



КНИГА

*о вкусной
и здоровой*

ПИШЕ



Е.Г. Капранова



*о вкусной
и здоровой*



УДК 641
ББК 36.997
К20

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Оформление дизайн-студии «Три Кота»

Капанова, Е.Г.

К20 Книга о вкусной и здоровой пище / Е.Г. Капанова.

В данной книге представлены лучшие рецепты блюд, подходящих как для повседневного, так и для праздничного стола. Они подобраны в соответствии с принципами здорового питания и вместе с тем способны удовлетворить самые изысканные вкусы. Книга содержит цветные иллюстрации, помогающие хозяйкам оригинально оформить блюда, а также полезные советы по приготовлению действительно вкусной и здоровой пищи. Оригинальный формат книги позволяет, комбинируя страницы трех разделов, легко составить меню на каждый день.

УДК 641
ББК 36.997



ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



*ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ,
НАПИТКИ*

3

Закуска из крекеров и салями / 100

100 г крекеров
100 г салями
100 г помидоров черри
25 г черной икры
10 г майонеза
100 г сыра
по 0,5 пучка зелени укропа
и петрушки
25 г маслин

Салями и сыр нарезать тонкими ломтиками, положить на крекеры. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам, у каждой половинки надрезать кожицу, отогнуть и придать ей вид крылышек. Подготовленные половинки помидоров положить на крекеры с салями и сыром. Из маслин сделать головки и лапки для божьих коровок. Капельки майонеза поставить на те места, где должны находиться глаза. Из черной икры сделать пятнышки на крылышках и зрачки. Украсить закуску листочками петрушки и веточками укропа.



О

Овощной суп с конвертиками из теста / 200

1 л овощного бульона
1 крупная морковь
1 луковичка
200 г муки
1 яйцо
50 г сметаны
1 пучок зелени петрушки
и укропа
перец
соль

Морковь, лук очистить, вымыть, положить в кипящий бульон. Варить 20 минут. В просеянную муку добавить яйцо и немного воды, замесить крутое тесто, раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратиками и свернуть их в виде небольших конвертиков. Положить изделия в суп, варить в течение 10 минут. За несколько минут до готовности добавить в суп вымытую и мелко нарубленную зелень, поперчить и посолить. Подавать горячим со сметаной.



Для приготовления овощного бульона используют, как правило, морковь, репчатый лук, корни петрушки и сельдерея, но при желании этот набор ингредиентов можно дополнить луком-пореем, капустой, помидорами. Подготовленные овощи кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят на слабом огне в течение 45–60 минут. За несколько минут до готовности добавляют соль и приправы. Готовый бульон охлаждают и процеживают, в дальнейшем его используют для приготовления супов и соусов.

Л

Пицца с грибами и моцареллой / 300

400 г теста для пиццы
300 г шампиньонов
150 г моцареллы
3 помидора
1 луковичка
1 небольшой стручок красного
острого перца
50 мл оливкового масла
зелень орегано и петрушки
соль

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить. Зелень петрушки и орегано вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, нарезать небольшими кусочками. Моцареллу нарезать ломтиками. Для приготовления соуса спассеровать лук в оливковом масле, добавить помидоры и острый перец, посолить и тушить под крышкой до готовности. Тесто раскатать в тонкий пласт, переложить его на противень, смазать приготовленным соусом. Выложить сверху грибы и ломтики моцареллы, посыпать зеленью. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20–25 минут.





100



200



300



Булочки с салями и сыром / 101

*4 маленькие ржаные булочки
100 г салями
100 г сыра
40 г майонеза
2 помидора черри
зеленый лук
листья пекинской капусты*

Помидоры черри, капусту и зеленый лук вымыть. Из помидоров сделать украшения, лук нарезать кусочками длиной около 5 см. С булочек срезать верхушки, вынуть часть мякиша. Салями мелко нарезать. Сыр нарезать фигурными ломтиками. Наполнить булочки салями, полить майонезом, украсить ломтиками сыра и зеленым луком. Выложить закуску на тарелку, выстланную листьями капусты, оформить украшениями из черри.



Это блюдо можно приготовить с колбасой любых сортов, а также с вареной или сырокопченой ветчиной. При желании булочки, до того как наполнять их начинкой, можно подогреть в духовке.



Буллон с креветками / 201

*1 л рыбного бульона
200 г очищенных креветок
200 г помидоров черри
200 г пшеничного хлеба
70 г сыра
1 маринованный огурец
20 мл оливкового масла
20 г маслин без косточек
зелень петрушки
соль*

Помидоры черри вымыть, несколько штук отложить, оставшиеся мелко нарезать и припустить на сковороде в оливковом масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Креветки отварить в подсоленной воде, очистить. Огурец нарезать соломкой, сыр — тонкими ломтиками, маслины — колечками, черри — дольками. Хлеб нарезать ломтиками, подсушить в тостере, выложить на каждый ломтик сыр, черри, маслины, огурец и часть креветок. Бульон довести до кипения, положить в него помидоры, варить 2–3 минуты, добавить креветки и петрушку, поперчить и снять с огня. Разлить бульон по тарелкам, подать с приготовленными бутербродами.



Пицца «Морская» / 301

*готовая основа для пиццы
200 г помидоров черри
200 г замороженного мяса мидий
150 г сыра
1 небольшая луковица
40 г маслин без косточек
20 мл оливкового масла
зелень укропа
перец
соль*

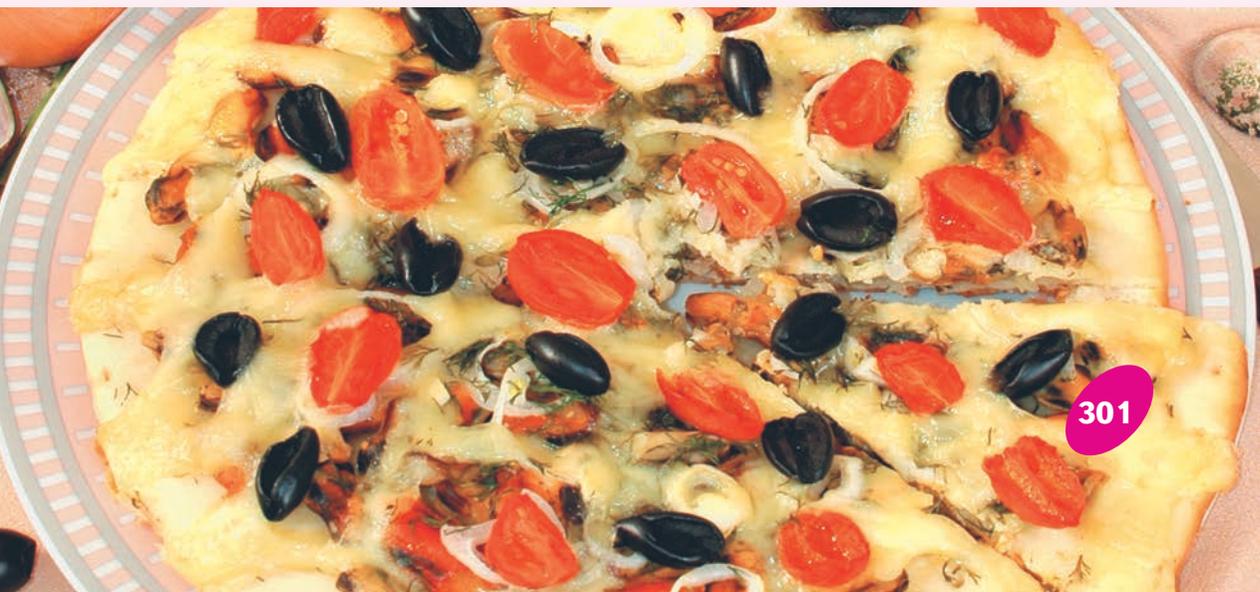
Мидии слегка обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить. Сыр натереть на терке, маслины разрезать пополам. Основу для пиццы посыпать сыром, выложить сверху мидии, лук, маслины и черри. Посыпать укропом, выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10–15 минут. Готовую пиццу выложить на блюдо и подать к столу.



101



301



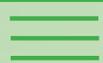
301



Канapé с лососем и маслинами / 102

*8 крекеров с луком
50 г копченого филе лосося
3–4 помидора черри
5–6 маслин без косточек
зелень укропа и петрушки*

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Помидоры черри вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Маслины нарезать небольшими кусочками. Филе лосося нарезать маленькими кубиками. На крекеры выложить кусочки помидоров, маслин и лосося, украсить канapé листиками укропа и петрушки и подать к столу.



Канapé — популярная закуска для фуршетов. Для ее приготовления используют различные ингредиенты в самых разнообразных сочетаниях: тонкие ломтики хлеба с сыром и колбасными изделиями, крекеры и диетические хлебцы с паштетом из печени, домашней и дикой птицы. Дополняют вкус канapé свежие или консервированные овощи, фрукты и ягоды.



Суп «Итальянский» / 202

*1 л рыбного бульона
400 г филе морской рыбы
2 стручка болгарского перца
3 клубня картофеля
2 помидора
1 луковица
1 морковь
30 мл оливкового масла
10 г маслин без косточек
листья зеленого салата
зелень укропа
перец
соль*

Зелень укропа и листья салата вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать широкими полосками. Морковь очистить, вымыть, нарезать (несколько ломтиков отложить для украшения). Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Обжарить помидоры, лук и морковь на сковороде в оливковом масле. Филе рыбы промыть, положить в кипящий бульон вместе с картофелем, варить 15 минут. Добавить обжаренные овощи, посолить, поперчить и варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, украсить полосками болгарского перца, ломтиками моркови, листьями салата, веточками укропа и маслинами.



Пицца с белыми грибами / 302

*300 г теста для пиццы
250 г белых грибов
150 г моцареллы
1 луковица
30 мл оливкового масла
30 г маслин без косточек
зелень петрушки
перец
соль*

Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Моцареллу нарезать тонкими ломтиками, маслины — колечками. Тесто раскатать в тонкую круглую лепешку, переложить ее на противень. Выложить на лепешку ломтики моцареллы, на них — грибы, лук и маслины. Посыпать петрушкой, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Готовую пиццу выложить на блюдо и подать к столу.



102



202



302



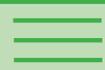
арталетки с овощным салатом / 103



8 готовых тарталеток из песочного теста
200 г кукурузы
1 огурец
25 г ягод брусники
2–3 веточки петрушки для украшения
50 мл лимонного сока
15 мл растительного масла
перец
соль

Огурец вымыть, натереть на крупной терке. Бруснику перебрать, вымыть, обсушить. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить кукурузу, посолить, поперчить, заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

Корзиночки нафаршировать приготовленным салатом, украсить листочками петрушки.



Для приготовления тарталеток в домашних условиях можно использовать несладкое песочное тесто. Его следует раскатать в тонкий пласт и нарезать кружочками по размеру формочек. Для того чтобы тарталетки не потеряли форму, тесто нужно выложить в формочки и насыпать туда немного фасоли.



рыбный суп по-марсельски / 203



800 г терпуга или морского окуня
1 л рыбного бульона
100 мл сухого белого вина
2 клубня картофеля
2 помидора
2 моркови
50 г маслин без косточек
зеленый лук
красный и черный молотый перец
соль

Картофель и морковь очистить, вымыть. Картофель нарезать соломкой, морковь — фигурными ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Маслины нарезать половинками.

Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусочками, положить в кипящий бульон вместе с картофелем и морковью, варить 10 минут. Добавить помидоры, соль и специи, варить до готовности. За 5 минут до окончания приготовления добавить в кастрюлю с супом маслины и вино.

Готовый суп снять с огня, дать постоять под крышкой в течение 10–15 минут, разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком.



пицца «Ассорти» / 303



готовая основа для пиццы
70 г майонеза
100 г шампиньонов
100 г салями
100 г помидоров черри
100 г соленого сала
50 г оливок без косточек
100 г сыра
1 луковица
зелень петрушки

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Помидоры черри вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать половинками. Сало и салями нарезать небольшими кусочками, оливки — колечками. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы смазать майонезом и выложить сегментами начинку: половинки черри, грибы, салями, лук, оливки и сало. Посыпать все сыром и зеленью петрушки, выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10–15 минут.

Готовую пиццу выложить на блюдо и подать к столу.



103



203



303

Канане с сыром и чесноком / 104



200 г ржаного хлеба
100 г плавленого сыра
100 г помидоров черри
2 зубчика чеснока
50 г зеленого горошка
зелень петрушки и укропа для
украшения
25 мл оливкового масла

Чеснок очистить, вымыть.
Ржаной хлеб нарезать маленькими тонкими треугольными ломтиками, слегка подсушить в духовке.
Затем натереть ломтики хлеба чесноком, обжарить в оливковом масле.
Помидоры черри вымыть, разрезать пополам (при желании предварительно обдать кипятком и снять кожицу). Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить.
Треугольники сыра положить на ломтики хлеба, сверху поместить половинки помидоров, украсить зеленым горошком, зеленью петрушки и укропа.

Суп «Кавказский» / 204



1 л мясного бульона
2 маленьких стручка перца
чили
100 г риса
2 луковицы
2 моркови
2–3 помидора
50 мл растительного масла
2–3 зубчика чеснока
лавровый лист
зелень петрушки
соль

Овощи и зелень вымыть. Лук и чеснок очистить, нарезать. Морковь очистить, натереть на крупной терке.
С помидоров снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.
Лук и морковь жарить на сковороде в растительном масле 2–3 минуты, добавить помидоры и жарить еще 5 минут.
Бульон довести до кипения, засыпать промытый рис, варить 10 минут. Затем положить в бульон лавровый лист и обжаренные овощи, посолить, варить до готовности на слабом огне. За 2–3 минуты до окончания варки добавить перец чили.
Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать чесноком и рубленой петрушкой.

Пицца с помидорами и пармезаном / 304

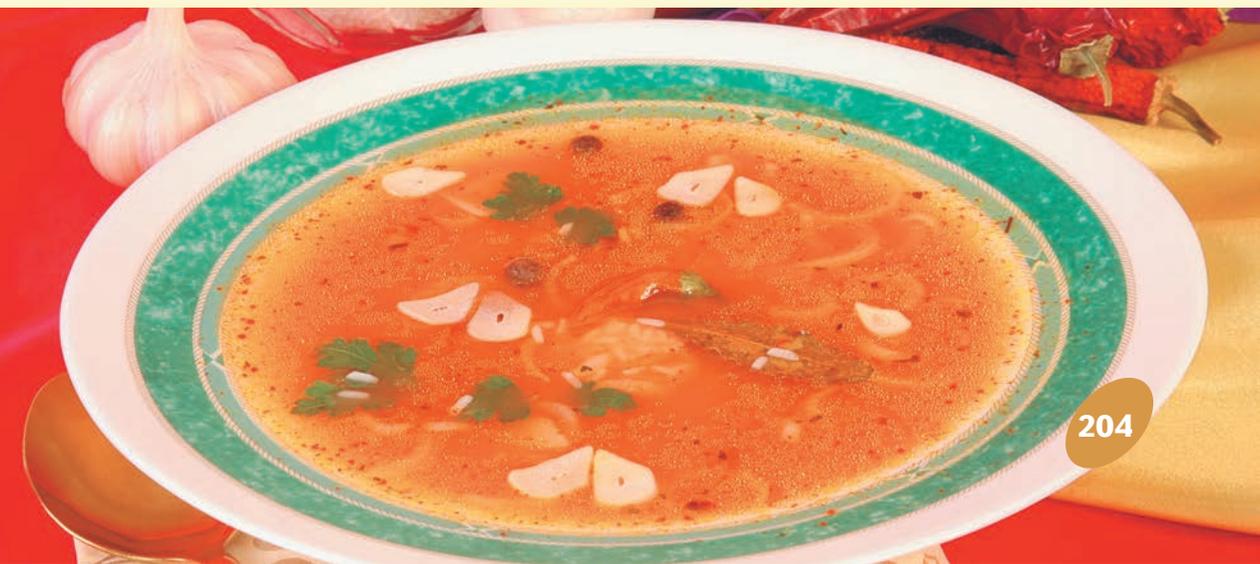


300 г теста для пиццы
2–3 помидора
1 луковица
40 г оливок без косточек
100 г тертого пармезана
20 мл оливкового масла
20 мл кетчупа
зелень петрушки

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.
Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Оливки нарезать колечками.
Тесто раскатать в тонкую круглую лепешку, выложить ее на противень и смазать кетчупом, смешанным с оливковым маслом.
Выложить сверху помидоры, лук и оливки, посыпать пармезаном и укропом. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20–25 минут.
Готовую пиццу выложить на блюдо и подать к столу.



104



304



304



арталетки с креветочным салатом / 105



8 тарталеток из песочного теста
100 г креветок
1 помидор
1 апельсин
100 г консервированной кукурузы
0,5 пучка зелени петрушки для украшения
25 мл оливкового масла
перец
соль

Апельсин вымыть, нарезать тонкими кружочками, каждый кружочек разрезать на 8 частей. Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и очистить. Помидор вымыть, нарезать кубиками, смешать с кукурузой, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.
В корзиночки выложить смесь помидоров с кукурузой, креветки, кусочки апельсинов, украсить листочками петрушки.



рыбный суп с сельдереем / 205



350 г филе рыбы
1 луковица
300 г картофеля
1 морковь
100 г сельдерея
пучок зелени петрушки
и укропа
перец
соль

Рыбное филе промыть, нарезать мелкими кусочками, опустить в кипящую воду (1 л). Лук очистить, вымыть, добавить в рыбный бульон.
Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками, добавить в рыбный бульон одновременно с морковью и сельдереем, поперчить и посолить. Варить до готовности, луковицу из супа удалить.
Суп украсить мелко нарубленной зеленью.
Подавать к столу горячим или холодным.



Для приготовления первых блюд можно использовать как речную, так и морскую рыбу, главное, чтобы она была свежей. Все виды рыбы варят, как правило, не слишком долго, поскольку продолжительная тепловая обработка меняет консистенцию этого продукта и делает его вкус менее выраженным. Если запах рыбы слишком резкий, в бульон можно добавить немного лимонного сока или уксуса (яблочного или белого винного).



пицца с копченой колбасой / 305



готовая основа для пиццы
100 г копченой колбасы
100 г шампиньонов
2 стручка болгарского перца
2 помидора
50 г сыра
50 г томатного соуса
2 зубчика чеснока
зелень петрушки

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.
Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Колбасу нарезать маленькими кубиками, сыр натереть на терке.
Основу для пиццы смазать соусом, выложить подготовленные продукты, посыпать сыром. Выпекать пиццу в предварительно разогретой духовке до готовности, перед подачей к столу посыпать петрушкой.



105



305



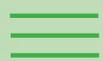
305



Б утерброды с сыром и морковью / 106

*3 ломтика ржаного хлеба
3 ломтика плавленого сыра
1 огурец
70 г мелкой вареной моркови
70 г консервированного
зеленого горошка
зелень петрушки и укропа*

Огурец, зелень петрушки и укропа вымыть. Из огурца вырезать украшение в виде цветка, зелень разобрать на небольшие веточки. Морковь очистить. Хлеб подсушить в тостере. Веточки зелени завернуть в ломтики сыра, выложить на ломтики хлеба. Выложить на бутерброды морковь и зеленый горошек. Подать бутерброды на тарелке, украсив цветком из огурца.



Для приготовления вкусных и полезных бутербродов диетологи рекомендуют использовать хлебо-булочные изделия из муки грубого помола, так как именно в таком хлебе содержится много витаминов.



О щный суп по-венгерски / 206

*1 морковь
1 луковица
3 помидора
1 стручок болгарского перца
1 стручок перца чили
2 зубчика чеснока
30 мл растительного масла
пучок укропа
паприка
перец
соль*

Морковь и лук очистить, вымыть, морковь натереть на мелкой терке, лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растительном масле, приправить паприкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать и опустить в кипящую воду (600 мл). Варить 20 минут. Болгарский перец вымыть, верхушку срезать, очистить от семян, мелко нарезать и опустить в бульон. Добавить обжаренные морковь и лук. Перец чили вымыть, опустить в суп на несколько минут, затем удалить, чтобы суп не стал слишком горьким. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить, добавить в суп за несколько минут до готовности, поперчить и посолить. Укроп вымыть, мелко нарезать, добавить в готовый суп.



П ицца с шампиньонами и анчоусами / 306

*350 г муки
7 г сухих дрожжей
20 г сахара
30 мл оливкового масла
100 г томатного соуса
150 г анчоусов
250 г шампиньонов
50 г оливок без косточек
50 г сливочного масла
2 помидора
2 зубчика чеснока
зелень петрушки
соль*

Дрожжи развести в 50 мл теплой воды, добавить сахар, оставить на 15 минут в теплом месте. Муку просеять горкой на стол, сделать углубление, влить в него дрожжи и оливковое масло, добавить соль и 200 мл теплой воды. Замесить тесто, накрыть его полотенцем и оставить на 30 минут. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Оливки нарезать колечками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, припустить в сливочном масле, посолить. Подошедшее тесто вымесить и тонко раскатать. Выложить пласт теста на противень, смазать томатным соусом. Сверху выложить кружочки помидоров, шампиньоны, оливки, чеснок и анчоусы. Выпекать в духовке 25 минут. Готовую пиццу украсить петрушкой.



106



306



306

Бутерброды «Диетические» / 107



*3 диетических хлебца
60 г сыра
40 г маслин без косточек
30 г сливочного масла
15 г красной икры
15 г черной икры
зеленый лук
зелень петрушки и укропа*

Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть. Сыр нарезать тонкими ломтиками и вырезать из них фигурки рыбок с помощью формочки. Маслины нарезать колечками (несколько штук оставить для украшения). Хлебцы смазать сливочным маслом, выложить сверху рыбки из сыра и колечки маслин. Украсить бутерброды красной и черной икрой, листиками укропа и петрушки. Выложить бутерброды на тарелку, оформить перьями зеленого лука и оставшимися маслинами.

Картофельный суп по-французски / 207



*600 г картофеля
2 моркови
1 луковичка
250 г креветок
1 стебель лука-порея
30 г сливочного масла
зелень петрушки
перец
соль*

Картофель, морковь и репчатый лук очистить, вымыть. Картофель нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на терке, репчатый лук измельчить. Морковь и репчатый лук обжарить в сливочном масле. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Креветки отварить в подсоленной воде, не размораживая, очистить. Картофель залить 1,2 л воды, варить до готовности, добавить морковь и репчатый лук, посолить, поперчить и варить еще 5 минут. Снять с огня, процедить, измельчить овощи миксером, залить отваром и снова довести до кипения. Разлить суп-пюре по тарелкам, выложить в каждую креветки, украсить луком-пореем и веточками петрушки.

Острая пицца с помидорами и шпротами / 307

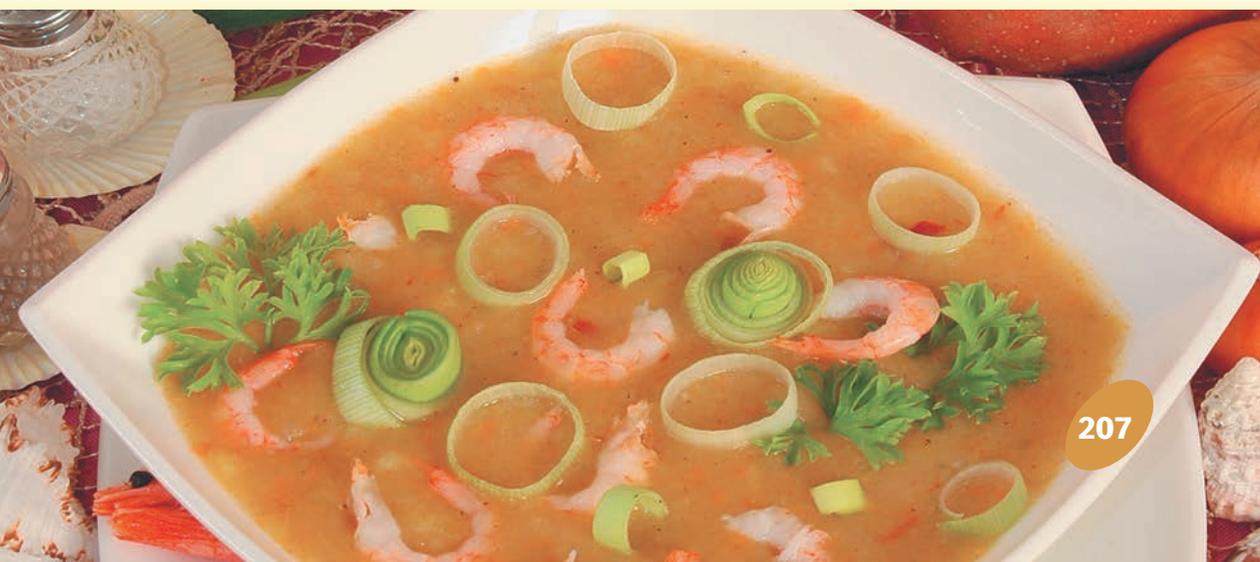


*400 г теста для пиццы
180 г консервированных шпрот
3 помидора
50 мл острого кетчупа
100 г сыра
30 г маслин без косточек
2 зубчика чеснока
1 стручок болгарского перца
зелень укропа и петрушки*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень укропа и петрушки вымыть. Сыр натереть на крупной терке, маслины нарезать колечками. Тесто раскатать в тонкую круглую лепешку, переложить ее на противень. Смазать кетчупом, смешанным с чесноком, сверху выложить маслины, помидоры, болгарский перец и шпроты. Посыпать сыром, поставить в предварительно разогретую духовку на 20–25 минут. Готовую пиццу выложить на блюдо, украсить листиками укропа и петрушки и подать к столу.



107



207



307



Бутерброды к празднику / 108



200 г пшеничного хлеба
150 г копченой колбасы
1 морковь
30 г каперсов

Хлеб нарезать небольшими кусочками квадратной формы, подсушить в тостере или обжарить на сковороде без добавления масла.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками и вырезать по краю каждого зубчики, чтобы получились цветочки.

Колбасу нарезать тонкими ломтиками, свернуть каждый пополам.

Выложить на каждый кусочек хлеба по 2 ломтика колбасы, скрепить шпажками с наколотыми на них каперсами. Выложить бутерброды на тарелку, украсить оставшимися каперсами и цветочками из моркови.



Куриный бульон с брынзой / 208



500 г филе курицы
200 г брынзы
60 г ржаных сухариков
зелень укропа
молотая паприка
семена кунжута
очищенные грецкие орехи
лавровый лист
соль

Филе курицы промыть, залить 1,2 л холодной воды и приготовить бульон с добавлением соли и лаврового листа.

Филе вынуть (можно использовать для приготовления салата), бульон процедить.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Брынзу нарезать кубиками, обваливать их в паприке, семенах кунжута и укропе (часть укропа отложить).

Бульон подогреть, разлить по тарелкам, добавить в каждую сухарики и укроп.

Подать с кубиками брынзы, украшенными ядрами грецких орехов.



Бульон из курицы будет намного вкуснее, если при варке добавить в него луковичку, разрезанную пополам и поджаренную на сухой тефлоновой сковороде до золотисто-коричневого цвета. Из специй лучше всего использовать черный или зеленый перец горошком, лавровый лист, сушеный базилик или орегано.



Лесные пирожки с грибами и гречневой кашей / 308



700 г пельменного теста
150 г гречневой крупы
300 г грибов
50 г сливочного масла
150 мл растительного масла
1 красная луковица
перец
соль

Крупу перебрать, вымыть, приготовить на воде рассыпчатую кашу. Готовую кашу заправить сливочным маслом. Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Грибы и лук обжарить в 50 мл растительного масла, добавить гречневую кашу, посолить, поперчить. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратами, положить на каждый немного охлажденной начинки, сформовать пирожки треугольной формы. Жарить изделия в оставшемся растительном масле по 2–3 минуты с каждой стороны, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки жира. Готовые пирожки подать к столу в горячем виде.



108



208



308



Хот-доги по-домашнему / 109



- 2 булочки для хот-догов
- 2 сосиски
- 2 маринованных огурца
- 40 мл кетчупа
- 15 мл оливкового масла
- зелень укропа
- зеленый лук
- перец

С сосисок снять пленку. На кончиках сосисок острым ножом сделать крестообразные надрезы глубиной около 1 см, поперчить, обжарить на сковороде в оливковом масле.

Зеленый лук и зелень укропа вымыть, обсушить. Маринованные огурцы нарезать тонкими кружочками. Булочки подогреть в микроволновой печи, разрезать пополам вдоль, положить в каждую ломтики огурцов и сосиску, полить кетчупом.

Выложить хот-доги на тарелку, украсить веточками укропа и перьями зеленого лука.



Легкий суп с цветной капустой / 209



- 1 л овощного бульона
- 200 г цветной капусты
- 3 клубня картофеля
- 1 морковь
- 200 г картофельного пюре
- 50 г очищенного миндаля
- 30 г ржаных сухариков
- зелень укропа
- соль

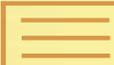
Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать фигурными ломтиками.

Зелень укропа вымыть, нарубить.

Бульон подогреть, положить в него овощи, посолить, варить на среднем огне до готовности, периодически помешивая и снимая образующуюся пену.

Из картофельного пюре сформовать крокеты, украсить их орехами.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать укропом. Отдельно подать сухарики и картофельные крокеты.



Во время приготовления блюд из различных видов капусты многие хозяйки сталкиваются с тем, что при тепловой обработке этот овощ издает не совсем приятный запах. Избавиться от него можно путем предварительного бланширования капусты в воде с добавлением соли и небольшого количества лимонного сока или столового уксуса. Также иногда советуют добавить в воду, в которой варится капуста, немного молока.



Лирог с начинкой из судака / 309



- 700 г муки
- 500 мл молока
- 4 яйца
- 25 г дрожжей
- 1 столовая ложка сахара
- 500 г филе судака
- 1 луковица
- 1 лимон
- 50 г сливочного масла
- зелень укропа
- душистый перец горошком
- соль

Муку всыпать в миску, добавить сахар, 1 яйцо и разведенные в теплом молоке дрожжи. Тесто оставить на 2 часа в теплом месте. Рыбное филе промыть, нарезать кусками, отварить в подсоленной воде с добавлением душистого перца горошком и зелени укропа. Готовую рыбу остудить, бульон процедить. Лимон вымыть, обсушить, выдавить сок, сбрызнуть им рыбу. Оставшиеся яйца сварить вкрутую, очистить, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать, выложить в сковороду со сливочным маслом, спассеровать. Тесто разделить на две части, раскатать в пласты. Один из пластов выложить на противень. На пласт выложить рубленые яйца, рыбу и лук, накрыть вторым пластом, защипнуть края. Поместить противень в духовку и выпекать до готовности.



109



209



309



Бутерброды «Оригинальные» / 110

*6 диетических хлебцев
150 г картофельного пюре
100 г плавленого сыра
100 г консервированных шпрот
30 г консервированного
зеленого горошка
30 г винограда без косточек
1 небольшая красная луковичка
зелень укропа
зеленый лук
перец
соль*

Зеленый лук и укроп вымыть, нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам по зигзагообразной линии. Картофельное пюре смешать с плавленым сыром и укропом, посолить, поперчить, сформовать из полученной массы 6 лепешек. Выложить лепешки на хлебцы, сверху положить шпроты. Подать бутерброды на тарелках, украсив виноградом, зеленым горошком, репчатым и зеленым луком.



Суп из горошка с яйцами-пашот / 210

*1 л овощного бульона
4 яйца
2 огурца
250 г зеленого горошка
столовый уксус
зелень петрушки
специи
соль*

Приготовить яйца-пашот. Для этого довести до кипения воду, добавить соль и столовый уксус (соответственно 3 г и 50 мл на 1 л воды), размешать, чтобы получилась воронка, и выпустить в нее яйцо без скорлупы. Варить 3–4 минуты, вынуть шумовкой. Таким же способом сварить оставшиеся яйца. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Бульон довести до кипения, опустить в него горошек, приправить специями, посолить и варить до готовности, периодически снимая образующуюся пену. Разлить бульон с горошком по тарелкам, положить в каждую огурцы и яйцо-пашот. Украсить веточками петрушки и подать к столу.



Слоеные пирожки с зеленым луком и яйцом / 310

*400 г готового слоеного
теста
1 пучок зеленого лука
6 яиц
50 г сливочного масла
перец
соль*

Для приготовления начинки зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. 5 яиц сварить вкрутую, мелко нарубить. Яйца смешать с луком, посолить, поперчить. Добавить растопленное сливочное масло, тщательно перемешать. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать из него квадраты. На каждый квадрат положить начинку, сформовать пирожки. Пирожки смазать взбитым яйцом, выпекать в сильно разогретой духовке в течение 20 минут.



110



210



310



Б утерброды с шампиньонами и картофелем / 111



4 галеты
1 клубень картофеля
4 помидора черри
2 маринованных огурца
50 г мелких маринованных шампиньонов
20 мл растительного масла
листья зеленого салата
зелень укропа
перец
соль

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, обжарить на сковороде в растительном масле, посолить и поперчить.

Помидоры черри вымыть, нарезать дольками.

Листья салата и зелень укропа вымыть. Огурцы нарезать тонкими кружочками.

На галеты выложить листья салата, на них — подготовленные овощи и грибы.

Украсить бутерброды веточками укропа и подать к столу.



Вместо маринованных шампиньонов для приготовления этого блюда можно использовать свежие.



С уп из цветной капусты с сыром / 211



300 г цветной капусты
200 г картофеля
100 г твердого сыра
20 мл растительного масла
1 морковь
1 луковица
перец
соль

Морковь и лук очистить, вымыть, морковь мелко нарезать, лук нарезать полукольцами. Жарить подготовленные овощи на сковороде в растительном масле 3–5 минут.

Картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими брусочками, положить в кипящую воду (1 л), добавить морковь и лук. Довести до кипения, снять пену и варить на маленьком огне 10 минут.

Цветную капусту разделить на соцветия, вымыть, положить в кастрюлю с супом, поперчить и посолить.

Варить суп еще 10 минут, снять с огня и дать настояться в течение 5–7 минут.

Готовый суп разлить по тарелкам. Сыр натереть на крупной терке, разложить по тарелкам непосредственно перед подачей блюда к столу.



Л прожки с мясом / 311



600 г муки
500 мл молока
500 г смешанного мясного фарша
20 г дрожжей
3 яйца
1 столовая ложка сахара
60 г сливочного масла
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
перец
соль

В небольшом количестве теплого молока развести дрожжи, добавить сахар и немного муки, накрыть кастрюлю салфеткой, поместить в теплое место на 40 минут. Добавить оставшиеся муку и молоко, сливочное масло, 1 яйцо, соль, замесить тесто, оставить на 2 часа. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, спассеровать. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить, перемешать, обжарить. Тесто разделить на равные части, сформовать шарики, раскатать. На середину каждой лепешки выложить фарш, края защипнуть. Оставшиеся яйца взбить, смазать пирожки. Выпекать на противне в предварительно разогретой духовке 30 минут.



111



311



311



Торячие бутерброды с сардинами / 112



3 ломтика цельнозернового хлеба
 120 г консервированных сардин
 1 крупный помидор
 1 небольшая красная луковица
 100 г консервированного зеленого горошка
 50 г сыра
 10 мл оливкового масла
 листья зеленого салата
 зелень укропа и петрушки
 перец
 соль

Помидор вымыть, нарезать маленькими кубиками, предварительно удалив семена.
 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Листья салата, зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Сыр натереть на мелкой терке.
 На ломтики хлеба выложить кусочки сардин, кусочки лука и помидора, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать сыром. Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 5 минут.
 Готовые бутерброды выложить на тарелку, выстланную листьями салата, украсить зеленым горошком и веточками зелени.

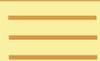


Мясной суп с фасолью и орехами / 212



1,5 л мясного бульона
 200 г отварного мяса
 100 г риса
 150 г консервированной красной фасоли
 100 г очищенных грецких орехов
 2 моркови
 1 стебель лука-порея
 зелень петрушки
 красный и черный молотый перец
 соль

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.
 Лук-порей вымыть, нарезать наискосок. Рис промыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо нарезать маленькими кусочками.
 Бульон довести до кипения, положить в него рис и морковь, варить 10–12 минут. Добавить фасоль, лук-порей и мясо, посолить, поперчить и варить еще 5 минут.
 Разлить суп по тарелкам, посыпать рублеными орехами и петрушкой.



Для приготовления мясного бульона рекомендуется использовать кости с небольшим количеством мяса на них. Бульон следует варить на маленьком огне, периодически снимая образующуюся пену и жир, а за 20 минут до готовности добавить в него очищенные лук, морковь, коренья, соль и специи.



Круассаны с ветчиной / 312



500 г готового слоеного теста
 300 г ветчины
 1 яичный желток
 30 мл сливок
 зелень укропа

Зелень укропа вымыть. Ветчину нарезать ломтиками.
 Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать треугольными кусочками.
 Положить на каждый кусочек теста ломтик ветчины, свернуть. Выложить круассаны на противень, выстланный бумагой для выпечки, смазать изделия желтком, взбитым со сливками.
 Выпекать круассаны в предварительно разогретой духовке до готовности, выложить на блюдо, украсить веточками укропа и подать к столу.



112



312



312

Б утерброды с сельдью и сыром / 113



3 ломтика цельнозернового хлеба
150 г филе малосолевой сельди
70 г сыра
30 г оливок без косточек
1 луковица
10 мл белого винного уксуса
зелень петрушки

Филе сельди нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом и оставить на 5 минут.
Сыр натереть на мелкой терке, оливки нарезать колечками. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, снять несколько верхних чешуй и нарезать фигурными ломтиками, из оставшейся части луковицы вырезать украшение в виде цветка.
Ломтики хлеба подсушить в духовке, посыпать сыром, сверху выложить кусочки сельди, колечки оливок и ломтики лука.
Выложить бутерброды на тарелку, украсить цветком из лука и веточками петрушки.

Г рибной суп с макаронами / 213



1 л куриного бульона
100 г шампиньонов
70 г макаронных изделий
1 морковь
1 небольшой стручок болгарского перца
зелень петрушки
соль

Шампиньоны перебрать, вырезать поврежденные места, тщательно промыть, нарезать тонкими ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.
Зелень петрушки вымыть.
Бульон довести до кипения, всыпать макароны, варить на слабом огне 5 минут. Добавить шампиньоны, морковь и болгарский перец, посолить и варить до готовности.
Разлить суп по тарелкам, украсить листиками петрушки и подать к столу.

Грибные супы готовят из грибов, обладающих довольно сильным ароматом: шампиньонов, белых, подосиновиков, подберезовиков. Зимой свежие грибы можно заменить замороженными или сушеными. Последние предварительно нужно тщательно промыть и замочить на несколько минут в теплой кипяченой воде или молоке.

С метанный пирог с начинкой из курицы / 313



250 г муки
4 яйца
100 г сметаны
300 г филе курицы
1 пучок зеленого лука
25 г сахара
25 мл растительного масла
перец
соль

Муку смешать с 2 яйцами, сахаром и сметаной, замесить тесто.
Для приготовления начинки филе курицы промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать.
Тесто разделить на 2 части, каждую раскатать в тонкий пласт. На один пласт выложить начинку, накрыть другим пластом. Пирог смазать взбитым яйцом, выпекать в сильно разогретой духовке в течение 20 минут.
При подаче к столу можно украсить кружочками вареного яйца и зеленью укропа.



113



213



313



Б утерброды с салями и перепелиными яйцами / 114



2 ломтика цельнозернового хлеба
4 перепелиных яйца
4 помидора черри
1 небольшой стручок болгарского перца
1 огурец
50 г салями
10 мл оливкового масла
зелень петрушки
зеленый лук
красный молотый перец
соль

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать и обжарить на сковороде в оливковом масле. Помидоры черри вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, обсушить. Огурец вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Салями нарезать, смешать с болгарским перцем и выложить по краям ломтиков хлеба, чтобы получились небольшие бортики. В середину выпустить перепелиные яйца, посолить, поперчить, положить сверху кусочки черри. Запекать бутерброды в микроволновой печи 1 минуту. Выложить бутерброды на тарелку, украсить ломтиками огурца, перьями зеленого лука и листиками петрушки.



С уп «Диетический» / 214



1 л овощного бульона
130 г цветных макаронных изделий
1 огурец
1 помидор
зелень петрушки
соль

Огурец и помидор вымыть, огурец нарезать тонкими кружочками, помидор — ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Бульон довести до кипения, всыпать в него макароны, посолить и варить на слабом огне до готовности, периодически помешивая. Добавить в кастрюлю с супом овощи, снять с огня, дать постоять в течение 5 минут. Разлить суп по тарелкам, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Многие диетологи рекомендуют обязательно включать первые блюда в повседневное меню. Поданные на обед или ужин, они хорошо утоляют чувство голода, а содержащиеся в бульонах экстрактивные вещества улучшают пищеварение. Тем, кто заботится о своей фигуре, супы помогут сбалансировать питание и избавиться от лишних килограммов, особенно если готовить их на основе овощного бульона или бульона из домашней птицы, с которой предварительно снята кожа и излишки жира.



К онвертики с мясом и яблоками / 314



500 г готового слоеного теста
300 г мясного фарша
2 луковицы
1 яйцо
2 кислых яблока
1 пучок зелени петрушки
25 мл растительного масла
перец
соль

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с мясным фаршем, обжарить в растительном масле. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яблоки и зелень петрушки добавить в фарш, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратами. На середину каждого квадрата положить фарш, сформовать конвертики. Конвертики смазать взбитым яйцом, поместить в духовку, выпекать при температуре 200 °С в течение 15 минут.



114



214



314



Бутерброды «Сказка» / 115

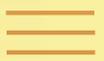
3 ломтика пшеничного хлеба
100 г шашлычной колбасы
1 небольшая вареная свекла
2 маринованных огурца
30 г майонеза
30 г консервированного
зеленого горошка
зелень укропа и петрушки

Зелень укропа и петрушки вымыть. Хлеб подсушить в тостере, 1 ломтик разрезать пополам по диагонали. Свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками, вырезать из них кружочки с помощью формочки для печенья. Колбасу и маринованные огурцы нарезать тонкими кружочками. Ломтики хлеба разложить по тарелкам, из колбасы и огурцов выложить крыши домиков, из кружочков свеклы — окошки. Украсить бутерброды майонезом, зеленым горошком, зеленью укропа и петрушки.

Суп «Студенческий» / 215

1 л овощного бульона
4 сардельки
4 клубня картофеля
1 луковица
1 морковь
зелень петрушки и базилика
соль

Картофель и морковь очистить, вымыть. Картофель нарезать кружочками, морковь — соломкой. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сардельки нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, положить в него картофель, варить 7–10 минут, периодически снимая образующуюся пену. Добавить в кастрюлю с супом морковь, лук и сардельки, посолить и варить до готовности, периодически помешивая. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью и подать к столу.



Если нет времени готовить каждый день бульон, можно воспользоваться бульонными кубиками. Но гораздо полезнее приготовить раз в неделю большую кастрюлю концентрированного мясного, рыбного или овощного бульона, разлить его по небольшим емкостям и заморозить. Такой концентрат можно хранить в холодильнике несколько недель и использовать по мере необходимости.



Открытый пирог с красной рыбой и овощами / 315

200 г сыра
250 г муки
2 яйца
100 г сметаны
100 г сливочного масла
по 1 стручку желтого
и красного сладкого перца
200 г филе малосольной
красной рыбы
1 пучок зеленого лука
1 пучок зелени базилика
перец
соль

Филе красной рыбы нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки с семенами, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, обсушить, измельчить. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с мукой, сметаной, яйцами и сливочным маслом, тщательно перемешать. В полученное тесто добавить рыбу, сладкий перец, зеленый лук и зелень базилика, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Полученную массу выложить на противень ровным слоем толщиной 1 см, поместить в духовку, выпекать при умеренной температуре до готовности.



115



215



315



Канapé с брынзой и лососем / 116



200 г брынзы
100 г филе лосося
50 г зеленого горошка
50 г консервированной фасоли
1 огурец
зелень укропа для украшения

Брынзу нарезать прямоугольными кусочками толщиной 7 мм.

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, половину огурца нарезать тонкими каннелированными кружочками, а другую — обычными тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить.

На каждый кусочек сыра положить по каннелированному кружочку огурца.

На шпажки нанизать ломтики лосося, фасоль, кружочки огурцов и зеленый горошек, воткнуть их в кусочки сыра.

Канapé украсить веточками укропа.



Суп «Брюссельский» / 216



1,2 л куриного бульона
300 г белого мяса курицы
200 г замороженной брюссельской капусты
2 моркови
1 луковица
2 ломтика батона
50 мл молока
зелень петрушки
перец
соль

Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь нарезать полукружиями, лук — полукольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батонem, полученный фарш посолить, поперчить и сформовать из него небольшие фрикадельки. Опустить их в кипящий бульон, варить 10 минут. Затем добавить лук, морковь и капусту, варить до готовности.

Разлить суп по тарелкам, посыпать петрушкой и подать к столу.



Зимой для приготовления первых блюд можно использовать как свежие, так и замороженные овощи. Последние при правильном хранении сохраняют практически все витамины и минеральные вещества, и, чтобы не потерять их при дальнейшей обработке, достаточно соблюдать несколько простых правил. Во-первых, замороженные продукты лучше всего класть в кипящий бульон, не размораживая. Во-вторых, овощи, подвергнувшиеся глубокой заморозке, варятся меньше, чем свежие.



Халы с маком / 316



500 г муки
100 мл молока
3 столовые ложки топленого масла
4 яйца
10 г дрожжей
2 чайные ложки растительного масла
2 столовые ложки мака
4 столовые ложки сахара
2 чайные ложки сахарной пудры
0,5 чайной ложки соли

Муку просеять, добавить соль, сахар, разведенные в теплом молоке дрожжи, 3 яйца и топленое масло. Замесить тесто и поставить его в теплое место на 50 минут. Готовое тесто разделить на части, сформовать из них 6 круглых булочек, каждую из которых раскатать в жгут. Жгуты соединить с одного конца, сформовать 2 изделия в виде косички, накрыть их салфеткой и оставить в теплом месте на 30 минут.

Оставшееся яйцо взбить с сахарной пудрой. Противень смазать растительным маслом, выложить на него изделия, смазать их взбитым яйцом и посыпать маком. Изделия выпекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 45—50 минут.



116



216



316



3 Закуска из яиц и кукурузы / 117

6 яиц
150 г маринованных
кукурузных початков
1 огурец
1 стручок болгарского перца
соль

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам и посолить.
Огурец вымыть, вырезать из мякоти шарики с помощью специальной ложки-выемки.
Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.
На половинки яиц выложить кукурузные початки, обернуть полосками болгарского перца, скрепить шпажками с нанизанными на них огуречными шариками.

Для приготовления закусок рекомендуется брать только очень свежие яйца. Чтобы желток сохранил свой цвет, яйца не следует переваривать — достаточно готовить их в течение 5 минут со времени закипания воды.

К Капустный суп с крабовыми палочками / 217

1 л овощного бульона
300 г капусты
200 г крабовых палочек
100 г спаржи
1 палочка сельдерея
1 пучок укропа
перец
соль

Капусту вымыть, нашинковать и положить в кипящий бульон.
Сельдерей и спаржу вымыть, мелко нарезать, добавить в суп. Варить 30 минут, периодически помешивая и снимая образующуюся пену.
Крабовые палочки мелко нарезать, добавить в суп, посолить, поперчить и варить на слабом огне еще 10 минут.
Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать, всыпать в суп в самом конце приготовления.
Готовый суп снять с огня, дать настояться в течение нескольких минут, разлить по тарелкам и подать к столу.

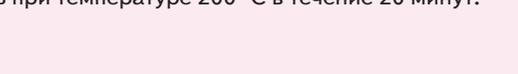
Практически все виды супов рекомендуется готовить непосредственно перед употреблением, так как длительное хранение существенно ухудшает их вкус. Исключение составляют только щи и борщи, которые хороши и на следующий день после приготовления.



Л Лесочный пирог с ягодами и орехами / 317

1 пачка маргарина
125 г сахара
3 г гашеной соды
2 яйца
750 г муки
1 крупное яблоко
100 г клюквы
200 г ежевики
100 г грецких орехов

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками.
Клюкву и ежевику перебрать, вымыть.
Маргарин растопить и тщательно перемешать с сахаром. Вбить в полученную массу 2 яйца, еще раз перемешать.
При постоянном помешивании добавить небольшими порциями соду и муку.
Тесто пропустить через мясорубку, выложить в круглую форму, украсить дольками яблок, орехами и ягодами, выпекать при температуре 200 °С в течение 20 минут.





117



217



317



Салат в лодочках из лимонов / 118



2 лимона
1 дайкон
1 грейпфрут
1 морковь
3 г сахара
50 мл кунжутного масла
3 г кайенского перца
листья салата
соль

Лимоны вымыть, разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть. Из мякоти лимона выжать сок. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры и пленок, нарезать небольшими кусочками. Морковь и дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Дайкон, грейпфрут и морковь смешать, добавить сахар и кайенский перец, заправить кунжутным маслом и лимонным соком.

Половинки лимона нафаршировать полученной смесью, выложить на тарелку, выстланную листьями салата.

Блюдо можно украсить фигурно нарезанными дайконом и морковью.



Суп с креветками и горошком / 218



1 л овощного бульона
1 свекла
200 г креветок
1 луковица
200 г картофеля
100 г спаржи
50 г консервированного горошка
20 мл растительного масла
5 мл лимонного сока
перец
соль

Свеклу отварить отдельно, нарезать тонкими ломтиками. Креветки очистить, промыть.

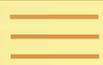
Спаржу вымыть и нарезать.

Картофель, очистить, вымыть, нарезать брусочками, положить в кипящий бульон, варить 10 минут.

Луковицу очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами, обжарить в растительном масле, добавить в бульон.

Варить 15 минут, затем добавить спаржу, креветки, консервированный горошек и свеклу.

Варить 5–7 минут, поперчить, посолить, за 1 минуту до готовности влить в суп лимонный сок.



Вместо консервированного зеленого горошка для приготовления этого блюда можно использовать свежий или замороженный. Для того чтобы в процессе тепловой обработки горошек не потерял цвет, добавлять в суп его следует не ранее чем за 5–7 минут до окончания варки.



Пирог с персиковой начинкой / 318



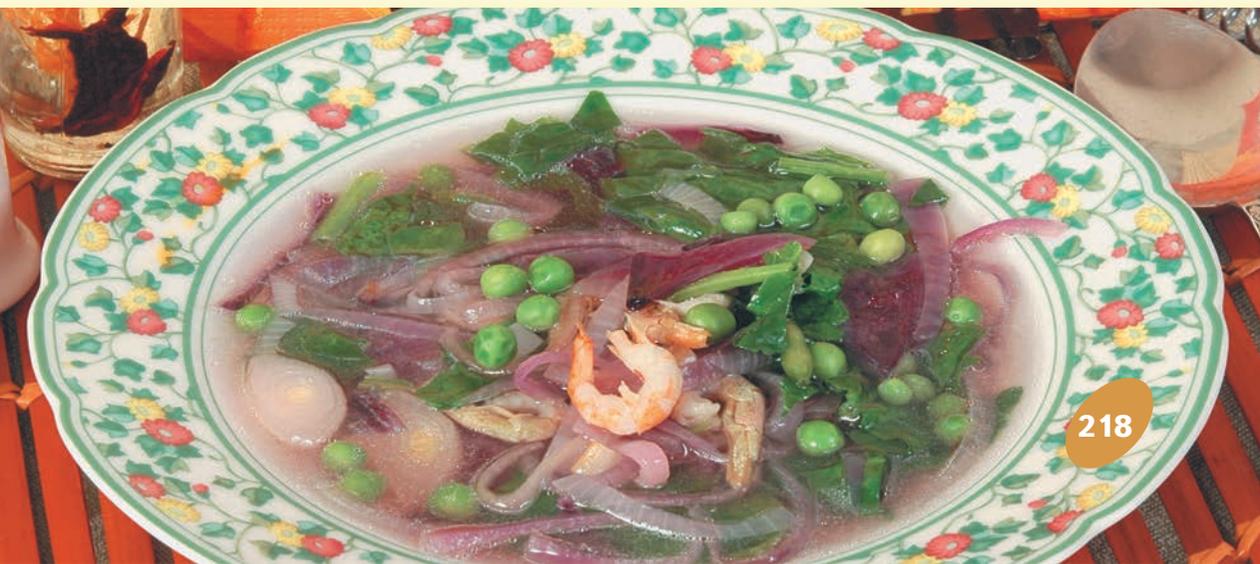
500 г муки
100 мл сливок
1 столовая ложка топленого масла
2 яйца
10 г дрожжей
2 чайные ложки сахара
3 столовые ложки растительного масла
200 г консервированных персиков

Муку просеять, добавить сахар, разведенные в теплых сливках дрожжи, яйца и топленое масло. Замесить тесто и поставить его в теплое место на 1 час.

Консервированные персики нарезать тонкими дольками. Большую часть теста раскатать в круглую лепешку, выложить в смазанную растительным маслом форму, накрыть салфеткой и оставить в теплом месте на 20 минут, после чего украсить верх пирога дольками персиков. Оставшееся тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать из него фигурным ножом полоску и оформить ею пирог. Изделие выпекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 45–50 минут.



118



218



318



Авокадо с легким салатом / 119



1 авокадо
150 г креветок
70 г пекинской капусты
1 красная луковица
30 мл лимонного сока
30 мл оливкового масла
молотая паприка
перец
соль

Пекинскую капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, аккуратно вырезать мякоть и нарезать ее кубиками. Смешать мякоть авокадо с креветками, капустой и луком, полить лимонным соком и оливковым маслом, посолить, поперчить, приправить паприкой. Дать салату настояться в течение 10 минут, выложить в лодочки из авокадо и подать к столу.



Суп из судака с рисом и помидорами / 219



400 г судака
150 г риса
1 луковица
1 морковь
2 помидора
2 стручка болгарского перца
1 зубчик чеснока
2 столовые ложки
растительного масла
черный перец горошком
соль

Рыбу промыть, очистить, выпотрошить, выложить в кастрюлю, залить холодной водой (1 л). Довести до кипения, снять пену, варить до готовности, добавить черный перец горошком, посолить. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножки, нарезать, выложить вместе с помидорами в кастрюлю с бульоном. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить вместе с луком в сковороду с разогретым растительным маслом, спассеровать, добавить в кастрюлю с супом. Рис промыть, выложить в кастрюлю с супом. Чеснок очистить, вымыть, нарезать, выложить в кастрюлю с супом, варить до готовности.



Торт «Ежевичный» / 319



2 готовых бисквитных
коржа
100 г ежевичного джема
200 г ягод ежевики
200 г винограда без косточек
50 г цукатов
1 апельсин
100 г миндаля

Ежевика перебрать, вымыть, обсушить. Виноград вымыть, снять с кистей, нарезать кружочками, оставив несколько ягод для украшения. Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Ядра миндаля измельчить, оставив несколько штук для украшения. 1 корж положить на блюдо, смазать ежевичным джемом, уложить ровным слоем ежевику, апельсиновые дольки и кружочки винограда, накрыть вторым коржом. Верхний корж смазать ежевичным джемом, украсить ягодами ежевики, виноградом, цукатами и миндалем.





Авокадо с креветками и оливками / 120



2 авокадо
150 г креветок
100 г оливок без косточек
1 пучок зелени укропа
1 стебель лука-порей
0,5 пучка зелени петрушки
1 пучок зеленого салата
50 мл оливкового масла
перец
соль

Плоды авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и очистить. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть, обсушить. Половинки авокадо посолить и поперчить изнутри, выстлать листьями салата, нафаршировать креветками, оливками и кружочками лука-порей. Закуску посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, украсить зеленью петрушки и укропа.



Ленивая солянка / 220



300 г говядины
4 клубня картофеля
4 сардельки
1 морковь
1 луковица
2 соленых огурца
50 г консервированных маслин без косточек
2 столовые ложки растительного масла
черный перец горошком
соль

Говядину промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой (1,2 л), довести до кипения на сильном огне, снять пену, убавить огонь, добавить черный перец горошком, варить до готовности. Мясо вынуть, крупно нарезать и снова опустить в бульон. Картофель вымыть, очистить, снова вымыть, нарезать соломкой, выложить в кастрюлю с кипящим бульоном, посолить. Сардельки нарезать кружочками, выложить в кастрюлю с бульоном. Огурцы и маслины нарезать кружочками, выложить в кастрюлю с супом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на терке или мелко нарезать, выложить вместе с луком в сковороду с разогретым растительным маслом, пассеровать. Положить пассерованные овощи в кастрюлю с супом, варить до готовности. При подаче к столу можно украсить суп зеленью или ломтиками лимона.



Пирог со сливой и смородиной / 320



400 г сдобного дрожжевого теста
300 г слив
200 г черной смородины
150 г красной смородины
3 яичных белка
150 г сахарной пудры
100 г сахара
60 мл коньяка
30 г манной крупы
10 г маргарина

Смородину перебрать, вымыть. Сливы вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками, смешать со смородиной. Засыпать ягоды сахаром, добавить коньяк, перемешать и оставить на 10 минут, после чего слить образовавшийся сироп (в дальнейшем его можно использовать для приготовления круассона или коктейля). Тесто раскатать в тонкий прямоугольный пласт и выложить в смазанную маргарином форму так, чтобы получились бортики высотой 2–3 см. Присыпать тесто манной крупой, выложить ровным слоем начинку, а поверх нее — белки, взбитые с сахарной пудрой в пену. Выпекать пирог в духовке 30 минут.



120



220



320

3

Закуска «Сен-Жермен» / 121



2 салатных огурца
1 лимон
200 г филе сельди
100 г отварных шампиньонов
50 г сливочного масла
50 г плавленого сыра
50 г майонеза
зелень петрушки
перец
соль

Зелень петрушки вымыть, обсушить. Огурцы вымыть, нарезать наискосок тонкими ломтиками, посолить. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать небольшими ломтиками. Филе сельди дважды пропустить через мясорубку вместе с шампиньонами и плавленым сыром, добавить размягченное сливочное масло, лимонный сок, перец и соль. Полученную массу взбить, поместить в кондитерский шприц и выдавить на ломтики огурцов. Выложить закуску на блюдо, украсить листиками петрушки, ломтиками лимона и майонезом. Перед подачей к столу охладить.

О

Овощной суп с креветками / 221



1 морковь
150 г цветной капусты
150 г брокколи
1 пучок зеленого лука
1 зубчик чеснока
300 г креветок
10 мл растительного масла
5 мл лимонного сока
перец
соль

Чеснок очистить, вымыть, очень мелко нарубить. Креветки очистить, промыть под холодной водой, положить с чесноком в горячее растительное масло. Жарить 2 минуты на слабом огне. Сбрызнуть лимонным соком. Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кусочками и опустить в кастрюлю с кипящей водой (1 л), варить 15 минут. Затем добавить подготовленные соцветия цветной капусты и брокколи, соль, перец. Опустить в суп обжаренные креветки. Варить несколько минут. Готовый суп украсить зеленым луком.

Овощи в супы рекомендуется закладывать в порядке, соответствующем времени приготовления того или иного продукта. Дольше всего варится картофель и свекла, чуть меньше — морковь, капуста, коренья петрушки и сельдерея. Лук-порей и репчатый лук лучше всего добавлять в суп за 5 минут до окончания варки, свежую пряную зелень — непосредственно перед тем, как снять блюдо с огня.

Л

Пирог с вареньем / 321



300 г муки
50 г сметаны
1 столовая ложка сливочного масла
1 яйцо
5 г дрожжей
2 чайные ложки жира
2 столовые ложки сахара
1 столовая ложка панировочных сухарей
100 г вишневого варенья
100 г яблочного варенья

Муку просеять, добавить сахар, разведенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи, сметану, яйцо и растопленное сливочное масло. Замесить тесто и поставить его в теплое место на 50 минут. $\frac{2}{3}$ части теста раскатать в круглую лепешку, выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму, накрыть салфеткой и оставить на 20 минут в теплом месте. Верх пирога украсить вишневым и яблочным вареньем. Оставшееся тесто разделить на 3 части, раскатать каждую в виде жгута, сплести из них косичку и оформить ею пирог. Изделие выпекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 35–40 минут.



3

Закуска из редиса и творога / 122



1–2 пучка крупного редиса
100 г творога
2 яйца
50 г сливочного масла
2–3 огурца
1 пучок зеленого лука
50 г сметаны
перец
соль

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков. Зеленый лук вымыть, очень мелко нарезать, оставив несколько перышек для украшения. Творог, желтки, масло и лук растереть до образования однородной массы, посолить, поперчить, добавить сметану, перемешать. Редис вымыть, со стороны ботвы острым ножом вырезать углубления. С помощью кондитерского шприца заполнить редис творожной массой так, чтобы образовался стожок. В каждый стожок воткнуть 3 пера лука. Огурцы вымыть, нарезать кружочками, выложить на плоскую тарелку. На каждый кружочек положить фаршированный редис. Закуску украсить лилиями из редиса.

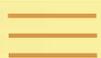
К

Креветочный суп с рисом / 222



200 г креветок
150 г риса
1 морковь
1 луковица
40 г спаржи
100 г зелени петрушки и укропа
перец
соль

Рис тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду (1 л), добавить очищенную и вымытую луковицу. Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать разными фигурками, добавить в кипящий бульон. Варить 15 минут. Креветки очистить, промыть под холодной водой. Спаржу вымыть, мелко нарезать, опустить с креветками в суп. Варить еще 5 минут. За 1 минуту до готовности добавить вымытую и мелко нарубленную зелень.



В кулинарии используется несколько сортов риса, каждый из которых наилучшим образом подходит для приготовления того или иного блюда. В супы лучше всего добавлять длиннозерный рис со средним содержанием клейковины (обычный или прошедший предварительную обработку паром).

В диетические супы рекомендуется класть коричневый рис, он содержит большее количество витаминов группы В, чем очищенный. Молочные супы можно варить с круглозерным рисом.

П

Творожный пирог с ягодами и орехами / 322



200 г сливочного масла
250 г сахара
4 яйца
1 кг нежирного творога
50 г манной крупы
по 100 г красной и черной смородины
100 г грецких орехов
1 пакетик смеси для пудинга
50 г сахарной пудры

Размягченное сливочное масло взбить с сахаром, добавить яйца, творог, смесь для пудинга и манную крупу, тщательно перемешать. Красную и черную смородину вымыть, снять с кистей, добавить в тесто, оставив немного ягод для украшения, перемешать. Полученную смесь выложить в форму для запекания, поместить в духовку, запекать в течение 1 часа. Затем накрыть пергаментной бумагой, готовить еще 30 минут. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой, украсить оставшимися ягодами смородины.



122



222



322

3 закуска «Фуршет» / 123



1 крупный апельсин
100 г сыра «Эдам»
100 г моцареллы
по 50 г ягод винограда,
клубники и ежевики
50 г консервированных дынных
шариков
зелень укропа и петрушки

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (часть отложить для украшения).
Апельсин и ягоды вымыть.
Сыр нарезать маленькими кубиками, моцареллу обвалять в рубленой зелени.
На шпажки нанизать вперемежку сыр, ягоды и дынные шарики, закрепить шпажки в апельсине.
Украсить закуску оставшимися листиками зелени и подать к столу.



Сыры являются ценным диетическим продуктом, они прекрасно сочетаются с овощами, пряной зеленью и даже фруктами. Из различных их сортов можно приготовить разнообразные закуски. Тем, кто следит за своим здоровьем, рекомендуется включать в рацион мягкие сыры с умеренным содержанием жиров.

Суп-пюре из курицы с грибами / 223



300 г куриного филе
100 г грибов
1 морковь
1 луковичка
200 г картофеля
60 мл сметаны
20 мл растительного масла
1 пучок укропа
перец
соль

Куриное филе промыть, нарезать маленькими кусочками, положить в холодную воду (1 л), довести до кипения и варить 20 минут.
Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, грибы промыть, тонко нарезать, обжарить на растительном масле.
Картофель и морковь очистить, вымыть, картофель нарезать брусочками, морковь — колечками, добавить в суп вместе с луком и грибами. Варить еще 20 минут.
Измельчить суповые ингредиенты блендером до консистенции пюре, добавить сметану, поперчить, посолить, еще раз смешать.
Готовый суп посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа. Суп можно украсить лилией, вырезанной из красного лука.

Торт «Киви» / 323



4 яйца
5 яичных белков
500 г сахара
1 кг творога
100 г кукурузного крахмала
75 г муки
250 мл молока
250 мл растительного масла
4 киви
100 г красной смородины
100 г черной смородины

5 белков взбить с 200 г сахара.
4 целых яйца взбить с 300 г сахара до получения однородной светло-желтой массы. Добавить творог, крахмал, муку, молоко и масло, тщательно перемешать.
В полученную смесь осторожно ввести взбитые белки.
Тесто выложить ровным слоем на противень и поставить в нагретую до 200 °С духовку, через 5 минут снизить температуру до 180 °С. Выпекать в течение 1 часа.
Если тесто начнет подгорать сверху, накрыть фольгой.
Готовый торт охладить, украсить ломтиками киви, черной и красной смородиной.



123



223



323



Фаршированный болгарский перец / 124



3 стручка болгарского перца
100 г мелкой консервированной
фасоли
200 г мясного фарша
2 маринованных огурца
1 стебель лука-порей
1 вареная морковь
30 мл растительного масла
перец
соль

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, разрезать каждый стручок пополам. Лук-порей вымыть, нарезать. Морковь очистить, нарезать фигурными ломтиками. Огурцы нарезать соломкой. Мясной фарш обжарить на сковороде в растительном масле, посолить, поперчить. Добавить огурцы, фасоль и порей, перемешать. Полученной начинкой наполнить половинки перцев. Украсить закуску ломтиками моркови и подать к столу.



Люля-кебаб из баранины / 224



500 г баранины
2 луковицы
2 помидора
2 зубчика чеснока
50 мл растительного масла
50 г маринованной капусты
листья зеленого салата
зелень укропа
перец
соль

Лук и чеснок очистить, вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Листья салата и зелень укропа вымыть, обсушить. Баранину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить перец и соль, перемешать. Полученный фарш отбить, сформовать колбаски, запанировать их в сухарях и нанизать на деревянные шпажки. Жарить на сковороде в растительном масле до готовности, периодически переворачивая. Люля-кебаб и помидоры разложить по тарелкам, оформить листьями салата, веточками укропа и маринованной капустой.

Люля-кебаб традиционно готовят из баранины, но при желании можно использовать и другие сорта мяса в различных сочетаниях (баранину и свинину, баранину и говядину и т. д.). Для того чтобы фарш получился нежнее, мясо следует очистить от прожилок и пропустить через мясорубку дважды.



Торт с ягодным кремом / 324



3 яйца
300 г сахара
Ванилин на кончике ножа
3 г соды
100 г муки
500 г ежевики
20 г желатина
300 г густой простокваши
200 мл сливок
10 мл лимонного сока
20 г жира

Ежевике вымыть. Желатин замочить в воде. 75 г ежевики размять вилкой, смешать с простоквашей и 125 г сахара. 15 г отжатого желатина развести в 75 мл горячей воды и добавить в крем. Половину сливок взбить вместе с 165 г ежевики, смешать с кремом. Для теста яичные желтки отделить от белков. Белки взбить с лимонным соком и 75 мл теплой воды, добавить сахар (75 г), ванилин, желтки, муку, соду. Массу выложить в смазанную жиром форму, выпекать 20 минут. Готовый корж остудить и разрезать пополам. Нижнюю часть смазать ежевичной массой, накрыть второй половиной. 125 г ежевики смешать с оставшимися желатином, сахаром, взбитыми сливками. Обмазать полученной массой торт.



124



324



324

3

Закуска «Гнезда» / 125



6 яиц
250 г шиитаке
70 г сыра «Косичка»
1 столовая ложка
растительного масла
50 г зелени укропа
0,5 пучка зелени петрушки
красный молотый перец

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Аккуратно срезать с яиц верхушки, вынуть желток и нарубить его. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Грибы очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле, затем немного остудить и смешать с желтком и укропом.

Нафаршировать яйца грибами, накрыть срезанными верхушками и выложить на широкое блюдо. Вокруг каждого яйца аккуратно уложить несколько жгутов сыра «Косичка», поперчить. Оформить блюдо веточками петрушки и подать к столу.

К

Карри из свинины с гарниром из риса / 225



500 г свинины
300 г моркови
2 луковицы
200 г риса
100 г сыра
30 г муки
50 мл растительного масла
зелень укропа
карри
соль

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть.

Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь нарезать брусочками, лук — кольцами.

Мясо промыть, нарезать соломкой, обвалить в муке и жарить на сковороде в разогретом растительном масле 5–6 минут.

Добавить морковь и лук, посолить, приправить карри и жарить на слабом огне под крышкой до готовности. При необходимости можно добавить немного воды или бульона.

Карри и рис разложить по тарелкам, рядом положить тертый сыр. Украсить блюдо веточками укропа и подать к столу.

К

Корзиночки с фруктово-сливочной начинкой / 325



8 готовых корзиночек из
песочного теста
300 мл сливок
100 г коктейльных вишен
1 апельсин
100 г ежевики
200 г сахара

Апельсин вымыть, нарезать тонкими кружочками вместе с кожурой, каждый кружочек разрезать на 4–6 частей.

Подготовленные кусочки апельсина засыпать половиной сахара, нагревать в течение 5 минут, затем остудить.

Ежевике перебрать, вымыть, обсушить.

Сливки взбить с помощью миксера с оставшимся сахаром.

Корзиночки наполнить взбитыми сливками, украсить коктейльными вишнями, ягодами ежевики и кусочками апельсина.



125



225



325



рулетки из семги и шампиньонов / 126



300 г филе красной рыбы
100 г свежих шампиньонов
50 г маринованных шампиньонов
1 луковица
1 пучок зелени петрушки
2 столовые ложки растительного масла
перец
соль

Филе красной рыбы нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, крупно нарезать. Для приготовления начинки свежие шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, обжарить в разогретом растительном масле. Начинку выложить на ломтики красной рыбы, свернуть рулетиками. На тарелку с зеленью петрушки выложить готовые рулетики, в центр положить маринованные шампиньоны.



жареная говядина с гарниром по-китайски / 226



400 г говядины
200 г соевой вермишели
2 моркови
1 луковица
50 мл оливкового масла
40 мл соевого соуса
40 мл водки
10 г корня имбиря
5 г коричневого сахара
зелень петрушки

Имбирь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Говядину промыть, нарезать тонкими узкими ломтиками, положить в стеклянную емкость и залить маринадом, приготовленным из соевого соуса, водки, имбиря, сахара и 10 мл оливкового масла. Оставить на 10 минут в прохладном месте. Зелень петрушки вымыть. Вермишель отварить, откинуть на сито, промыть холодной водой. Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами. Подготовленные овощи жарить в воке в разогретом оливковом масле 2 минуты, добавить говядину и жарить до готовности. За несколько секунд до окончания готовки влить оставшийся маринад. Положить в вок вермишель, все перемешать и готовить до тех пор, пока остатки жидкости не испарятся. Подать к столу, украсив веточками петрушки.



шоколадный рулет со сливочным кремом / 326



3 яйца
50 мл молока
125 г муки
25 г порошка какао
250 г сахарной пудры
10 г ванильного сахара
1 банка сгущенного молока
300 г сливочного масла

Для приготовления крема сгущенное молоко взбить с 200 г сливочного масла. Яичные белки и желтки взбить по отдельности, затем соединить. Постепенно всыпать сахарную пудру и порошок какао и продолжать взбивать 10 минут до образования пены. Влить теплое молоко и взбивать еще 1 минуту, затем добавить ванильный сахар, постепенно всыпать просеянную муку и перемешать до однородной консистенции. Приготовленное тесто нанести слоем толщиной 5 мм на противень, выстланный смазанной маслом пергаментной бумагой, выпекать 10 минут. Покрывать испеченный бисквит кремом и свернуть рулетом. Рулет нарезать порционными кусочками, украсить шариками из оставшегося сливочного масла.



126



226



326



Фаршированные шампиньоны / 127



15 крупных шляпок шампиньонов
100 г мяса копченой курицы
150 г отварного риса
1 помидор
1 огурец
50 г сыра
30 мл растительного масла
зеленый лук
специи

Шляпки шампиньонов подготовить для фарширования, обжарить в растительном масле, слегка охладить. Помидор, огурец и зеленый лук вымыть. Помидор нарезать кубиками, огурец — кружочками. Сыр натереть на крупной терке, мясо курицы нарезать небольшими кусочками.

Смешать приправленный специями рис с кусочками помидора и курицы, наполнить полученной начинкой шляпки шампиньонов, посыпать сыром и измельченным зеленым луком.

Разложить закуску по тарелкам и украсить кружочками огурца.



Шашлык из баранины с овощами / 227



500 г баранины
300 г отварного риса
2 помидора
2 стручка болгарского перца
1 луковица
2 зубчика чеснока
50 мл белого винного уксуса
зелень петрушки
перец
соль

Баранину промыть, нарезать кусочками весом 40–50 г. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, засыпать им баранину.

Добавить уксус, соль и перец, оставить мясо на 1 час для маринования. Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Помидоры вымыть, нарезать крупными дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать широкими полосками. На шампуры нанизать попеременно кусочки баранины, помидоры и перец, жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая.

Снять мясо и овощи с шампуров, разложить по тарелкам. Гарнировать шашлык рисом (можно выложить его в корзиночки из помидоров), украсить чесноком и зеленью и подать к столу.



Козинаки / 327



100 г очищенных подсолнечных семечек
100 г овсяных хлопьев
50 г орехов кешью
50 г ядер грецких орехов
20 г кедровых орешков
50 г кураги
50 г чернослива
30 г изюма
50 г цукатов
100 г меда
2 яйца

Чернослив и курагу промыть, мелко нарезать. Ядра грецких орехов и кешью измельчить. Семечки, овсяные хлопья, орехи и кедровые орешки обжарить на сковороде без масла, перемешать с черносливом, изюмом, цукатами, курагой и растопленным медом.

Добавить взбитые яйца, тщательно перемешать и выложить полученную смесь на противень, выстланный бумагой для выпечки, слоем толщиной 1 см. Выпекать в предварительно разогретой духовке 20 минут, охладить и нарезать небольшими кусочками.





3 **З**акуска «Дон Томато» / 128

*300 г шампиньонов
4 помидора среднего размера
2 луковицы
100 г майонеза
2–3 ломтика черствого хлеба
100 г маринованных опят
по 0,5 пучка зелени петрушки
и укропа
50 мл растительного масла
оливки и перец горошком для
украшения
перец
соль*

Шампиньоны очистить, промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле вместе с шампиньонами, пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом. Полученную смесь посолить, поперчить, добавить майонез.

Помидоры вымыть, срезать верхние части со стороны плодоножек, подготовить для фарширования.

Помидоры нафаршировать грибной начинкой, из горошин перца сделать глаза, из половинок оливок — носы, а из веточек укропа усы.

Подавать к столу с зеленью и маринованными опятами.



3 **С**винина, запеченная с капустой и черносливом / 228

*600 г свинины
500 г цветной капусты
150 г чернослива без косточек
100 г консервированного
зеленого горошка
1 луковица
50 г сливочного масла
150 г сметаны
листья салата
зелень укропа
молотая паприка
соль*

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чернослив промыть.

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты.

Укроп и листья салата вымыть.

Свинину и лук жарить на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета, добавить капусту и чернослив, перемешать и выложить в форму для запекания.

Посолить, приправить паприкой, полить сметаной и поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку.

Готовое блюдо подать к столу, украсив веточками укропа, листьями салата и зеленым горошком.



3 **З**аварные пирожные с кремом / 328

*400 г заварного теста
2 апельсина
300 г готового заварного
крема*

Тесто отсадить с помощью кондитерского корнетика на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекать бриоши в предварительно разогретой духовке до готовности, охладить.

Апельсины вымыть, с одного срезать цедру и измельчить ее, а мякоть очистить от пленок и нарезать маленькими кусочками. Второй апельсин нарезать фигурными ломтиками.

Мякоть апельсина смешать с заварным кремом и наполнить бриоши полученной смесью, используя кондитерский шприц. Подать к столу, украсив ломтиками апельсина и апельсиновой цедрой.



128



228



328



Помидоры с морепродуктами / 129



4 помидора среднего размера
200 г морского коктейля
100 г помидоров черри
1 пучок листьев зеленого салата
1 лимон
25 мл соевого соуса
15 мл оливкового масла
1 яблоко
перец
соль

Помидоры вымыть, зигзагообразно срезать верхушки, с помощью чайной ложки удалить семена. Подготовленные помидоры посолить и поперчить внутри. Помидоры черри вымыть. Листья зеленого салата вымыть и обсушить. Для приготовления начинки половину яблока очистить от кожицы, нарезать кубиками. Морской коктейль промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3 минуты, откинуть на дуршлаг, затем смешать с яблоком. Для приготовления заправки из половины лимона выжать сок, добавить оливковое масло и соевый соус, перемешать. Начинку полить заправкой, перемешать. Помидоры нафаршировать, выложить на выстланное листьями салата блюдо, украсить помидорами черри, каннелированными кружочками лимона и фигурно нарезанными дольками яблок.



Отбивные из баранины в арахисовом соусе / 229



1 кг мякоти баранины
50 г жженого сахара
3 г молотых семян кориандра
50 мл лимонного сока
2 зубчика чеснока
25 г жареного арахиса
50 мл соевого соуса
3 г молотого имбиря
5 мл оливкового масла
75 мл рафинированного подсолнечного масла
1 пучок листьев зеленого салата
1 пучок зелени петрушки
3 г молотого кайенского перца
соль

Для приготовления маринада смешать 250 мл воды, жженный сахар, кайенский перец, соль и кориандр. Баранину промыть, нарезать порционными кусочками, отбить, положить в маринад, выдержать в течение 3 часов. Для приготовления соуса чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с соевым соусом, лимонным соком, арахисом, оливковым маслом и имбирем. Отбивные жарить в разогретом подсолнечном масле по 5 минут с двух сторон, затем обмакнуть в соус, жарить еще по 5 минут. При подаче к столу оформить листьями салата и зеленью петрушки. Готовое блюдо можно украсить цветочками из сырой моркови и фигуркой барашка из баклажана и цветной капусты.



Печенье с горьким шоколадом / 329



1,5 кг муки
500 г картофельного крахмала
375 мл растительного масла
5 г гашеной соды
500 г сахара
100 г горького шоколада
соль на кончике ножа

Муку просеять, растереть с крахмалом и растительным маслом до образования клейкой массы. Добавить соду и соль, влить, постоянно помешивая, 375 мл воды, затем небольшими порциями всыпать сахар, заместить тесто. Тесто раскатать в пласт, с помощью тонкостенного стакана нарезать круглое печенье. Выложить на противень, выпекать в разогретой духовке 15 минут. Шоколад растопить на водяной бане, полить им печенье, дать застыть.



129



229



329



Помидоры с брокколи, маслинами и сыром / 130

4 помидора среднего размера
100 г маслин без косточек
100 г сыра
200 г брокколи
по 1 пучку зелени укропа
и петрушки
перец
соль

Помидоры вымыть, вырезать из них корзиночки. Корзиночки посолить и поперчить внутри. Брокколи вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде, разделить на соцветия. Сыр нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Корзиночки наполнить маслинами, брокколи, сыром, зеленью петрушки и укропа.



Для фарширования рекомендуется использовать помидоры среднего размера с достаточно плотной мякотью (подойдут слегка недозревшие плоды). Вырезать из помидоров корзиночки различной формы удобнее с помощью узкого, но не слишком длинного ножа с заостренным концом, а вынуть мякоть можно с помощью ложки-выемки или обычной чайной либо кофейной ложки.



Котлеты из курицы с картофелем фри / 230

600 г мяса курицы
600 г картофеля
2 помидора
2 ломтика батона
50 мл молока
50 г консервированной
кукурузы
100 мл оливкового масла
30 г муки
зелень укропа и петрушки
перец
соль

Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батонem. Фарш посолить, поперчить, сформовать из него котлеты, обвалить в муке и обжарить в оливковом масле (40 мл). Картофель очистить, вымыть, нарезать фигурной соломкой и обжарить в оставшемся масле. Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидоры вымыть, вырезать из них украшения. Котлеты и картофель разложить по тарелкам, оформить украшениями из помидоров, кукурузой и веточками зелени.



Мясо домашней птицы широко используется для приготовления здоровой пищи. Оно усваивается легче, чем свинина, говядина или баранина, и при этом обеспечивает потребность человеческого организма в животных белках. Для диетического питания подходит белое мясо курицы и мясо индейки.



Меренги со сливами / 330

500 г сливы
8 яичных белков
150 г сахара
50 г сахарной пудры

Сливы вымыть, разрезать по бороздке, удалить косточки. Подготовленные сливы залить 100 мл кипящей воды, нагревать в течение 5 минут, затем протереть через сито, охладить. Белки взбить с сахаром в крепкую пену, добавить сливовое пюре, тщательно перемешать. Полученную массу выложить с помощью столовой ложки на покрытый пергаментной бумагой противень, поместить в умеренно разогретую духовку и выпекать в течение 20 минут. При подаче к столу меренги посыпать сахарной пудрой.





Эндвичи из баклажанов / 131



4 баклажана
2 помидора
100 г майонеза
2 зубчика чеснока
50 г сыра
30 мл оливкового масла
зелень петрушки
перец
соль

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, разрезать пополам вдоль, выложить срезами вверх на противень. Сбрызнуть баклажаны маслом, посолить и запечь в предварительно разогретой духовке.
Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Майонез смешать с чесноком и петрушкой, добавить перец. Полученным соусом смазать остывшие половинки баклажанов, положить сверху кружочки помидоров, свернуть пополам.
Выложить закуску на блюдо, посыпать тертым сыром, украсить оставшимися веточками петрушки.



Котлеты-медальоны / 231



500 г мяса курицы
1 яйцо
1 клубень картофеля
100 г панировочных сухарей
75 мл растительного масла
2 помидора
100 г квашеной капусты
50 г маринованных опята
зелень петрушки для
украшения
перец
соль

Мясо курицы промыть, удалить кожу и кости, нарезать небольшими кусочками.
Картофель очистить, вымыть, крупно нарезать и дважды пропустить через мясорубку вместе с филе курицы. В полученный фарш добавить яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
Сформовать котлеты среднего размера, обвалить в панировочных сухарях.
Котлеты жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 5 минут с каждой стороны.
Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками.
На каждую котлету положить по кружочку помидора, сверху уложить квашеную капусту и маринованные опята.
При подаче к столу украсить зеленью петрушки.



Шоколадный кекс с арахисом / 331



100 г какао
175 г сахара
125 мл молока
3 г соды
350 г муки
4 яйца
100 г жареного арахиса
100 г маргарина

Маргарин растопить в кастрюле, смешать с какао, сахаром и молоком.
Нагревать на слабом огне до закипания. 200 г полученной массы отложить в отдельную посуду. Оставшуюся в кастрюле массу остудить, добавить соду, взбитые яйца, муку и мелко нарубленные орехи.
Тесто вылить в форму с тефлоновым покрытием, выпекать в течение 20 минут.
Готовый кекс вынуть из духовки, остудить, залить оставшейся шоколадной массой. Поместить на 3 часа в холодильник.



131



231



331



Рулетики из баклажанов с орехами / 132



4 баклажана
100 г очищенных грецких орехов
100 мл растительного масла
100 г мацони
50 г муки
2 зубчика чеснока
зелень кинзы и петрушки
перец
соль

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками, предварительно удалив плодоножки. Положить на 10 минут в подсоленную воду, затем обвалить в муке, обжарить с обеих сторон в растительном масле, посолить и поперчить.

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке вместе с орехами, добавить зелень, перемешать.

Выложить на каждый ломтик баклажана немного приготовленной начинки, свернуть рулетики. Выложить их на блюдо, полить мацони и подать к столу.



Жареная печень с макаронами / 232



300 г говяжьей печени
250 г цветных макаронных изделий
20 мл растительного масла
50 г сливочного масла
1 луковица
3 редиса
зелень петрушки и укропа
перец
соль

Говяжью печень промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на среднем огне до готовности.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, припустить. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Макаронные изделия отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, заправить сливочным маслом.

Редис вымыть, вырезать из него украшения.

Макаронные изделия, говяжью печень и кольца лука выложить на тарелку, посыпать зеленью, украсить редисом.

Говяжья печень получится более нежной, если перед приготовлением снять с нее пленку и выдержать в течение 15–20 минут в молоке. Солить блюда из печени рекомендуется за 1–2 минуты до окончания тепловой обработки.



Ванильные пирожные с орехами / 332



300 г пшеничной муки
30 г крахмала
600 г сахара
14 яиц
400 г сливочного масла
200 г сгущенного молока
180 г сахарной пудры
5 г ванили
50 мл коньяка
250 г ядер грецких орехов
миндаль для украшения

Яйца смешать с 350 г сахара, взбивать до увеличения объема в 4 раза, всыпать муку и крахмал, добавить орехи, перемешать. Выложить полученную массу на противень, выстланный пергаментной бумагой, разровнять, выпекать до готовности. Для приготовления крема масло взбить, добавить ваниль, 25 мл коньяка, 150 г сахарной пудры и постоянно взбивая, влить порциями сгущенное молоко. Для приготовления сиропа в 250 мл воды положить сахар, нагреть до кипения, охладить и влить оставшийся коньяк. Бисквит разрезать вдоль на 2 части.

Нижний слой пропитать сиропом и нанести слой крема. Положить на него второй слой бисквита, посыпать оставшейся сахарной пудрой. Разрезать на пирожные.



132



232



332



Помидоры, запеченные с сыром, чесноком и орехами / 133



- 5–6 некрупных помидоров на веточке
- 100 г сыра
- 75 г ядер грецких орехов
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 пучок зеленого салата
- 2–3 веточки петрушки для украшения
- 25 мл оливкового масла
- перец
- соль

Помидоры вымыть, аккуратно срезать верхние части со стороны плодоножек так, чтобы они остались на веточке. С помощью чайной ложки вынуть из помидоров семена и часть мякоти.

Для приготовления начинки сыр натереть на крупной терке. Грецкие орехи мелко нарубить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Подготовленные ингредиенты смешать. Помидоры посолить и поперчить изнутри, нафаршировать начинкой, выложить в смазанную оливковым маслом форму для запекания, накрыть веточкой, запекать при умеренной температуре в течение 20 минут. Подавать на тарелке, выстланной листьями салата, украсив зеленью петрушки.



Пельмени с фаршем из курицы и шампиньонов / 233



- 600 г теста для пельменей
- 400 г мяса курицы
- 300 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 вареная морковь
- 30 г оливок без косточек
- зелень петрушки
- перец
- соль

Лук очистить, вымыть.

Мясо курицы промыть.

Шампиньоны промыть, несколько штук нарезать ломтиками, оставшиеся пропустить через мясорубку вместе с мясом курицы и луком. Фарш посолить, поперчить, перемешать.

Тесто тонко раскатать, вырезать формочкой кружочки, положить на середину каждого немного фарша и слепить пельмени. Отварить их в подсоленной воде.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Оливки нарезать колечками.

Зелень петрушки вымыть.

Пельмени разложить по тарелкам, украсить ломтиками шампиньонов, оливками, морковью и листиками петрушки.



Запеканка из макового рулета с яблоками / 333



- 300 г макового сдобного рулета
- 2 яблока
- 100 мл сливок
- 1 яйцо
- 40 г сливочного масла
- 20 мл лимонного сока
- 10 г сахара
- корица

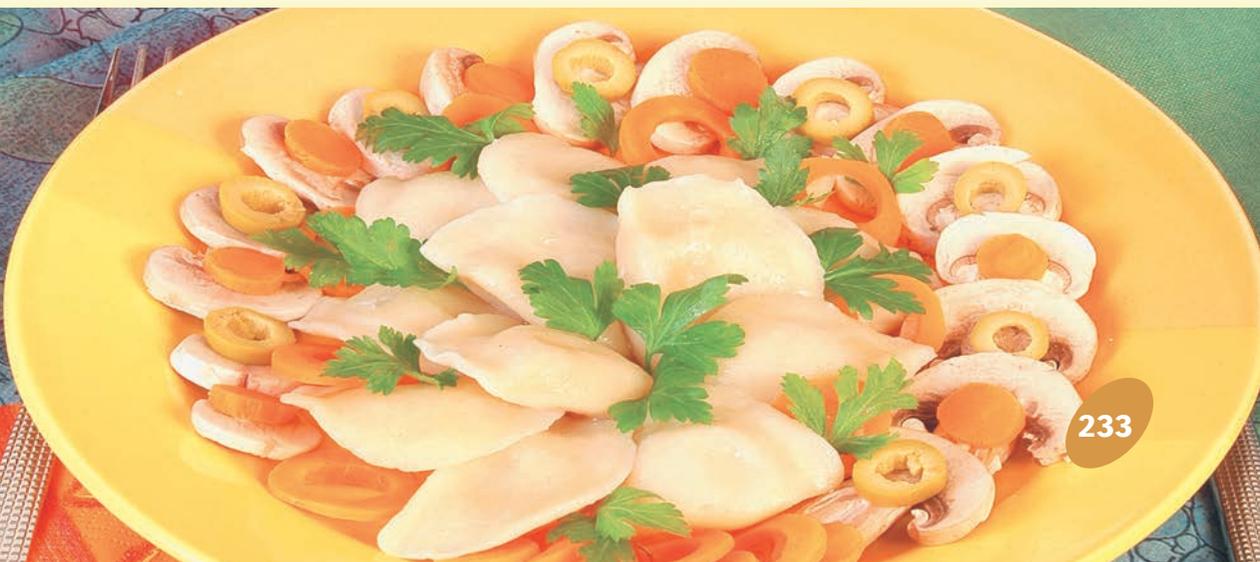
Маковый рулет нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

Ломтики рулета и яблок выложить вперемежку в стеклянную огнеупорную форму, смазанную сливочным маслом, посыпать корицей и сахаром.

Сливки взбить вместе с яйцом, залить полученной смесью рулет и яблоки. Запекать в микроволновой печи в течение 1 минуты. Десерт подать к столу в горячем или охлажденном виде, предварительно выложив на тарелку.



133



233



333



Помидоры с курицей и дайконом / 134



5 помидоров среднего размера
200 г филе курицы
1 дайкон
1 стебель лука-порей
0,5 пучка зеленого салата
1 пучок зелени петрушки
50 мл соевого соуса
красный молотый перец
соль

Помидоры вымыть, подготовить для фарширования. Для приготовления начинки филе курицы промыть, нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить, залить соевым соусом, выдержать в прохладном месте в течение 30 минут. Помидоры нафаршировать начинкой. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. Дайкон очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты смешать, слегка посолить, поперчить, еще раз тщательно перемешать. Закуску подавать на небольших тарелках, выстланных листьями салата, украсив листочками петрушки.



Жареное филе курицы с рисом и бульоном из шиитакэ / 234



400 г филе курицы
150 г риса
500 мл бульона из шиитакэ
100 г консервированной морской капусты
30 мл растительного масла
30 мл соевого соуса
20 г пшеничной муки
10 г семян кунжута
соль

Филе курицы промыть и нарезать широкими ломтиками толщиной около 1 см. Сбрызнуть соевым соусом, оставить на 5 минут, после чего обвалить в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Бульон подогреть. Рис, курицу и морскую капусту разложить по пиалам, залить бульоном, посыпать семенами кунжута, обжаренными на сковороде без добавления масла. Подать к столу в горячем виде.

Для того чтобы рис получился рассыпчатым, его нужно тщательно промыть, залить горячей водой так, чтобы она лишь слегка покрывала его, и варить под крышкой на медленном огне, не перемешивая. По мере испарения жидкости следует небольшими порциями подливать горячую воду. Для придания рису красивого цвета и приятного аромата можно добавить в него при варке немного настоя шафрана или порошок карри.



Шарлотка с яблоками и корицей / 334



250 г муки
250 г сахара
1 кг яблок
4 яйца
молотая корица
соль на кончике ножа

Яйца взбить с помощью миксера, постепенно добавляя сахар. В полученную смесь, продолжая взбивать, всыпать тонкой струйкой муку и соль. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками. Яблоки выложить в форму с тефлоновым покрытием, посыпать корицей, равномерно залить тестом, поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку, выпекать в течение 40 минут. Готовую шарлотку можно посыпать сахаром.



134



234



334



алат в корзиночках из апельсинов / 135



3 апельсина
2 помидора
100 г консервированной
спаржевой фасоли
сок и цедра 1 лимона
100 г сметаны
250 г копченого мяса курицы
перец
соль

Апельсины вымыть, разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть, оформить края половинок.
Для приготовления начинки 1 помидор вымыть, нарезать кубиками. Цедру лимона мелко нарезать. Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Фасоль мелко нарезать. Все смешать, добавить мякоть апельсинов, посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и лимонного сока.
Наполнить половинки апельсинов начинкой, разложить по небольшим тарелкам, оформить тонкими дольками апельсина и помидора спаржевой фасолью.



винина «Праздничная» / 235



600 г мякоти свинины
4 кружочка консервированного
ананаса
50 г майонеза
100 г сыра
1 помидор
1 пучок листьев зеленого
салата
1 пучок зелени петрушки
25 мл растительного масла
перец
соль

Помидор, листья салата и зелень петрушки вымыть, обсушить.
Свинину промыть, разрезать на 4 порционных куска, слегка отбить. Посыпать подготовленное мясо перцем и солью, выложить в форму, смазанную растительным маслом.
Кружочки ананаса обсушить, уложить по одному на каждый кусок мяса.
Запекать мясо с ананасом в духовке при температуре 180 °С в течение 20 минут.
Затем смазать сверху майонезом, запекать 5 минут, после чего положить по ломтику сыра и запекать еще 2–3 минуты.
При подаче к столу оформить блюдо листьями салата, зеленью петрушки и тонкими дольками помидора.



добные плюшки / 335



500 г муки
100 мл молока
1 столовая ложка сливочного
масла
3 яйца
10 г дрожжей
2 чайные ложки
растительного масла
3 столовые ложки сахара
0,5 чайной ложки соли

Муку просеять, добавить соль, сахар, разведенные в теплом молоке дрожжи, 2 яйца и растопленное сливочное масло. Замесить тесто и поставить его в теплое место на 1 час. Готовое тесто разделить на части, сформовать из них изделия шарообразной формы. Каждое изделие раскатать в тонкий жгут и придать ему форму улитки. Плюшки накрыть салфеткой и оставить в теплом месте на 15–20 минут.
Противень смазать растительным маслом и выложить на него плюшки. Оставшееся яйцо взбить и смазать им верх изделий. Плюшки выпекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 30–35 минут.



135



235



335



Салат-коктейль из курицы и грейпфрута / 136



2 грейпфрута
200 г филе курицы
100 г консервированной
кукурузы
1 стебель лука-порея
100 г пекинской капусты
100 г несладкого йогурта
перец
соль

Грейпфруты вымыть, разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть. Мякоть очистить от пленок, разрезать на небольшие кусочки. Филе курицы промыть, отварить, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, нарезать колечками. Пекинскую капусту вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Мякоть грейпфрутов смешать с филе курицы, консервированной кукурузой, пекинской капустой и луком-пореем, посолить, поперчить, заправить йогуртом. Полученную смесь выложить в половинки грейпфрута.

При подаче к столу можно украсить тонкой полоской кожуры грейпфрута, связанной в узел, полукольцами лука-порея и шпажкой для коктейлей.



Котлеты с рисом и маринованными овощами / 236



500 г свинины
300 г белого мяса курицы
2 луковицы
200 г риса
100 г маринованного чеснока
50 г маринованного острого
перца
50 г маринованного
жемчужного лука
50 мл растительного масла
зеленый лук
листья зеленого салата
панировочные сухари
перец
соль

Зеленый лук и листья салата вымыть, обсушить.

Репчатый лук очистить, вымыть.

Свинину и мясо птицы промыть, нарезать небольшими кусочками, дважды пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Полученный фарш посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из фарша котлеты, запанировать в сухарях, жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 5–6 минут с каждой стороны.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито.

Котлеты и рис разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, украсить маринованными овощами, посыпать рубленым зеленым луком и подать к столу.



Оладьи с малиновым вареньем / 336



300 г муки
200 мл молока
1 столовая ложка сахара
20 г дрожжей
1 яйцо
100 мл растительного масла
100 г малинового варенья
соль

Молоко влить в кастрюлю, слегка подогреть, добавить дрожжи, перемешать. Всыпать в кастрюлю сахар, добавить 1 столовую ложку муки, перемешать, дать настояться в течение 20 минут. По истечении указанного времени всыпать оставшуюся муку, тщательно перемешать, добавить яйцо и соль. Накрыть кастрюлю салфеткой, поместить в теплое место на 1 час.

Жарить оладьи на сковороде с разогретым растительным маслом, готовые изделия выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла. Подавать к столу с вареньем.



136



236



336



Рулетики в стиле фьюжн / 137

200 г ветчины
 200 г филе морского языка
 100 г шампиньонов
 50 г зеленого горошка
 1 пучок кинзы
 3 г паприки
 50 мл растительного масла
 50 мл лимонного сока
 соль

Ветчину нарезать тонкими полосками.
 Филе морского языка промыть, обсушить с помощью бумажного полотенца, нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать паприкой, обжарить в растительном масле.
 Шампиньоны очистить, промыть, нарезать четвертинками. Кинзу вымыть, обсушить.
 Филе смешать с зеленым горошком, полученную массу положить на ломтики ветчины, свернуть их вдвое, скрепить шпажками.
 На тарелку выложить готовые рулетики, шампиньоны и кинзу, сбрызнуть закуску лимонным соком.



Тефтели с томатным соусом и овощным гарниром / 237

500 г говядины
 300 г свинины
 100 г риса
 1 луковичка
 2 зубчика чеснока
 100 г томатного соуса
 100 мл бульона
 40 мл растительного масла
 4 помидора
 листья зеленого салата
 зелень укропа
 перец
 соль

Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой воде.
 Лук и чеснок очистить, вымыть. Листья салата и зелень укропа вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.
 Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, посолить, поперчить.
 Сформовать из фарша тефтели, выложить их в смазанную растительным маслом форму, добавить бульон и готовить под крышкой в предварительно разогретой духовке 25 минут. Затем крышку снять, полить тефтели томатным соусом и довести в духовке до готовности.
 Разложить тефтели по тарелкам, гарнировать помидорами, украсить листьями салата и укропом.



Блинчики с медом / 337

250 г муки
 200 мл молока
 1 яйцо
 50 мл кефира
 2 столовые ложки сахара
 3 столовые ложки меда
 100 г сливочного масла
 2 столовые ложки растительного масла
 0,5 чайной ложки соды
 соль

В просеянную муку добавить соль и соду, постепенно влить теплое молоко, добавить сахар и яйцо, замесить тесто.
 Затем добавить растительное масло и кефир, тесто тщательно перемешать.
 Выпекать блинчики на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.
 Готовые блинчики смазать растопленным сливочным маслом, полить медом и подать к столу.



137



237



337



3 **Закуска из перепелиных яиц / 138**

*10 перепелиных яиц
1 луковица
1 пучок зелени петрушки
и укропа
по 1 стручку зеленого, желтого
и красного сладкого перца
100 г редиса
25 мл яблочного уксуса
25 мл оливкового масла
перец
соль*

Перепелиные яйца сварить вкрутую, очистить наполовину. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать короткими тонкими полосками. Редис вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть, обсушить, разделить на листочки.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с яблочным уксусом, солью и перцем, тщательно перемешать.

Сладкий перец, зелень петрушки и редис выложить на блюдо в форме гнезд, полить заправкой. Перепелиные яйца положить в гнезда. Украсить нарезанным кольцами луком.

С **Винина с рисом и апельсинами / 238**



*800 г свинины
500 г отварного риса
2 апельсина
1 пучок зеленого лука
75 мл растительного масла
75 яблочного уксуса
1 луковица
перец
соль*

Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить.

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, натереть солью и перцем, посыпать репчатым луком, залить уксусом, выдержать в прохладном месте в течение 1 часа.

Апельсины вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками.

Зеленый лук вымыть, крупно нарезать.

Подготовленную свинину выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне в течение 15 минут, затем добавить апельсины, готовить на слабом огне еще 5 минут.

Свинину с апельсинами выложить на плоское блюдо, гарнировать рисом, украсить зеленым луком.

Б **Блинчики с начинкой из творога / 338**



*500 г муки
1 л молока
50 г сливочного масла
50 мл растительного масла
100 г брусники
300 г творога
50 г сахара
50 г сметаны
2 желтка
50 г измельченной лимонной
цедрры
соль*

Яйца разбить, желтки растереть с солью, добавить 500 мл молока и постепенно всыпать муку. Замесить тесто. Затем влить остальное молоко и добавить взбитые яичные белки. Блинчики обжарить в растительном масле с одной стороны. Для приготовления начинки бруснику вымыть, обсушить. Творог растереть с сахаром, сметаной и желтками, посолить по вкусу. Добавить лимонную цедрру и бруснику, перемешать. На обжаренную сторону блинчиков положить по 1 столовой ложке начинки, свернуть блинчики конвертом, обжарить в сливочном масле. При подаче к столу блинчики можно украсить тонкими длинными полосками лимонной цедрры и шариками из творога и брусники.



138



238



338



3 **З**акуска из яиц и красного лука / 139

*1 куриное яйцо
3 перепелиных яйца
4 красные луковицы
1 пучок зелени укропа
1 морковь
100 г маслин без косточек
100 мл яблочного уксуса
25 мл оливкового масла
перец
соль*

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, посолить, поперчить, полить смесью из оливкового масла и яблочного уксуса, выдержать в течение 30 минут. Морковь вымыть, отварить до полуготовности, очистить.

Куриное и перепелиные яйца сварить вкрутую. Из моркови и маслин вырезать детали украшения. Из подготовленных ингредиентов сделать насадку и цыплят.

Лук и яйца выложить на плоскую тарелку, украсить веточками укропа.



К **У**риная грудка с овощами и шампиньонами / 239

*300 г копченой куриной грудки
(без костей)
200 г шампиньонов
2 стручка болгарского перца
1 морковь
100 г пекинской капусты
2 зубчика чеснока
30 мл растительного масла
50 мл грибного бульона
50 мл лимонного сока
соль*

Шампиньоны перебрать, промыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Капусту вымыть, крупно нарезать.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, нарезать.

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке для корейской моркови или нарезать тонкой соломкой.

С куриной грудки снять кожу, мясо нарезать тонкими ломтиками.

Шампиньоны жарить на сковороде на растительном масле 4–5 минут, добавить капусту, болгарский перец, морковь и чеснок, посолить, влить бульон и тушить под крышкой до готовности. Охладить, добавить мясо курицы, перемешать.

Разложить по тарелкам и подать к столу.



Д **Е**серт из инжира и консервированных персиков / 339

*200 г сушеного инжира
50 мл лимонного сока
1 банка консервированных
персиков
25 г кокосовой стружки
25 г жидкого меда*

Инжир нарезать тонкими ломтиками. Консервированные персики нарезать дольками.

Для приготовления сиропа персиковый сироп смешать с лимонным соком и медом, довести до кипения, добавить кокосовую стружку и кипятить в течение 1 минуты.

Инжир опустить в кипящий сироп, варить в течение 7 минут.

Готовый инжир разложить по десертным тарелкам, вокруг уложить дольки консервированных персиков, полить сиропом.



139



239



339



Салат из сельди с морской капустой и дайконом / 140

400 г филе сельди
250 г дайкона
100 г маринованной морской
капусты
50 г маринованной соевой
спаржи
30 мл соевого соуса
красный молотый перец

Филе сельди нарезать небольшими кусочками (если рыба слишком соленая, предварительно вымочить ее в холодном зеленом чае). Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, смешать с морской капустой. Добавить соевый соус, поперчить, перемешать и разложить по тарелкам. Выложить вокруг кусочки сельди. Украсить соевой спаржей.



Соленая сельдь в салатах и закусках хорошо сочетается как с вареными, так и со свежими овощами. В качестве заправки для таких блюд подходит лимонный сок, смешанный с оливковым или рафинированным подсолнечным маслом. При желании в заправку можно добавить семена горчицы и укропа.



Куриные крылышки с шиитаке / 240

500 г куриных крылышек
200 г шиитаке
3 стручка болгарского перца
2 моркови
1 помидор
50 г маринованной соевой
спаржи
70 мл оливкового масла
70 мл соевого соуса
10 мл лимонного сока
10 мл имбирного сока
ломтики лимона
зеленый лук
соль

Подготовленные куриные крылышки положить в стеклянную емкость, залить соевым соусом, смешанным с лимонным и имбирным соком, оставить на 20 минут в прохладном месте для маринования. По истечении указанного времени вынуть крылышки из маринада и обжарить на сковороде в 40 мл оливкового масла. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Помидор вымыть, разрезать пополам по зигзагообразной линии. Шиитаке и зеленый лук вымыть. Шиитаке жарить на оставшемся масле 6–7 минут, добавить морковь и болгарский перец, посолить, перемешать и жарить до готовности. Готовые крылышки и овощи разложить по тарелкам, украсить половинками помидоров, ломтиками лимона, соевой спаржей и перьями зеленого лука.



Десерт из крыжовника / 340

400 г крупного зеленого
крыжовника
1 яичный белок
100 г сахарной пудры
1 чайная ложка лимонного сока

Крыжовник вымыть, удалить плодоножки, обсушить. Белок охладить и взбить венчиком, добавив лимонный сок, в не слишком крепкую пену. Ягоды крыжовника обмакнуть во взбитый белок, обвалять в сахарной пудре и выложить на тарелку.



Крыжовник за его вкусовые и питательные свойства нередко называют северным виноградом. Действительно, это очень полезная ягода, содержащая витамины и янтарную кислоту. В сезон из крыжовника можно приготовить множество полезных и вкусных десертов — его можно подать с мороженым, приготовить из ягод освежающий мусс или добавить их в любой фруктовый салат. Для десертов и салатов лучше всего использовать слегка недозревший крыжовник, а из переспевшего можно сварить компот или кисель.





140



240



340



Салат из семги / 141

250 г подкопченной семги
150 г консервированной морской капусты
2 помидора
1 пучок зеленого лука
1 пучок петрушки
5 мл лимонного сока

Семгу нарезать тонкими полосками. Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Петрушку вымыть и мелко нарубить. Морскую капусту при необходимости нарезать.

Зеленый лук вымыть и нарезать колечками.

На тарелку выложить полоски семги, чередуя их с дольками помидоров.

Рыбу украсить зеленым луком и полить лимонным соком.

Морскую капусту выложить поверх салата, посыпать зеленью петрушки.



Окорочка, запеченные со сметаной / 241

4 куриных окорочка
100 мл соевого соуса
30 мл лимонного сока
5 г коричневого сахара
5 г приправы карри
100 г сметаны
2 помидора
листья зеленого салата
оливки без косточек для украшения
красный молотый перец
соль

Куриные окорочка промыть, обсушить, натереть солью и перцем.

Соевый соус смешать с коричневым сахаром и лимонным соком, залить полученным маринадом окорочка и выдержать в прохладном месте в течение 1 часа.

Затем промокнуть окорочка бумажной салфеткой, натереть приправой карри, смазать сметаной.

Запекать в духовке до готовности.

Помидоры вымыть, нарезать очень тонкими ломтиками и сложить их в виде розочек.

Листья салата вымыть, обсушить, свернуть в виде бутонов.

Готовые окорочка разложить по тарелкам, оформить розочками из помидоров, бутонами из салата и оливками.



Десерт «Фруктовый сад» / 341

500 г песочного теста
200 г ежевики
2 яблока
1 лимон

Ежевике перебрать, вымыть. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

Тесто разделить на две неравные части, большую раскатать в прямоугольный пласт и выложить в форму для запекания. Сверху выложить ежевику (часть отложить для украшения) и посыпать оставшимся тестом, натертым на крупной терке. Выпекать в духовке до готовности, охладить. Песочный корж выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, оформить ломтиками лимона и яблок и оставшимися ягодами ежевики.





Салат из копченой скумбрии / 142

300 г филе копченой скумбрии
2 моркови
1 стручок сладкого перца
1 редька
3 листа салата
20 мл оливкового масла
20 г сахара
30 мл яблочного уксуса
паприка
перец
соль

Филе скумбрии нарезать кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкой соломкой, засыпать сахаром, влить яблочный уксус, добавить несколько капель оливкового масла и паприку. Хорошо перемешать, принять деревянной ложкой и оставить настаиваться 15–20 минут. Затем смешать с рыбой, посолить, поперчить. Сладкий перец вымыть и нарезать полосками. Редьку очистить, вымыть, нарезать кружочками. На тарелку выложить вымытые листья салата, сверху выложить салат из рыбы и моркови, посыпать нарезанным перцем. По краям тарелки выложить кружочки редьки. Сбрызнуть салат оливковым маслом.



Курица с апельсиновым ароматом / 242

Тушка курицы
50 г жидкого меда
50 г горчицы
4 апельсина
50 мл оливкового масла
100 г маслин
1 пучок зелени петрушки
3 г белого молотого перца
соль

Подготовленную тушку курицы положить в форму для запекания, смазать снаружи и изнутри смесью меда и горчицы. 3 апельсина вымыть, разрезать пополам, выжать сок, полить им курицу. Выжимки положить внутрь курицы и в форму вокруг нее. Сбрызнуть курицу маслом, посолить, поперчить. Запекать в духовке в течение 50 минут, время от времени поливая выделяющимся соком. Если кожа снаружи начнет подгорать, накрыть курицу фольгой. Готовую курицу вынуть из духовки, завернуть в фольгу и оставить на 10 минут перед подачей к столу. Оставшийся апельсин вымыть, нарезать тонкими дольками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Курицу выложить на блюдо, украсить папилютками, посыпать зеленью, оформить дольками апельсина и маслинами.



Десерт из зефира и фруктов / 342

100 г зефира
2 апельсина
1 киви
апельсиновая цедра

Зефир нарезать небольшими ломтиками. Апельсины вымыть, обсушить, нарезать полукружиями вместе с кожурой. Киви вымыть, обсушить, вырезать из него с помощью острого ножа фигурку цыпленка (мелкие детали сделать из апельсиновой цедры). Ломтики зефира и полукружия апельсинов выложить на десертную тарелку, украсить цыпленком из киви.



Свежие фрукты для десертов рекомендуется нарезать керамическими ножами или ножами из нержавеющей стали, чтобы они не окислялись. Готовить фруктовые десерты лучше всего непосредственно перед подачей к столу — так сохранится максимальное количество витаминов.



142



242



342



Салат из теши семги / 143

150 г подкопченной теши семги
100 г сыра
100 г батона
2 зубчика чеснока
30 мл оливкового масла
листья салата
зелень укропа
соль

Листья салата и укроп вымыть, обсушить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью пресса. Батон нарезать маленькими кубиками, выложить на противень, посолить и сбрызнуть оливковым маслом, смешанным с чесноком. Готовить гренки в предварительно разогретой духовке до золотистого цвета. Сыр натереть на крупной терке. Тешу семги нарезать небольшими кусочками, смешать с сыром и охлажденными гренками. Разложить полученную смесь по тарелкам, выстланным листьями салата. Украсить салат веточками укропа и подать к столу.



Куриные окорочка с цветной капустой / 243

4 куриных окорочка
400 г цветной капусты
2 стручка болгарского перца
30 мл оливкового масла
зелень петрушки
карри
перец
соль

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту. Куриные окорочка промыть, обсушить с помощью бумажного полотенца. Подготовленные куриные окорочка натереть карри, солью и перцем, выложить на противень, полить оливковым маслом и запекать в предварительно разогретой духовке 30 минут. Периодически поливать окорочка образующимся соком. Затем выложить рядом с окорочками цветную капусту, полить ее соком и запекать до готовности. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Готовые окорочка и капусту разложить по тарелкам, украсить кольцами перца и веточками петрушки.



Десерт «Освежающий» / 343

1 киви
1 апельсин
1 лайм
1 кумкват
1 груша
10 мл лимонного сока
малина

Киви вымыть, очистить, нарезать кружочками. Апельсин и лайм вымыть, нарезать кружочками. Кумкват вымыть, очистить, мякоть нарезать ломтиками, цедру — полосками. Грушу вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Малину вымыть. Киви, апельсин, кумкват, лайм и грушу выложить в тарелку, украсить цедрой и малиной.

Диетологи рекомендуют включать в повседневное меню блюда из цитрусовых: они богаты витамином С и растительной клетчаткой. Из апельсинов и грейпфрутов можно готовить свежевыжатые соки, а их мякоть использовать для приготовления разнообразных фруктовых салатов и десертов.



143



243



343



Салат из сельди с брынзой и кукурузой / 144



200 г филе малосольной сельди
130 г маринованных кукурузных початков
70 г брынзы
2 помидора
30 мл оливкового масла
20 мл сухого белого вина
зеленый лук
соль

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками, посолить. Зеленый лук вымыть, нарезать наискосок кусочками длиной 2–3 см.
Кукурузные початки нарезать кружочками (несколько штук отложить для украшения).
Брынзу нарезать кубиками, филе сельди – тонкими ломтиками.
Смешать сельдь, брынзу, кукурузу и помидоры, выложить в салатник. Полить салат оливковым маслом, смешанным с вином.
Украсить салат зеленым луком и оставшимися кукурузными початками.



Курица по-французски / 244



400 г белого мяса курицы
300 г шампиньонов
2 яблока
2 груши
2 луковицы
1 стручок болгарского перца
50 г помидоров черри
60 мл оливкового масла
зелень петрушки
карри
соль

Помидоры черри и зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, снять несколько верхних чешуй и вырезать из них украшения, оставшийся нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.
Шампиньоны промыть, нарезать четвертинками.
Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Яблоки и груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками.
Курицу, грибы и лук жарить на сковороде в оливковом масле 10 минут, добавить яблоки и груши, посолить, приправить карри и жарить до готовности. Разложить по тарелкам, оформить украшениями из лука, черри и веточками петрушки.



Бананы в шоколаде со взбитыми сливками / 344



2 банана
100 г сливок
100 г сахарной пудры
100 г шоколада
20 мл лимонного сока

Сливки охладить, взбить вместе с сахарной пудрой в крепкую пену с помощью венчика или миксера.
Бананы вымыть, очистить, нарезать небольшими кружочками, сбрызнуть лимонным соком.
Шоколад натереть на крупной терке.
Бананы обвалить в шоколаде, выложить в тарелку, украсить взбитыми сливками.

Бананы очень часто используют для приготовления десертов и фруктовых салатов. Эти фрукты очень полезны — в них высоко содержание калия.
Бананы хорошо утоляют голод и к тому же малокалорийны, что позволяет включать их в различного рода диеты.



144



244



344



Салат из красной рыбы и сельди / 145



200 г филе красной рыбы
150 г филе сельди
2 помидора
0,5 грейпфрута
50 г черешкового сельдерея
3 г белого перца
25 мл соевого соуса

Филе красной рыбы и сельди нарезать тонкими ломтиками.
Помидоры и грейпфрут вымыть, нарезать тонкими дольками. Сельдерей вымыть, нарезать тонкими кусочками.
Ломтики рыбы, кусочки сельдерея, дольки помидора и грейпфрута уложить на блюдо, посыпать белым перцем, заправить соевым соусом.
Закуску украсить ломтиками рыбы, свернутыми в виде розочек.



3 запеченная курица с гарниром из огурцов / 245



Тушка курицы
300 г сыра
100 г сметаны
2 огурца
100 г редиса
100 г маринованных шампиньонов
2–3 веточки укропа для украшения
перец
соль

Огурцы и редис вымыть. Курицу тщательно промыть, обсушить с помощью бумажного полотенца.
Подготовленную тушку курицы натереть снаружи и изнутри перцем и солью.
Сыр натереть на терке. 2/3 сыра смешать со сметаной, смазать полученной смесью курицу.
Курицу положить на противень, налить на него немного горячей воды и поместить в духовку. Запекать курицу в течение 50 минут, периодически поливая образующимся соком.
Готовую курицу посыпать оставшимся сыром, гарнировать каннелированными кружочками огурца, фаршированными мелко нарезанными шампиньонами и редисом.
При подаче к столу украсить веточками укропа и тонкими дольками редиса.



ЛП ломбир с киви и апельсинами в карамели / 345



400 г пломбира
1 апельсин
100 г молочного шоколада
2 киви
100 г сахара

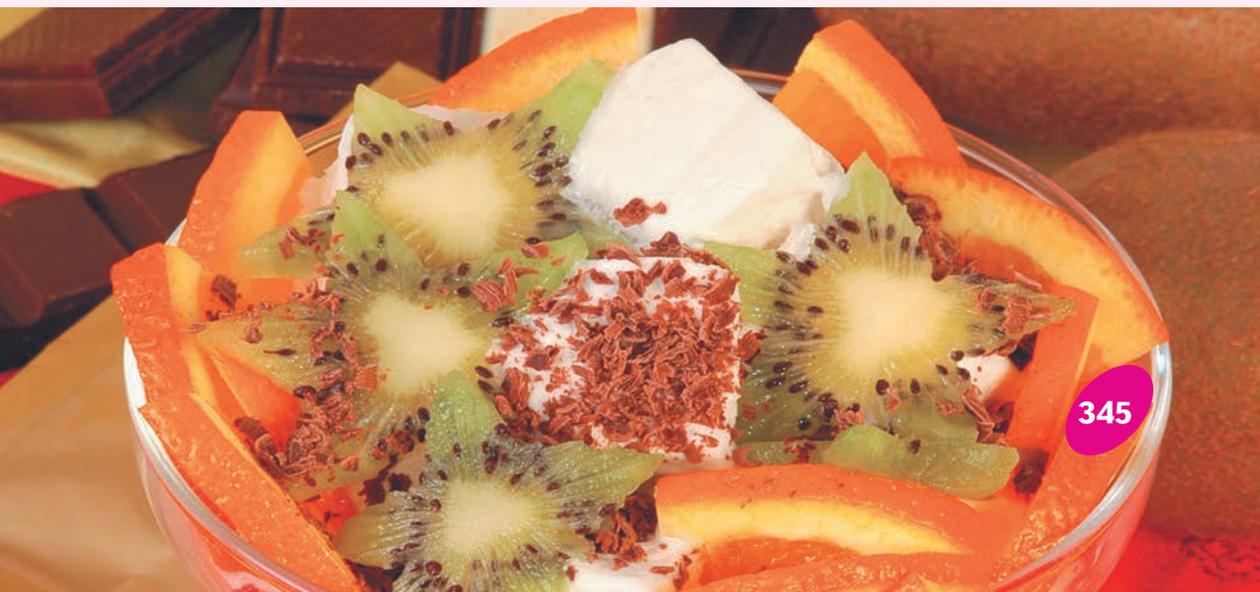
Апельсин вымыть, нарезать тонкими кружочками, затем разрезать на четвертинки. Киви вымыть, очистить от кожицы, мякоть нарезать в виде звездочек.
Шоколад натереть на мелкой терке.
Для приготовления сиропа 50 мл воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 5 минут.
Апельсины опустить в кипящий сироп, варить на слабом огне в течение 3 минут, охладить.
Пломбир нарезать крупными кубиками, положить в креманки. Сверху уложить киви и кусочки апельсинов. Посыпать шоколадом.



145



245



345



Салат с креветками и рисовой вермишелью / 146



200 г креветок
100 г рисовой вермишели
1 красная луковица
1 белая луковица
2 листа салата
1 морковь
10 мл винного уксуса
10 мл растительного масла
соль

Морковь очистить, вымыть и отварить, остудить и нарезать брусочками.
Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом и оставить на 5 минут.
Креветки очистить и обжарить в растительном масле.
Рисовую вермишель отварить в подсоленной воде.
Соединить все ингредиенты и аккуратно перемешать, выложить на тарелку, выстланную листьями салата.



Важное место в здоровом питании занимают блюда из морской рыбы и морепродуктов. Они быстро готовятся, хорошо усваиваются, обеспечивают организм необходимым количеством белка и йода. Рыба, креветки, осьминоги хорошо сочетаются с рисом, рисовой или соевой вермишелью.



Жареная куриная печень с легким гарниром / 246



800 г куриной печени
100 г маринованного острого перца
500 г пекинской капусты
2 стручка болгарского перца
1 стебель лука-порей
30 мл лимонного сока
20 г муки
зеленый лук
перец
соль

Куриную печень промыть, удалить пленки, обсушить с помощью бумажного полотенца.
Подготовленную печень обвалить в муке, жарить на сковороде в 40 мл разогретого оливкового масла 5 минут. Затем добавить тонко нарезанный маринованный перец, посолить, поперчить, перемешать и жарить еще 3–4 минуты.
Капусту вымыть, нарезать.
Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой.
Лук-порей вымыть, нарезать. Смешать подготовленные овощи, посолить, заправить оставшимся маслом и лимонным соком.
Печень и салат разложить по тарелкам, украсить предварительно вымытыми перьями зеленого лука и подать к столу.



Мороженое с клубникой / 346



2 апельсина
100 г клубники
250 г клубничного мороженого
50 г мармелада

Апельсины вымыть, разрезать пополам, вырезать с помощью острого ножа мякоть (использовать в дальнейшем для приготовления сока), края получившихся корзиночек фигурно вырезать. Остатки цедры нарезать тонкими полосками.
Клубнику вымыть, удалить плодоножки и чашелистики, обсушить и нарезать ломтиками.
В корзиночки из апельсиновой кожуры выложить шарики мороженого и ломтики клубники.
Украсить десерт мармеладом и полосками апельсиновой цедры.



146



246



346



Китайский салат с мидиями / 147

200 г замороженного мяса мидий
100 г риса
100 г консервированной кукурузы и зеленого горошка
2–3 помидора
2 стручка маринованного перца
1 небольшая красная луковица
30 мл оливкового масла
20 мл лимонного сока
5 мл имбирного сока
зеленый лук
перец
соль

Мидии разморозить, выложить в эмалированную емкость и залить маринадом, приготовленным из лимонного и имбирного сока, соли и перца. Поставить мидии на 10 минут в прохладное место, затем вынуть из маринада и обжарить на сковороде в оливковом масле. Добавить маринад, довести до кипения. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарезать наискосок кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком и промыть водой. Маринованный перец нарезать колечками. Кружочки помидоров выложить на блюдо, на них положить горкой рис, смешанный с кукурузой и зеленым горошком. Сверху выложить мидии. Украсить салат колечками перца, зеленым и репчатым луком.



Якитори из куриных сердец / 247

500 г куриных сердец
70 мл соуса терияки
70 мл оливкового масла
70 г консервированных кукурузных початков
70 г помидоров черри
1 стручок красного болгарского перца
1 огурец
зелень петрушки
ломтики лимона

Подготовленные куриные сердца выложить в эмалированную емкость и залить соусом терияки, смешанным с 20 мл оливкового масла. Выдержать 20 минут в холодильнике, затем нанизать на деревянные шпажки и жарить на сковороде в оставшемся масле до готовности, периодически переворачивая.

Огурец вымыть, нарезать тонкими длинными ломтиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Помидоры черри и зелень петрушки вымыть.

Готовый шашлычок разложить по тарелкам, оформить нарезанными овощами, кукурузными початками, ломтиками лимона и листиками петрушки.



Бисквит с мороженым и фруктами / 347

Готовый бисквитный корж
200 мл жирных сливок
200 г сливочного мороженого
2 апельсина
100 мл апельсинового желе
50 г слив
50 г ежевики

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Сливы вымыть, удалить косточки, нарезать ломтиками. Ежевику перебрать, вымыть.

Сливки смешать со слегка подтаявшим мороженым, взбить с помощью миксера в крепкую пену.

Бисквит выложить в разъемную форму, вылить на него сливочную смесь. Сверху выложить дольки апельсинов, залить желе и украсить ежевикой и ломтиками сливы. Поставить десерт в холодильник на 2 часа, перед подачей к столу вынуть из формы и нарезать порционными кусками.



147



247



347



Салат из кальмаров с морковью и перцем / 148

300 г кальмаров
 4 листа молодой капусты
 2 моркови
 1 стручок сладкого перца
 1 стручок острого перца чили
 зелень петрушки для
 украшения
 20 мл растительного масла
 1 ломтик лимона
 паприка
 сахар
 соль

Кальмары промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, затем нарезать тонкими полосками. Перец чили вымыть, мелко нарубить. Кальмары обжарить с чили и паприкой в растительном масле. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, засыпать сахаром, дать настояться 10 минут. Сладкий перец вымыть, нарезать мелкими кусочками, смешать с морковью. Глубокий салатник выложить вымытыми листьями капусты, наполнить морковью, сверху красиво разложить кальмары. Украсить лимоном и зеленью петрушки.



Утиная печень в апельсиновом маринаде / 248

500 г утиной печени
 1 апельсин
 2 огурца
 50 мл сухого белого вина
 50 мл апельсинового сока
 30 г муки
 30 мл оливкового масла
 зелень укропа и петрушки для
 украшения
 перец
 соль

Утиную печень промыть, удалить пленки, обсушить с помощью бумажного полотенца. Подготовленную утиную печень залить смесью белого вина, апельсинового сока, перца и соли, оставить на 20 минут в прохладном месте для маринования. Апельсин и огурцы вымыть, нарезать ломтиками. Вынуть печень из маринада, обвалить в муке и жарить на сковороде в разогретом оливковом масле до готовности, периодически переворачивая. Готовую печень выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла. Разложить печень по тарелкам, оформить ломтиками апельсина и огурцов. Украсить зеленью укропа и петрушки. Подать блюдо к столу в горячем или охлажденном виде.



Десерт «Оригинальный» / 348

3 помидора
 2 апельсина
 200 г консервированных
 ананасов
 10 мл кунжутного масла
 5 г тростникового сахара
 листья зеленого салата

Помидоры вымыть, обсушить. Из одного помидора вырезать украшения, оставшиеся нарезать ломтиками. Апельсины вымыть, очистить от кожуры, нарезать полукольцами и удалить косточки. Консервированные ананасы нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Помидоры смешать с апельсинами и ананасами, выложить на листья салата. Полить десерт кунжутным маслом, посыпать сахаром, украсить помидором и подать к столу.



148



248



348



Салат из кальмаров с яблоком / 149



300 г кальмаров
1 огурец
1 помидор
1 луковица
1 стручок болгарского перца
1 зеленое яблоко
2–3 маслины
5 мл лимонного сока
зелень укропа для украшения
соль

Подготовленные кальмары отварить в подсоленной воде с укропом, остудить, нарезать тонкими кольцами. Огурец и помидор вымыть, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленое яблоко вымыть, нарезать дольками, удалив сердцевину. Маслины нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком. Украсить салат веточками укропа.



Кальмары рекомендуется варить или жарить не более 3–4 минут, в противном случае они получатся жесткими.



Омлет с курицей и рисом / 249



200 г отварного мяса курицы
200 г отварного клейкого риса
2 луковицы
4 яйца
30 мл оливкового масла
20 мл соевого соуса
зелень укропа и петрушки
соль

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Рис смешать с рубленой зеленью, сформовать колобки небольшого размера (при желании можно добавить немного рисового уксуса). Лук жарить на сковороде в оливковом масле 2–3 минуты, добавить курицу, посолить, перемешать и залить яйцами, взбитыми с соевым соусом. Готовить омлет под крышкой 3–4 минуты на слабом огне, разложить по тарелкам вместе с рисовыми колобками. Украсить оставшимися веточками зелени и подать к столу.



Десерт «Тропики» / 349



2 апельсина
1 банан
4–5 абрикосов
кокосовая стружка

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Апельсины, банан и абрикосы выложить в тарелку. Посыпать десерт кокосовой стружкой, перед подачей к столу охладить.



Десерты и салаты из тропических фруктов можно подать с соусом, приготовленным из натурального несладкого йогурта. 2–3 столовые ложки йогурта нужно смешать с несколькими каплями апельсинового или лимонного сока, добавить по вкусу сахар или сахарную пудру и специи (молотую корицу, ваниль, толченый кардамон).



149



249



349



Салат из кальмаров с огурцами и луком / 150



2 огурца
200 г кальмаров
2 красные луковицы
1 пучок зелени петрушки
50 мл соевого соуса
3 г красного молотого перца
соль

Подготовленные кальмары промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Лук смешать с кальмарами, посыпать красным молотым перцем, залить соевым соусом, выдержать в течение 30 минут. Огурцы вымыть, нарезать тонкими полосками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить. Готовый салат можно украсить фигурно нарезанными ломтиками огурцов.

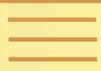


Курица с кешью / 250



400 г филе курицы
2 стручка болгарского перца
100 г кешью
50 мл оливкового масла
50 мл соевого соуса
зеленый лук
перец
соль

Филе курицы промыть, нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить, сбрызнуть соевым соусом и оставить на 15 минут. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Зеленый лук вымыть. Кусочки курицы жарить на сковороде в разогретом оливковом масле 2–3 минуты, добавить кешью и болгарский перец, жарить еще 5 минут, периодически помешивая. Готовое блюдо подать к столу, украсив зеленым луком.



Мясо курицы, особенно белое, обладает нежным нейтральным вкусом и слабо выраженным ароматом.

Если блюда из него кажутся слишком пресными, перед тепловой обработкой рекомендуется замариновать мясо курицы в легком белом вине, лимонном соке, соевом соусе или кефире, добавив измельченную свежую пряную зелень и специи по вкусу. Необычного вкуса блюдо из курицы можно добиться, используя при их приготовлении бальзамический уксус и оливковое масло, настоянное на травах.



Десерт «Секрет красоты» / 350



150 г овсяных хлопьев
2 яблока
2 персика
50 г винограда без косточек
20 г ядер грецких орехов
20 мл лимонного сока

Овсяные хлопья подсушить в предварительно разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета. Яблоки вымыть, обсушить, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Персики вымыть, разделить на половинки, удалить косточки, нарезать тонкими ломтиками. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду на 2 части. Орехи обжарить на сковороде без добавления масла, нарубить. Овсяные хлопья, яблоки, персики и виноград выложить в глубокую тарелку, посыпать орехами.



150



250



350



Коктейль из морепродуктов с апельсином / 151



- 300 г замороженного морского коктейля
- 70 г маринованной морской капусты
- 1 апельсин
- 1 помидор
- 1 яйцо
- 30 мл соевого соуса
- соль

Морепродукты отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и охладить.
 Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Апельсин вымыть, срезать по спирали цедру, мякоть нарезать полукружиями. Помидор вымыть, нарезать полукружиями.
 Морепродукты смешать с яйцом и морской капустой, заправить соевым соусом, выложить горкой на плоскую тарелку.
 Вокруг выложить ломтики апельсинов и помидоров, украсить салат розочкой из апельсиновой цедры и подать к столу.



Морской окунь с белым вином и грибами / 251



- 1 филе морского окуня
- 1 лимон
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок зелени петрушки
- 2 капустных листа
- 200 г грибов
- 140 мл белого вина
- 20 мл растительного масла
- 20 мл лимонного сока
- перец
- соль

Филе морского окуня промыть, обсушить салфеткой, выложить на смазанный маслом противень, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.
 Поставить противень с рыбой в предварительно разогретую духовку и запекать 30–35 минут при температуре 180 °С. Каждые 10 минут подливать немного белого вина.
 Грибы перебрать, промыть, нарезать половинками, запекать отдельно от рыбы в течение 15 минут.
 Капустные листья вымыть, опустить в кипящую соленую воду и варить 1–2 минуты. Лимон нарезать ломтиками. Сервировочную тарелку выложить капустными листьями, сверху положить рыбу, ломтики лимона и запеченные грибы. Зеленый лук вымыть, нарезать, посыпать готовое блюдо, украсить веточками вымытой петрушки и подать к столу.



Сладкий омлет с рисовыми колбками и цукатами / 351



- 100 г риса
- 50 г цукатов из ананаса и папайи
- 50 г засахаренной вишни
- 2 яйца
- 50 мл десертного вина
- 50 г сахарной пудры
- 10 г коричневого сахара
- 10 мл растительного масла

Рис промыть, отварить, откинуть на сито и охладить до комнатной температуры. Затем смешать рис с сахарной пудрой и вином, разложить по формочкам, ополоснуть холодной водой, слегка утрамбовать и поставить на 15–20 минут в холодильник. Яйца взбить с сахаром, вылить полученную смесь в сковороду с разогретым растительным маслом и жарить 1–2 минуты.
 Готовый омлет (он должен получиться тонким) выложить на тарелку.
 Рис аккуратно вынуть из формочек, выложить на омлет. Украсить блюдо цукатами и засахаренной вишней, подать к столу вместе с зеленым чаем.



151



351



351



Салат из крабовых палочек и морской капусты / 152

150 г крабовых палочек
100 г маринованной морской
капусты
1 огурец
10 мл оливкового масла
соль

Крабовые палочки нарезать соломкой.
Огурец вымыть и нарезать длинными брусочками.
Морскую капусту мелко нарезать, смешать с огурцом и крабовыми палочками, посолить, заправить оливковым маслом.

Морская капуста — очень ценный и полезный продукт, содержащий большое количество йода. К сожалению, из-за специфического вкуса и запаха она не слишком часто используется в кулинарии. Между тем из этого продукта можно приготовить вкусные и полезные салаты и закуски, смешав маринованную или консервированную морскую капусту с морепродуктами и (или) овощами. Сухую морскую капусту диетологи рекомендуют добавлять в бульоны или использовать порошок из нее вместо соли и приправ.



Рулетки из морского окуня с рисом / 252

2 филе морского окуня
200 г риса
200 г молодой моркови
30 мл растительного масла
семена кориандра
1 пучок укропа
паприка
перец
соль

Филе морского окуня промыть, разрезать пополам вдоль, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле и скрутить в рулеты.
Рис тщательно промыть, отварить. Выложить в формы, а затем на тарелки, посыпать паприкой.
Морковь очистить, вымыть, отварить, разрезать на несколько частей. Выложить морковь на тарелки к рису. Зелень укропа вымыть, обсушить. Рыбные рулеты аккуратно переложить на тарелки и посыпать семенами кориандра.
Украсить блюдо веточками укропа и подать к столу.

Нежный вкус и консистенция морского окуня сделали его популярным продуктом. Из этой рыбы можно готовить разнообразные блюда, используя практически все виды тепловой обработки — варку, жаренье, запекание, приготовление на открытом огне или в микроволновой печи. Кроме того, морской окунь хорош и в холодном виде, поэтому жареный или вареный морской окунь может использоваться также для приготовления салатов и закусок.



Желе из апельсинов и персиков / 352

2 апельсина
2 персика
1 пакетик апельсинового желе
50 г консервированной вишни
без косточек

Апельсины вымыть, половину одного нарезать небольшими ломтиками вместе с кожурой. Оставшиеся очистить, разобрать на дольки, удалить пленки. Персики вымыть, удалить косточки, нарезать ломтиками.
Желе высыпать в 400 мл подогретой воды, довести до кипения при постоянном помешивании, охладить до комнатной температуры.
Дольки апельсинов и ломтики персиков выложить в формочки, залить желе, поставить в холодильник и дать застыть.
Перед подачей к столу выложить желе на тарелки, украсить ломтиками апельсина и вишней.





152



252



352

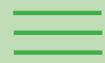


Салат из морепродуктов по-корейски / 153



250 г замороженного морского коктейля
2 огурца
50 г корейской моркови
50 г корейской свеклы
1 стебель лука-порея
30 г майонеза
20 мл соевого соуса
соль

Морепродукты отварить в подсоленной воде, охладить. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Смешать морепродукты с огурцами, корейской морковью и свеклой, заправить майонезом и соевым соусом, перемешать и выложить в салатник. Украсить салат луком-пореем и подать к столу.



Если нужно приготовить низкокалорийный салат, вместо майонеза для его заправки лучше использовать обезжиренный несладкий йогурт, винный уксус или смесь лимонного сока с оливковым маслом холодного отжима.



Рулеты из морского языка с баклажанами / 253



1 филе морского языка
1 красная луковица
1 баклажан
1 зубчик чеснока
1 пучок зелени петрушки и укропа
30 г майонеза
50 г муки
40 мл растительного масла
перец
соль

Зелень укропа и петрушки вымыть. Чеснок очистить, вымыть. Филе промыть, нарезать вдоль полосками, натереть солью и перцем, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Готовую рыбу свернуть в рулеты. Баклажан вымыть, нарезать тонкими кружками, посыпать мукой, обжарить с мелко натертым чесноком. Красный лук очистить, вымыть, нарезать тонкими перышками. Рулеты разложить по тарелкам, вокруг выложить баклажан и лук. Украсить блюдо майонезом и зеленью.



Молодые баклажаны можно готовить, не очищая от кожицы. В настоящее время в продаже можно найти сорта с нежной, приятной на вкус мякотью. Если же баклажаны немного горчат, перед тепловой обработкой их следует нарезать ломтиками нужной формы и размера и выдержать в течение 20 минут в холодной подсоленной воде.



Десерт из груши и яблок с медом / 353



1 крупная груша с плотной мякотью
2 яблока
50 г жидкого меда
5 г корицы
50 г фундука
50 г сахара

Грушу и яблоки вымыть, очистить от кожицы, нарезать крупными дольками. Для приготовления сиропа 100 мл воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 2 минут, затем добавить корицу и кипятить еще 1 минуту. В сироп опустить яблоки, готовить на слабом огне в течение 3 минут, затем добавить грушу и готовить еще 2 минуты. Фрукты выложить на десертные тарелки, украсить орешком фундука, полить жидким медом.



153



253



354



Салат из свежих овощей с винным уксусом / 154



1 огурец
1 помидор
30 г сыра
10 мл белого винного уксуса
зелень петрушки
соль

Зелень петрушки вымыть.
Огурец вымыть, нарезать наискосок тонкими ломтиками.
Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками.
Сыр нарезать тонкими ломтиками, вырезать из них украшения в виде бабочек.
Кружочки помидора и ломтики огурца выложить на блюдо, посолить.
Сбрызнуть закуску уксусом, украсить бабочками из сыра и листиками петрушки.

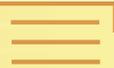


Салат с фасолью и кунжутом / 254



600 г стручковой фасоли
70 г семян кунжута
70 г коричневого сахара
60 мл соевого соуса
20 мл кунжутного масла
зелень петрушки
соль

Зелень петрушки вымыть, обсушить.
Фасоль вымыть, удалить прожилки, обрезать кончики и нарезать кусочками длиной 4–5 см.
Бланшировать фасоль в кипящей подсоленной воде 3 минуты, выложить в дуршлаг и обдать холодной водой.
Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, охладить, слегка растолочь в ступке, смешать с сахаром, соевым соусом и кунжутным маслом.
Фасоль полить приготовленной заправкой, перемешать, дать настояться в течение 10–15 минут.
Готовую фасоль разложить по тарелкам, украсить веточками петрушки и подать к столу.



Семена кунжута часто используются в восточной кухне при приготовлении различных соусов, заправок, паст. Из них получается оригинальная панировка для рыбы, мяса и курицы, нередко кунжут добавляют в выпечку и сладкие блюда.



Крюшон из ежевики / 354



1 кг ежевики
200 г сахара
40 мл коньяка
2 бутылки красного столового вина
1 бутылка шампанского
100 г кумкватов
100 г сахара
зеленый и синий пищевой краситель
1 яичный белок

Ежевика вымыть, смешать с сахаром, поместить в стеклянную емкость, добавить коньяк и 1 бутылку красного столового вина.
Через 1–2 часа влить еще 1 бутылку красного столового вина и 1 бутылку охлажденного шампанского.
Сахар разделить на 2 части, одну часть смешать с синим пищевым красителем, а другую — с зеленым.
Края бокалов смазать яичным белком, обмакнуть в смесь сахара с пищевым красителем, украсить фигурно нарезанными кумкватами.
Крюшон разлить по украшенным бокалам и подать к столу.



154



354



354



Салат из креветок с редисом и огурцами / 155



200 г креветок
2 огурца
1 пучок редиса
50 г сыра чечил
1 лист молодой капусты
20 мл растительного масла
5 мл лимонного сока
перец
соль

Креветки разморозить, очистить, посолить, поперчить, обжарить на сковороде в разогретом растительном масле и остудить.

Редис и огурцы вымыть, обсушить. Огурцы нарезать длинными брусочками, редис — четвертинками. Капустный лист вымыть, обсушить, очень мелко нарезать.

Подготовленные овощи смешать, посолить, выложить в салатник горкой. Сверху выложить креветки.

Сбрызнуть салат лимонным соком, дать настояться в течение 10 минут в прохладном месте.

Готовый салат украсить сыром чечил.



Морской окунь по-восточному / 255



350 г морского окуня
100 г дайкона
1 лимон
1 помидор
20 мл оливкового масла
зелень кинзы и петрушки
зеленый лук
перец
соль

Лимон вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать тонкими ломтиками, из второй выжать сок.

Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Помидор вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Зеленый лук, зелень кинзы и петрушки вымыть.

Подготовленного окуня натереть изнутри и снаружи солью и перцем, полить лимонным соком и оставить на 10 минут в прохладном месте. Затем нафаршировать рыбу дайконом (несколько ломтиков отложить), выложить на противень, выстланный пергаментной бумагой, смазать оливковым маслом и поставить на 25–30 минут в предварительно разогретую духовку.

Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить ломтиками помидора лимона и дайкона, зеленым луком, петрушкой и кинзой. Отдельно можно подать соевый соус.



Шашлык из бананов с шоколадным соусом / 355



2 банана
100 г шоколада
50 мл густых сливок
30 мл лимонного сока
цветная кокосовая стружка
пищевой лед

Бананы вымыть, очистить, разрезать каждый на 3 части, сбрызнуть лимонным соком и нанизать на деревянные шпажки.

Для приготовления соуса шоколад наломать кусочками, добавить сливки и растопить на водяной бане, периодически помешивая.

Шашлык из бананов выложить на десертную тарелку, полить шоколадным соусом и посыпать кокосовой стружкой.

Десерт подать к столу со льдом.



155



355



355



Салат из морепродуктов с мандарином / 156



- 300 г морского коктейля из мидий, креветок и морских гребешков
- 200 мл молока
- 2 мандарина
- 1 лимон
- 1 крупный лист салата
- 1 пучок зелени петрушки
- соль

Морской коктейль отварить в равных количествах молока и подсоленной воды, остудить. Мандарины и лимон вымыть. Кожицу одного мандарина фигурно разрезать и использовать мандарин как украшение блюда. Другой мандарин очистить от кожицы, разделить на дольки, освободить от пленок и семян. Дольки мандарина смешать с морским коктейлем. Лимон нарезать кружочками. Лист салата вымыть, обсушить, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. На дно тарелки выложить мелко нарезанный лист салата, затем — морской коктейль, смешанный с мандарином. Украсить кружками лимона и петрушкой. На край тарелки выложить мандарин.



Морская рыба с рисовой вермишелью и шиитаке / 256



- 500 г филе морской рыбы
- 300 г отварной рисовой вермишели
- 200 г шиитаке
- 1 морковь
- 50 мл растительного масла
- 20 мл соевого соуса
- 1 луковичка
- зелень кинзы
- перец
- соль

Филе рыбы промыть, обсушить с помощью бумажной салфетки, нарезать небольшими кусочками, полить соевым соусом, смешанным с 20 мл растительного масла, и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку. Зелень кинзы вымыть, обсушить. Лук и морковь очистить, вымыть. Лук нарезать полукольцами, морковь — тонкой соломкой. Шиитаке промыть, перебрать, вырезать поврежденные участки. Жарить шиитаке на сковороде в оставшемся масле 5–6 минут, затем добавить морковь, жарить до готовности, периодически перемешивая. За 1–2 минуты до окончания жарения добавить лук, рыбу и вермишель, посолить, поперчить. Готовое блюдо подать к столу, украсив веточками зелени. Отдельно можно подать соевый соус.



Десерт «Оранжевое лето» / 356



- 1 красное яблоко
- 300 г тыквы
- 1 персик
- 1 хурма
- 20 г кедровых орешков
- 10 г сахара

Тыкву вымыть, очистить, удалить семена. Мякоть натереть на крупной терке. Выложить на центр тарелки. Посыпать сахаром. Персик вымыть, удалить косточку, разрезать на четвертинки и уложить по краям тарелки. Яблоко вымыть, нарезать тонкими дольками, выложить по краям тарелки. Хурму вымыть, нарезать кружочками, из хурмы вырезать звездочки и украсить десерт. Готовый десерт посыпать кедровыми орешками.



156



256



356



Салат из креветок с помидорами и чесноком / 157



200 г креветок
2 помидора
2 листа салата
0,5 лимона
1 зубчик чеснока
20 мл растительного масла
перец
соль

Креветки очистить, промыть. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить с креветками в растительном масле и охладить.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть. Половинку лимона нарезать.

Салатник украсить листьями салата, выложить помидоры, затем — креветки, посолить и поперчить, сбрызнуть растительным маслом.

Украсить лимоном.



По возможности все блюда, начиная с салатов и закусок и заканчивая десертами, рекомендуется готовить в таких количествах, чтобы их можно было съесть за один прием. Разогретые на следующий день кушанья не столь вкусны, и назвать их по-настоящему здоровой пищей нельзя.



Рыба, фаршированная черносливом / 257



700 г речной рыбы
2 мандарина
50 г чернослива
1 пучок зеленого лука
2–3 веточки тархуна
1 лимон
1 пучок зеленого салата
30 мл растительного масла
перец
соль

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, сделать надрез со стороны спинки и аккуратно удалить кости. Зеленый лук и тархун вымыть и мелко нарезать (1 веточку тархуна и несколько стрелок зеленого лука оставить для украшения). Мандарины вымыть, очистить и разделить на дольки. Лимон вымыть. Предварительно замоченный чернослив нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть. Рыбу посолить, поперчить, нафаршировать дольками мандарина (несколько долек оставить для украшения), черносливом, зеленым луком, тархуном, выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания и сбрызнуть лимонным соком. Рыбу запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 20 минут, затем выложить в блюдо на листья салата, украсить дольками мандарина и лимона, стрелками зеленого лука, веточкой тархуна и подать к столу.



Десерт из бананов и яблок с черносливом / 357



2 банана
1 крупное яблоко
50 г чернослива без косточек
50 г крупного красного винограда
50 г кедровых орешков
листья зеленого салата

Бананы вымыть, очистить, нарезать наискосок ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Листья салата тщательно вымыть и обсушить. Виноград вымыть и нарезать кружочками. Чернослив предварительно промыть и вымочить, разрезать вдоль на четыре части.

Листья салата перекрестно выложить на блюдо.

На одну половину тарелки выложить яблочные дольки и пересыпать их кедровыми орешками. На другую половину выложить поочередно ломтики бананов и нарезанный виноград. По краям выложить чернослив. Украсить виноградом и кедровыми орешками.





Зеленый салат из помидоров и брынзы с креветками / 158



*2 крупных помидора
200 г брынзы
100 г зелени петрушки
200 г консервированной
кукурузы
100 г креветок
соль*

Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и очистить.
Брынзу с помощью выемки нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Кружочки брынзы и помидоров уложить в стопку, переслаивая зеленью.
Сверху выложить креветки.
Подавать к столу с консервированной кукурузой, разрезав на порции.



Семга в сливочном соусе / 258



*600 г филе семги
150 мл сливок
1 огурец
0,5 пучка зелени укропа
0,2 лимона
60 мл растительного масла
20 мл лимонного сока
перец
соль*

Огурец, лимон и зелень укропа вымыть, обсушить. Филе семги вымыть, обсушить с помощью бумажной салфетки, нарезать порционными кусками. Подготовленную рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и жарить до готовности сначала с одной, затем с другой стороны.
Для приготовления соуса огурец и зелень укропа измельчить. Сливки вылить в сковороду, довести на слабом огне до кипения, добавить огурец и зелень укропа, посолить, поперчить и нагревать, постоянно помешивая, в течение 5 минут.
Готовую рыбу выложить в блюдо, полить приготовленным соусом.
Украсить рыбу кружочками лимона, веточками укропа и подать к столу.



Мандариновый десерт с бренди / 358



*3 мандарина
1 кумкват
40 г меда
40 мл бренди
молотая корица*

Мандарины вымыть, сделать на каждом несколько поперечных надрезов, выложить в стеклянную емкость. Кумкват вымыть.
Мед растопить на водяной бане, добавить бренди и корицу, перемешать. Полученной смесью залить мандарины, оставить на 30 минут, затем хорошо охладить. Переложить мандарины на десертную тарелку, оформить украшением из кумквата.

Для приготовления этого десерта рекомендуется выбрать мандарины без косточек, с тонкой кожурой и слегка кисловатой мякотью. Если мандарины очень сладкие, в смесь меда и бренди рекомендуется добавить 1–2 столовые ложки лимонного сока.



158



258



358



Салат-коктейль из перца с маслинами и креветками / 159



2 стручка сладкого перца
100 г креветок
100 г маслин без косточек
50 г брусники
2 яйца
100 г пекинской капусты
150 г консервированной
кукурузы
1 пучок зелени укропа
50 мл яблочного уксуса
25 мл оливкового масла
перец
соль

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полукольцами. Бруснику перебрать, вымыть, обсушить. Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг, очистить. Зелень укропа вымыть, обсушить. Маслины нарезать колечками. Яйца сварить вкрутую, нарезать кружочками. Пекинскую капусту вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Для приготовления заправки яблочный уксус смешать с оливковым маслом, солью и перцем, перемешать. В креманки выложить слоями сладкий перец, пекинскую капусту, креветки и кукурузу, полить заправкой. Украсить кружочками яиц, колечками маслин, креветками, брусникой и веточками укропа.



Морской окунь, запеченный с мандаринами / 259



1 тушка морского окуня
2 лимона
1 пучок листьев зеленого
салата
200 г мандаринов
по 0,5 пучка зелени петрушки
и укропа
25 мл оливкового масла
5 г красного молотого перца
соль

Мандарины вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки. Лимоны вымыть, из одного выжать сок, второй нарезать дольками. Листья салата, зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить. Морского окуня выпотрошить, промыть, обсушить с помощью бумажной салфетки. Подготовленную рыбу натереть солью, перцем, нафаршировать дольками мандарина, оставив несколько долек для украшения, сбрызнуть лимонным соком, выдержать в прохладном месте в течение 30 минут. Затем смазать рыбу оливковым маслом, выложить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 25 минут. При подаче к столу выложить на листья салата, украсить дольками лимона и мандарина, зеленью петрушки и укропа.



Яблоки с корицей / 359



2 яблока
10 г сахара
0,5 чайной ложки молотой
корицы
1 апельсин
20 г черной смородины

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кружочками. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки. Черную смородину вымыть. Яблоки посыпать корицей и сахаром, поставить в микроволновую печь, запекать при мощности 60% в течение 1 минуты. Готовые яблоки выложить на десертную тарелку, украсить черной смородиной и апельсином.



Яблоки очень часто используют для приготовления различных десертов, в качестве начинки для пирогов и ингредиента компотов, киселей и других напитков. Эти фрукты хороши как в свежем, так и в запеченном виде. Вкус и аромат яблок можно подчеркнуть, добавив в десерт из них немного молотой корицы, бадьяна или мяты.



159



259



359

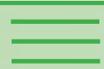


Салат из морепродуктов с луком / 160



500 г замороженного морского коктейля
2 луковицы
30 мл оливкового масла
30 мл соевого соуса
40 мл белого вина
50 мл бульона из водорослей
листья зеленого салата
ломтики лимона

Листья салата вымыть, обсушить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
Жарить лук на сковороде в оливковом масле 2–3 минуты, добавить размороженные морепродукты, перемешать. Залить содержимое сковороды вином, смешанным с соевым соусом и бульоном, тушить под крышкой на маленьком огне 4–5 минут, охладить.
Готовое блюдо подать к столу, выложив на листья салата и украсив ломтиками лимона.



Жареный лук будет вкуснее, если во время тепловой обработки добавить в него немного сахара, лучше всего коричневого тростникового. Приготовленный таким образом лук приобретет легкий привкус карамели, а горечь и резкий запах будут совершенно незаметны.



Кижуч с помидорами и цукини / 260



500 г кижуча
2 цукини
2 крупных помидора
3–4 помидора черри для украшения
100 г сыра
1 пучок зелени петрушки
1 пучок зелени укропа
100 мл растительного масла
перец
соль

Цукини вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, посолить, обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле (20 мл).
Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле (20 мл).
Рыбу промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, поперчить, посолить, обжарить в оставшемся растительном масле.
Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, обсушить. Помидоры черри вымыть. Сыр натереть на крупной терке.
Рыбу посыпать зеленью укропа и сыром, выложить на тарелку вместе с овощами.
Украсить блюдо веточками укропа и помидорами черри и подать к столу.



Десерт «Райский сад» / 360



1 банан
1 апельсин
2 киви
30 мл лимонного сока
20 г ядер грецких орехов
1 пакетик кокосовой стружки

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Обвалить кружочки банана в кокосовой стружке.
Апельсин вымыть, нарезать полукружиями вместе с кожурой.
Киви вымыть, один очистить и нарезать ломтиками, из оставшегося вырезать украшения.
Банан, апельсин и нарезанный ломтиками киви выложить в десертную тарелку, посыпать грецкими орехами. Оформить десерт украшениями из киви и подать к столу.



160



360



360



Салат из жареной рыбы с капустой / 161

400 г филе морской рыбы
200 г пекинской капусты
100 г корейской моркови
70 г маринованных баклажанов
50 г маринованного лука
50 мл растительного масла
50 мл соевого соуса
соль

Рыбу промыть, нарезать полосками, посолить и обжарить в растительном масле.

Капусту вымыть, нашинковать, смешать с морковью и баклажанами, разложить по тарелкам. Сверху выложить кусочки рыбы.

Полить салат соевым соусом и украсить маринованным луком.



Если согласно рецепту для приготовления салата требуется жареная рыба, диетологи рекомендуют использовать нежирные ее сорта. Подойдет судак, минтай, хек, морской окунь. Кусочки жирной рыбы после обжаривания можно выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла.



Семга с соусом чили / 261

2 стейка из семги
100 г риса
1 морковь
1 луковица
4 листа салата
1 лимон
3 стручка перца чили
50 мл оливкового масла
30 мл белого вина
30 г муки
20 мл уксуса
семена горчицы
перец
соль

Рыбу промыть, натереть солью и перцем, обвалять в муке и обжарить в оливковом масле. Подготовленный перец чили мелко нарубить, добавить к рыбе за несколько минут до приготовления, аккуратно влить в сковороду белое вино.

Рис тщательно промыть, отварить и остудить.

Из риса сформовать шарики.

Морковь и лук очистить, вымыть, лук мелко нарезать, морковь нарезать соломкой. Выложить в глубокую миску, залить уксусом и посыпать перцем, примять ложкой и дать настояться 10 минут. Затем слить получившийся сок. Листья салата вымыть.

На тарелку фигурно уложить листья салата, на салат выложить рыбу, полить лимонным соком. По краям тарелки выложить морковный салат. Украсить блюдо дольками лимона, рыбу посыпать семенами горчицы.



Десерт из фруктов и сладкого перца / 361

1 груша
1 яблоко
3 стручка болгарского перца
200 г слив
50 г винограда
50 г меда
50 мл лимонного сока

Грушу и яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками (при желании предварительно очистить). Сбрызнуть фрукты лимонным соком.

Сливы вымыть, удалить косточки. Виноград вымыть, обсушить.

Болгарский перец вымыть, срезать верхушку вместе с плодоножкой и удалить семена.

Наполнить подготовленный перец дольками яблок и груш, виноградом и половинками слив, поставить в микроволновую печь и запекать в течение 1 минуты при мощности 80%.

Полить готовый перец растопленным медом.





161



261



361



Салат из курицы и ананасов / 162

250 г отварного белого
мяса курицы
150 г ананасов,
консервированных кружочками
1 небольшой лимон
20 г маслин без косточек
10 г семян кунжута
зелень петрушки

Мясо курицы нарезать соломкой.
Лимон вымыть, срезать цедру и нарезать ее соломкой, мякоть нарезать кружочками.
Зелень петрушки вымыть, обсушить. Маслины нарезать колечками.
Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла до золотисто-коричневого цвета. Из кружочков ананасов вырезать цветы.
На порционные тарелки выложить вперемежку ананасы, курицу и кружочки лимона.
Посыпать салат семенами кунжута, украсить лимонной цедрой, колечками маслин и веточками петрушки.



Шашлычок из морского языка и апельсина / 262

500 г филе морского языка
1 апельсин
30 мл оливкового масла
20 мл саке
20 мл лимонного сока
50 г дайкона
соль

Филе морского языка промыть, обсушить с помощью бумажной салфетки.
Нарезать филе небольшими продолговатыми кусочками, посолить, сбрызнуть лимонным соком и саке, оставить на 10 минут в прохладном месте.
Апельсин вымыть, нарезать вместе с кожурой ломтиками толщиной около 5 мм. Дайкон очистить, вымыть, нарезать ломтиками.
На деревянные шпажки, предварительно вымоченные в холодной воде, нанизать вперемежку ломтики апельсина и кусочки рыбы, сложенные пополам.
Жарить шашлычок на сковороде в разогретом оливковом масле до готовности, периодически переворачивая.
Готовый шашлычок разложить по тарелкам и подать к столу, украсив ломтиками дайкона.



Десерт из хурмы и яблок / 362

2 больших желтых яблока
1 хурма
2 киви
сок 0,5 лимона

Хурму вымыть, разрезать пополам. Из одной половины удалить мякоть. Вторую половину хурмы красиво вырезать и использовать как украшение для салата.
Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Для украшения нарезать почти прозрачные ломтики. Ломтики яблока аккуратно свернуть кольцами, чтобы не повредить кожицу и не сломать, и вставить несколько колец одно в другое. Полученные «цветки» из ломтиков яблок уложить в половинку хурмы.
Киви вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. В яблочные кольца вложить тонкие кружочки киви.
Яблоко сбрызнуть лимонным соком. Украсить десерт ломтиками яблока и киви.





162



262



362



Салат «Слоеный» / 163



300 г говядины
4 яйца
2 клубня картофеля
2 моркови
2 красные луковицы
1 стручок сладкого перца
1 пучок зелени петрушки
100 г сыра
250 г майонеза
перец
соль

Говядину промыть, отварить, нарезать. Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков. 1 морковь и картофель вымыть, отварить, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить. 1 луковицу очистить, вымыть, нашинковать. На плоскую тарелку выложить ровным слоем говядину, слегка посолить, поперчить, посыпать луком, смазать майонезом. Затем выложить слоями морковь, картофель и сладкий перец, промазывая каждый слой майонезом. Верхний слой смазать майонезом, посыпать мелко нарубленными яйцами и сыром, украсить листочками петрушки и цветочками вырезанными из вареной моркови и лука.



Котлеты из судака со сложным овощным гарниром / 263



500 г филе судака
1 яйцо
100 г панировочных сухарей
80 мл растительного масла
1 морковь
2 клубня картофеля
1 огурец
приправа для рыбы
соль

Филе судака промыть и нарезать крупными кусками. Яйцо взбить. Куски рыбы пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить яйцо, соль и приправу. Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом (20 мл), посолить и жарить до готовности. Огурец вымыть и нарезать ломтиками. Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в сковороду с оставшимся растительным маслом и жарить до готовности. Котлеты выложить в тарелку, гарнировать жареными морковью и картофелем, украсить ломтиками огурца и подать к столу.



Творожный десерт с кукурузными хлопьями / 363



300 г творога
2 яичных белка
100 г сахарной пудры
50 г кукурузных хлопьев
1 яблоко
10 мл лимонного сока

Охлажденные яичные белки взбить с сахарной пудрой с помощью миксера. Небольшими порциями ввести во взбитые белки творог, предварительно протертый через сито, тщательно перемешать лопаточкой или взбить миксером еще раз. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, вырезать цветок, сбрызнуть лимонным соком. Из творожной массы, смочив пальцы в холодной воде, сформовать шарики величиной с грецкий орех, выложить на десертную тарелку, каждый шарик оформить кукурузными хлопьями. Готовое блюдо украсить цветком из яблока.



163



263



363



Салат из отварной курицы и овощей / 164



200 г филе курицы
1 стручок красного сладкого
перца
1 стебель лука-порея
2 огурца
2 клубня картофеля
50 мл растительного масла
1 веточка зелени сельдерея
для украшения
красный молотый перец
соль

Филе курицы промыть, отварить, остудить, нарезать тонкими полосками.
Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нашинковать. Сельдерей вымыть.
Лук-порей вымыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками.
Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими брусочками, посолить, обжарить в растительном масле.
Подготовленные ингредиенты выложить на тарелку, поперчить. Украсить веточкой сельдерея.
Готовое блюдо можно украсить цветком из стебля лука-порея.



Судак в кляре с цветной капустой / 264



500 г филе судака
70 г муки
1 яйцо
300 г цветной капусты
2 моркови
70 мл растительного масла
100 мл овощного бульона
30 г маслин без косточек
зелень петрушки
молотая паприка
перец
соль

Для приготовления кляра взбить яйцо с солью и 70 мл воды, всыпать муку и замесить тесто, напоминающее по консистенции сметану.
Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Обмакнуть каждый кусочек в кляр, жарить на сковороде в разогретом растительном масле до готовности.
Зелень петрушки вымыть. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Капусту и морковь положить в сотейник, добавить бульон, посолить и готовить под крышкой 10–12 минут.
Готовую рыбу и овощи разложить по тарелкам, украсить маслинами и листиками петрушки.



Желе с вином и виноградом / 364



50 г желатина
125 мл виноградного сока
150 г крупного винограда
125 мл белого десертного вина
25 г сахара
50 мл шампанского

Желатин залить холодной кипяченой водой и оставить для набухания.
Виноградный сок смешать с сахаром, вином и набухшим желатином. Полученную смесь нагревать до полного растворения желатина, процедить.
Виноград вымыть, снять с кистей, ягоды нарезать тонкими кружочками, уложить в стеклянную форму, залить желе, добавить шампанское. Охладить до застывания.
Форму с застывшим желе опустить на 1 минуту в горячую воду, затем перевернуть на тарелку.



164



364



364



Салат из телятины и овощей с ароматным соусом / 165

400 г отварной телятины
2 стручка болгарского перца
1 большой салатный огурец
1 красная луковица
1 зубчик чеснока
50 мл оливкового масла
10 мл сока лайма
2–3 капли бальзамического
уксуса
зелень укропа и базилика
перец
соль

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Огурец вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке.

Зелень укропа и базилика вымыть. Телятину нарезать соломкой.

Подготовленные продукты красиво разложить на блюде. Смешать оливковое масло с чесноком, соком лайма и бальзамическим уксусом, добавить соль и перец, полить полученным соусом салат. Украсить салат веточками укропа и базилика и подать к столу.



Форель с соевой лапшой / 265

500 г форели
200 г соевой лапши
30 г муки
40 мл растительного масла
30 мл белого вина
1 пучок зелени петрушки
и укропа
листья зеленого салата
перец
соль

Форель промыть, нарезать порционными кусками, обсушить с помощью бумажной салфетки.

Подготовленную рыбу посолить, поперчить, запанировать в муке и жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 5 минут с каждой стороны. Затем влить в сковороду белое вино, накрыть крышкой и тушить рыбу до готовности на среднем огне.

Соевую лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито.

Листья салата вымыть, обсушить.

Куски форели и лапшу разложить по тарелкам, украсить листьями салата и подать к столу.

Зелень вымыть, мелко нарубить и украсить рыбу.

Многие сорта красной рыбы (форель, семга, горбуша) богаты ненасыщенными жирными кислотами. Эти вещества регулируют уровень холестерина в крови, поэтому диетологи советуют как можно чаще подавать к столу блюда из этого ценного продукта.



Десерт из груши с шоколадным соусом / 365

150 г песочного теста
1 крупная груша
50 г сахарной пудры
70 г шоколада
веточки мяты для украшения

Мята вымыть, обсушить.

Грушу вымыть, нарезать поперек кружочками толщиной 1 см, вырезать сердцевину.

Тесто раскатать в тонкий пласт, выложить его на противень, посыпать сахарной пудрой (20 г). Сверху выложить внахлест кружочки груши, посыпать оставшейся сахарной пудрой и поставить на 20–25 минут в предварительно разогретую духовку.

Готовый десерт переложить на тарелку, полить растопленным на водяной бане шоколадом, украсить листиками мяты и подать к столу в горячем виде.





Салат из ветчины и капусты / 166



- 100 г белокочанной капусты
- 100 г краснокочанной капусты
- 100 г ветчины
- 1 морковь
- 1 пучок листьев зеленого салата
- 50 мл яблочного уксуса
- 5 г сахара
- 50 мл растительного масла
- перец
- соль

Белокочанную и краснокочанную капусту вымыть, нашинковать, перемешать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, смешать с капустой, добавить сахар, слегка растереть, полить уксусом и выдерживать в течение 30 минут.

Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками, смешать с капустой и морковью, добавить ветчину, нарезанную брусочками, тщательно перемешать.

Закуску выложить в глубокую тарелку, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.



3 запеченная телупия с шампиньонами и морковью / 266



- 1 тушка телупии
- 200 г шампиньонов
- 1 крупная морковь
- 1 пучок зеленого лука
- 100 г пекинской капусты
- 25 мл растительного масла
- 100 мл соевого соуса
- перец
- соль

Подготовленную телупию натереть солью и перцем, залить соевым соусом, выдерживать в прохладном месте в течение 1 часа.

Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать, оставив несколько штук для украшения. Морковь очистить, вымыть, нашинковать. Пекинскую капусту разобрать на листья, вымыть. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Морковь смешать с шампиньонами, посолить, поперчить, нафаршировать полученной смесью рыбу. Рыбу завернуть в фольгу, запекать в сильно разогретой духовке в течение 25 минут.

Оставшиеся шампиньоны нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле.

Рыбу выложить на блюдо, выстланное листьями пекинской капусты, украсить ломтиками шампиньонов и зеленым луком.



Кексы с маком и кедровыми орешками / 366



- 500 г муки
- 75 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 125 г мака
- 200 г сметаны
- 1 яйцо
- 2 г соды
- Ванилин на кончике ножа
- 100 г темного шоколада
- 50 г сгущенного молока
- 50 г кедровых орешков

Муку смешать с содой и просеять. Мак промыть и откинуть на сито. Масло размягчить, добавить сахар, мак, сметану и ванилин, тщательно растереть, добавить муку и замесить тесто. Готовое тесто разложить по маленьким формочкам, выпекать в духовке 10–12 минут при температуре 200–220 °С.

Шоколад растопить, покрыть им готовые изделия, дать застыть. Кексы полить сгущенным молоком, украсить кедровыми орешками.

При подаче к столу можно украсить цветком, вырезанным из крупного красного яблока.



166



266



366



Салат из ветчины с рисом и кукурузой / 167



200 г ветчины
150 г отварного риса
150 г консервированной
кукурузы
2 стручка болгарского перца
2 огурца
1 луковица
50 мл оливкового масла
зелень укропа
соль

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Огурцы вымыть, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть.

Ветчину нарезать кубиками, смешать с рисом, кукурузой, луком, болгарским перцем и огурцами.

Заправить салат оливковым маслом, посолить, поперчить и выложить в салатник.

Дать салату настояться в течение 10 минут, перемешать, украсить веточками укропа и подать к столу.



Хек с гарниром из огурцов и лука / 267



Тушка хека
2 огурца
1 красная луковица
1 белая луковица
30 г сливочного масла
30 мл растительного масла
пучок петрушки
перец
соль

Тушку рыбы разделить, удалив внутренности и голову, тщательно промыть, обсушить салфеткой.

Подготовленную рыбу натереть снаружи и изнутри перцем и солью, выложить в специальную решетку для рыбы, смазанную растительным маслом.

Запекать рыбу в духовке 30–35 минут при температуре 180 °С. На готовую рыбу выложить кусочек сливочного масла.

Белый репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить в оставшемся растительном масле.

Красный лук очистить, вымыть, вырезать из него украшение. Огурцы вымыть, каннелировать, нарезать тонкими кружочками. Разложить кружочки огурцов по краям тарелки. Рыбу выложить в центр тарелки.

Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить, украсить готовое блюдо и оформить его украшением из лука.



Десерт из апельсинов с фейхоа / 367



1 груша
2 апельсина
1 лимон
100 г фейхоа
40 г шоколада

Грушу вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.

Фейхоа вымыть, нарезать ломтиками. Шоколад натереть на терке.

Апельсины вымыть, нарезать кружочками. Лимон вымыть, тонко нарезать. Выложить на тарелку кружочки апельсинов, чередуя с ломтиками груши и фейхоа, украсить лимоном.

Посыпать готовый десерт с тертым шоколадом.



167



267



367



Салат из шампиньонов, тунца и хурмы / 168



300 г шампиньонов
200 г консервированного тунца
2 хурмы
2 яйца
50 г кешью
30 мл оливкового масла
20 мл соевого соуса
листья зеленого салата
зелень петрушки

Листья салата и зелень петрушки вымыть, обсушить. Грибы промыть, жарить на сковороде в оливковом масле 5–7 минут, добавить орехи и соевый соус, довести под крышкой до готовности, охладить. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Хурму вымыть, нарезать небольшими кусочками. Смешать грибы, кусочки тунца, хурму и яйца, разложить полученную смесь по тарелкам, выстланным листьями салата. Украсить салат листиками петрушки и подать к столу.



3 запеченная щука / 268



Тушка щуки среднего размера
4 клубня картофеля
3–5 соцветий брокколи
1 луковица
3 столовые ложки манной крупы
4 столовые ложки растительного масла
0,5 пучка зелени укропа
перец
соль

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Щуку почистить, выпотрошить, разделить на порционные куски, тщательно промыть. Посолить, поперчить, обвалить в манной крупе, жарить в растительном масле (2 столовые ложки) с каждой стороны по 1 минуте. Затем выложить рыбу на выстланный фольгой противень, на нее положить кольца лука, запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, посолить и обжарить с обеих сторон в оставшемся растительном масле. Брокколи вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Готовую рыбу и ломтики картофеля выложить на блюдо, оформить соцветиями брокколи и зеленью укропа.



Десерт из бананов с корицей / 368



2 банана
1 апельсин
100 г винограда без косточек
50 мл белого вина
1 столовая ложка жидкого меда
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка тертого шоколада
0,2 чайной ложки корицы

Бананы вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в стеклянную или эмалированную емкость, полить белым вином и оставить на 7–10 минут в прохладном месте. Апельсин вымыть, нарезать ломтиками вместе с кожурой. Виноград вымыть, обсушить. Подготовленные фрукты выложить на десертные тарелки, полить смесью меда и лимонного сока. Посыпать десерт шоколадом и корицей. Перед подачей к столу охладить.



168



268



368



Салат из курицы с капустой и сыром / 169



350 г белого мяса курицы
 250 г цветной капусты
 250 г брокколи
 50 г сыра
 зелень укропа
 молотая паприка
 лавровый лист
 душистый перец горошком
 соль

Мясо курицы промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением лаврового листа и душистого перца. Готовую курицу охладить, не вынимая из бульона, нарезать ломтиками и снова положить в бульон. Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Зелень укропа вымыть, обсушить. Сыр натереть на крупной терке. Мясо курицы вынуть из бульона, разложить по тарелкам вместе с капустой, посыпать паприкой и сыром. Украсить салат веточками укропа и подать к столу.



Форель по-кавказски / 269



Тушка речной форели
 1 лимон
 2 помидора
 100 г консервированного
 зеленого горошка
 1 зубчик чеснока
 1 столовая ложка оливкового
 масла
 0,5 пучка зелени укропа
 перец
 соль

Лимон вымыть, обсушить, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать фигурными ломтиками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью пресса, смешать с лимонным соком, оливковым маслом, солью и перцем. Полученной смесью натереть снаружи и изнутри подготовленную форель, оставить на 15 минут в прохладном месте. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить. Форель запечь в духовке, выложить на блюдо, украсить лимоном, помидорами, зеленым горошком и веточками укропа.



Фруктовое ассорти на шпажках / 369



200 г слив
 100 г вишни
 1 яблоко
 1 апельсин
 100 г сгущенного молока
 50 г кедровых орешков

Сливы вымыть, удалить косточки, нарезать крупными дольками. Вишни вымыть, удалить косточки. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать крупными кусками. Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки. Подготовленные ингредиенты нанизать на деревянные шпажки, поместить в микроволновую печь и готовить при умеренной мощности в течение 3 минут. Готовый шашлычок выложить на блюдо, полить сгущенным молоком, посыпать кедровыми орешками.



169



269



369



Салат из жареной телятины с яблоками и овощами / 170

400 г жареной телятины
2 яблока
2 помидора
1 стручок болгарского перца
1 луковица
1 стебель сельдерея
50 г майонеза
30 мл лимонного сока
зелень укропа
перец
соль

Зелень укропа вымыть. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры вымыть.
Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полукольцами. Сельдерей вымыть, нарезать ломтиками. Помидоры нарезать кружочками.
Мясо нарезать небольшими кусочками и разложить по тарелкам вместе с подготовленными яблоками и овощами.
Салат посолить, поперчить, полить майонезом и украсить веточками укропа.



Королевский окунь, запеченный с ананасом / 270

700 г филе королевского
окуня
1 мини-ананас
1 пучок зелени кинзы
1 пучок зелени укропа
2 лимона
4 зубчика чеснока
50 мл оливкового масла
5 г красного молотого перца
соль

Лимоны вымыть, обсушить, из одного выжать сок. Филе окуня промыть, обсушить с помощью бумажной салфетки, натереть красным молотым перцем и солью, сбрызнуть соком лимона, выдержать в прохладном месте в течение 1 часа. Подготовленный ананас нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, тонко нарезать. Зелень укропа и кинзу вымыть, обсушить. Оставшийся лимон нарезать тонкими дольками.
Подготовленную рыбу смазать оливковым маслом, выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки. На каждый кусочек рыбы положить по 2 кружочка ананаса, посыпать чесноком, запекать в сильно разогретой духовке в течение 20 минут, периодически поливая образующимся соком.
При подаче к столу украсить зеленью укропа и кинзой.



Десерт из ананаса и киви / 370

1 ананас
4 киви
2 лимона
цедра 1 апельсина
4 кумквата
100 г сахара

Киви вымыть, очистить, нарезать кружочками. 1 лимон вымыть, нарезать очень тонкими кружочками, засыпать сахаром, положить в сотейник, нагревать на слабом огне в течение 5 минут.
Кумкваты вымыть, нарезать тонкими кружочками. Ананас вымыть, срезать верхушку и нижнюю часть. На плоскую тарелку положить ананас, вокруг уложить свернутые в кулечки кружочки лимона, кружочки киви и кумквата.
Украсить фигуркой рыбки, выполненной из лимона и цедры апельсина.



170



270



370

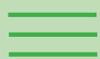


Салат из колбасы с маринованными грибами / 171



200 г вареной телячьей колбасы
150 г маринованных грибов
2 помидора
2 яблока
1 стручок болгарского перца
2 столовые ложки майонеза
2 столовые ложки лимонного сока
зелень петрушки
соль

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками, посолить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Колбасу нарезать кубиками. На тарелки выложить ломтики помидоров и яблок, на них — колбасу, грибы и болгарский перец, посолить. Полить салат майонезом и украсить листиками петрушки.



Салаты с маринованными грибами и овощами возбуждают аппетит, поэтому подавать их рекомендуется в начале обеда или ужина.



Шашлычки из горбуши / 271



400 г горбуши
1 луковица
2 помидора
2 зубчика чеснока
2 лайма
6 столовых ложек оливкового масла
20 г петрушки
10 г тимьяна
5 мл лимонного сока
перец
соль

Горбушу промыть, удалить крупные кости, нарезать небольшими кусочками. Приготовить маринад из оливкового масла, соли, перца, лимонного сока, вымытой и мелко нарезанной зелени и раздавленных зубчиков чеснока. Мариновать кусочки рыбы 2 часа. Лук очистить и вымыть, нарезать крупными кольцами. Помидоры и лаймы вымыть, нарезать кружками. Нанизать на шпажки рыбу, чередуя с помидорами, лаймом и луком. Готовить в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут при температуре.



Если рыба нежирная, перед запеканием рекомендуется выдержать ее в течение некоторого времени в маринаде, в состав которого входит любое растительное масло (лучше нерафинированное оливковое холодного отжима). В этом случае после тепловой обработки рыба останется сочной и нежной.



Фаршированные бананы / 371



4 крупных банана
100 г темного шоколада
50 г зерен граната
50 г ядер грецких орехов
50 мл лимонного сока
50 г чернослива без костей

Для приготовления начинки грецкие орехи мелко нарубить. Чернослив положить в кастрюлю, залить кипятком, выдержать в течение 30 минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Смешать с орехами и зернами граната.

Бананы вымыть, очистить, нарезать крупными кусочками. С помощью острого ножа в каждом кусочке банана сделать выемку. Подготовленные бананы сбрызнуть лимонным соком, нафаршировать начинкой, полить шоколадом, растопленным на водяной бане.

При подаче к столу можно украсить листьями зеленого салата.



171



271



371



Салат из ветчины со свеклой / 172



*200 г ветчины
2 небольшие свеклы
2 зубчика чеснока
2 столовые ложки
растительного масла
зелень петрушки
соль*

Свеклу вымыть, запечь в духовке, охладить, очистить, натереть на крупной терке, посолить и заправить маслом.
Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Ветчину нарезать соломкой. Свеклу разложить по тарелкам, сверху выложить ветчину.
Посыпать салат чесноком и украсить листиками петрушки.



Перед варкой свеклу, как и другие овощи, не рекомендуется чистить — это позволит снизить потерю минеральных веществ и витаминов.
Лучше всего овощи для салатов готовить в скороварке или запекать в духовке, завернув в пищевую фольгу.



Лепша удон с тигровыми креветками / 272



*250 г лепши удон
800 мл куриного бульона
300 г тигровых креветок
70 г бекона
50 мл лимонного сока
50 мл соевого соуса
зелень кинзы*

Бульон довести до кипения, добавить соевый соус, опустить лапшу и варить до готовности.
Подготовленные креветки очистить, оставив хвостики, сбрызнуть лимонным соком.
Жарить креветки на сковороде вместе с нарезанным небольшими кусочками беконом 3–4 минуты (если бекон не слишком жирный, добавить немного оливкового масла).
Зелень кинзы вымыть, обсушить.
Лапшу вынуть шумовкой, разложить по пиалам, положить в каждую креветки и бекон.
Бульон подогреть, залить им лапшу.
Украсить блюдо веточками кинзы и подать к столу.



Если то или иное блюдо готовится с добавлением соевого соуса, соль лучше не класть, так как он сам по себе достаточно соленый. При желании соевый соус можно подать отдельно.



Десерт из ананаса и дыни / 372



*1 ананас
2 киви
200 г мякоти дыни
50 г ежевики
50 г клубники
1 яблоко*

Ананас вымыть, срезать верхушку и нижнюю часть, удалить стержень, нарезать кружочками.
С помощью ложки-выемки сделать из мякоти дыни шарики.
Ежевике и клубнику вымыть, обсушить. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками.
Киви вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками.
Кружочки ананаса сложить один на другой, украсить дольками яблок, кружочками киви, дынными шариками и ягодами.



172



372



372



Салат из копченой курицы с орехами / 173

200 г копченого филе курицы
2 огурца
2 стебля сельдерея
1 яблоко
30 мл лимонного сока
20 мл оливкового масла
1 луковица
зелень петрушки
соль

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Огурцы и сельдерей вымыть, огурцы нарезать кружочками, сельдерей — небольшими кусочками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать фигурными ломтиками. Петрушку вымыть. Филе курицы нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты разложить по тарелкам. Полить салат заправкой, приготовленной из лимонного сока, оливкового масла и соли. Украсить зеленью.



Орехи придают пикантный вкус салатам из мяса, домашней птицы, речной или морской рыбы. Чаще всего используют грецкие орехи, но можно добавить также кешью, соленые фисташки, арахис, фундук или кедровые орешки. Предварительно рекомендуется подсушить их в духовке.



Каракатицы, фаршированные овощами / 273

300 г каракатиц
100 г отварного риса
50 г свежего зеленого горошка
50 г зерен свежей кукурузы
1 морковь
1 луковица
50 мл растительного масла
100 г пекинской капусты
50 мл лимонного сока
перец
соль

Подготовленные каракатицы опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг. Пекинскую капусту разделить на листья, вымыть. Для приготовления начинки морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками, смешать с морковью, слегка обжарить в растительном масле (20 мл), добавить кукурузу и зеленый горошек, обжаривать в течение 5 минут, после чего добавить рис, посолить, поперчить, жарить еще 2 минуты, затем добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Каракатицы нафаршировать начинкой, обжарить в оставшемся растительном масле. Листья пекинской капусты выложить на плоскую тарелку ровным слоем, положить на них фаршированные каракатицы.



Десерт яблочно-апельсиновый / 373

2 яблока
1 апельсин
50 г ежевики
30 г красной смородины
1 столовая ложка лимонного сока

Яблоки и апельсин вымыть. Ежевику и красную смородину перебрать, вымыть. Из одного яблока вырезать фигурку лебедя, второе нарезать ломтиками, предварительно удалив сердцевину, и сбрызнуть лимонным соком. Апельсин нарезать полукружиями вместе с кожурой. На середину десертной тарелки выложить ежевику, вокруг положить вперемежку ломтики яблока и апельсина. Украсить десерт фигуркой лебедя и ягодами красной смородины.





Салат из крабовых палочек с рисом и орехами / 174

100 г крабовых палочек
 200 г отварного риса
 100 г консервированной кукурузы
 50 г очищенных грецких орехов
 3 вареных яйца
 30 мл оливкового масла
 20 мл лимонного сока
 зелень укропа и петрушки
 перец
 соль

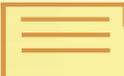
Яйца очистить, одно разрезать пополам по зигзагообразной линии, оставшиеся нарубить.
 Крабовые палочки нарезать небольшими кусочками, орехи нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.
 Смешать рис, кукурузу, рубленые яйца, орехи, зелень и крабовые палочки.
 Добавить оливковое масло, лимонный сок, перец и соль, перемешать.
 Выложить приготовленную смесь в салатник, украсить салат половинками яйца и подать к столу.



Кальмары, фаршированные рисом и овощами / 274

700 г кальмаров
 250 г отварного риса
 1 морковь
 2 луковицы
 75 мл растительного масла
 перец
 соль

Подготовленные кальмары промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, охладить, не вынимая из бульона.
 Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке или нарезать маленькими кубиками.
 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с морковью, обжарить в растительном масле.
 Рис смешать с обжаренными овощами, посолить, поперчить.
 Кальмары нафаршировать начинкой, слегка обжарить с обеих сторон в растительном масле.
 Готовое блюдо можно украсить композицией из редиса, укропа, консервированной кукурузы и огурца.



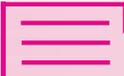
Кальмары можно фаршировать не только рисом, но и мелко нарезанными овощами, предварительно припущенными или обжаренными в растительном масле.



Яблоки в шоколаде / 374

50 г темного шоколада
 50 г белого шоколада
 50 мл сливок
 2 яблока
 10 мл лимонного сока
 20 г кедровых орешков
 10 г ядер грецких орехов

Яблоки вымыть, обсушить, удалить сердцевину, нарезать кружочками толщиной 5–7 мм, сбрызнуть лимонным соком.
 Темный и белый шоколад растопить по отдельности на водяной бане, добавив сливки, большую часть вылить на тарелку.
 Сверху выложить яблоки, полить оставшимся шоколадом, посыпать кедровыми и грецкими орехами.



Если по рецепту требуется растопить на водяной бане шоколад, рекомендуется выбирать сорта с высоким содержанием масла какао. Более дешевый шоколад с низким его содержанием растопить не получится, и блюдо будет испорчено.



174



374



374



Салат из помидоров с сыром / 175



2 крупных помидора
1 пучок зелени укропа
100 г сыра
100 г крупного редиса для
украшения
3 зубчика чеснока
50 мл растительного масла
бутоны гвоздики
перец
соль

Редис вымыть, обсушить.
Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками, посолить, поперчить, слегка обжарить в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки.
Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать.
Сыр нарезать небольшими кубиками.
Предварительно охлажденные помидоры выложить на тарелку, посыпать чесноком и зеленью укропа, сверху выложить сыр.
Готовый салат украсить фигурками мышек, выполненными из редиса и бутонов гвоздики.

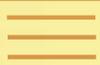


Омлет с креветками / 275



200 г очищенных креветок
3 яйца
50 мл молока
20 мл растительного масла
0,5 лимона
1 пучок зелени укропа
перец
соль

Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.
Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, добавить лимон, 0,5 пучка укропа и варить до готовности. Охладить креветки, не вынимая из бульона.
Для приготовления омлета яйца взбить с солью и перцем, добавить молоко.
Яичную смесь вылить на сковороду с разогретым растительным маслом и приготовить омлет.
Оставшуюся зелень укропа измельчить.
Омлет выложить в тарелку, сверху положить креветки, посыпать зеленью укропа и подать к столу.



Для приготовления омлетной массы можно использовать не только молоко, но и сливки, а также майонез. Жарить омлет следует под крышкой на маленьком или среднем огне, а подавать его к столу рекомендуется сразу после приготовления.
При желании в омлетную массу можно добавить кусочки колбасы, ветчины, свежих или вареных овощей, рубленую зелень и пряности по вкусу.



Десерт из яблок и груш со взбитыми сливками / 375



4 яблока
2 груши
150 г взбитых сливок
100 г темного шоколада

Яблоки вымыть, срезать верхнюю часть со стороны плодоножки, удалить сердцевину и часть мякоти.
Груши вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Шоколад натереть на мелкой терке.
Яблоки нафаршировать грушами, поместить в духовку и запекать при умеренной температуре в течение 20 минут.
Яблоки остудить, посыпать тертым шоколадом, украсить взбитыми сливками.



175



275



375



Салат из цукини с помидорами и сыром / 176



3–4 молодых цукини
3 помидора
100 г сыра
70 мл оливкового масла
1 зубчик чеснока
зелень укропа
белый молотый перец
соль

Цукини и помидоры вымыть, цукини нарезать вдоль тонкими ломтиками, помидоры — кружочками. Зелень укропа вымыть, сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Цукини сбрызнуть оливковым маслом (20 мл) и приготовить на гриле или запечь в предварительно разогретой духовке, охладить. Кружочки помидоров разложить по тарелкам, сверху выложить сложенные пополам ломтики цукини. Полить оставшимся оливковым маслом, смешанным с толченым чесноком, солью и перцем, посыпать сыром и украсить веточками укропа.



3 запеченный лук / 276



4 луковицы
1 пучок зелени чеснока
1 лимон
100 г сливочного масла
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка сахара
перец
соль

Сливочное масло растопить в сотейнике, добавив растительное. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень чеснока вымыть, обсушить и измельчить. Из предварительно вымытого лимона выжать сок, цедру натереть на мелкой терке. Лук выложить в сковороду с растопленным маслом и тушить в течение 3 минут на среднем огне, затем переложить в форму для запекания. Лук посолить, поперчить, посыпать сахаром, залить лимонным соком, перемешать и оставить на 5 минут. Затем добавить зелень чеснока и лимонную цедру. Форму для запекания накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут. Готовый лук подать к столу в теплом виде в той же форме, в которой он готовился.



Десерт «Ежик» / 376



1 крупная груша
50 мл сахарного сиропа
20 мл лимонного сока
20 г очищенного миндаля
2 бутона гвоздики
1 горошина
2–3 ягоды винограда
2–3 веточки петрушки

Виноград и петрушку вымыть. Грушу вымыть, очистить, с помощью специального приспособления вырезать сердцевину. Сбрызнуть грушу лимонным соком. Миндаль подсушить, нарезать соломкой с помощью острого ножа. Сделать из миндаля иголки «ежика», из бутонов гвоздики — глазки, из горошины — носик. Выложить «ежика» на тарелку, полить сахарным сиропом. Украсить десерт ягодами винограда и листиками петрушки.



176



276



376



Овощной салат с виноградом / 177



4 помидора
2 луковицы
2 яблока
100 г винограда без косточек
1 стручок красного острого перца
40 мл растительного масла
20 мл лимонного сока
зелень петрушки
соль

Помидоры вымыть, нарезать кусочками средней величины. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить. Виноград вымыть. Зелень петрушки вымыть. Лук и яблоки пассеровать в растительном масле, добавить помидоры, посолить и тушить под крышкой 5–6 минут. Добавить виноград, снять с огня и охладить. Подать салат к столу, украсив веточками петрушки.



3 Запеканка из капусты и болгарского перца / 277



600 г цветной капусты
600 г брокколи
3 стручка болгарского перца
2 яйца
100 мл молока
100 г сыра
20 мл лимонного сока
перец
соль

Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия, бланшировать в течение 2–3 минут в подсоленной воде с добавлением лимонного сока, откинуть на сито и дать жидкости стечь. Подготовленную капусту выложить в стеклянную или керамическую форму для запекания. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать и смешать с капустой. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить, посолить, поперчить, смешать с молоком и сыром. Приготовленной смесью залить овощи. Форму для запекания поставить в предварительно разогретую до 180–200 °С духовку на 15–20 минут. Готовую капусту подать к столу в горячем или охлажденном виде в той же форме, в которой она готовилась.



Десерт «Мечта» / 377



1 крупная груша
1 персик
100 г консервированных дынных шариков
25 мл лимонного сока
50 г сахарной пудры

Грушу вымыть, нарезать крупными кубиками. Персик вымыть, разрезать по бороздке, удалить косточку, нарезать тонкими полосками. Подготовленные ингредиенты смешать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой, тщательно перемешать. Десерт выложить в тарелку, украсить дынными шариками.



Десерты из свежих фруктов украсят любой стол, особенно если выбрать для них самые качественные продукты и нарезать их ломтиками одинаковой формы и размера. Для фигурной нарезки фруктов рекомендуется пользоваться специальными приспособлениями — выемками, ножами для карвинга, овощерезками.



177



277



377



Салат из дайкона и лука-порей / 178



300 г дайкона
300 г лука-порей
50 мл соевого соуса
10 мл имбирного сока
10 мл оливкового масла
соль

Дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой.
Лук-порей вымыть, нарезать соломкой, бланшировать в подсоленной воде 2 минуты, обдать холодной водой.
Смешать дайкон и лук-порей, заправить салат соевым соусом, имбирным соком и маслом, перемешать.
Дать салату настояться в течение 10 минут, перемешать еще раз, разложить по тарелкам и подать к столу.



Дайкон обладает более нежным вкусом, чем обычная редька, поэтому в последнее время все чаще используется вместо нее для приготовления разнообразных салатов и холодных закусок. Особенно вкусен дайкон в сочетании с заправками, содержащими лимонный сок, ароматизированный травами винный уксус или имбирный сок.



Шампиньоны, жаренные с перцем и апельсином / 278



300 г мелких шампиньонов
1 апельсин
2 стручка сладкого перца
1 пучок зелени укропа
1 луковица
50 мл оливкового масла
20 мл лимонного сока
перец
соль

Шампиньоны перебрать, очистить, промыть, обсушить.
Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать тонкими полосками.
Зелень укропа вымыть, обсушить.
Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки.
Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами.
Шампиньоны сбрызнуть лимонным соком и жарить до золотистого цвета в разогретом оливковом масле, добавить болгарский перец, жарить в течение 10 минут, периодически перемешивая.
Затем добавить к шампиньонам и перцу дольки апельсина, посолить, поперчить, аккуратно перемешать и готовить еще 2 минуты.
При подаче к столу украсить блюдо зеленью укропа и кольцами лука.



Ванильный пудинг с ягодами / 378



500 мл молока
100 г манной крупы
50 мл вишневого сиропа
150 г консервированных ягод
50 г сахара
1 пакетик ванильного сахара

Молоко довести до кипения, добавить сахар и ванильный сахар, всыпать тонкой стружкой манную крупу и приготовить кашу, постоянно помешивая.
Манную кашу разложить по формочкам, предварительно ополоснутым ледяной водой, и поставить в холодильник для застывания.
Готовый пудинг аккуратно вынуть из формочек, разложить по десертным тарелкам.
Полить вишневым сиропом и украсить консервированными ягодами.



178



278



378



Салат из жареной рыбы с шампиньонами / 179

200 г филе морской рыбы
100 г мелких маринованных шампиньонов
75 г сыра
1 пучок зеленого лука
1 огурец
50 мл растительного масла
75 г низкокалорийного майонеза
перец
соль

Филе морской рыбы промыть, обсушить с помощью бумажного полотенца. Нарезать филе небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить на сковороде в разогретом растительном масле, охладить. Сыр нарезать тонкими пластинками. Огурец вымыть, нарезать тонкими дольками. Зеленый лук вымыть, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить шампиньоны. Разложить салат по тарелкам, заправить майонезом и подать к столу.



Омлет с ветчиной / 279

6 яиц
2 клубня картофеля
150 г ветчины
1 луковичка
50 мл молока
30 мл растительного масла
зелень сельдерея и укропа
красный молотый перец
соль

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать кубиками. Ветчину нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и сельдерея вымыть, обсушить. Картофель, ветчину и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить, помешивая, 1–2 минуты, затем поперчить и залить яйцами, взбитыми с молоком и солью. Готовить омлет под крышкой на слабом огне в течение 5 минут, затем крышку снять, аккуратно перевернуть омлет на другую сторону и жарить его еще 1 минуту. Готовый омлет нарезать порционными кусками, выложить на блюдо. Украсить омлет веточками сельдерея и укропа и подать к столу в горячем виде.



Десерт из ананаса и ежевики / 379

1 небольшой ананас
1 апельсин
100 г ежевики
30 г черной смородины
50 г рахат-лукума
30 г сахарной пудры

Ежевика и черную смородину перебрать, вымыть, обсушить. Апельсин вымыть, нарезать тонкими ломтиками вместе с кожурой. Рахат-лукум нарезать ломтиками. Ананас вымыть, разрезать на 4 части, вырезать стержень, мякоть нарезать ломтиками и посыпать сахарной пудрой. В лодочки из кожуры ананаса выложить вперемежку кусочки мякоти, ломтики апельсина и рахат-лукума, ягоды ежевики и черной смородины.



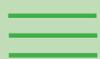




Салат «Витаминный» / 180

4 маринованных корншона
2 помидора
200 г морской капусты
1 яблоко
75 г низкокалорийного
майонеза
перец
соль

Корншоны нарезать вдоль тонкими длинными ломтиками.
Помидоры вымыть, нарезать дольками.
Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками.
Морскую капусту выложить в салатник, оформить ломтиками корншонов, дольками помидоров и яблока.
Салат посолить, поперчить, заправить майонезом и подать к столу.



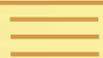
Вместо низкокалорийного майонеза этот салат можно заправить натуральным несладким йогуртом или кислым молоком.



Макаронны со сливочным соусом / 280

200 г макаронных изделий
100 мл сливок
50 г сливочного масла
10 мл белого вина
5 г пшеничной муки
1 баклажан
зелень петрушки
перец
соль

Баклажан вымыть, вырезать из него украшение в виде пингвина. Зелень петрушки вымыть, обсушить.
Для приготовления соуса сливочное масло растопить в сковороде, добавить сливки, соль, перец, вино, муку, перемешать и варить, помешивая, в течение 1 минуты на слабом огне.
Макаронные изделия отварить в подсоленной воде, откинуть на сито.
Выложить макароны в тарелку, полить соусом, оформить пингвином из баклажана и веточками петрушки и подать к столу.



Макаронны незаслуженно считаются тяжелой и высококалорийной пищей, провоцирующей набор «лишних» килограммов. На самом деле калорийность блюдам из макаронных изделий придает различные добавки (прежде всего мясо и колбасные изделия) и жирные соусы. Диетологи рекомендуют использовать в пищу макаронные изделия из твердых сортов пшеницы или муки с отрубями, а подавать их лучше с легкими заправками или с овощными соусами.



Фруктовый салат со сливовым сиропом / 380

2 банана
2 хурмы
1 красный грейпфрут
1 груша
200 г консервированных слив
в сладком сиропе

Бананы вымыть, очистить, нарезать кусочками средней величины. Хурму вымыть и нарезать маленькими кубиками. Грушу вымыть, очистить, нарезать маленькими кусочками. Грейпфрут вымыть, очистить, удалить пленки и семена, мякоть мелко нарезать.
Ингредиенты аккуратно смешать, переложить на тарелку, украшенную листом салата, полить сливовым сиропом. Консервированные сливы разрезать на половинки, удалить косточки. Половинками слив украсить фруктовый салат.
Перед подачей на стол охладить.





180



280



380



Овощной салат с соевой лапшой / 181



200 г спаржевой фасоли
1 красная луковица
200 г пекинской капусты
200 г соевой лапши
1 морковь
сок и цедра 1 лимона
25 мл соевого соуса
50 мл растительного масла
перец
соль

Фасоль вымыть, срезать кончики, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими полосками. Пекинскую капусту вымыть, нашинковать. Цедру лимона мелко нарезать. Соевую лапшу опустить в кипящую подсоленную воду, варить 1 минуту, затем откинуть на дуршлаг. Фасоль и морковь смешать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности. Обжаренные овощи смешать с луком, пекинской капустой, соевой лапшой и цедрой лимона, сбрызнуть соевым соусом и лимонным соком, посолить, поперчить. Готовое блюдо можно украсить кольцами красного репчатого лука.



Спагетти с черри и огурцом / 281



200 г спагетти
100 г помидоров черри
1 огурец
30 г сливочного масла
кетчуп
зелень петрушки и укропа
соль

Помидоры и огурец вымыть, вырезать из них украшения. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, измельчить. Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Заправить спагетти сливочным маслом, добавить петрушку и укроп, перемешать, выложить в тарелку. Украсить спагетти овощами, полить кетчупом и подать к столу. Отдельно можно подать натертый на мелкой терке сыр.



Летом спагетти лучше всего подавать с овощами, а вот зимой можно приготовить к ним какой-нибудь сытный соус, например болоньез. Для него понадобится мясной фарш, томатная паста, свежие или замороженные помидоры, сливки, немного сырокопченого бекона и красного вина, соль и специи по вкусу.



Десерт из яблок, чернослива и орехов / 381



4 яблока
100 г чернослива
50 г очищенных грецких орехов
50 г очищенных кедровых орешков
100 г жидкого меда
1 столовая ложка лимонного сока

Грецкие орехи обжарить на сковороде без добавления масла, нарубить, смешать с кедровыми орешками. Чернослив вымыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, затем удалить косточки. Подготовленный чернослив нафаршировать ореховой смесью. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Разложить ломтики яблок по тарелкам, сверху выложить чернослив с орехами, полить медом. Дать десерту настояться в течение 10 минут и подать к столу.



181



281



381



Салат из овощей и маринованных грибов / 182



3 помидора
100 г маринованных древесных грибов
100 г редиса
50 г маринованного чеснока
30 мл растительного масла
20 мл лимонного сока
соль

Редис вымыть, нарезать кружочками.
Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.
Маринованный чеснок разделить на дольки, часть отложить, оставшийся очистить и мелко нарезать.
На тарелки выложить слоями помидоры и редис, посолить. Сверху положить грибы и дольки чеснока, посыпать рубленым чесноком.
Сбрызнуть салат растительным маслом, смешанным с лимонным соком, дать настояться в прохладном месте в течение 10 минут и подать к столу.



Маринованные грибы, чеснок, черемша, каперсы придают салатам из свежих овощей необычный пикантный вкус.



Рисовая вермишель с овощами и соевым соусом / 282



200 г рисовой вермишели
100 г пекинской капусты
2 моркови
1 луковица
30 мл растительного масла
30 мл соевого соуса
зеленый лук

Рисовую вермишель залить горячей кипяченой водой, оставить на 3 минуты, затем откинуть на сито и промыть холодной водой.
Капусту вымыть, нашинковать.
Зеленый лук вымыть, обсушить. Репчатый лук и морковь очистить, вымыть. Репчатый лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой.
Морковь, лук и капусту выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты, периодически перемешивая.
Добавить вермишель, перемешать и жарить еще 3 минуты. Затем влить соевый соус и довести до готовности на маленьком огне.
Готовую вермишель разложить по тарелкам, украсить зеленым луком и подать к столу.



Десерт «Восточный» / 382



100 г кураги
50 г чернослива
50 г изюма
20 г ядер грецких орехов
20 г кешью
50 г фиников
30 г ядер фундука
100 г меда
2 груши
50 г кукурузных хлопьев
30 мл красного вина
50 г сахара
10 мл лимонного сока

Финики измельчить, смешать с орехами. Чернослив и изюм вымыть, измельчить, залить небольшим количеством воды, довести до кипения. Влить вино, добавить мед, варить, помешивая в течение 10 минут, добавить смесь фиников и орехов, остудить. Курагу вымыть, измельчить, залить небольшим количеством воды, довести до кипения, добавить сахар и лимонный сок, варить 10 минут, остудить. Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Из смеси сухофруктов и орехов сформовать шарики. Такие же шарики сформовать из кураги. Изделия выложить на десертную тарелку вместе с ломтиками груш, украсить кукурузными хлопьями, посыпать грецкими орехами.



182



282



382



Салат «Балерина» / 183

100 г небольших листьев
капусты
100 г корейской моркови
1 пучок редиса
1 огурец
1 яблоко
50 мл горчичного масла
перец
соль

Листья капусты вымыть, разложить в виде корзиночек. Редис и огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Редис, огурец, корейскую морковь и яблоко выложить в листья капусты, слегка посолить, поперчить, заправить горчичным маслом.



Вкусные и полезные низкокалорийные салаты можно приготовить из белокочанной капусты, моркови, свеклы. Чтобы они были вкуснее, можно добавить в них свежие яблоки, клюкву, бруснику.



Руллет из омлета со сладким перцем / 283

6 стручков сладкого перца
2 луковицы
75 г сливочного масла
1 пучок зелени петрушки
6 яиц
75 мл молока
1 помидор
50 г маслин для украшения
3 г красного молотого перца
соль

Стручки перца вымыть, положить на противень, застеленный фольгой, запекать в духовке 20 минут. Перец завернуть в полиэтиленовый пакет, оставить на 10 минут, затем снять кожицу. После этого стручки разрезать пополам, удалить плодоножки и семена. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, потушить в 25 г масла. Посолить, поперчить. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Яйца взбить с молоком, солью и красным молотым перцем. Испечь 4 омлета в оставшемся сливочном масле. Выложить на фольгу внахлест таким образом, чтобы получился прямоугольник. Выложить на омлет ровным слоем перец, петрушку и лук. С помощью фольги скатать омлет в рулет. Готовый рулет украсить дольками помидоров, половинками маслин и зеленью петрушки. Рулет положить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата.



Десерт из фруктов в медовом сиропе / 383

2 яблока
1 апельсин
50 г сахара
20 г меда
физалис для украшения

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Апельсин вымыть, нарезать кружочками. Сахар залить 100 мл воды, довести до кипения, варить 5 минут, добавить мед, снова довести до кипения, положить яблоки, варить 1 минуту. Яблоки переложить в креманку, сверху положить кружочки апельсина, залить сиропом. Готовое блюдо украсить физалисом.



Если мед засахарился, можно снова сделать его жидким, подогрев на водяной бане при постоянном помешивании. Однако следует иметь в виду, что тепловая обработка уменьшает целебные свойства этого продукта.



183



283



383



Салат «Дождливый день» / 184



1 крупная свекла
100 г сыра
2 огурца
1 луковица
2 клубня картофеля
2–3 веточки петрушки для
украшения
50 мл нерафинированного
подсолнечного масла
перец
соль

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить.
2/3 подготовленной свеклы натереть на крупной терке.
1 огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками.
Картофель вымыть, отварить, охладить, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нашинковать, смешать с картофелем и натертым на крупной терке сыром, тщательно перемешать, выложить на плоскую тарелку ровным слоем. Вокруг уложить тертую свеклу и кружочки огурца, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом.
Украсить зонтиком, вырезанным из оставшейся свеклы, листочками петрушки и огурцом, нарезанным тонкими полосками.



Яичница в булочках / 284



2 пшеничные булочки
с кунжутом
2 яйца
1 помидор
2 ломтика сыра
50 г шампиньонов
30 г сливочного масла
листья зеленого салата
соль

Шампиньоны перебрать, промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сковороде в сливочном масле.
Листья салата вымыть, обсушить. Помидор вымыть, нарезать кружочками.
Булочки разрезать пополам вдоль, из нижних половинок вынуть часть мякиша. Булочки положить в форму для запекания.
Выпустить в полученные углубления яйца, сверху положить шампиньоны, посолить и поставить в предварительно разогретую духовку на 4 минуты.
Затем положить сверху ломтики сыра и кружочки помидора, накрыть верхними половинками булочек и оставить в духовке еще на 1 минуту.
Готовую яичницу выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и подать к столу.



Десерт «Соблазн» / 384



1 апельсин
1 банан
1 гранат
100 г фруктового мармелада
25 г ванильного сахара
50 г тертого темного
шоколада
50 мл жидких сливок
1 лайм

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки. Банан вымыть, очистить от кожуры, мякоть нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть соком лайма. С вымытого лайма срезать цедру, выжать сок.
Цедру лайма мелко нарезать. Фруктовый мармелад нарезать тонкими ломтиками.
Апельсин, банан и мармелад разложить по десертным тарелочкам, украсить зернами граната, полить сливками, посыпать шоколадом, ванильным сахаром и цедрой лайма.



184



284



384



Салат из авокадо с огурцами и редисом / 185



*1 авокадо
2 огурца
1 пучок редиса
1 пучок зелени петрушки
50 мл лимонного сока
50 мл оливкового масла
перец
соль*

Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать тонкими дольками.
Огурцы вымыть, нарезать мелкими кубиками.
Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками, оставив несколько штук для украшения.
Зелень петрушки вымыть, обсушить.
Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, перцем и солью.
Авокадо, огурцы и редис выложить на плоскую тарелку, полить заправкой.
Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки и лилиями из редиса.

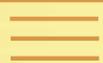


Яичная лапша с сыром и болгарским перцем / 285



*100 г яичной лапши
150 г сыра
1 стручок болгарского перца
20 г сливочного масла
зеленый лук
соль*

Сыр нарезать ломтиками.
Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарубить.
Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, дать воде полностью стечь.
Затем лапшу заправить сливочным маслом, смешать с болгарским перцем, посыпать зеленым луком, выложить в глубокую тарелку вместе с сыром.



Это блюдо можно приготовить и из домашней лапши.
Для этого понадобится совсем немного продуктов — яйцо, вода, мука и соль, из которых следует замесить тесто наподобие пельменного.
Его нужно раскатать на присыпанной мукой доске в очень тонкий пласт, осторожно свернуть и тонко нарезать.
Полученную лапшу затем рекомендуется выложить на противень и подсушить в слегка разогретой духовке.



Десерт из груши и винограда / 385



*1 груша
50 г винограда
50 г шоколада
50 г сахара
50 мл лимонного сока*

Сахар смешать в сотейнике с теплой водой (50 мл) и на медленном огне при постоянном помешивании довести до кипения.
Грушу вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, сбрызнуть лимонным соком и опустить в кипящий сироп на 1 минуту.
Шоколад разломить на кусочки и растопить на водяной бане.
Половинки груш выложить на тарелку, полить горячим шоколадом.
Виноград вымыть, нарезать каждую виноградину кружочками, украсить десерт.



185



285



385



Салат из маринованного лука и омлета / 186



3–4 красные луковицы
3 яйца
40 мл сливок
30 мл оливкового масла
30 мл белого винного уксуса
зелень петрушки
5 г сахара
соль

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сложить в эмалированную или стеклянную емкость. Добавить уксус, сахар и соль, перемешать и оставить на 10 минут для маринования.

Яйца взбить со сливками и солью, приготовить на оливковом масле омлет, охладить его и нарезать тонкой соломкой.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Маринованный лук смешать с омлетом и петрушкой, разложить салат по тарелкам и украсить оставшимися веточками петрушки.



Макаронны с базиликом и черри / 286



350 г макаронных изделий
150 г помидоров черри
100 г сыра
50 мл оливкового масла
зелень базилика
перец
соль

Помидоры черри вымыть.

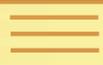
Зелень базилика вымыть, обсушить, нарубить (несколько листиков оставить для украшения).

Сыр натереть на крупной терке.

Макаронны отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, дать воде стечь.

Переложить макаронны в миску, добавить черри и базилик, поперчить, полить оливковым маслом, перемешать.

Разложить макаронны по тарелкам, посыпать сыром, украсить оставшимися веточками базилика и подать к столу.



Макаронны будут вкуснее и к тому же приобретут красивый цвет, если в воду, в которой они варятся, добавить вместо соли бульонный кубик.

Для того чтобы макаронны сварились быстрее и не прилипли ко дну кастрюли, можно добавить при варке немного сливочного или рафинированного растительного масла.



Фаршированные яблоки / 386



4 яблока
100 г ядер грецких орехов
100 г малины
100 г ежевики
25 мл лимонного сока
3 столовые ложки жидкого меда
50 г сахара

Яблоки вымыть, со стороны плодоножки зигзагообразно срезать верхушки, аккуратно вырезать часть мякоти, сбрызнуть лимонным соком.

Для приготовления начинки малину и ежевику перебрать, вымыть, обсушить. Мякоть яблок нарезать мелкими кубиками, засыпать сахаром, добавить немного воды, тушить на слабом огне в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг. Яблоки смешать с малиной, ежевикой и крупно нарубленными ядрами грецких орехов, полить медом.

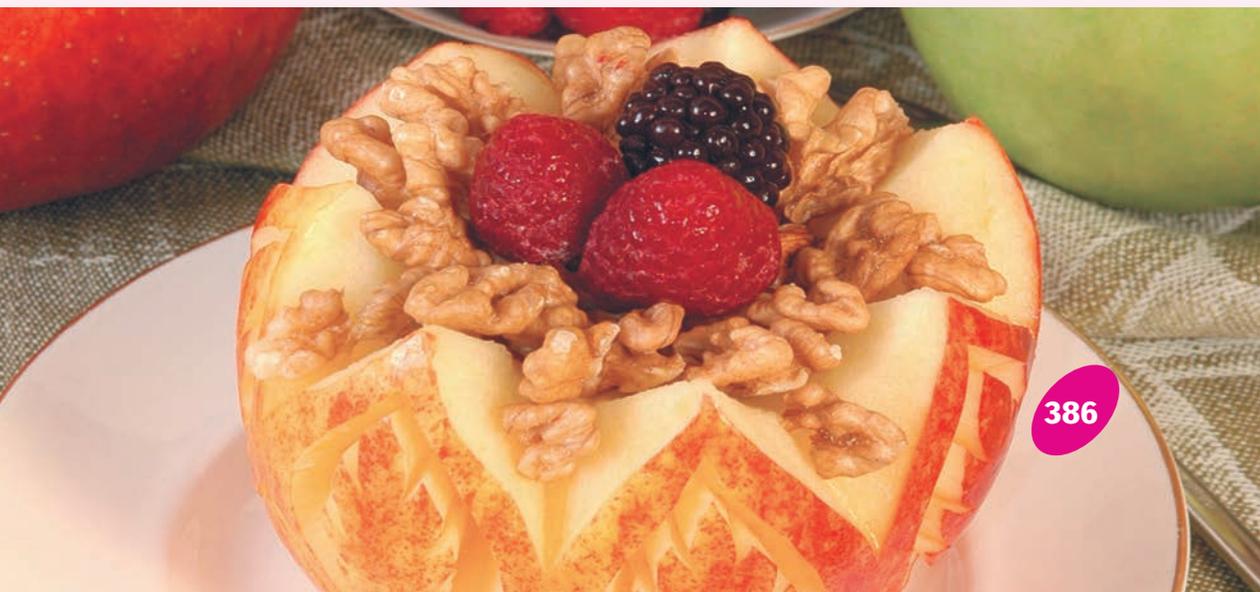
Яблоки нафаршировать начинкой и подать к столу.



186



286



386



Салат из соевой вермишели с черри и лимоном / 187



200 г соевой вермишели
100 г консервированной морской капусты
150 г помидоров черри
1 лимон
1 красная луковица
30 мл соевого соуса

Лимон вымыть, нарезать тонкими полукружиями. Помидоры черри вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Соевую вермишель отварить, откинуть на сито и промыть холодной водой. Смешать вермишель с морской капустой, заправить соевым соусом, выложить горкой на блюдо. Вокруг выложить ломтики лимона, дольки черри и лук.



Некоторые сорта соевой и рисовой вермишели можно не варить. Их достаточно просто залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на несколько минут (точное время обычно указано на упаковке), после чего слить остатки жидкости.



Баклажаны, фаршированные рисом и овощами / 287



4 крупных баклажана
200 г риса
2 моркови
1 стручок болгарского перца
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
50 мл растительного масла
зелень петрушки
перец
соль

Баклажаны вымыть, разрезать пополам вдоль, удалив плодоножки. Мякоть аккуратно вырезать, оставив стенки толщиной около 0,5 см, измельчить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сельдерей вымыть, нарезать. Зелень петрушки вымыть. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук и морковь жарить на сковороде в растительном масле 3 минуты, добавить мякоть баклажанов, болгарский перец, сельдерей и чеснок, жарить еще 5 минут. Смешать рис и жареные овощи, посолить, поперчить. Наполнить половинки баклажанов фаршем, выложить на противень, влить немного воды. Запекать баклажаны в духовке 15 минут, подать к столу в горячем или охлажденном виде, украсив веточками петрушки.



Десерт из груш с рисом / 387



1 желтая груша
1 зеленая груша
50 г риса
20 г сахара
30 г клюквы
50 г кешью
20 г меда
20 мл лимонного сока

Рис тщательно промыть, залить горячей водой, добавить сахар и варить до готовности. Откинуть рис на сито, охладить. Груши вымыть, нарезать тонкими продольными пластинками (семена при необходимости удалить), разложить на тарелке и сбрызнуть лимонным соком. Выложить на груши рис. Орешки кешью обжарить на сковороде без добавления масла, добавить мед, перемешать и остудить. Клюкву перебрать, вымыть. Украсить десерт кешью и клюквой, подать к столу с зеленым чаем или свежевыжатым фруктовым соком.





Салат из шампиньонов и болгарского перца / 188



300 г шампиньонов
3 стручка болгарского перца
1 пучок салата лолло росс
30 г маслин без косточек
50 мл оливкового масла
10 мл белого винного уксуса
перец
соль

Шампиньоны промыть, нарезать четвертинками и обжа- рить в оливковом масле (25 мл), посолить и поперчить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семе- на, нарезать соломкой.

Листья салата вымыть, обсушить нарезать небольшими полосками.

Смешать шампиньоны с салатом и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо.

Приготовить заправку из оставшегося растительного масла и винного уксуса, полить ею салат, украсить маслинами и подать к столу.



Жареная фасоль с шампиньонами и чесноком / 288



400 г спаржевой фасоли
400 г шампиньонов
2–3 зубчика чеснока
30 мл лимонного сока
40 мл растительного масла
60 г сметаны
ломтики лимона для украшения
зелень петрушки
красный и черный молотый
перец
соль

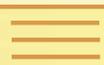
Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать неболь- шими кусочками.

Грибы промыть, нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Грибы жарить на сковороде в растительном масле 10 минут, добавить фасоль, посолить, поперчить.

Добавить чеснок и лимонный сок, перемешать, разложить по тарелкам.

Украсить сметаной, веточками петрушки и ломтиками лимона.



Спаржевую фасоль можно использовать для приготовления салатов, холодных и горячих закусок, супов, вторых блюд. Этот овощ сочетается с любыми продуктами — мясом, рыбой, морепродукта- ми, другими видами овощей.

Если используется свежая фасоль, ее нужно вымыть, обрезать кончики и нарезать кусочками нужной величины. Замороженная фасоль не требует предварительной обработки, ее сразу можно варить или жарить.



Коктейль из йогурта с малиной / 388



200 г сливочного мороженого
500 мл натурального
несладкого йогурта
300 г малины
1 лимон
100 г сахара
1 яичный белок

Малину перебрать, вымыть, обсушить.

Йогурт смешать со сливочным мороженым и малиной, взбить с помощью миксера.

Лимон вымыть, нарезать кружочками. Края бокалов смазать яичным белком, окунуть в сахар.

Коктейль разлить по бокалам, украсить кружочками лимона. Перед подачей к столу можно положить в бокалы с коктейлем пищевую лед.



Если вместо йогурта для приготовления ягодных и фруктовых коктейлей используется свежее молоко или сливки, следует иметь в виду, что под воздействием содержащейся в ягодах и фруктах кислоты они могут быстро свернуться. Поэтому молочные коктейли следует готовить непосредственно перед употреблением.



188



288



388



Салат из моркови с орехами / 189

*2 крупные моркови
100 г ядер грецких орехов
2–3 веточки зелени петрушки
50 мл кукурузного масла
перец
соль*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Для приготовления заправки в кукурузное масло добавить перец и соль, тщательно перемешать. Морковь смешать с орехами, выложить в салатник, полить заправкой, оформить листочками петрушки. При подаче к столу можно украсить цветком, вырезанным из моркови.



Морковь богата витамином А, поэтому блюда из нее рекомендуется как можно чаще включать в рацион. Следует знать, что витамин А является жирорастворимым и усваивается лишь в том случае, если блюдо из моркови заправить маслом или маслосодержащим соусом.



Детная капуста с луком-пореем / 289

*200 г цветной капусты
0,5 стебля лука-порея
20 г сливочного масла
20 мл лимонного сока
0,5 стручка острого перца
корейская морковь
соль*

Цветную капусту тщательно вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде с добавлением 10 мл лимонного сока, откинуть на сито, дать воде полностью стечь. Выложить капусту на тарелку, полить растопленным сливочным маслом, посыпать карри и поставить в микроволновую печь на 1 минуту (можно запекать капусту и в обычной духовке). Лук-порей вымыть, обсушить, вырезать из него украшения, сбрызнуть оставшимся лимонным соком. Острый перец вымыть, нарезать полосками. Цветную капусту оформить украшениями из лука-порея, корейской морковью и полосками острого перца. Подать капусту к столу в горячем или слегка охлажденном виде.



Малиновый напиток с корицей и коньяком / 389

*500 г малины
25 мл коньяка
100 г сахара
3 г корицы*

Малину перебрать, вымыть, обсушить. Подготовленную малину выложить в эмалированную кастрюлю, засыпать сахаром, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить корицу, варить на слабом огне в течение 10 минут. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться в течение 5 минут. Затем напиток процедить, добавить коньяк, перемешать, охладить. Разлить напиток по бокалам, украсить декоративными шпажками. При подаче к столу можно положить в каждый бокал 2–3 кубика пищевого льда.





189



289



389



Салат из дайкона с морковью и огурцом / 190



2 дайкона
1 морковь
1 огурец
0,5 пучка зеленого лука
50 мл нерафинированного
подсолнечного масла
перец
соль

Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Морковь очистить, вымыть, нашинковать. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими полосками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Для приготовления заправки в подсолнечное масло добавить соль и перец, тщательно перемешать. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник, полить заправкой. Перед подачей к столу салат можно украсить тонкими ломтиками дайкона и перышками зеленого лука.



Вешенки, жаренные с болгарским перцем / 290



500 г вешенок
100 г редиса
2 стручка болгарского перца
1 стебель лука-порея
1 луковица
40 мл растительного масла
20 мл соевого соуса
перец
соль

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Лук-порей вымыть, нарезать наискосок небольшими кусочками. Редис вымыть, нарезать полукружиями. Вешенки промыть, нарезать небольшими кусочками, варить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и жарить вместе с вешенками и болгарским перцем на сковороде в растительном масле 5–6 минут. Добавить соевый соус, поперчить и довести до готовности на маленьком огне. Разложить по тарелкам, украсить редисом и луком-пореем.



Яблочно-апельсиновый коктейль / 390



200 мл яблочного сока
200 мл апельсинового сока
1 бутылка белого столового
вина
1 зеленое яблоко
1 апельсин

Яблоко и апельсин вымыть. Из яблока вырезать украшения в виде бабочек, апельсин нарезать тонкими кружочками. Яблочный сок смешать с апельсиновым соком и белым столовым вином, охладить. Края бокалов украсить бабочками, вырезанными из яблока, и кружочками апельсина. Коктейль встряхнуть в шейкере, разлить по бокалам.

Использовать для приготовления коктейлей лучше всего свежевыжатые соки. Если по каким-либо причинам это невозможно, рекомендуется выбирать 100%-ные натуральные соки без добавления сахара и консервантов.





Салат «Средиземноморский» / 191



150 г красной фасоли
100 г консервированной
кукурузы
100 г сыра
2–3 помидора
1 красная луковичка
1 пучок салата лолло росс
40 мл оливкового масла
30 мл сока лайма
3 г коричневого тростникового
сахара
3 мл бальзамического уксуса
зелень петрушки
соль

Фасоль вымыть, замочить на 4 часа в холодной воде, затем поставить на огонь и довести до кипения. Варить на маленьком огне под крышкой до готовности, добавляя воду по мере выкипания. За 5 минут до готовности посолить. Откинуть фасоль на сито, охладить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Салат вымыть, обсушить, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть. Сыр нарезать маленькими кубиками. Смешать фасоль, кукурузу, помидоры, салат и сыр, выложить приготовленную смесь в салатник. Приготовить заправку из оливкового масла, сока лайма, сахара, соли и бальзамического уксуса. Полить салат заправкой, дать настояться 10 минут, украсить веточками петрушки и подать к столу.



Жареные грибы с овощами / 291



400 г грибов
250 г стручковой фасоли
4 стручка красного
болгарского перца
1 луковичка
50 мл оливкового масла
зелень укропа и петрушки
зеленый лук
перец
соль

Грибы промыть, крупные нарезать, мелкие оставить целыми. Стручковую фасоль вымыть, удалить прожилки. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать квадратиками. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить. Грибы и репчатый лук жарить на сковороде в разогретом оливковом масле 10 минут, периодически перемешивая. Затем добавить болгарский перец и фасоль, посолить, поперчить, перемешать и жарить до готовности. Разложить грибы с овощами по тарелкам, украсить зеленым луком, петрушкой и укропом.



Коктейль «Бананово-манговый» / 391



2 банана
700 мл молока
200 мл сока манго
100 г пломбира

Бананы вымыть, очистить, измельчить в блендере до состояния пюре. Смешать банановое пюре с предварительно охлажденным молоком и соком манго, добавить пломбир, взбить миксером. Разлить коктейль по стаканам, украсить соломинками, при подаче к столу положить в каждый 2–3 кубика льда.

При желании в этот коктейль можно добавить немного апельсинового, персикового или грушевого ликера. Разумеется, такая модификация рецепта недопустима, если предполагается подать напиток детям.



191



291



391



Салат из свежих шампиньонов с кукурузой / 192

300 г крупных шампиньонов
3 яйца
70 г консервированных
кукурузных початков
50 г корейской моркови
20 мл оливкового масла
20 мл белого винного уксуса
зелень петрушки
соль

Шампиньоны промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и сбрызнуть уксусом.
Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками.
Зелень петрушки вымыть. Кукурузные початки нарезать небольшими кусочками.
На блюдо выложить шампиньоны, яйца и кукурузные початки, полить салат оливковым маслом, украсить корейской морковью и веточками петрушки.

Шампиньоны можно использовать в пищу без предварительной тепловой обработки лишь в том случае, если они очень свежие. Если же на шампиньонах уже появились темные пятнышки, их лучше отварить или обжарить.



Овощное рагу с рисовой лапшой / 292

200 г рисовой лапши
200 г цветной капусты
200 г брокколи
2 моркови
20 мл растительного масла
20 мл соевого соуса
специи
соль

Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито, дать воде полностью стечь.
Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, тщательно вымыть.
Морковь очистить, вымыть, нарезать ломтиками, варить вместе с капустой в подсоленной воде до полуготовности.
Откинуть овощи на сито, дать воде стечь, переложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности на маленьком огне, периодически перемешивая.
В конце приготовления добавить в овощи соевый соус и специи.
Смешать лапшу с овощами, разложить по тарелкам и подать к столу.



Желе из смородины и крыжовника / 392

200 г черной смородины
по 100 г красной смородины и
крыжовника
200 г сахара
30 г крахмала

Ягоды перебрать, вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку и отжать сок.
Выжимки залить 1 л холодной воды, добавить сахар, довести до кипения и варить на маленьком огне 10 минут. Процедить, добавить в отвар ягодный сок, снова поставить на огонь.
При постоянном помешивании влить крахмал, разведенный в 100 мл холодной воды, довести до кипения и снять с огня.
Желе охладить, разлить по стаканам и подать к столу.



192



292



392



Салат «Здоровье» / 193



1 стручок сладкого перца
1 яблоко
1 некрупная свекла
1 морковь
1 пучок зелени укропа
50 мл лимонного сока
50 мл нерафинированного
подсолнечного масла
перец
соль

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать мелкими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Морковь вымыть, отварить, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, обсушить. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом, выложить на плоскую тарелку, оформить веточками укропа. Перед подачей к столу салат можно украсить цветочками из сырой свеклы и моркови.



Пагу из баклажанов с соевым соусом / 293



4 баклажана
50 мл растительного масла
50 мл соевого соуса
30 г семян кунжута
5 г коричневого сахара
зеленый лук
соль

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, выдержать 10 минут в подсоленной воде, чтобы избавиться от горечи, откинуть на сито, дать воде полностью стечь. Выложить баклажаны на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты, периодически перемешивая. Затем добавить в сковороду с баклажанами соевый соус и сахар, перемешать и жарить до готовности. Отдельно обжарить кунжутные семена без добавления масла. Зеленый лук вымыть, обсушить. Жареные баклажаны разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута, украсить перьями зеленого лука и подать к столу. Это блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



Коктейль из яблочного сока с бананом / 393



100 мл яблочного сока
100 мл минеральной воды с
газом
1 банан
50 г малины
30 г ежевики
1 кружочек лимона
2 бутона гвоздики

Малину и ежевику перебрать, вымыть. Банан вымыть, разрезать поперек пополам. Одну половинку очистить и мелко нарезать, из второй сделать украшение в виде дельфина, сделать из бутонов гвоздики «глазки». На дно бокала положить кусочки банана и ягоды, налить охлажденный яблочный сок, смешанный с минеральной водой. Украсить коктейль фигуркой дельфина и кружочком лимона.



193



393



393



Салат «Звездная диета» / 194



200 г капусты
1 красная луковица
100 г консервированного
зеленого горошка
1 пучок зеленого салата
2–3 веточки укропа для
украшения
1 морковь
50 мл горчичного масла
5 г сахара
соль

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, оставить на 10 минут.
Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Листья зеленого салата и зелень укропа вымыть, обсушить.
Морковь очистить, вымыть, нарезать в виде тонких звездочек.
Плоское блюдо выстлать листьями салата, сверху выложить ровным слоем капусту. На капусту положить зеленый горошек, морковь и лук.
Салат заправить горчичным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.



Летняя капуста с чесночными гренками / 294



700 г цветной капусты
4 помидора
200 г батона
2 зубчика чеснока
50 г сливочного масла
70 мл оливкового масла
зеленый лук
петрушка
перец
соль

Чеснок очистить, вымыть, растолочь и смешать с 30 мл оливкового масла. Батон нарезать небольшими кусочками, выложить на противень, сбрызнуть чесночным маслом и поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку.
Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть.
Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в оставшемся оливковом масле 5–7 минут, посолить и поперчить.
Капусту вымыть, разобрать на соцветия, варить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито, затем обжарить на сковороде в сливочном масле, смешать с чесночными гренками.
Разложить капусту по тарелкам, сверху выложить жареные помидоры, украсить перьями лука и зеленью.



Морс из клюквы с мятой / 394



350 г клюквы
150 г сахара
2–3 листика мяты

Мяту вымыть, обсушить. Клюкву перебрать, вымыть, размять толкушкой.
Положить клюкву в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, залить 1,5 л горячей воды, довести до кипения.
Добавить мяту, снять с огня и дать остыть под крышкой до комнатной температуры, после чего аккуратно процедить.
Морс подать к столу, разлив по стаканам и добавив в каждый по 2–3 кубика льда.



194



294



394



Салат «Красотка» / 195



2 яблока
2 огурца
2–3 стебля сельдерея
30 мл оливкового масла
20 мл лимонного сока
15 мл сухого белого вина
5 капель бальзамического уксуса
5 мл имбирного сока
5 г сахара
соль

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.
Огурцы вымыть, нарезать ломтиками. Сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками.
Смешать подготовленные овощи и яблоки, выложить в салатник.
Приготовить заправку из лимонного и имбирного соков, оливкового масла, вина, бальзамического уксуса, сахара и соли.
Полить салат заправкой, дать настояться в течение 10 минут в прохладном месте, перемешать и подать к столу.



Пагу из брюссельской капусты и лисичек / 295



300 г брюссельской капусты
100 г лисичек
2 крупных помидора
1 яблоко
2 болгарских перца
1 пучок зелени укропа
50 мл оливкового масла
15 г бутонов гвоздики
3 г молотого кориандра
перец
соль

Брюссельскую капусту вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 10 минут.
Лисички промыть, обжарить в растительном масле.
Помидоры нарезать кружочками.
Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими кружочками.
Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать колечками, слегка обжарить в растительном масле, добавить яблоки, жарить в течение 2 минут, затем добавить помидоры и готовить еще 2 минуты.
Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, добавить гвоздику и кориандр, влить 100 мл воды и готовить на слабом огне в течение 5 минут.
При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



Напиток «Томатный» / 395



400 мл томатного сока
50 мл лимонного сока
50 мл огуречного рассола
ломтики помидора и маслины
для украшения
пищевой лед

Томатный сок охладить, добавить рассол и лимонный сок, взбить в шейкере.
Края бокалов оформить ломтиками помидора с прикрепленными к ним кружочками маслин.
Разлить напиток по бокалам, при подаче к столу положить в каждый 1–2 кубика пищевого льда.



Томатный сок легко приготовить самостоятельно. Для этого нужно взять спелые помидоры, тщательно вымыть их, обдать кипятком, снять кожицу и измельчить. Затем следует положить помидоры в эмалированную емкость и нагревать при постоянном помешивании до полного размягчения. Полученную массу остется лишь протереть через сито, чтобы в соке не было семян, добавить по вкусу сахар и соль и охладить.



195



295



395

СОДЕРЖАНИЕ

Закуски и салаты

- 100 Закуска из крекеров и салями
- 101 Булочки с салями и сыром
- 102 Канале с лососем и маслинами
- 103 Тарталетки с овощным салатом
- 104 Канале с сыром и чесноком
- 105 Тарталетки с креветочным салатом
- 106 Бутерброды с сыром и морковью
- 107 Бутерброды «Диетические»
- 108 Бутерброды к празднику
- 109 Хот-доги по-домашнему
- 110 Бутерброды «Оригинальные»
- 111 Бутерброды с шампиньонами и картофелем
- 112 Горячие бутерброды с сардинами
- 113 Бутерброды с сельдью и сыром
- 114 Бутерброды с салями и перепелиными яйцами
- 115 Бутерброды «Сказка»
- 116 Канале с брынзой и лососем
- 117 Закуска из яиц и кукурузы
- 118 Салат в лодочках из лимонов
- 119 Авокадо с легким салатом
- 120 Авокадо с креветками и оливками
- 121 Закуска «Сен-Жермен»
- 122 Закуска из редиса и творога
- 123 Закуска «Фуршет»
- 124 Фаршированный болгарский перец
- 125 Закуска «Гнезда»
- 126 Рулетки из семги и шампиньонов
- 127 Фаршированные шампиньоны
- 128 Закуска «Дон Томато»
- 129 Помидоры с морепродуктами
- 130 Помидоры с брокколи, маслинами и сыром
- 131 Сэндвичи из баклажанов
- 132 Рулетки из баклажанов с орехами
- 133 Помидоры, запеченные с сыром, чесноком и орехами
- 134 Помидоры с курицей и дайконом
- 135 Салат в корзиночках из апельсина
- 136 Салат-коктейль из курицы и грейпфрута
- 137 Рулетки в стиле фьюжн
- 138 Закуска из перепелиных яиц
- 139 Закуска из яиц и красного лука
- 140 Салат из сельди с морской капустой и дайконом
- 141 Салат из семги
- 142 Салат из копченой скумбрии
- 143 Салат из теши семги
- 144 Салат из сельди с брынзой и кукурузой
- 145 Салат из красной рыбы и сельди
- 146 Салат с креветками и рисовой вермишелью
- 147 Китайский салат с мидиями
- 148 Салат из кальмаров с морковью и перцем
- 149 Салат из кальмаров с яблоком
- 150 Салат из кальмаров с огурцами и луком
- 151 Коктейль из морепродуктов с апельсином
- 152 Салат из крабовых палочек и морской капусты
- 153 Салат из морепродуктов по-корейски
- 154 Салат из свежих овощей с винным соусом
- 155 Салат из креветок с редисом и огурцами
- 156 Салат из морепродуктов с мандарином
- 157 Салат из креветок с помидорами и чесноком
- 158 Слоеный салат из помидоров и брынзы с креветками
- 159 Салат-коктейль из перца с маслинами и креветками
- 160 Салат из морепродуктов с луком
- 161 Салат из жареной рыбы с капустой
- 162 Салат из курицы и ананасов
- 163 Салат «Слоеный»
- 164 Салат из отварной курицы и овощей
- 165 Салат из телятины и овощей с ароматным соусом
- 166 Салат из ветчины и капусты
- 167 Салат из ветчины с рисом и кукурузой
- 168 Салат из шампиньонов, тунца и хурмы
- 169 Салат из курицы с капустой и сыром
- 170 Салат из жареной телятины с яблоками и овощами
- 171 Салат из колбасы с маринованными грибами

172 Салат из ветчины со свеклой
173 Салат из копченой курицы с орехами
174 Салат из крабовых палочек с рисом
и орехами
175 Салат из помидоров с сыром
176 Салат из цукини с помидорами
и сыром
177 Овощной салат с виноградом
178 Салат из дайкона и лука-порея
179 Салат из жареной рыбы с шампиньо-
нами
180 Салат «Витаминный»
181 Овощной салат с соевой лапшой
182 Салат из овощей и маринованных
грибов
183 Салат «Балерина»
184 Салат «Дождливый день»
185 Салат из авокадо с огурцами и ре-
дисом
186 Салат из маринованного лука
и омлета
187 Салат из соевой вермишели с черри
и лимоном
188 Салат из шампиньонов и болгарского
перца
189 Салат из моркови с орехами
190 Салат из дайкона с морковью
и огурцом
191 Салат «Средиземноморский»
192 Салат из свежих шампиньонов с куку-
рузой
193 Салат «Здоровье»
194 Салат «Звездная диета»
195 Салат «Красотка»

Горячие блюда

200 Овощной суп с конвертиками из теста
201 Бульон с креветками
202 Суп «Итальянский»
203 Рыбный суп по-марсельски
204 Суп «Кавказский»
205 Рыбный суп с сельдереем
206 Овощной суп по-венгерски
207 Картофельный суп по-французски
208 Куриный бульон с брынзой
209 Легкий суп с цветной капустой
210 Суп из горошка с яйцами-пашот
211 Суп из цветной капусты с сыром

212 Мясной суп с фасолью и орехами
213 Грибной суп с макаронами
214 Суп «Диетический»
215 Суп «Студенческий»
216 Суп «Брюссельский»
217 Капустный суп с крабовыми палочками
218 Суп с креветками и горошком
219 Суп из судака с рисом и помидорами
220 Ленивая солянка
221 Овощной суп с креветками
222 Креветочный суп с рисом
223 Суп-пюре из курицы с грибами
224 Люля-кебаб из баранины
225 Карри из свинины с гарниром из риса
226 Жареная говядина с гарниром по-ки-
тайски
227 Шашлык из баранины с овощами
228 Свинина, запеченная с капустой и чер-
носливом
229 Отбивные из баранины в арахисовом
соусе
230 Котлеты из курицы с картофелем фри
231 Котлеты-медальоны
232 Жареная печень с макаронами
233 Пельмени с фаршем из курицы и шам-
пиньонов
234 Жареное филе курицы с рисом и буль-
оном из шиитаке
235 Свинина «Праздничная»
236 Котлеты с рисом и маринованными
овощами
237 Тефтели с томатным соусом и овощ-
ным гарниром
238 Свинина с рисом и апельсинами
239 Куриная грудка с овощами и шампинь-
онами
240 Куриные крылышки с шиитаке
241 Окорочка, запеченные со сметаной
242 Курица с апельсиновым ароматом
243 Куриные окорочка с цветной капустой
244 Курица по-французски
245 Запеченная курица с гарниром из
огурцов
246 Жареная куриная печень с легким гар-
ниром
247 Якитори из куриных сердец
248 Утиная печень в апельсиновом мари-
наде
249 Омлет с курицей и рисом

250 Курица с кешью
251 Морской окунь с белым вином и грибами
252 Рулетики из морского окуня с рисом
253 Рулеты из морского языка с баклажанами
254 Стручковая фасоль с кунжутом
255 Морской окунь по-восточному
256 Морская рыба с рисовой вермишелью и шиитаке
257 Рыба, фаршированная черносливом
258 Семга в сливочном соусе
259 Морской окунь, запеченный с мандаринами
260 Кижуч с помидорами и цукини
261 Семга с соусом чили
262 Шашлычок из морского языка и апельсина
263 Котлеты из судака со сложным овощным гарниром
264 Судак в кляре с цветной капустой
265 Форель с соевой лапшой
266 Запеченная телупия с шампиньонами и морковью
267 Хек с гарниром из огурцов и лука
268 Запеченная щука
269 Форель по-кавказски
270 Королевский окунь, запеченный с ананасом
271 Шашлычки из горбуши
272 Лапша удон с тигровыми креветками
273 Каракатицы, фаршированные овощами
274 Кальмары, фаршированные рисом и овощами
275 Омлет с креветками
276 Запеченный лук
277 Запеканка из капусты и болгарского перца
278 Шампиньоны, жаренные с перцем и апельсином
279 Омлет с ветчиной
280 Макароны со сливочным соусом
281 Спагетти с черри и огурцом
282 Рисовая вермишель с овощами и соевым соусом
283 Рулет из омлета со сладким перцем
284 Яичница в булочках
285 Яичная лапша с сыром и болгарским перцем

286 Макароны с базиликом и черри
287 Баклажаны, фаршированные рисом и овощами
288 Жареная фасоль с шампиньонами и чесноком
289 Цветная капуста с луком-пореем
290 Вешенки, жаренные с болгарским перцем
291 Жареные грибы с овощами
292 Овощное рагу с рисовой лапшой
293 Рагу из баклажанов с соевым соусом
294 Цветная капуста с чесночными гренками
295 Рагу из брюссельской капусты и лисичек

Выпечка, десерты, напитки

300 Пицца с грибами и моцареллой
301 Пицца «Морская»
302 Пицца с белыми грибами
303 Пицца «Ассорти»
304 Пицца с помидорами и пармезаном
305 Пицца с копченой колбасой
306 Пицца с шампиньонами и анчоусами
307 Острая пицца с помидорами и шпротами
308 Пресные пирожки с грибами и гречневой кашей
309 Пирог с начинкой из судака
310 Слоеные пирожки с зеленым луком и яйцом
311 Пирожки с мясом
312 Круассаны с ветчиной
313 Сметанный пирог с начинкой из курицы
314 Конвертики с мясом и яблоками
315 Открытый пирог с красной рыбой и овощами
316 Халы с маком
317 Песочный пирог с ягодами и орехами
318 Пирог с персиковой начинкой
319 Торт «Ежевичный»
320 Пирог со сливой и смородиной
321 Пирог с вареньем
322 Творожный пирог с ягодами и орехами
323 Торт «Киви»
324 Торт с ягодным кремом
325 Корзиночки с фруктово-сливочной начинкой

- 326 Шоколадный рулет со сливочным кремом
- 327 Козинаки
- 328 Заварные пирожные с кремом
- 329 Печенье с горьким шоколадом
- 330 Меренги со сливами
- 331 Шоколадный кекс с арахисом
- 332 Ванильные пирожные с орехами
- 333 Запеканка из макового рулета с яблоками
- 334 Шарлотка с яблоками и корицей
- 335 Сдобные плюшки
- 336 Оладьи с малиновым вареньем
- 337 Блинчики с медом
- 338 Блинчики с начинкой из творога
- 339 Десерт из инжира и консервированных персиков
- 340 Десерт из крыжовника
- 341 Десерт «Фруктовый сад»
- 342 Десерт из зефира и фруктов
- 343 Десерт «Освежающий»
- 344 Бананы в шоколаде со взбитыми сливками
- 345 Пломбир с киви и апельсинами в карамели
- 346 Мороженое с клубникой
- 347 Бисквит с мороженым и фруктами
- 348 Десерт «Оригинальный»
- 349 Десерт «Тропики»
- 350 Десерт «Секрет красоты»
- 351 Сладкий омлет с рисовыми колобками и цукатами
- 352 Желе из апельсинов и персиков
- 353 Десерт из груши и яблок с медом
- 354 Крюшон из ежевики
- 355 Шашлычок из бананов с шоколадным соусом
- 356 Десерт «Оранжевое лето»
- 357 Десерт из бананов и яблок с черносливом
- 358 Мандариновый десерт с бренди
- 359 Яблоки с корицей
- 360 Десерт «Райский сад»
- 361 Десерт из фруктов и сладкого перца
- 362 Десерт из хурмы и яблок
- 363 Творожный десерт с кукурузными хлопьями
- 364 Желе с вином и виноградом
- 365 Десерт из груши с шоколадным соусом
- 366 Кексы с маком и кедровыми орешками
- 367 Десерт из апельсинов с фейхоа
- 368 Десерт из бананов с корицей
- 369 Фруктовое ассорти на шпажках
- 370 Десерт из ананаса и киви
- 371 Фаршированные бананы
- 372 Десерт из ананаса и дыни
- 373 Десерт яблочно-апельсиновый
- 374 Яблоки в шоколаде
- 375 Десерт из яблок и груш со взбитыми сливками
- 376 Десерт «Ежик»
- 377 Десерт «Мечта»
- 378 Ванильный пудинг с ягодами
- 379 Десерт из ананаса и ежевики
- 380 Фруктовый салат со сливовым сиропом
- 381 Десерт из яблок, чернослива и орехов
- 382 Десерт «Восточный»
- 383 Десерт из фруктов в медовом сиропе
- 384 Десерт «Соблазн»
- 385 Десерт из груши и винограда
- 386 Фаршированные яблоки
- 387 Десерт из груш с рисом
- 388 Коктейль из йогурта с малиной
- 389 Малиновый напиток с корицей и коньяком
- 390 Яблочно-апельсиновый коктейль
- 391 Коктейль «Бананово-манговый»
- 392 Кисель из смородины и крыжовника
- 393 Коктейль из яблочного сока с бананом
- 394 Морс из клюквы с мятой
- 395 Напиток «Томатный»

Популярное издание

Капранова Екатерина Геннадьевна

КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

Редактор *А.Г. Красичкова*
Компьютерная верстка: *П.Н. Малитиков*
Корректор *С.А. Рубцова*

Подписано в печать 30.03.11. Формат 70x100¹/₁₆.
Усл. печ. л. 16,1. Тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература



В данной книге представлены лучшие рецепты блюд, подходящих как для повседневного, так и для праздничного стола. Они подобраны в соответствии с принципами здорового питания и вместе с тем способны удовлетворить самые изысканные вкусы. Книга содержит цветные иллюстрации, помогающие хозяйкам оригинально оформить блюда, а также полезные советы по приготовлению действительно вкусной и здоровой пищи. Оригинальный формат книги позволяет, комбинируя страницы трех разделов, легко составить меню на каждый день.

Закуски и салаты



Горячие блюда



Выпечка, десерты, напитки

