ

Репчатый лук среднего размера — 1 шт., несоленое сливочное масло — 1 ст. ложка, свежие грибы — 220 г, овощной бульон — 4 стакана, перловая крупа — $1\frac{1}{2}$ стакана, обезжиренное молоко — $1\frac{1}{4}$ стакана плюс 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка.

В большой кастрюле растопить масло на среднем огне. Порезать лук кубиками, а грибы — ломтиками. Положить лук и грибы в кастрюлю и готовить 3–4 минуты или пока они не



станут мягкими. Добавить бульон, перловку, соль и перец по вкусу. Довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 30 минут. Смешать молоко и муку в посуде с плотно прилегающей крышкой до однородного состояния. Влить молочно-мучную смесь в суп и варить 15 минут, пока он немного не загустеет. Украсить петрушкой.

ГРИБНОЙ СУП С РИСОМ

Шампиньоны или белые грибы — 250 г, рис — $\frac{1}{3}$ стакана, лук репчатый — 1 головка, рафинированное растительное масло — 2 ст. ложки, молотый черный перец, зелень петрушки (свежая или сушеная), вода — 1 л, соль.

Грибы нарезать небольшими кусочками, выложить на разогретую сковороду (без масла) и тушить в собственном соку 3 минуты. Затем оставшийся сок слить в отдельную посуду, а к грибам добавить растительное масло, мелко нашинкованный лук и все вместе немного поджарить. В кипящий подсоленный грибной отвар (вода и грибной сок) опустить промытый рис, добавить молотый перец, измельченную сушеную петрушку (если петрушка свежая, то ее нарезать помельче и добавить в уже готовый суп непосредственно в тарелки) и варить, прикрыв крышкой, при небольшом кипении 10 минут. Затем добавить поджаренные грибы с луком, поварить еще 5 минут и снять с огня.

КЛАССИЧЕСКИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

Репчатый лук — 2 средние луковицы, сливочное масло — 2 ст. ложки, оливковое масло — 1 ст. ложка, говяжий бульон — 4 стакана, куриный или овощной бульон — 1 стакан, херес или белое вино — 2 ст. ложки, вурчестерский соус — 1 ст. ложка, мускатный орех — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу, тертый сыр пармезан — 60 г, сыр моццарелла — 6 кусочков, цельнозерновой хлеб — 6 тоненьких кусочков (по желанию).



Нагреть оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне (не позволяйте ему задымиться!). Добавить сливочное масло, расплавив его в оливковом. Уменьшить огонь, добавить порезанный лук и пассеровать, помешивая время от времени, в течение 7–10 минут, пока он не станет прозрачным и светло-золотистым. Увеличить огонь до среднего и добавить бульон, вурчестерский соус и херес или вино. Довести до кипения, после чего уменьшить огонь и варить в течение 3 минут. Добавить пармезан, перец и соль, если необходимо (попробуйте, чтобы убедиться в ее необходимости). Поварить еще 3 минуты.

Порезать хлеб на круги по размеру суповых тарелок и отложить. Перелить суп в 6 тарелок, стараясь равномерно распределить лук. Осторожно положить хлебный круг на каждую тарелку. Положить кусок сыра моццарелла на каждую тарелку так, чтобы он немного свешивался с краев тарелки. Осторожно поставить все 6 тарелок по очереди на большой противень. Поместить их в нагретый духовой шкаф на 2–3 минуты.

Когда сыр расплавится, подрумянится и начнет стекать с тарелки по краям, вытащить тарелки из печи, посыпать мускатным орехом по желанию и подавать. Хлеб нужен для удер­живания кусочка сыра, поэтому его можно не есть.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

Отборные стебли лука-порей — 5–6 шт., молоко соевое — 200 мл, кубики бульона из дичи — 1¹/₂ шт., пучок петрушки — 1 шт., соль, перец.

Хорошо промыть лук-порей и отрезать почти всю зеленую часть. Порезать стебли на кусочки длиной 3–4 см и варить их на пару 30 минут. За это время приготовить 750 мг бульона из кубиков. Измельчить миксером лук-порей, добавив немного бульона. В кастрюлю с бульоном положить пюре из лука-порей и влить соевое молоко. Посолить, поперчить. Подавать суп горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.



СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Большой картофель — 2 шт., морковь — 500 г, сельдерей — 2 клубня, растительное масло — 2 ст. ложки, несладкий йогурт — 4 ст. ложки, семена кунжута — 2 ст. ложки, зелень рубленая — 2 ч. ложки, бульон овощной — 600 мл, перец молотый, лук репчатый — 2 шт., соль.

Картофель и морковь почистить и нарезать мелкими кубиками. Лук мелко порубить. Клубни сельдерея вымыть, очистить и нарезать кубиками. Зелень сельдерея оставить для украшения. Лук потушить в горячем растительном масле. Добавить картофель, сельдерей и морковь и тушить около 5 минут. Сделать блендером пюре. Приправить солью, перцем и добавить йогурт. Пожарить кунжутное семя на слабом огне в сковороде без жира до золотистого цвета. Перед тем, как подавать на стол, посыпать обжаренным кунжутом и зеленью.

СУП ИЗ МОРКОВИ И КЕФИРА

Морковь — 4 шт., кефир 1%-ный — 500 мл, мед — 1 ст. ложка.

Очищенную морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, залить кефиром, добавить мед и перемешать.

СЛИВОЧНЫЙ СУП ИЗ МОРКОВИ С ИМБИРЕМ

Морковь — 680 г, свежий имбирь — 1 кусочек длиной 4 см, сливки 8%-ные — 4 1/2 ст. ложки.

Обрезать ботву с моркови, почистить ее и нарезать кусками размером 2–2,5 см. Положить в кастрюлю среднего размера и добавить 4 стакана воды и 1 1/2 ч. ложки соли. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить без крышки до тех пор, пока морковь не станет очень мягкой (примерно 35 минут). Тем временем почистить имбирь и натереть его на крупной терке. Обернуть его бумажным полотенцем и сильно выжать, чтобы получить сок. Должно получиться около 1 ст. ложки



сока. Отложить тертый имбирь. Переложить морковь в кухонный комбайн и измельчить до однородного состояния пюре, постепенно добавляя морковный отвар. Влить имбирный сок и сливки и прокрутить еще раз. Вылить суп обратно в кастрюлю, добавить соль и свежемолотый черный перец по вкусу. Подогреть и подавать.

ХОЛОДНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ СУП С ОГУРЦАМИ

Огурцы свежие — 2 шт., сливки 8%-ные — 4–6 ст. ложек, чеснок — $1/2$ зубка, лук-шалот — 2 шт., уксус на эстрагоне — 1 ст. ложка, несколько веточек укропа, соль, перец.

Очистить огурцы и разрезать их вдоль пополам. Удалить семена, огурцы отжать и посолить крупной солью. Очистить чеснок и лук-шалот. Осушить огурцы бумажной салфеткой и измельчить вместе с чесноком и луком-шалотом, добавив уксус и сливки. Готовое пюре посолить, поперчить и поставить на 1 час в холодильник. Подавать суп-пюре с веточками укропа.

СУП ИЗ ПОМИДОРОВ

Помидоры — 1 кг, чеснок — 3 зубка, зеленый лук — 1 пучок, базилик — 3 веточки, майоран или эстрагон — 2 веточки, соль, черный перец молотый по вкусу.

Влить в кастрюлю или сотейник 1 ст. ложку оливкового масла, положить толченый чеснок и мелко порубленный лук, поставить на очень медленный огонь. Помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, снять кожицу, а мякоть размельчить и положить в кастрюлю с луком и чесноком. Посолить, поперчить и варить 5–7 минут, не закрывая полностью крышкой. Добавить измельченные травы, дать настояться под крышкой. Подавать горячим в маленьких пиалах или стаканах.

ПОЛЬСКИЙ ТОМАТНЫЙ СУП

Средняя морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., небольшой лук-порей (белая часть) — 1 шт., кусочек



корневого сельдерея (по вкусу) или небольшой корень петрушки, очищенные помидоры — 500 г, томатная паста — 1 ст. ложка, масло растительное для пассеровки, соль, сахар, немного корицы, базилик, бульон (кубики или вода) — 1 л.

Лук и лук-порей порезать, морковь, сельдерей или петрушку натереть на терке, в толстостенной кастрюле спассеровать овощи, добавить помидоры вместе с соком и томатную пасту, добавить сахар ($\frac{1}{2}$ ч. ложки) и корицу на кончике ножа. Немного потушить, залить водой или бульоном, дать закипеть, довести суп до однородной массы (пюре), еще на 5 минут поставить на огонь, положить по вкусу соль, зелень базилика (можно сушеную). Подавать с рисом или макаронами, можно положить сметану.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РЕДИСА

Редис с ботвой — 2 пучка, лук-порей — 2 шт., сметана 15%-ная — 100 мл, куриный бульон — 1 л, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль, перец.

Вымыть лук-порей и редис с ботвой. Тонко их нарезать и обжарить в оливковом масле, добавить очень горячий бульон и варить на сильном огне в течение 5 минут. Смешать все и протереть через сито. Приправить получившееся пюре солью и перцем. Снова разогреть. При подаче на стол добавить сметану.

СУП МАННЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Молоко — 250 мл, сливочное масло — 2 ст. ложки, крупа манная — 5 ст. ложек, сыр тертый — 5 ст. ложек, красный сладкий перец — 3 стручка, оливковое масло — 1 ст. ложка, паприка молотая — 2 ч. ложки, сметана 15%-ная — 125 мл, бульон — 750 мл, чеснок — 1 зубок, лук репчатый — 2 шт.

Молоко довести до кипения с 1 ст. ложкой сливочного масла. Кастрюлю снять с плиты, всыпать манку, дать постоять



под крышкой 15 минут. Затем всыпать сыр и перемешать, посолить и поперчить. Лук и чеснок очистить, нарезать кубиками. Стручки перца очистить и разрезать на дольки. 1 ст. ложку сливочного масла разогреть с растительным и протушить лук. Добавить сладкий перец, чеснок, паприку. Тушить 2 минуты, влить бульон, варить 15 минут. Из манной смеси слепить клецки, отварить. В суп добавить сметану, посолить, поперчить. Подавать с клецками, по желанию украсить дольками сладкого перца.

СУП ПЕРЛОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ

Молоко (вода) — 250 мл, перловая крупа — 25 г, сливочное масло — 5 г, сахар — 3 г.

Перебрать крупу, промыть ее в теплой воде, засыпать в кипящую воду (молоко) и варить до готовности, затем протереть через сито и снова поварить. В готовое блюдо добавить сливочное масло.

СУП ИЗ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ СЛИЗИСТЫЙ

Молоко — 250 мл, пшеничные отруби — 25 г, сливочное масло — 5 г, сахар — 3 г.

Пшеничные отруби засыпать в кипящую воду и варить в течение 1 часа, затем процедить через марлю, хорошо отжать, вторично процедить отвар через марлю или сито. Полученный слизистый отвар довести до кипения, соединить при температуре 70 °С с молоком, добавить сахар и соль. Заправить сливочным маслом.

ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ

Савойская капуста — 400 г, корневой сельдерей — 50 г, помидоры — 2 шт., луковица — 1 шт., морковь — 1 шт., оливковое масло — 4 ст. ложки, бульон овощной — 1,5 л, сливочное масло — 2 ст. ложки, чечевица — 150 г, рис — 100 г, сыр — 30 г, перец, соль.



Савойскую капусту почистить, вымыть в проточной воде, листья крупно нарезать. Репчатый лук, морковь и сельдерей очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, разрезать каждый пополам, удалить основания плодоножек и семена. Мякоть крупно нарезать. Разогреть в большой кастрюле с толстыми стенками оливковое масло и обжарить на нем морковь с луком и сельдереем. Добавить в овощи капусту и обжарить ее 3–4 минуты. Затем влить овощной бульон. Чечевицу промыть. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и добавить вместе с помидорами в суп. Варить 10 минут. Всыпать рис и варить еще 15 минут до готовности риса. Приправить солью и перцем, добавить сливочное масло. Сыр натереть на мелкой терке. Разлить суп по тарелкам и посыпать тертым сыром.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Чечевица — 100 г, луковица — 1 шт., морковь — 1 шт., корень сельдерея — 10 г, сливочное масло — 2 ч. ложки, сливки 10%-ные — 1 стакан, желтки яичные — 2 шт., хлеб — 30 г, соль.

Чечевицу тщательно перебрать, промыть, залить водой и варить, добавив репчатый лук, морковь и сельдерей (помытые, очищенные, но не нарезанные). Посолить по вкусу. Овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть. Полученное пюре взбить вилкой и еще раз протереть через сито. Слишком густое пюре разбавить отваром. Пюре ввести в отвар, дать супу закипеть и добавить сливочное масло, сливки и яичные желтки. К супу подать гренки из белого хлеба.

АРМЯНСКИЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Средняя луковица — 1 шт., средняя морковка — 1 шт., чеснок — 2 зубка, растительное масло — 2–3 ст. ложки, картофель — 3–4 шт., чечевица — 120–150 г, вода — 1,5 л, соль, мелко нарезанная зелень, сушеный майоран.



Мелко порезать лук, натереть на терке морковь. Лук, коренья и чеснок спассеровать на масле в той же кастрюле, где будет готовиться суп. Залить воду, дать закипеть, всыпать промытую чечевицу и варить ее до готовности. Затем положить в суп нарезанный кубиками картофель. В конце положить соль, перец по желанию, растертые между ладонями сушеные травы. Вместо воды можно использовать бульон (овощной, куриный).

СУП С МАКАРОНАМИ И ЛУКОМ

Репчатый лук — 3 стакана, чеснок — 3 зубка, сахар — 1 ч. ложка, говяжий бульон без жира, малосоленый — 800 г, макароны-звездочки — $1/2$ стакана, сухой херес — 2 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка, черный перец — $1/8$ ч. ложки, тертый сыр.

Сбрызнуть кастрюлю растительным маслом и нагреть на среднем огне. Порезать лук кубиками, измельчить чеснок и положить их в масло. Накрыть крышкой и готовить примерно 8 минут. Добавить сахар и перемешать. Готовить около 15 минут. Налить бульон и довести до кипения. Всыпать макароны и варить без крышки около 8 минут или до тех пор, пока макароны не станут мягкими. Влить херес, посолить и поперчить. Посыпать небольшим количеством сыра.

СУП ИЗ МАКАРОН И ФАСОЛИ

Оливковое масло — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1 стакан, чеснок — 3 зубка, консервированные помидоры с жидкостью — 800 г, обезжиренный куриный бульон — 3 стакана, консервированная фасоль с жидкостью — 425 г, свежая петрушка — 1 стакан, сушеные листья базилика — 1 ч. ложка, черный перец — 1 ч. ложка, макароны в виде небольших ракушек — 115 г (вес сырого продукта).

Нагреть масло в большой кастрюле на среднем огне. Порезать лук кубиками, измельчить чеснок и положить их в мас-



ло. Готовить 5 минут или до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавить в кастрюлю помидоры с жидкостью, куриный бульон, фасоль, порубленную петрушку, базилик и черный перец. Довести до кипения на сильном огне, помешивая время от времени. Уменьшить огонь до самого медленного и варить под крышкой в течение 10 минут. Положить макароны. Накрыть крышкой и варить, помешивая, еще 10 минут или до тех пор, пока макароны не станут мягкими.

СУП ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ

Овсяная крупа — 2 стакана, лук репчатый — 1 шт., яблоки — 3 шт., морковь — 1 шт., сок лимонный — 1 ст. ложка, вода — 500 мл, сметана 15%-ная — 1 ст. ложка, молотый черный перец, корица, соль.

Перебрать овсяную крупу и варить 15 минут. Затем процедить и протереть ее через сито, добавить в отвар. Нарезать яблоки ломтиками, лук кольцами, нашинковать морковь и добавить в суп. Добавить лимонный сок, пряности, соль. Довести до кипения и охладить. Подать на стол со сметаной.

СУП РИСОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ

Молоко (вода) — 250 мл, рис — 25 г, сливочное масло — 5 г, сахар — 3 г.

Подготовленный рис варить на медленном огне не менее 1 часа, до полного разваривания, процедить, добавить жидкую часть (воду, бульон или молоко), довести до кипения, посолить, добавить сливочное масло. Вместо риса можно использовать рисовую муку для детского и диетического питания.

СУП С РИСОМ

Цыпленок крупный — 500 г, рис — 1 стакан, луковица — 1 шт., морковь — 1 шт., картофель — 1 шт., помидор — 1 шт., чеснок — 6 зубков, зелень мелко нарезанная — 2 ст. ложки, петрушка — 4 ст. ложки, оливковое масло, вода — 2,5 л, соль.



Цыпленка натереть частью чеснока, истолченного с солью. Оставшийся чеснок обжарить на масле до золотистого цвета. Затем добавить цыпленка и обжарить до золотистого цвета, время от времени помешивая. После этого положить морковь, картофель, помидор (без кожицы и семян), лук и залить 1 л воды. Накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Добавить оставшуюся воду, рис, посолить и варить до готовности риса. Затем положить зелень петрушки, накрыть крышкой и снять с огня. Подать в горячем виде. Цыпленка можно вынуть из супа и подать отдельно.

ЯИЧНЫЙ СУП

Куриный бульон — 2 л, соевый соус — 2 ст. ложки, зеленый лук — 1 пучок, яйца — 4 шт., картофельный крахмал — 1 ст. ложка (по желанию).

Вылить бульон в кастрюлю, добавить соевый соус и мелко порезанный зеленый лук. Довести до кипения. Если использовать крахмал для густоты, то смешать его с 2 ст. ложками холодной воды и медленно влить в горячий бульон. Хорошо перемешать. Немного взбить яйца и медленно вылить их в кипящий бульон. Варить 1 минуту. Подавать немедленно.

СЫРНЫЙ СУП

Сырок плавленый — 200 г, приправы (по вкусу) — 10 г, вода — 600 мл, яйцо — 1 шт.

В маленькую кастрюльку налить воду, довести до кипения, бросить нарезанный на кубики плавленый сыр, добавить немного специй. В процессе варки важно постоянно помешивать бульон, чтобы сыр расплавился. Затем, за 5 минут до конца варки, добавить тонкой струйкой взбитое яйцо. Очень вкусно подавать такой суп с проваренными морепродуктами.

АРОМАТНЫЙ СУП С СЫРОМ ФЕТА

Сыр фета — 200 г, цуккини — 200 г, фасоль стручковая замороженная — 200 г, растительное масло —



2 ст. ложки, овощной бульон из кубиков — 1,5 л, оливковое масло — 2 ст. ложки, коренья для супа — 1 пучок, тертый мускатный орех, чеснок — 3 зубка, пучок петрушки, лавровый лист, лук репчатый — 1 шт.

Коренья и цуккини очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать кубиками и спассеровать в растительном масле. Добавить овощи с фасолью и тушить. Влить бульон, приправить тимьяном и лавровым листом, довести до кипения. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Варить 5 минут. Сыр нарезать ломтиками. Чеснок с петрушкой измельчить, смешать с оливковым маслом. Смазать сыр соусом из петрушки и добавить в суп.

СУП С СЫРОМ И ПИВОМ

Куриный бульон — 6 стаканов, репчатый лук — 200 г, сельдерей — 200 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, горчичный порошок — $1/2$ ч. ложки, капля вурчестерского соуса, молотый перец — по вкусу, очень острый сыр чеддер — 200 г, баварские сосиски — 450 г, низкоуглеводное пиво — 1 бутылка.

Порезать сельдерей и лук и спассеровать в 2 ст. ложках растительного масла, пока лук не станет мягким. Затем добавить бульон и довести до кипения. Варить от 45 минут до 1 часа. Добавить в суп сыр. Не мешать некоторое время, чтобы сыр немного подтаял. Добавить все остальные ингредиенты и варить до тех пор, пока сосиски не проварятся.

СУП ИЗ СЫРА

Сыр пармезан — 1 стакан, сыр адыгейский — 1 стакан, сыр проволоне — 1 стакан, молоко — 4 стакана, мука пшеничная — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, кубик куриного бульона, черный молотый перец, сухой базилик, зеленый лук, лук репчатый — 1 шт., чеснок, соль.



Репчатый лук обжарить на масле, добавить бульонный кубик, чеснок, постепенно ввести муку и $\frac{1}{2}$ стакана молока, постоянно помешивая, чтобы не пригорело ко дну. Затем посыпать базиликом, посолить, поперчить, положить натертые пармезан и проволоне. Загустевшую смесь взбить миксером вместе с оставшимся молоком, затем прогреть в течение 15 минут и подать к столу, посыпав нарезанными кубиками адыгейского сыра и мелко нарезанным зеленым луком.

КУРИНЫЙ СУП С КАБАЧКАМИ

Бульон куриный — 1 л, отварные куриные грудки без костей и кожи — 500 г, соль — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, оливковое масло — 1 ст. ложка, луковица (крупно порезать) — 1 шт., болгарский перец (зеленый и красный) — 2 шт., кабачки — 2 шт., протертые помидоры — 1 стакан, чеснок (нарезать тонкими ломтиками) — 3 зубка, майоран сушеный — 1 ч. ложка, перец — по вкусу, соль.

Обжарить лук на небольшом огне в 1 ст. ложке масла до мягкости, затем добавить чеснок и готовить еще 1 минуту. Порезать перец кубиками, положить в кастрюлю вместе с луком и чесноком и тушить 5 минут, накрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая. Кабачки также порезать кубиками и вместе с майораном положить в кастрюлю с перцем, тушить под крышкой 7 минут. Влить в кастрюлю с овощами бульон, положить протертые помидоры, довести до кипения. Нарезать куриные грудки кубиками, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и готовить на медленном огне 5–8 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

КУРИНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

Целая курица без кожи, порубленная на куски — 1 кг, репчатый лук (крупная луковица) — 1 шт., чеснок — 2–3 зубка, вода — 3 л, сельдерей — 1 стебель, морковь среднего размера — 2 шт., цуккини среднего размера — 2 шт., консервированная фасоль без жидкости — 225 г,



белокочанная капуста — 1 небольшой кочан, соль — 2 ч. ложки, черный перец — $1/4$ ч. ложки.

Порезать лук, измельчить чеснок. Нашинковать капусту. Нарезать стебель сельдерея кусочками, а морковь и цуккини — ломтиками. Положить курицу, лук и чеснок в большую кастрюлю. Залить водой и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 50–60 минут или пока курица не станет мягкой. Вытащить курицу из бульона и остудить. Отделить мясо от костей и порезать. Снять жир с бульона. Положить обратно мясо и добавить все остальные ингредиенты, предварительно их порезав, — сельдерей, морковь, цуккини, фасоль, капусту и специи. Варить 20–30 минут или пока овощи не станут мягкими.

СУП ИЗ ЦЫПЛЕНКА ПО-ИНДИЙСКИ

Цыпленок — 700 г, сливочное масло — 50 г, перец острый стручковый — 20 г, черный молотый перец, репчатый лук — 200 г, кориандр, вода — 2 л, имбирь, соль.

Мясо цыпленка мелко нарубить, залить водой, немного посолить и варить, по мере необходимости добавляя воду. Хорошо растереть острый стручковый перец, кориандр, черный перец, имбирь и развести с небольшим количеством воды до густой кашицы. Лук мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Мясо вынуть. Мясо цыпленка и лук положить в супницу и залить бульоном с разведенной в нем кашицей из пряностей.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ

Сливочное масло — 25 г, пшеничная мука — 20 г, зелень петрушки, яичный желток вареный — 1 шт., куриное мясо — 200 г, сметана 15%-ная — 100 г, зелень укропа, вода — 500 мл, редис — 20 г, луковица — 1 шт., соль.

Отварить курицу в подсоленной воде до готовности, бульон процедить, куриное мясо пропустить два раза через мясо-



рубку. Нашинковать лук и поджарить его в сливочном масле с пшеничной мукой до желтоватого цвета, развести куриным бульоном и кипятить в течение 20 минут. Затем добавить куриный фарш, мелко нарезанный редис, все перемешать и заправить сметаной, тщательно смешанной с яичным желтком. Перед подачей к столу посыпать суп-пюре мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША

Цыпленок, примерно 1 кг — 1 шт., репчатый лук — 1 крупная луковица, морковь — 2 шт., стебель сельдерея — 2 шт., низкоуглеводная лапша — 100 г, лимонная приправа — 1 ч. ложка, лимонный сок — 1 ч. ложка (по желанию), соль — $1\frac{3}{4}$ ч. ложки, свежемолотый черный перец — $\frac{1}{4}$ ч. ложки.

Разрезать цыпленка на 4 части, лук порезать кубиками, а морковь и сельдерей — кусочками длиной около 2 см. Положить все в большую кастрюлю и залить 4 стаканами воды. Довести до кипения на сильном огне. Уменьшить огонь и варить 35 минут или до тех пор, пока цыпленок не станет мягким. Тем временем довести кастрюлю подсоленной воды до кипения. Приготовить спагетти, поломанные на кусочки. Процедить суп через сито в меньшую кастрюлю. Оставить курицу, овощи отложить. Когда цыпленок достаточно остынет, удалить кости и порезать мясо на кубики размером примерно в 1 см. Положить нарезанную курицу, спагетти, лимонную приправу, сок, соль и перец в кастрюлю. Хорошо перемешать и проварить 2–3 минуты на медленном огне.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ

Баранина — 1,5 кг, луковица — 1 шт., помидоры — 3 шт., картофель — 5 шт., стручок сладкого перца, чеснок, рис — 1 стакан, оливковое масло — 3 ст. ложки, петрушка, майоран, лавровый лист, вода — 7 стаканов, черный молотый перец, соль.



Чеснок и майоран растолочь с солью, перемешать с бараниной и оставить на 30 минут. Помидоры, лук и сладкий перец мелко нарезать, потушить с маслом, добавить рис, мясо, специи и потушить до полуготовности. Затем положить очищенный и нарезанный небольшими кусочками картофель, залить водой, проварить в течение 30 минут и подать к столу, посыпав зеленью.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Обычный длиннозернистый рис — $\frac{1}{2}$ стакана, куриный бульон — 800 мл, морковь среднего размера — 3 шт., стебли сельдерея среднего размера — 3 шт., шпинат — 140 г, фрикадельки из постного мяса — 8 шт., тертый сыр (по желанию).

В литровой кастрюле довести 1 стакан воды до кипения на сильном огне. Всыпать рис, довести до кипения. Уменьшить огонь до самого маленького, накрыть и варить 15–20 минут, пока вода не впитается, а рис не станет мягким. Тем временем, в 4-литровой кастрюле довести куриный бульон и 2 стакана воды до кипения на сильном огне. Порезать морковь и стебли сельдерея кусочками и добавить в бульон, повторно доведя его до кипения. Уменьшить огонь, накрыть и варить 5–7 минут, пока овощи не станут мягкими. Всыпать шпинат, добавить рис и фрикадельки. Хорошенько прогреть. Разлить в тарелки, посыпать тертым сыром при желании.

СУП «ШОТЛАНДСКИЙ»

Баранина — 250 г, морковь — 2 шт., репа крупная — 1 шт., корень сельдерея — 50 г, лук репчатый — 1 шт., лук-порей — 15 г, перловая крупа — $\frac{1}{2}$ стакана, зелень петрушки — 10 г, соль, перец — по вкусу.

Баранину залить холодной водой, добавить нарезанный репчатый лук, довести до кипения, снимая пену, и варить на медленном огне 1 час. После чего бульон процедить. Мелко нарезать овощи и положить в бульон вместе с предваритель-



но ошпаренной перловой крупой и варить до готовности. Из мяса удалить кости, нарезать кубиками, перед подачей положить в бульон и прокипятить. Лишний жир снять. Добавить перец и соль. Подавать горячим, посыпав рубленой зеленью петрушки.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

Хлебный квас — 1 л, мясо нежирное отварное или жареное, или колбаса — 100 г, огурец — 1 шт., яйцо — 1 шт., зеленый лук, укроп, соль, сахар, горчица, сметана 15%-ная — 4 ст. ложки.

Отварить яйца вкрутую, охладить, почистить, разделить желток от белка. Желток размять вилкой, добавить к нему горчицу, сахар, сметану, все перемешать и добавить к смеси квас. Зеленый лук мелко нашинковать, добавить соль. Огурцы и мясо нарезать кубиками. В подготовленную жидкость положить все нарезанные продукты, добавить укроп, перемешать. Охладить и подать на стол.

ОКРОШКА ИЗ ЩАВЕЛЯ «ВЕСЕННЯЯ»

Щавель — 30 г, картофель — 1 шт., огурец свежий — 1 шт., мясо отварное (телятина) — 30 г, яйцо вареное — $1/2$ шт., сметана 15%-ная — 1 ч. ложка, лук зеленый, сахарный сироп — 1 ч. ложка, укроп, соль.

Листья щавеля перебрать и очистить от черешков, тщательно промыть в большом количестве холодной воды, положить на сито, чтобы стекла вода, после чего мелко нарезать. В кипящую воду положить подготовленный щавель и прокипятить в закрытой посуде 10 минут, откинуть на сито. Отвар щавеля процедить через марлю и охладить. Желток яйца растереть с солью, сиропом и сметаной. Отварное мясо и свежий очищенный огурец нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с добавленной солью. В кастрюлю с отваром щавеля сложить подготовленные продукты. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



ПИКАНТНЫЙ СУП ИЗ МОЛЛЮСКОВ

Красный картофель, порезанный кубиками 0,6 см — 1 стакан, лук репчатый, порезанный — $\frac{1}{3}$ стакана, морковь тертая — $\frac{1}{4}$ стакана, вода — $\frac{1}{4}$ стакана, маргарин — 1 ст. ложка, консервированные томаты с жидкостью, порезанные — 820 г, консервированные моллюски с жидкостью, измельченные — 185 г, кетчуп — 2 ст. ложки, свежая петрушка, порубленная — 2 ст. ложки, лавровый лист — 1 шт., сушеные листья тимьяна — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, перец — $\frac{1}{8}$ ч. ложки.

Положить картофель, лук, морковь и маргарин в 3-литровую кастрюлю, залив их водой. Готовить на среднем огне 8–10 минут или пока овощи не станут мягкими, часто помешивая. Если овощи начнут пригорать, добавить еще $\frac{1}{4}$ стакана воды. Положить в кастрюлю все остальные ингредиенты. Довести смесь до кипения на сильном огне. Накрыть крышкой и уменьшить огонь. Часто помешивая, варить 10–15 минут или пока суп не станет горячим, а запахи не смешаются. Снять с огня и вытащить лавровый лист прежде, чем подавать на стол.



Православные посты или диета?

Постимся правильно

Многие православные соблюдают пост по разным причинам: кто-то глубоко верующий посещает богослужения и читает молитвы, кто-то просто ради интереса ограничивает себя в еде впервые, а для кого-то пост — своего рода диета.

Прежде чем приступать к посту, надо очень хорошо продумать свое меню. Питаться одними сухарями не стоит, так как при таком питании недолго и гастрит заработать, особенно если вера ваша еще не очень крепка и вы не можете держаться на одной духовной пище, как это делали святые и подвижники. Научитесь внимательно прислушиваться к сигналам своего организма, чтобы понять, что ему действительно нужно.

Овощи и фрукты

Конечно, самые желанные гости на столе в это время — это фрукты и овощи. В них содержится наибольшее количество витаминов, минеральных веществ, так необходимых нашему организму. Так что летом на вашем столе каждый день пусть будут салаты из свежих овощей, а зимой и ранней весной квашеная капуста, соленые огурцы, морковь, свекла.

Во время поста можно есть вареные и тушеные овощи. Но помните, что они должны подвергаться минимальной тепловой обработке, чтобы сохранить максимальное количество



полезных веществ. Для этого овощи кладут в кипящую воду и следят за тем, чтобы они не переварились. Не стоит варить их в большом количестве воды, не допускайте при варке сильного кипения.

В период поста совсем не обязательно ограничиваться одной картошкой и капустой. Все разнообразие фруктово-овощного мира открыто перед вами: можно готовить блюда с добавлением кукурузы, зеленого горошка, сладкого перца, кабачков. Можно варить и овощные супы, добавляя туда крупы — рис, перловку.

Очень важная составляющая постного стола — каши (только сваренные на воде, а не на молоке, и без добавления сливочного масла). Это не значит, что каша обязательно будет невкусной. Помните, что существует множество дозволенных в пост продуктов, которые можно добавлять в кашу для вкуса. Это и изюм, и орехи, и морковь, и грибы, которые можно сочетать и с гречкой, и с рисом, и с другими крупами. Экспериментируйте, дайте простор своей кулинарной фантазии!

Замена белка

Есть мнение, что, не употребляя мясо, яйца, молочные продукты, человек лишает себя необходимого количества белка. Это так, но только в том случае, если вы неграмотно составите свое меню на этот период.

Не забывайте включать в свой рацион продукты, содержащие растительный белок — грибы, баклажаны, бобовые и, конечно же, сою. Сейчас на прилавках появилось множество разнообразной продукции из так называемого «соевого мяса», которое, будучи правильно приготовленным, сдобренное специями и соусами, прекрасно заменяет настоящее. Диетологи утверждают, что соевый белок по своему составу и биологической ценности является равноценным заменителем белка мяса и рыбы.

Молоко

Пусть и отказ от молока и молочных продуктов вас не страшит! На какое-то время это делать необходимо, и такой зап-



рет на период поста не только не вреден, но и полезен. Согласно некоторым исследованиям, молоко как продукт, самой природой предназначенный для детского питания, не очень хорошо усваивается организмом взрослых людей.

Разнообразьте меню

Не запрещаются во время поста и хлебобулочные изделия, а в нестрогие постные дни — растительное масло и все многообразие рыбных продуктов. Конечно, на протяжении любого поста не разрешается употреблять мясо и любые мясопродукты, придется отказаться от птицы, яиц, молока и молочных продуктов — то есть сливочного масла, сметаны, творога, кефира, сыра, йогуртов и прочего. Нельзя употреблять и блюда, куда эти продукты входят в качестве ингредиентов, например, майонез, в составе которого есть яичный желток.

Как же обойтись без растительного масла? Если у вас нет тефлоновой сковородки, придется в строгие постные дни отказаться от жареного. Салаты же вместо растительного масла можно заправлять, например, слабым маринадом или лимонным соком, а летом можно обойтись и без заправки, ведь в свежих овощах достаточно собственного сока.

Помните, что...

Переедать в пост нельзя ни в коем случае, даже если вы ограничиваетесь строго постными продуктами.

После окончания поста к обычному питанию надо переходить постепенно и ни в коем случае не набрасываться сразу на жирное мясо, копченую колбасу, жареные антрекоты... Ни к чему хорошему это не приведет. Постепенно, день ото дня, вводите в свой рацион небольшие количества продуктов животного происхождения — чуть-чуть сыра, чуть-чуть масла, а если это мясо, то небольшими кусочками, отварное или приготовленное на пару.

Если вы придерживаетесь строгих предписаний в первые два дня Великого поста, то есть вообще отказываетесь от пищи, то после этого в течение 2–3 дней не надо есть ничего



соленого, желательнее отказаться от соли и даже хлеб желательнее употреблять специальный, диетический (без соли).



Четыре поста

Церковный пост всегда предшествует какому-нибудь празднику. Всего постов четыре: Великий, Петров, Успенский и Рождественский. Теперь о каждом подробнее.

Великий пост (перед Пасхой)

Семь недель поста крайне сложно выдержать даже закаленному организму, что говорить о том, кто примет решение испытать на себе тяготы лишения впервые. Поэтому готовиться к посту необходимо заранее.

Разрешены во время Великого поста орехи, сушеные фрукты, цукаты, семечки, всевозможная зелень, мед, квас, сладкие и минеральные воды, варенья, соленья, тыква во всех видах. Не запрещается употребление авокадо и соевого творога тофу — эти чрезвычайно калорийные продукты смогут облегчить муки тех, кто привык плотно кушать. Кроме того, рекомендуется включать в постное меню блюда из баклажанов, бобовых, гороха, фасоли — они компенсируют нехватку белков животного происхождения.

Во время Великого поста придется отказаться от мяса, рыбы, яиц, молока и молочных продуктов, растительного масла и, конечно же, от спиртного.

Но будьте бдительны: определить запретную пищу не так-то легко, ведь запрещенные ингредиенты могут таиться в самых, казалось бы, безобидных продуктах, к примеру, большинство жвачек содержат желатин животного происхождения, а



значит, они попадают под постный запрет. То же самое с шоколадом, выпечкой и любимым многими фаст-фудом.

Огурчики, помидоры, квашеная и свежая капуста — вот то, чем можно лакомиться вдоволь. Особое внимание во время поста уделяют зелени, сушеной и соленой петрушке, сельдерее, укропу. Их добавляют практически во все блюда, ведь стол в это время весьма скуден и прост.

Однако даже во время самого строгого поста возможны приятные исключения. Так, растительное масло и виноградное вино можно употреблять в дни памяти почитаемых святых, также по субботам и воскресеньям (кроме Страстной субботы). Рыбные блюда можно готовить в праздничные дни.

Рыбную икру можно есть в Лазареву субботу (накануне Вербного воскресения).

Во время Великого поста есть и ограничения. Первая неделя (седмица) и последняя, Страстная, седмица — время соблюдения наиболее строгого поста. Например, в первые два дня первой постной недели установлена высшая степень поста — в эти дни вообще предписывается полное воздержание от пищи. В Страстную седмицу (последнюю неделю перед Пасхой) предписывается пост второй степени — сухоядение, а в пятницу и субботу — полное воздержание от пищи.

Календарь Великого поста

Для тех, кто хочет попробовать свои силы в строгом соблюдении правил питания в Великий пост, предлагаем календарь Великого поста.

Первая неделя

Понедельник. Строгий пост: рекомендуется воздержаться от пищи

Вторник. Строгий пост: рекомендуется воздержаться от пищи.

Среда. Растительная пища без масла.

Четверг. Растительная пища без масла.

Пятница. Растительная пища без масла.



Суббота. Растительная пища, растительное масло и вино.
Воскресенье. Растительная пища, растительное масло и вино.

Вторая неделя

Понедельник. Растительная пища без масла.
Вторник. Растительная пища без масла.
Среда. Растительная пища без масла.
Четверг. Растительная пища без масла.
Пятница. Растительная пища без масла.
Суббота. Растительная пища, растительное масло и вино.
Воскресенье. Растительная пища, растительное масло и вино.

Третья неделя

Понедельник. Растительная пища без масла.
Вторник. Растительная пища без масла.
Среда. Растительная пища без масла.
Четверг. Растительная пища без масла.
Пятница. Растительная пища без масла.
Суббота. Растительная пища, растительное масло и вино.
Воскресенье. Растительная пища, растительное масло и вино.

Четвертая неделя

Понедельник. Растительная пища без масла.
Вторник. Растительная пища без масла.
Среда. Растительная пища без масла.
Четверг. Растительная пища без масла.
Пятница. Растительная пища без масла.
Суббота. Растительная пища, растительное масло и вино.
Воскресенье. Растительная пища, растительное масло и вино.

Пятая неделя

Понедельник. Растительная пища без масла.
Вторник. Растительная пища без масла.



Среда. Растительная пища без масла.

Четверг. Растительная пища без масла.

Пятница. Растительная пища без масла.

Суббота. Похвала Пресвятой Богородице. Растительная пища, растительное масло и вино.

Воскресенье. Растительная пища, растительное масло и вино.

Шестая неделя

Понедельник. Растительная пища без масла.

Вторник. Благовещение Пресвятой Богородицы. Послабление в посту: отварная рыба и растительная пища без масла.

Среда. Растительная пища без масла.

Четверг. Растительная пища без масла.

Пятница. Растительная пища без масла.

Суббота. Лазарева суббота. Растительная пища, разрешено растительное масло, вино и икра (как символ воскрешения).

Вербное воскресенье. Растительная пища, растительное масло, вино и рыба.

Седьмая неделя

Великий понедельник. Растительная пища без масла.

Великий вторник. Растительная пища без масла.

Великая среда. Растительная пища без масла.

Чистый четверг. Растительная пища без масла.

Страстная пятница. Строгий пост: рекомендуется воздержаться от пищи.

Великая суббота. Послабление в посту: разрешаются хлеб и вино, от остальной пищи рекомендуется воздержаться.

Светлое Христово Воскресение. Пасха. После пасхальной утрени можно разговеться.

Петров, или Апостольский, пост

Начинается пост через неделю после праздника Святой Троицы и заканчивается в день празднования памяти святых



апостолов Петра и Павла. Длительность этого поста в разные годы различная и зависит от дня празднования Пасхи. Самый короткий пост длится 8 дней, самый длинный — 6 недель.

Рыба в данный пост разрешается во все дни, кроме понедельника, среды и пятницы. По понедельникам в меню можно включить горячую пищу без масла, а вот по средам и пятницам — строгий пост (холодная пища без масла). В остальные дни разрешены крупяные, грибные блюда с растительным маслом.

В дни памяти великих святых, в понедельник, среду или пятницу разрешается горячая пища с маслом. На праздник Рождества Иоанна Предтечи можно включить в меню рыбу.

В период от окончания Петрова поста до начала Успенского (летний мясоед) среда и пятница — дни строгого поста. Но если на эти дни выпадут дни памяти великих святых, то разрешается пища с растительным маслом. Если же в среду и пятницу случаются храмовые праздники, то разрешается и рыба.

Успенский пост

Установлен в честь Успения Пресвятой Богородицы. Сама Божия Матерь, готовясь отойти в вечную жизнь, постоянно постилась и молилась.

Этот пост длится всего две недели, но по строгости похож на Великий. Рыба разрешается только в день Преображения Господня, а если конец поста (Успение) придется на среду или пятницу, то этот день также рыбный. По понедельникам, средам и пятницам меню должно состоять из холодной пищи без масла, по вторникам и четвергам — из горячей пищи, но только без масла, а по субботам и воскресеньям — постные блюда с растительным маслом.

Вино во все дни запрещается. В дни памяти великих святых, во вторник и четверг разрешается горячая пища с маслом, в понедельник, среду, пятницу — горячая пища без масла. Пища с растительным маслом в среду и пятницу разрешена лишь в том случае, если на эти дни выпали праздники памяти великих святых.



Рождественский (Филиппов) пост

Этот пост установлен ко дню Рождества Христова. Иногда его называют Филипповым, в знак того, что начинается он после дня празднования памяти апостола Филиппа.

Правила воздержания, предписанные церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и Петров пост. Понятно, что во время поста запрещены мясо, сливочное масло, молоко, яйца, сыр. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей и разрешается принимать пищу без масла (сухоядение) только после вечерни. В остальные же дни — вторник, четверг, субботу и воскресенье — разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время Рождественского поста разрешается по субботам и воскресеньям, а также в великие праздники (например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы), в храмовые праздники и в дни памяти великих святых, если они приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешается только вино и елей.

Со 2 января по 6 января пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье, нельзя есть рыбу.

Таблица 1

Степень строгости по дням недели
во время православных постов

Периоды	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Великий пост	Сухо- ядение	Горя- чая пи- ща без масла	Сухо- ядение	Горя- чая пи- ща без масла	Сухо- ядение	Горя- чая пи- ща без масла	Горя- чая пи- ща без масла



Окончание таблицы 1

Периоды		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Петров пост		Горячая пища без масла	Рыба, растительная пища	Сухо-ядение	Рыба, растительная пища	Сухо-ядение	Рыба, растительная пища	Рыба, растительная пища
Успенский пост		Сухо-ядение	Горячая пища без масла	Сухо-ядение	Горячая пища без масла	Сухо-ядение	Горячая пища без масла	Горячая пища без масла
Рождественский пост	До 19 декабря	Горячая пища без масла	Рыба, растительная пища	Сухо-ядение	Рыба, растительная пища	Сухо-ядение	Рыба, растительная пища	Рыба, растительная пища
	20 декабря — 1 января	Горячая пища без масла	Горячая пища с маслом	Сухо-ядение	Горячая пища с маслом	Сухо-ядение	Рыба, растительная пища	Рыба, растительная пища
	2-6 января	Сухо-ядение	Сухо-ядение	Сухо-ядение	Горячая пища без масла	Сухо-ядение	Горячая пища с маслом	Горячая пища с маслом

Степени строгости поста:

- ♦ вкушение рыбы — вкушение растительной пищи в любой кулинарной обработке, дополненной растительным маслом, рыбой и рыбными продуктами;
- ♦ горячая пища с маслом — вкушение растительной пищи (горячие салаты, первые блюда — супы, похлебки, рассоль-



ники, щи, вторые блюда — каши), в любой кулинарной обработке с растительным маслом;

- ♦ горячая пища без масла — вкушение растительной пищи (салаты, первые блюда — борщи, супы, вторые блюда — каши, запеканки, котлеты, голубцы, вареники, пельмени и др.), в любой кулинарной обработке без растительного масла;

- ♦ сухоядение — вкушение только невареной (без термической обработки) пищи. В такие дни разрешены: хлеб, соль и вода, а также сырые овощи и фрукты, сухие фрукты (изюм, курага, инжир, финики и т. д.), мед, различные орехи. Горячие напитки (чай, кофе, отвары и компоты) не разрешены. Из напитков могут употребляться только вода и натуральные соки. Запрещается употребление любой пищи животного происхождения, в том числе, мяса и молока.

Как постились в старину?

Рецепты многих постных блюд пришли к нам со времен крещения Руси. Некоторые имеют византийские корни, но сейчас уже практически невозможно распознать в этих традиционных кушаньях их настоящее происхождение.

Рецепты не записывали, так как не было кулинарных книг, их передавали от матери к дочери, из дома в дом, из поколения в поколение.

Изменений в технологии приготовления почти не было, и в постные дни XVI века до конца XIX ели те же блюда, что приготавливались со времен святого равноапостольного князя Владимира. Добавлялись лишь новые овощи: до конца XVII столетия на Руси не было капусты, чеснока, лука, огурцов, редьки, свеклы.

Что готовили?

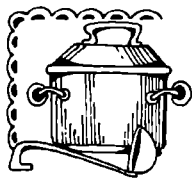
Хоть столы наших предков ломились от огромного количества блюд, кушанья их были просты и однообразны. Отличались они лишь тем, каким маслом заправили и какой зеленью посыпали блюдо. Очень популярны были щи, уха, рассольники. К горячим щам подавали пироги с начинками из каш.



В постные нерыбные дни пироги пекли с грибами, с маком, горохом, репой, капустой, изюмом и разнообразными ягодами. Готовили в постные дни и оладьи, блины, хворосты, кисели. Оладьи делали из крупчатой муки, с ореховым маслом и подавали с патокой, сахаром или медом. Блины пекли красные и белые: первые — из гречневой, вторые — из пшеничной муки. Раньше они не являлись главным блюдом во время масленичной недели, как теперь. В те времена символом Масленицы были пироги с сыром и хворост — вытянутое тесто с маслом.

В постные дни, когда считалось грехом употреблять рыбу, ели кислую и отварную свежую капусту, свеклу с постным маслом и уксусом, пироги с горохом, с овощной начинкой, гречневую и овсяную каши с постным маслом, луковники, овсяный кисель, левашники, оладьи с медом, караваи с грибами и с пшеном, грибы вареные и жареные, разные блюда из гороха: горох битый, горох тертый, горох цеженный, сыр гороховый (мятый горох, взбитый с постным маслом), лапшу из гороховой муки, творог из макового молока, хрен, редьку.

Ко всем блюдам любили примешивать пряные приправы, а в особенности лук, чеснок и шафран. На десерт подавали мороженую клюкву с сахаром, заливные орехи, засахаренный миндаль, бублики и сайки, изюм, рябиновую пастилу, постный сахар — лимонный, малиновый, с апельсинами внутри и халву.



Рецепты постных блюд

Постные салаты и закуски с маслом

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

Белокочанная капуста свежая — 250 г, консервированная кукуруза — 1 банка, лук — $1/2$ шт., растительное масло, соль.



Белокочанную капусту мелко нашинковать. Добавить кукурузу, предварительно слив сок. Нашинковать тоненько лук. Все перемешать и заправить растительным маслом. Посолить по вкусу.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ФИНИКАМИ И ИЗЮМОМ

Квашеная капуста — 300 г, финики — 1 стакан, изюм — $1\frac{1}{2}$ стакана, растительное масло — $1\frac{1}{2}$ стакана, глютамат натрия — 1 ст. ложка, соль, сахар.

Из фиников удалить семена, мелко нарезать, изюм промыть горячей водой и просушить. Все продукты перемешать и заправить. Если нужно, к капусте добавить 1–2 ст. ложки лимонного сока.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ

Красная капуста — 500 г, растительное масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, лимонная кислота — 20–30 г или винный уксус.

Кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, мелко нашинковать, затем посолить и слегка перетереть руками, чтобы она стала мягче. Подготовленную капусту сложить в стеклянную или фарфоровую емкость и залить раствором лимонной кислоты или винного уксуса, закрыть и на 1–2 часа поставить в холодное место, чтобы капуста пропиталась кислотой и приобрела более яркий цвет. После этого капусту заправить сахаром и растительным маслом. $\frac{1}{3}$ часть красной капусты можно заменить свежими яблоками и другими фруктами.

МОРКОВНАЯ ИКРА

Морковь — 1 кг, лук — 500 г, подсолнечное масло и томатная паста, разведенная водой до состояния густой сметаны — по 1 стакану, чеснок — 3 зубка, лавровый лист — 5 шт., соль и перец — по вкусу.



Томатную пасту, мелко нарезанный лук, 2 лавровых листа положить в сковороду с маслом и поставить под крышкой на сильный огонь. Когда масса закипит, огонь убавить и продолжать тушить, пока весь томат не упарится, а лук не станет мягкой массой, покрытой красным томатным маслом. Пока тушится лук, морковь нужно натереть на крупной терке и потушить до мягкости на подсолнечном масле, добавляя воду, чтоб не подгорела. Тушеные лук и морковь соединить, хорошо перемешать и поставить на 10–15 минут в прогретую духовку (без огня). В готовую икру положить растертый с солью чеснок и 3 лавровых листа. Остывшую икру разложить по банкам и хранить под пергаментом в холодильнике (сохраняется несколько месяцев).

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

Фасоль — 150 г, лук — 50 г, растительное масло — 50 мл, соль и перец — по вкусу.

Отваренную фасоль пропустить через мясорубку, добавить поджаренный репчатый лук, растительное масло, соль, перец и тщательно перемешать. Выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанным укропом.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

Яблоки — 100 г, корень сельдерея — 100 г, помидоры — 50 г, зелень укропа и петрушки — по 15 г, масло подсолнечное — 30 мл, соль, сахар, перец — по вкусу.

Яблоки и помидоры нарезать сегментами. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать. Добавить соль, сахар и молотый перец. Заправить подсолнечным маслом.

САЛАТ ИЗ ГОРОХА С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Горох — 7 стаканов, огурцы соленые — 3 шт., лук — 1–2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль, молотый перец, зелень.



Предварительно замоченный горох отварить и охладить (можно использовать консервированный зеленый горошек). Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом, добавить мелко нарезанный лук, все заправить растительным маслом, солью, пряностями и перемешать. Выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Огурцы соленые — 3–4 шт., лук — 1 шт., растительное масло, укроп или петрушка, перец — по вкусу.

Соленые огурцы очистить от семян и кожицы, мелко на рубить и слегка отжать. Добавить к огурцам мелко нарезанный репчатый лук, зелень укропа или петрушки, молотый перец и заправить растительным маслом.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Помидоры средние — 4 шт., грибы — 80–100 г, гречневая каша — 100 г, растительное масло — 2 ст. ложки, зеленый лук, чеснок, перец молотый, укроп, соль — по вкусу.

У спелых помидоров удалить плодоножки, срезать верхнюю часть. Крышечки не выбрасывать. Чайной ложечкой аккуратно выбрать из помидоров мякоть и насыпать в полученное углубление немного соли и перца. Соленые грибы, зеленый лук, укроп мелко нашинковать, посолить и заправить растительным маслом. Нафаршировать этой смесью помидоры, сверху прикрыть их срезанными крышечками. Можно фаршировать помидоры и свежими, отваренными с пряностями грибами. Для этого отваренные грибы пропустить через мясорубку, слегка обжарить на растительном масле и добавить в этот фарш 2 ст. ложки сока лимона. Прекрасной начинкой для помидоров может быть и гречневая каша, смешанная с чесноком, специями и слегка обжаренная на растительном масле. Фаршированные помидоры положить на тарелку, полить соком грейпфрута или лимона, украсить зеленью.



СМЕШАННЫЙ САЛАТ

Морковь — 4 шт., помидоры — 4 шт., огурцы — 4 шт., яблоки — 2 шт., лук — 2 шт., зелень петрушки, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло — 1 ст. ложка, сахарный песок — 1 ч. ложка, соль.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить соль, сахар и посыпать измельченной зеленью.

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

Маринованные или соленые грибы — 150 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., картофель — 2–3 шт., огурцы соленые — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, уксус — 2 ст. ложки, соль, сахар, горчица, перец, укроп и зелень петрушки.

Грибы и лук нашинковать, отваренные морковь, свеклу, картофель и огурец нарезать кубиками, перемешать. Масло заправить уксусом и приправами, залить ими салат. Сверху посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И РЕДЬКИ

Зеленая редька — 300 г, тыква — 300 г, растительное масло — 2 ст. ложки, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., мед — 1 ч. ложка, грецкие орехи, изюм — по вкусу.

Редьку и тыкву очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Полить соком $\frac{1}{2}$ лимона. Добавить растительное масло и 1 ст. ложку меда, хорошо перемешать. Убрать салат в холодильник примерно на 20 минут, после чего еще раз перемешать, переложить на блюдо и посыпать сверху жареными орехами и изюмом. Салат сразу же подать к столу.

ЛУК ОСТРЫЙ ЗАКУСОЧНЫЙ

Репчатый лук — 1 кг, подсолнечное масло — 200 мл, сахарная пудра — 2 ч. ложки, острый красный перец —



$1\frac{1}{2}$ ч. ложки, молотая паприка — 2 ч. ложки, уксус — 1 ст. ложка, соевый соус — 2 ст. ложки.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Поместить в эмалированную или стеклянную посуду. Всыпать пудру и перемешать. В сковороду насыпать оба вида перца и влить масло. Раскалить на сильном огне. Раскаленное масло вылить на лук (будет сильное шипение) и сразу же перемешать. Влить соус и добавить уксус по вкусу. Когда луковая масса остынет, уплотнить и убрать в холодильник на ночь.

ПЕРЕЦ ПО-БОЛГАРСКИ

Сладкий стручковый перец — 1 кг, растительное масло — $1\frac{1}{2}$ стакана, соль, чеснок — 1 головка, уксус — по вкусу.

Перец очистить и запечь в духовке до готовности, чтобы можно было снять тонкую кожицу, подготовленные стручки разделить вдоль на длинные полоски и залить чесночным соусом. Для соуса чеснок истолочь или натереть на мелкой терке, растереть с $1\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, растительным маслом и при желании — с 1 ч. ложкой уксуса. Залитый соусом перец положить в керамическую или стеклянную посуду, плотно закрыть и убрать на сутки в холодильник. Подавать как холодную закуску.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ, КАРТОФЕЛЯ И ЯБЛОК

Зерна кукурузы — 100 г, картофель — 60 г, яблоки — 60 г, лук зеленый — 30 г, укроп — 20 г, растительное масло — 30 мл, перец молотый на кончике ножа, уксус, сахар, соль — по вкусу.

Яблоки (лучше кислых сортов) очистить от кожицы и нарезать мелкими ломтиками. Вареный картофель очистить от кожуры и нарезать. Зерна отваренной или консервированной кукурузы перемешать с яблоками, картофелем и нарезанным зеленым луком, добавить немного уксуса (лучше яблочного), посолить, добавить сахар и заправить растительным маслом. Сверху посыпать молотым перцем и укропом.



САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЧЕСНОКОМ

Картофель — 1 кг, лук — 1 шт., чеснок — 1 головка, растительное масло — 2 ст. ложки, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Картофель отварить «в мундире». Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить холодной кипяченой водой. Поджарить до лимонного цвета на растительном масле мелко нарезанный лук. Нарезать картофель, добавить в него лук, чеснок, соль, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Кальмары консервированные — 1 банка, огурец соленый — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., картофель — 4 шт., горошек — 100 г, масло растительное — по вкусу.

Картофель, морковь отварить. Кальмары, соленый огурец, морковь, картофель порезать кусочками. Добавить лук, пережаренный на масле, зеленый горошек. Посолить и поперчить по вкусу. Все заправить растительным маслом.

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

Картофель — 8 шт., сельдь — 2 шт., лук — 3 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, уксус — 4 ст. ложки, горчица — 1 ч. ложка, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

Отварить картофель в кожуре, когда остынет, почистить и порезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Селедку нарезать ломтиками. Уложить в салатницу горкой картофель, лук и селедку. Заправить салат смесью растительного масла, уксуса, горчицы. Немного посолить.

ИКРА ИЗ СОЛЕНОЙ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ

Морковь — 1–2 шт., лук — 1 головка, филе 2 сельдей, растительное масло, лавровый лист, томатная паста, уксус, сахар — 1 ч. ложка.



Вареную морковь пропустить через мясорубку. Лук мелко изрубить и обжарить в растительном масле до мягкости. Перед окончанием пассерования добавить томат, лавровый лист и охладить. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с морковью, луком, сахаром, уксусом и хорошо вымесить. При подаче украсить зеленью.

Постные салаты и закуски без масла

КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ

Кочан капусты — 1 шт., лук — 2 шт., чеснок — 4 зубка, красный молотый перец — $1/2$ ч. ложки, соль, зелень.

Мелко нашинкованную капусту пересыпать солью и дать постоять 3–4 часа. Порезанный лук и чеснок смешать с молотым красным перцем, вмешать в капусту и выдержать в керамической посуде под грузом 2–3 дня. Подавая, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ЧЕРНОСЛИВА

Капуста — 400 г, чернослив — 100 г, морковь — 50 г, лимонная кислота, сахар.

Нарезать соломкой свежую капусту, посыпать ее сахарным песком, потереть руками до появления сока, сок отжать. Заранее замочить чернослив, когда он набухнет, вынуть косточки, плоды нарезать кусочками. Натереть на крупной терке свежую морковь. Капусту, морковь и чернослив соединить, перемешать, добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Подавать, украсив черносливом и ломтиками моркови.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Помидоры — 3–4 шт., квашеная капуста — 150 г, лук — 1 шт., лук-порей — 50 г, сахар, соль, перец.



Помидоры нарезать ломтиками. Квашеную капусту заправить сахаром и сложить в салатницу. Сверху положить ломтики помидора, посолить и поперчить. Украсить тонкими кольцами лука-порея.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ

Цветная капуста — 500 г, зерна кукурузы — 300 г, укроп — 60 г, кукурузное масло — 100 мл, мелко нарубленный имбирь — 1 ч. ложка, соль.

Початки кукурузы сварить в подсоленной воде, с початков удалить зерна, укроп порубить. Подготовленные овощи и кочешки вареной цветной капусты перемешать, полить кукурузным маслом, смешанным с имбирем, и посыпать укропом. Вместо свежей кукурузы можно использовать консервированную.

ГРУЗИНСКИЙ САЛАТ

Белокочанная капуста — 2 кочана, грецкие орехи — 1 стакан, черный молотый перец — $1/2$ ч. ложки, чеснок — 3 зубка, соль, сахар.

Белокочанную капусту разрезать на 4 части, уложить плотно в алюминиевую кастрюлю, залить водой и варить в течение 2 часов. Затем вынуть из воды, остудить. Хорошо отжать руками из нее воду и пропустить через мясорубку. Натереть чеснок на самой мелкой терке и добавить в капусту. Орехи пропустить через мясорубку и соединить с массой. Добавить соль, черный молотый перец, сахар и тщательно перемешать.

САЛАТ РИСОВЫЙ

Рис — 100 г, перец сладкий — 2 шт., помидор — 1 шт., морковь — 1 шт., маринованный огурец — 1 шт., лук — 1 шт., сахар и уксус по вкусу.



Рис отварить в подсоленной воде. Овощи нашинковать, смешать с охлажденным рисом, посолить, посыпать перцем, добавить по вкусу сахар и уксус.

ЗАКУСКА ИЗ ТЫКВЫ И СОЕВОГО ТВОРОГА

Тыква — 2 чашки, соевый творог — 3 чашки, порошок черного перца — 1 ч. ложка, соль, обжаренные семена тмина — 2 ч. ложки, зелень кориандра, уксус — 1 ст. ложка.

Сварить тыкву и растереть ее. Растереть соевый творог со специями и кислотой. Смешать творог и тыкву, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ, БАНАНОВ И ДЫНИ

Апельсин — 2 шт., банан — 2 шт., дыня — 1 шт., мед — 2 ст. ложки, сок кислый — 2 ст. ложки, орехи толченые — 2 ст. ложки.

Фрукты очистить, апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и попеременно сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МЕДОМ

Огурцы свежие — 200–400 г, мед — $\frac{1}{2}$ стакана.

Огурцы нарезать кружочками, уложить на тарелку и сверху полить медом.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МЕДОМ

Тыква — 300 г, репа — 1 шт. или брюква — 1 шт., яблоко — 2 шт., мед — 3–4 ст. ложки.

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35–40 минут. Яблоки без сердцевин, репу или брюкву нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.



Постные первые блюда с маслом

ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Фасоль — 200 г, картофель — 200 г, лук репчатый — 150 г, морковь — 100 г, томатная паста — 2 ст. ложки, рафинированное растительное масло — 2 ст. ложки, вода — 3 л, соль.

Фасоль промыть, залить небольшим количеством холодной воды (вода должна полностью покрывать фасоль), прикрыть крышкой и варить, подливая воду вместо выкипевшей. Мелко нарезанный лук и морковь, нарезанную кубиками, спассеровать вместе в растительном масле. Перед окончанием пассерования в овощи добавить томатную пасту и продолжать пассеровать до тех пор, пока масло не приобретет ее цвет. Готовую фасоль залить 3 литрами горячей воды, добавить соль, нарезанный кубиками картофель и варить 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить спассерованные овощи.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПОСТНЫЙ

Картофель — 200 г, морковь — 20 г, петрушка — 5 г, лук репчатый — 20 г, томат-пюре — 5 г, вода — 750 мл, растительное масло — 2 ст. ложки, зелень.

Коренья нарезать ломтиками или брусочками, репчатый лук нашинковать, добавить томат-пюре и все вместе спассеровать на растительном масле. Картофель нарезать кубиками или брусочками. В кипящий бульон или воду положить коренья, довести до кипения, добавить картофель и варить 15–20 минут. В конце варки суп посолить.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Капуста цветная — 80 г, лук-порей — 30 г, картофель — 80 г, горошек консервированный — 20 г, вода (бульон грибной) — 500 мл, растительное масло — 10 мл.

Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль на кусочки длиной 2,5–3 см и слегка спассеровать с маслом. В кипящий гриб-



ной бульон, овощной отвар или воду положить подогретый лук, цветную капусту, картофель, нарезанный брусочками. За 5 минут до окончания варки добавить зеленый консервированный горошек и листики петрушки.

СУП «ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»

Картофель — 4 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, цветная капуста — 1 кочан, вода (кипяток) — 1 л, лук зеленый — 1 пучок, петрушка, укроп.

Вымытую и разделенную на соцветия капусту положить в кастрюлю, залить кипятком и варить на умеренном огне в течение 10–15 минут. Затем добавить отваренный и размятый до однородной массы картофель, растительное масло, зеленый лук и порубленную зелень, довести суп до кипения. Дать прокипеть 5 минут.

СУП ИЗ СПАРЖИ

Вода — 500 мл, спаржа — 300 г, растительное масло — 2 ст. ложки, сок лимона — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, соль, сахар.

Спаржу хорошо промыть, срезать верхушки и потушить их на растительном масле (использовать 1 ст. ложку). Оставшуюся спаржу отварить, не очищая, в подсоленной воде. Отвар процедить, поставить на медленный огонь и ввести муку, постоянно помешивая, довести до кипения. Спаржу протереть через сито, добавить оставшееся растительное масло, сахар (щепотку) и тушеные верхушки. Положить все в отвар и снова довести до кипения. Снять суп с огня и приправить лимонным соком.

КИСЛЫЙ ГРИБНОЙ СУП

Грибы (сухие) — 50 г, растительное масло — 2 ст. ложки, луковица, мука — 1 ст. ложка, вода — 1 л, соленый огурец — 1 шт., $\frac{1}{2}$ яблока, специи, укроп, соль — по вкусу.



Грибы замочить в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Затем грибы нарезать брусочками и обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанный лук и муку, слегка подрумянить. Грибную массу залить горячей водой, тщательно размешать и перелить в кастрюлю. Долить горячую воду, положить специи и дать супу прокипеть 5–7 минут. Добавить в кастрюлю мелко нарезанные соленый огурец и яблоко. Суп довести до кипения, варить еще 5–7 минут и дать немного остыть. При подаче на стол грибной суп посыпать мелко нарезанным укропом.

СУП ОВОЩНОЙ С ШАМПИНЬОНАМИ

Шампиньоны свежие — 300 г, картофель — 5 шт., лук-ковица — 1 шт., морковь — 1 шт., масло растительное — 4 ст. ложки, вода — 2,5 л, соль.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и пассеровать в растительном масле вместе с луком. Шампиньоны нарезать, выложить на сухую разогретую сковороду и жарить, пока сок, выпущенный грибами, не выкипит. Затем добавить соль, растительное масло и жарить на умеренном огне около 5 минут. Картофель очистить и нарезать кубиками, опустить в подсоленную кипящую воду и варить 10 минут. Затем добавить подготовленные грибы и пассерованные овощи и варить еще 5 минут.

ГУСТОЙ РЫБНЫЙ СУП

Рыба (морской окунь, треска, серебристый хек) — 300–400 г, вода — 1 л, соль, перец горошком — 3–4 шт., лавровый лист — $1/2$ шт., морковь — 1 шт., репчатый лук, картофель — 2–3 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, зелень.

Рыбу почистить, удалить внутренности и жабры, хорошо промыть и положить в холодную подсоленную воду. Довести до кипения и варить на медленном огне 30 минут. Пряности класть в конце варки. Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук обжарить в растительном мас-



ле до мягкости, потом добавить муку и продолжать жарить все вместе. Готовую рыбу вынуть шумовкой, бульон процедить через ситечко с марлей. В горячий бульон положить нарезанный брусочками картофель и варить до мягкости, затем добавить обжаренные овощи. Варить несколько минут, посолить суп еще раз. Разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

СУП МУЧНОЙ

Вода — 2 л, мука пшеничная — 125 г, перец, соль, лук репчатый — 2 шт., растительное масло — 100 мл.

Развести в небольшом количестве воды муку, влить в кипящую воду при непрерывном перемешивании, не давая образоваться комочкам. Варить 15–20 минут, посолить, поперчить. В момент подачи заправить мелко нарезанным и обжаренным до золотистого цвета в растительном масле репчатым луком.

СУП С КЛЕЦКАМИ

Для супа: картофель — 3–4 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., зелень, соль, масло для обжаривания.

Для клецок: мука — 100 г, растительное масло — 40 мл, вода — 100 мл.

Воду вскипятить, добавить порезанный кубиками картофель. Сделать клецки (шарики размером с небольшую сливу). Когда картошка сварится, добавить обжаренные лук и морковь, затем опустить клецки за 10 минут до готовности. Посолить. Приправить укропом или петрушкой, дать супу настояться. В кипяток всыпать муку и зелень, перемешать и дать остыть.

СУП-ХАРЧО

Вода — 2–3 л, картофель — 2–3 шт., рис — $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый — 3–4 шт., лавровый лист — 2 шт., перец душистый — 4–5 горошин, ткемали, грецкие



орехи — $1/2$ стакана, томатная паста — $1/2$ стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубка, базилик, петрушка, хмели-сунели, красный перец.

В кипящую воду насыпать рис. Обжарить луковичи, ввести их в воду с рисом, добавить лавровый лист, душистый перец (горошинки раздавить). Через 5 минут всыпать толченые грецкие орехи. Еще через небольшое время добавить томатную пасту (в более классическом варианте: сливы ткемали или $1/2$ стакана гранатового сока), сушеную зелень (базилик, петрушка), красный перец, немного корицы, хмели-сунели (ключевая для вкуса супа приправа). Еще через 5 минут можно выключить окончательно, добавив свежую зелень и измельченный чеснок, дать настояться. До риса в кипящую воду можно положить картофель.

СУП ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

Картофель — 3 шт., рис — $1/4$ стакана, рыбные консервы (в масле) — 1 банка, морковь — 1 шт., соль, зелень.

В кипящую воду заложить порезанный кубиками картофель, промытый рис и очищенную морковку. Когда рис с картошкой будут готовы, положить в суп рыбные консервы в масле, посолить и готовить еще 5 минут, затем добавить зелень, суп выключить и дать настояться. В тарелку с супом положить порезанный зеленый лук.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

Квашеная капуста — 500 г, сухие белые грибы — 5 шт., картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., репа — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., корень и зелень сельдерея или петрушки, лавровый лист — 2 шт., черный перец горошком — 5 горошин, чеснок — 2 зубка, растительное масло — 3 ст. ложки, вода — 3–3,5 л, соль.

Квашеную капусту мелко нашинковать и потушить с добавлением растительного масла до мягкости. Лук мелко нарезать, морковь и корень петрушки (сельдерея) натереть на



крупной терке или нарезать соломкой и спассеровать вместе с луком в растительном масле в течение 10 минут. Картофель и репу очистить и нарезать соломкой. Грибы опустить в кипящую подсоленную воду и варить около 1 минуты. Затем грибы вынуть, нарезать соломкой и снова опустить в воду довариваться. Через 5 минут добавить картофель, репу, подготовленную капусту, лавровый лист, черный перец и варить еще 15 минут. Затем добавить спассерованные овощи, измельченный чеснок, зелень петрушки, довести до кипения, снять с огня. После этого щи должны постоять под крышкой около 15 минут, желательно их укутать.

ЩИ С ГРИБАМИ ПО-МОНАСТЫРСКИ

Вода — 1 л, грибы сушеные — 20 г, белокочанная капуста — 250 г, картофель — 200 г, крупа перловая — 50 г, морковь — 50 г, лук репчатый — 40 г, масло растительное — 30 мл, лук зеленый и укроп — по 20 г.

В бульон со сваренными и нарезанными соломкой сушеными грибами положить отваренную перловую крупу, картофель, нарезанный кубиками, свежую нарубленную капусту и соль. Через 10 минут после закипания положить натертый лук и нашинкованную морковь, которые 15 минут тушились с растительным маслом и водой. Варить до готовности овощей. Подавать на стол, посыпав измельченной зеленью лука и укропа. К щам хорошо подать пышки или гренки из белого хлеба.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

Фасоль — 250–300 г, свекла среднего размера — 1 шт., белокочанная капуста — 300 г, морковь — 1–2 шт., корешок петрушки, лук репчатый — 1–2 шт., томатная паста — 1 ст. ложка, растительное масло — 3–4 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, вода — 2 л, семя укропа, хмели-сунели, зелень петрушки, укропа.

Фасоль перебрать, вымыть, замочить на 10–12 часов, сварить до готовности в той воде, в которой она вымачивалась,



доведя ее до 2 литров свободного от фасоли объема. Слить фасолевый отвар и варить в нем борщ. В кипящий отвар добавить семя укропа, нашинкованную свеклу, морковь, коренья, соль и варить до слабой остаточной свекольной окраски овощного отвара. Затем добавить нашинкованную соломкой капусту и, когда борщ закипит, ввести лук, пассерованный на растительном масле с томатом-пюре. За 2–3 минуты до окончания варки заправить борщ растертым чесноком, зеленью укропа или петрушки. Хмели-сунели добавить по вкусу. Довести до кипения.

БОРЩ СВЕКОЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Вода — 1,5 л, картофель — 3 шт., белокочанная капуста — 1 кочан, крупа перловая — $\frac{1}{4}$ стакана, морковь — 1 шт., свекла крупная — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. ложки, томатный соус — 3 ст. ложки, лавровый лист — 3 шт., коренья, сушеная зелень, перец, чеснок — 2 зубка, соль.

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу. Варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и спассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус. Пассеровать, часто помешивая. В борщ бросить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Опустить в борщ пассерованные компоненты и варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, ввести толченый чеснок, сразу накрыть крышкой и снять с огня. Дать настояться 30 минут.

Постные первые блюда без масла

РАССОЛЬНИК ОВОЩНОЙ

Огурцы соленые — 4 шт., картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., репа — 1 шт., гречневая или рисовая крупа — 3 ст. ложки, лук репчатый — 2 шт., петрушка,



корень сельдерея, черный перец горошком — 8 горошин, лавровый лист — 2 шт., укроп — 4 ст. ложки, соль, вода — 1,5 л.

С огурцов срезать кожицу, залить ее 1 стаканом кипятка и прокипятить на медленном огне 10–15 мин, затем отбросить выварившуюся кожицу, а в рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных вдоль на 4 части, а затем поперек на мелкие дольки, припустить в течение 10 минут. В 1,5 л кипятка сварить овощи и крупу, заправить отдельно подготовленными огурцами и пряной зеленью.

ПОХЛЕБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

Вода — 1,5 л, картофель — 6 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — $\frac{1}{2}$ головки, лавровый лист — 3 шт., укроп и петрушка — по 1 ст. ложке, перец черный горошком — 7 шт.

В подсоленный кипяток положить измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности картофеля. Пряности и зелень положить за 5 минут до готовности.

ЛУКОВЫЙ СУП

Лук репчатый среднего размера — 6 шт., помидоры (можно консервированные) — 3–4 шт., небольшой кочан капусты — 1 шт., перец зеленый — 2 шт., сельдерея — 1 пучок, кубик овощного бульона — 1 шт. либо немного любой приправы на свой вкус.

Порезать овощи на мелкие или средние кусочки, залить водой, добавить соль, перец и острый соус (по желанию). Кипятить на сильном огне 10 минут, затем уменьшить огонь и варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

МОРКОВНО-ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Чечевица красная — 125 г, лавровый лист, морковь — 250 г, сок апельсиновый — 150 мл, бульон овощной —



450 мл, кориандр мелко порезанный (можно заменить петрушкой) — 2 ст. ложки, соль, черный перец.

Чечевицу с лавровым листом положить в кастрюлю, добавить 300 мл воды, довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить 20 минут, пока чечевица не станет мягкой. Слить жидкость, убрать лавровый лист. Морковь измельчить, положить в другую кастрюльку, добавить апельсиновый сок и тушить, пока морковь не станет мягкой. Чечевицу вместе с морковью измельчить до однородной массы (пюре). Все переложить в бульон, добавить кориандр, посолить и поперчить по вкусу.

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Чечевица — 1 стакан, чеснок — 2–3 зубка, соль, сушеная зелень, уксус — по вкусу.

Перебранную и промытую чечевицу всыпать в кастрюлю, влить 4 стакана холодной воды и варить на слабом огне до мягкости, затем прибавить чеснок. Кастрюлю снять с огня, посыпать суп сушеной зеленью, посолить и подкислить по вкусу.

БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Овощной бульон — 2 л, вермишель — 2 стакана, зелень — по вкусу.

Вермишель опустить в подсоленную кипящую воду, сварить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. При подаче в каждую тарелку положить 5 ст. ложек готовой вермишели, залить овощным бульоном (из моркови, корня петрушки, сельдерея, лука), посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

СУП ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

Вода — 750 мл, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., крупа гречневая — 1 стакан, зелень, соль.



В кипящую воду опустить подготовленный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и корни, соль. Варить еще 20 минут.

ОВОЩНОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

Стручки зеленой фасоли (консервированной или замороженной) — 8–10 шт., лук зеленый — 2–3 стебля, чеснок, морковь (небольшая) — 2 шт., мята, петрушка, соль, несколько капель уксуса.

В кастрюлю влить 4–5 стаканов подсоленного и подкисленного уксусом кипятка, положить очищенную, промытую и мелко нарезанную морковь, фасоль, чеснок и мяту. Варить на сильном огне 10 минут, а затем на слабом огне 30 минут. Прежде чем снять кастрюлю с огня, добавить мелко нарезанную петрушку и лук. Суп подавать горячим или холодным.

СУП ГОРОХОВЫЙ

Вода — 2 л, горох — 1 стакан, картофель — 3–4 шт., морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубка, 1 лист лавровый, соль, зелень.

Горох замочить на 2–3 часа в холодной воде. После этого довести воду с горохом до кипения. В кипящий горох положить нарезанный кубиками картофель, потереть на крупной терке морковь, мелко порезать лук и добавить в суп. В конце варки посолить, положить сушеную или свежую зелень, лавровый лист. Можно добавить чеснок.

СУП ФРУКТОВЫЙ

Сахар — 1 стакан, яблоко — 1 шт., груша — 1 шт., чернослив — 5 шт., изюм — 50 г, щепотка лимонной кислоты, щепотка корицы.

Яблоко, грушу, чернослив, изюм без косточек вымыть, нарезать кусочками и сварить до готовности. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, лимонную кис-



лоту и корицу, дать вскипеть, заправить крахмалом, разведенным в холодной воде, довести до кипения и сдвинуть на край плиты. Подавать в холодном виде.

РЫБНЫЙ СУП

Вода — 750 мл, треска — 200 г, семга — 100 г, мидии — 200 г, креветки — 200 г, 1 стакан томатного сока, перец, соль, зелень.

Треску и семгу нарезать кусочками и залить водой, добавить соль, перец и варить. Чуть позже добавить мидии, креветки, томатный сок и побольше зелени. Варить до готовности.

УХА РОСТОВСКАЯ

Судак или другая свежая рыба — 600–800 г, картофель — 600 г, лук репчатый — 1 шт., помидоры — 350 г, лавровый лист — 1 шт., черный перец горошком — 10 горошин, корень петрушки и сельдерея — по 1 шт., зелень укропа, петрушки, сельдерея, мелко нарезанная — по 2–3 ст. ложки.

Голову, кости и кожу рыбы варить в течение 30 минут в 2,5 л слегка подсоленной воды. Картофель нарезать кубиками, лук мелко нарубить, залить процеженным бульоном, добавить корень петрушки и сельдерея и варить 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить подготовленные куски рыбы, нарезанные дольками помидоры, лавровый лист, перец черный горошком и проварить на слабом огне. Вынуть петрушку и сельдерей. Заправить уху мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Постные вторые блюда с маслом

ИКРА ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Огурцы соленые — 1 кг, лук репчатый — 200 г, томат-пюре — 50 г, растительное масло — 40 мл, соль и перец — по вкусу.



Мелко изрубить соленые огурцы, из полученной массы отжать сок. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавить измельченные огурцы и продолжать жарить на слабом огне в течение 30 минут, затем положить томат-пюре и все вместе жарить еще 15–20 минут. За 1 минуту до готовности заправить икру молотым перцем.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ С ЧЕСНОКОМ

Тыква — 500 г, растительное масло — 150 мл, чеснок — 3–4 зубка, укроп — 15 г, мука — 50 г, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Тыкву вымыть, нарезать ломтиками, удалив кожуру и волокна семенной камеры, подсолить. Подождать, пока на ломтиках выступит сок, обвалить их в муке и обжарить в большом количестве растительного масла с двух сторон. Тыкву следует опускать в хорошо разогретое масло. Уложить ломтики слоями на блюдо, посыпав каждый слой толченым чесноком, черным молотым перцем и мелко нарезанным укропом.

БАКЛАЖАНЫ С ПЕРЦЕМ

Баклажаны — 1 кг, перец сладкий — 100 г, растительное масло — 200 мл, помидоры — 150 г, петрушка.

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками и обжарить в растительном масле. Нарезать на мелкие кусочки помидоры, обжарить их и смешать с мелко нарезанным испеченным сладким перцем. Разложить на блюде поджаренные кружочки и на каждый из них положить массу из мелко нарезанных помидоров с перцем, присыпать петрушкой.

ГРИБНАЯ ИКРА

Грибы свежие — 400 г, соленые — 200 г или сушеные — 500 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль, перец, уксус или лимонный сок, зеленый лук.

Свежие грибы потушить в собственном соку, пока сок не испарится. Соленые грибы вымочить для удаления лишней



соли, сушеные грибы вымочить, отварить и на дуршлаге дать стечь воде. Затем грибы мелко нашинковать и смешать с рубленым луком, слегка поджаренным в растительном масле. Смесь заправить, сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

Грибы свежие — 500 г, лук репчатый — 2–3 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, зеленый или красный перец — по 1 стручку, мука — 1 ст. ложка, томат-пюре — 1 ст. ложка, вода, соль, перец.

Грибы и лук нарезать тонкой лапшой, слегка подрумянить в масле, добавить измельченный стручок перца и тушить до готовности. Посыпать мукой, прибавить томат-пюре. При желании можно влить немного воды. Заправить солью и перцем, тушить еще несколько минут. Подать к горячему картофелю или к салату из свежих овощей.

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Грибы — 400 г (свежие), 200 г (отваренные) или 50–60 г (сушеные), растительное масло — 3–4 ст. ложки, черствый белый хлеб — 100 г, лук репчатый — 1 шт., мука, соль, перец, зелень, рисовый отвар — $1/2$ стакана.

Свежие грибы тушить в собственном соку, давая жидкости испариться. Сушеные грибы вымочить и отварить. Подготовленные (остывшие) грибы пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным хлебом. Добавить приправы и рисовый отвар, муку. Фарш хорошо промешать и вынести на 20–30 минут в холодное место. Затем сделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Котлеты можно сделать с вареным рисом или ячневой крупой. Фарш для котлет должен быть густым, иначе он будет разваливаться. Если котлеты рассыпаются, нужно добавить немного муки или молотых сухарей.



ЗАПЕЧЕННЫЙ ГРИБНОЙ РУЛЕТ

Грибы свежие — 600 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, лук репчатый — 2 шт., крупа «геркулес» — 1¹/₂ стакана, картофель отварной — 2–3 шт., соль, перец, молотые сухари.

Мелко нашинкованные грибы тушить в собственном соку до тех пор, пока не испарится основная часть жидкости, к концу тушения добавить измельченный лук, спассеровать. Смесь охладить, положить «геркулес», картофельное пюре и приправы. Если смесь недостаточно густа, добавить молотые сухари, к слишком густой подмешать отвар. Хорошо перемешать и придать ей форму батона. Уложить в стеклянную огнеупорную посуду, посыпать молотыми сухарями. Запечь до образования румяной корочки. Если рулет окажется слишком сухим, сбрызнуть его отваром. На стол подать в той же посуде, нарезав ломтями.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ ИЛИ РИСОМ

Грибы — 400 г (соленых) или 60 г (сушеных), растительное масло — 50–60 мл, лук репчатый — 1–2 шт., крупа — 1¹/₂–3³/₄ стакана, вода — 2–3 стакана, томат-пюре — 1 ст. ложка, соль, зеленый лук и зелень петрушки.

Подготовленные грибы и лук обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Смешать с промытой крупой и горячей водой, тушить, пока крупа не станет мягкой, затем добавить томат-пюре. Готовое блюдо посыпать зеленью. Подать с салатом из соленых огурцов или капустой.

ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

Шампиньоны — 500 г, растительное масло — 2 ст. ложки, рис вареный — 1 стакан, корень петрушки — 1 шт., соль.

У грибов среднего размера с круглой шляпкой вырезать ножку так, чтобы шляпка оставалась целой. Ножки мелко



нарезать поперек волокон и тушить в растительном масле вместе с натертой петрушкой. Добавить вареный рис, соль. На шляпки грибов посыпать немного соли, наполнить их фаршем и уложить в огнеупорную посуду или форму, смазанную маслом. Оставшийся фарш уложить горкой. Посыпать сухарями. Запечь грибы до золотистого цвета.

ПЛОВ С СОЕВЫМ МЯСОМ

Мясо соевое — 100 г, морковь — 2 шт., лук — 2 шт., рис — 1 стакан, растительное масло, соль, специи — по вкусу.

Соевое мясо залить водой и дать набухнуть. В казанке на растительном масле обжарить морковку и лук, добавить набухшие кусочки соевого мяса и специи для плова. Пока мясо обжаривается, отварить до полуготовности чашку риса. Затем все соединить, перемешать, долить воды, чтобы покрывала рис, и готовить на медленном огне под крышкой до готовности риса.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Рис — 1 стакан, растительное масло — 4 ст. ложки, белые измельченные сухари — $\frac{1}{2}$ стакана.

Для соуса: грибы сухие — 3–4 шт., лук репчатый — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки, изюм (кишмиш) — 1 стакан, миндаль сладкий — $\frac{1}{2}$ стакана, сок лимона и сахар — по вкусу.

Рис отварить в соленой воде до мягкости, откинуть, дать воде хорошенько стечь, сложить в кастрюлю, немного примять, чтобы не рассыпался, полить 1 ст. ложкой масла и дать остыть. Из этой массы разделить котлеты, обвалять в сухарях и быстро поджарить с обеих сторон.

Сделать соус: из размоченных грибов сварить бульон, мелко нарезанный лук поджарить в масле, прибавить муку и прожарить вместе. Влить, постепенно помешивая, 1 стакан грибного бульона и прокипятить. Изюм и миндаль несколько раз



ошпарить кипятком. Дать воде стечь. Добавить в соус сок лимона, сахар, соль по вкусу, изюм, нашинкованный миндаль. Дать соусу закипеть. Этим соусом полить котлеты.

РИС ПО-МОНАСТЫРСКИ

Рис — 2 стакана, вода — 4 стакана, лук репчатый — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, морковь — 2 шт., томатная паста или томатный соус — 1 ст. ложка, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.

Рис тщательно промыть, залить кипящей водой, варить 10 минут, чтобы был «крупинка от крупинки», откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде на растительном масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, перемешать. Добавить рис, приправить по вкусу сухой зеленью, перцем и солью. Подавать блюдо горячим.

РИСОВАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

Рис — 300 г, отвар чернослива и воды — 600 мл, сахар — 40 г, растительное масло — 40 мл, чернослив — 160 г, изюм — 50 г, цукаты — 30 г, мед — 80 г, орехи или семена тыквы — 30 г.

Чернослив отварить в воде с сахаром. Слить отвар, процедить, добавить в него воду, довести до кипения. Посолить, засыпать рис и варить кашу до готовности. Выложить ее на тарелку, украсить вареным черносливом, добавить изюм, поджаренные и измельченные орехи или семена тыквы, мед и перемешать. Сверху украсить черносливом, изюмом, цукатами, посыпать орехами.

НЕЖНАЯ ГРЕЧА

Вода — 2 стакана, крупа гречневая — 1 стакан, соль — 1 ч. ложка, подсолнечное масло — 2 ст. ложки.



В кастрюлю с двумя стаканами кипящей воды высыпать стакан гречневой крупы. Довести до кипения и варить, плотно закрыв крышкой, на слабом огне до полного выкипания воды. Греча вкусна сама по себе, сухая, рассыпчатая. В процессе варки посолить. Если день не строго постный, перед отключением огня добавить несколько чайных ложек растительного масла. Если после снятия с огня укутать кастрюлю с гречей, то через 20–30 минут она станет особенно нежной. Любители могут вместе с солью добавить специй.

ПШЕНО С ЛУКОМ

Вода — 2 стакана, пшено — $\frac{4}{5}$ стакана, лук репчатый — 2 шт., укроп, подсолнечное масло — 3 ч. ложки.

На огонь поставить кастрюлю с двумя стаканами воды. Пока вода закипает, промыть примерно $\frac{4}{5}$ стакана пшена. В сухом виде пшено добавляется в объеме $\frac{3}{5}$. В кипящую воду выложить пшено. После закипания огонь уменьшить до слабого. Кастрюля должна быть плотно закрыта, так как при кипении идет пена. Дать каше повариться, затем положить в нее две нарезанные луковицы: сделать это нужно очень быстро, буквально в течение нескольких секунд, чтобы не вышел пар. Посолить в середине готовки. За 5 минут до готовности закладываются фенхель или укроп. После окончания варки по желанию можно добавить несколько чайных ложек растительного масла. После выкипания воды и снятия с огня каша остается под крышкой 15–20 минут.

ПОСТНЫЙ ГОРОХ С ОВОЩАМИ

Горох — 1 стакан, вода — 2 стакана, морковь — 1 шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ шт., подсолнечное масло — 2 ст. ложки.

Обычный сушеный лущеный горох замочить в воде на 4–8 часов, промыть, поставить на огонь, залить водой примерно 1:2. Пока горох кипит на слабом огне под плотно закрытой крышкой, натереть на терке морковь и положить в кипящий



горох. Огонь можно увеличить на несколько секунд до вскипания, затем снова уменьшить до слабого. В середине варки посолить. Если есть желание, можно добавить нарезанный лук. Примерное время готовки — 50–60 минут. Перед снятием с огня за 1–2 минуты можно добавить кориандр, укроп, затем растительное масло, если пост не строгий. Такой горох можно сделать сухим и рассыпчатым, как кашу, или жидким, как суп, что зависит от количества воды.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ

Рыба — 400 г, лук репчатый — 6 шт., растительное масло — $\frac{1}{2}$ стакана, перец, соль.

Для теста: растительное масло — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, мука, вода — $\frac{1}{2}$ стакана.

Замесить крутое тесто для пельменей, раскатать тонко и вырезать стаканом кружочки. Лук нарезать и поджарить на масле. Фарш приготовить из сырой рыбы, смешать с жареным луком, добавить соль, перец, немного рыбного бульона и сделать пельмени, варить в кипящей воде.

РЫБА ЖАРЕНАЯ С КЛЮКВОЙ

Мелкая рыба (пескари, караси) — 1 кг, клюква — 600 г, мед — 300 г, мука — 1 стакан, растительное масло — 1–2 ст. ложки.

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде в масле. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину. Жареную рыбу уложить в тарелку и облить клюквенным соусом с медом.

РЫБА ПО-НИЖЕГОРОДСКИ

Свежая скумбрия или жирная сельдь — 1 кг, лимон — 1 шт., растительное масло — 100 г, картофель мелкий — 1 кг, лук репчатый — 100 г, грибы — 200 г, вода — 250 мл, соль и перец — по вкусу.



Очистить тушки рыбы, сделать по бокам косые надрезы, сложить в смазанный маслом сотейник, а на каждую тушку положить по 2 ломтика лимона. Возле тушки разложить крупно нарезанный лук, картофель, а сверху все посыпать мелко нарезанными грибами. Посолить, поперчить, залить маслом, водой и запечь в духовке. При подаче блюдо полить образовавшимся в сотейнике соусом.

Постные вторые блюда без масла

КАПУСТА С ГОРЧИЦЕЙ

Белокочанная капуста — 1 кг, сахар — 1 ст. ложка, горчица (сухая) — 1–2 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка.

Очистить и вымыть кочан капусты, разобрать на листья, положить в дуршлаг и варить на пару. Когда они станут мягкими (но не разварившимися), выложить слоями в кастрюлю, причем каждый капустный лист посыпать сверху горчицей и сахаром, а последний сбрызнуть уксусом. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, обернуть одеялом и оставить так на 5–6 дней. Капуста подается как гарнир к мясным, рыбным, картофельным, рисовым и другим блюдам.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В ГОРШОЧКЕ

Капуста — 1 кочан, картофель — 3–4 шт., репчатый лук — 2 шт., брюква — 1 шт., репа — 1 шт., морковь — 2 шт., горох — 200 г, бобы — 2 г, цветная капуста — 1 шт., земляная груша — 2 шт.

Приготовить и измельчить кочан капусты, картофель, брюкву, репу, морковь, лук, вылуценный горох, молодые бобы, цветную капусту, земляную грушу, перемешать, положить в горшок, замазать тестом и поставить в печь, тушить до мягкости. Посолить после подачи на стол.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Гречневая крупа — 1 стакан, вода — 2 стакана, соль.



Крупу отмерить, перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, всыпать крупу, перемешать и варить на слабом огне на чугунной подставке. Когда вода впитается в крупу, поставить горшок (чугунок) в духовку и довести кашу до готовности.

КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Пшено — 1 стакан, чернослив — $\frac{1}{2}$ стакана, вода — 2,5–3 стакана.

Сварить пшеничную кашу (в 2 стаканах воды). Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить. К пшену добавить чернослив.

ПШЕНО С ТЫКВОЙ

Пшено — 1 стакан, тыква — 200 г, вода — 1 л.

Нарезать дольками сладкую столовую тыкву, положить в кастрюлю с 2 стаканами воды и варить. Через 10–15 минут всыпать 1 стакан промытого пшена. Когда каша закипит, уменьшить огонь, плотно закрыть кастрюлю крышкой. Можно добавить немного соли. Варить до выкипания воды.

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ

Вода — 500 мл, овсяные хлопья — $1\frac{1}{2}$ стакана, грецкие орехи — $\frac{1}{3}$ стакана, соль, сахар — по вкусу.

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, сахар, соль по вкусу, очищенные орехи. Варить 15 минут, помешивая.

ЗАЛИВНОЙ СУДАК

Судак весом около 1 кг — 1 шт., желатин — 10–12 г, корень петрушки и сельдерея — по 1 шт., лук репчатый — 1 шт., лавровый лист — 1–2 шт., ломтики лимона — $\frac{1}{2}$ шт., морковь отварная — 3 шт., зелень, соль — по вкусу.



Очищенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жабр, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль, лавровый лист, залить водой и поставить варить. Через 15–20 минут в эту же кастрюлю положить для варки куски судака. Когда рыба будет готова, вынуть ее шумовкой, уложить на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками, и поставить ее в холодное место. Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить 2–2,5 стакана желе, т. е. растворить в нем замоченный желатин, вскипятить и процедить. Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, морковью, нарезанной в виде звездочек, листиком зелени и залить полученным желе в 2–3 приема, чтобы украшения не сместились, а куски судака были залиты желе. Блюдо держать на холоде, пока желе не застынет. К заливному судаку можно подать красную капусту, картофельный салат, свежие и соленые огурцы.

ПАРОВАЯ РЫБА

Рыба (судак, щука, карп, окунь морской, хек и др.) — 700–800 г, лук репчатый — 2 шт., корень петрушки — 1–2 шт., специи, соль, перец по вкусу, картофель — для гарнира, вода или бульон — 1 стакан, пучок петрушки или укропа.

Для приготовления паровой рыбы использовать специальную решетку, которую кладут на дно кастрюли. Жидкость наливают так, чтобы она не доставала до решетки с рыбой. Рыбное филе нарезать на куски, уложить на решетку кожей вниз в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук, коренья, петрушку, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10–15 минут. Огонь при этом должен быть слабый. Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу посыпать зеленью петрушки или укропа.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
Монодиеты	4
12 способов обмануть аппетит. Советы	5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ДИЕТА	11
Варианты диет	12
Картофельная диета № 1	12
Картофельная диета № 2	12
Картофельная диета от Джулии Робертс	14
Картофельная диета № 3	15
Картофельная диета № 4	16
Картофельная диета № 5	18
Рецепты блюд к картофельной диете	19
Салаты	19
Вторые блюда	29
Десерты и выпечка	53
КАБАЧКОВАЯ ДИЕТА	59
Целебные свойства кабачка, патиссона и цуккини	59
13 плюсов тыквенных	60
Варианты диет	62
Диета из кабачков	62
Диета на основе кабачков, баклажанов, тыквы и грибов	64
Японская диета	67
Разгрузочные дни	70
Рецепты блюд к кабачковой диете	71
Салаты	71
Вторые блюда	75
Десерты и выпечка	104



КАПУСТНАЯ ДИЕТА	106
Как правильно заквасить капусту	108
Варианты диет	109
Капустная диета № 1	109
Диетическое меню	110
Капустная диета № 2	111
Капустная диета № 3	113
Побочный эффект капустных диет	115
Рецепты блюд к капустной диете	115
Салаты	115
Вторые блюда	133
Десерты и выпечка	158
МОРКОВНАЯ ДИЕТА	160
Варианты диет	161
Морковная диета № 1	162
Морковная диета № 2	162
Рецепты блюд к морковной диете	164
Салаты	164
Вторые блюда	178
Десерты и выпечка	190
СВЕКОЛЬНАЯ ДИЕТА	193
Варианты диет	195
Свекольная диета (вариант 1)	195
Свекольная диета (вариант 2)	196
Диета «Красное и зеленое»	196
Рецепты блюд к свекольной диете	197
Салаты	197
Вторые блюда	212
Десерты и выпечка	223
СУПЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ	226
Варианты диет	227
Диета «Суперсупчик»	227
Диета с сельдереевым супом	229
Диета Митчелла	230
«Суп-рагу» — питание на 7 дней	232
Диета на основе «Боннского супчика»	232



Жидкая диета	234
Диета с луковым супом	236
Похудение на курином супе	237
Рецепты супов для похудения	238
ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОСТЫ ИЛИ ДИЕТА?	275
Постимся правильно	275
Четыре поста	278
Великий пост (перед Пасхой)	278
Петров, или Апостольский, пост	281
Успенский пост	282
Рождественский (Филиппов) пост	283
Как постились в старину?	285
Что готовили?	285
Рецепты постных блюд	286
Постные салаты и закуски с маслом	286
Постные салаты и закуски без масла	293
Постные первые блюда с маслом	296
Постные первые блюда без масла	302
Постные вторые блюда с маслом	306
Постные вторые блюда без масла	314



ХУДЕЙТЕ

ВКУСНО

ХУДЕЙТЕ ВКУСНО

Чудодейственные ДИЕТЫ для вас и вашей семьи

Диет существует множество, но какая из них подходит именно вам? Ответ на этот вопрос вы найдете на страницах предлагаемой книги. Здесь собраны по-настоящему эффективные диеты, цель которых — нормализовать вес и способствовать оздоровлению организма человека независимо от возраста. Испытайте действие этих диет на себе, и вы убедитесь, что естественный вес и отличное самочувствие — не выдумка, а реальность!



9 789664 811115

ТОВ «ВКФ «БАО»

Серія «Корисні поради»

9 789664 815243