АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто



КУХНЯ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ



быстро, вкусно, просто



С.В. Дубровская

КУХНЯ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА

УДК 641
ББК 36.997
Д79

Серия «Быстро, вкусно, просто» основана в 2006 году

Компьютерный дизайн Ю.А. Хаджи

Подписано в печать 03.03.08. Формат 84x108$^{1}/_{32}$.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 5264.

Оригинал-макет подготовлен литературно-художественным агентством «Абсолют-Юни» (г. Саратов)

Дубровская, С.В.

Д79 Кухня раздельного питания / С.В. Дубровская. — М.: АСТ, 2008. — 62, [2] с. — (Быстро, вкусно, просто).

ISBN 978-5-17-036525-8

Статьи о пользе раздельного питания все чаще появляются в глянцевых журналах и популярных недорогих газетах. К сожалению, содержащиеся в них сведения не всегда соответствуют истинному положению вещей, поскольку объем публикаций не позволяет подробно рассмотреть данную тему. В предлагаемой книге содержится не только общая информация о методике раздельного питания, но и практические рекомендации.

УДК 641
ББК 36.997

© С.В. Дубровская, 2006
© «Абсолют-Юни», 2006

Введение

Вопреки расхожему мнению, раздельное питание — это не просто очередной вариант модной диеты или упрощенная система составления ежедневного пищевого рациона. По сути это сбалансированная система оздоровления, направленная на укрепление иммунитета, нормализацию обмена веществ в организме и продление срока жизни.

Впервые идея раздельного питания была предложена американским исследователем-медиком Гербертом Шелтоном, который написал монографию на данную тему и очень подробно изложил в ней свои доводы в пользу оздоравливающей диеты. Данная книга представляет собой конспективное изложение основных постулатов методики Шелтона, а также новые практические рекомендации, касающиеся выбора конкретных блюд, и несложные рецепты их приготовления.

Особое внимание следует обратить на главу, посвященную сочетаемости и антагонистичности различных продуктов. Если выучить основные принципы диеты наизусть, в дальнейшем не возникнет никаких проблем с планированием меню на несколько дней вперед.

Исторические сведения

Как уже было сказано, автором методики раздельного питания стал исследователь Герберт Шелтон. Его эксперименты были основаны на предположениях, которые были выдвинуты еще в древние времена. Так, древнеримский врач Парацельс утверждал, что в желудке ни в коем случае не должны смешиваться различные виды пищи. Ученый особо подчеркивал опасность для человеческого организма некоторых продуктов — тушеных, сильно прожаренных, жирных, очень соленых и сладких. Одновременное их употребление может привести к возникновению соматических заболеваний, нарушению работы желудочно-кишечного тракта.

Через много столетий постулаты Парацельса заинтересовали российского академика Ивана Петровича Павлова. После многочисленных исследований Павлов сумел доказать наглядно, что каждый вид пищи, поступающий в желудок, стимулирует выработку специфического пищеварительного сока, причем количество и химический (ферментативный) состав последнего могут заметно различаться. Даже слюна, поступающая в ротовую полость, видоизменяется в зависимости от полученных мозгом вкусовых ощущений.

Каждый продукт, попавший в организм, усваивается определенным отделом пищеварительного тракта, где вырабатываются необходимые для этого ферменты. Процесс переваривания имеет неодинаковую скорость и происходит с различной продолжительностью. Например, для переработки мяса необходимо намного больше времени, чем для растворения углеводной пищи. Именно поэтому смешивание различных по составу продуктов нередко приводит к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта.

Сочетаемость продуктов

По мнению Шелдона, в основе оздоравливающего питания должно лежать разделение всех употребляемых в пищу продуктов на сочетаемые и несочетаемые.

Например, различные виды животных белков, несмотря на общность химического состава, являются ярким примером несовместимости — в желудке и кишечнике они перевариваются с различной скоростью и, что немаловажно, при участии специфических ферментов.

Ни в коем случае нельзя соединять в одном блюде мясные компоненты с молочными (например, говядину и сыр или колбасу и майонез), поскольку в молочных продуктах содержится много белка.

Мясо нельзя есть с «тестом» — макаронами, лапшой, а также в виде начинки пирога. Животные белки плохо сочетаются с картофелем, любыми злаками (мукой, крупой), поскольку протеиновая пища нуждается в кислых расщепляющих ферментах, а крахмал растворяется только в щелочной среде.

Очень плохо сочетаются белки с углеводами. Например, орехи, любое мясо, куриные яйца и сыр недопустимо соединять с хлебом, злаковыми крупами, кондитерскими изделиями, а также сладкими плодами, особенно цитрусовыми. Особую опасность представляют сладости из сои.

В течение одной трапезы нежелательно употреблять два различных белка в достаточно высокой концентрации (например, мясо и яйца). Крахмал также имеет несколько модификаций — картофель плохо сочетается с хлебом, кашей, крупами.

Жиры и белки тоже «не дружат» — очень плохо воздействует на работу органов пищеварения соединение сметаны и сливок, растительного и сливочного масла, куриных яиц, орехов и сыра. Жир угнетает действие секреторных желез, расположенных в стенках желудка и выделяющих желудочный сок, поэтому белковые вещества перевариваются плохо и выделяются из организма практически не переработанными.

Взрослым людям нежелательно употреблять в пищу цельное молоко. Если же обойтись без него по каким-либо причинам невозможно, недопустимо смешивать его с другими продуктами, особенно белковыми. Жировые соединения, содержащиеся в качественном молоке, затрудняют выработку соответствующего желудочного сока, поэтому молочные продукты начинают усваиваться лишь в толстом кишечнике. Желудок перестает реагировать на присутствие еды, возникают различные функциональные нарушения пищеварительной системы.

Кислые фрукты ни в коем случае нельзя соединять с белками. Экзотические блюда — мясо с ананасами, курица с лимоном и т.п. — оригинальны и вкусны, но при этом очень вредны. Кислота затрудняет переваривание протеинов, возникает застаивание пищи в желудке и толстом кишечнике, могут появиться неприятные и болезненные ощущения. Нежелательно также фаршировать овощи мясом, особенно со специями и солью.

Кислые овощи и фрукты (апельсины, лимоны, грейпфруты, помидоры, вишня, ананасы, киви) нельзя смешивать с углеводными продуктами (хлебом, картофелем, горохом, соевыми бобами, фасолью, бананами), иначе может возникнуть расстройство желудка. Крахмал очень плохо сочетается с сахаром. Нельзя намазывать на хлеб фруктовые джемы, повидло, крем, шоколадную пасту. Любые каши нежелательно смешивать с вареньем. Брожение, вызываемое в желудке углеводами, отрицательно сказывается на процессе пищеварения и затрудняет переваривание крахмалистых веществ.

Арбуз и дыня не сочетаются ни с одним из перечисленных выше продуктов — их следует есть отдельно, в качестве полдника или завтрака.

Молочные продукты, как пресные, так и кислые, не сочетаются с хлебобулочными изделиями.

Любые соки (овощные или фруктовые) желательно употреблять до еды, примерно за полчаса до начала трапезы. Кислые соки пить нежелательно, поскольку они могут вызвать процессы брожения в желудке и кишечнике.

Что же, в таком случае, можно есть на завтрак, обед и ужин? Согласно предложенной Шелтоном диете, допустимо употреблять продукты в следующих сочетаниях.

Овощи с пониженным содержанием крахмала готовят с зеленью, постным мясом, яйцами и творогом, можно также дополнить меню кусочком некислого хлеба.

Крахмалистые плоды неплохо сочетаются с любыми крупами (в качестве «классического» примера можно привести тыквенную кашу с пшеном, а также рис с кабачками, морковь со свеклой).

Свежие помидоры можно есть только с брынзой или творогом, при этом овощи не следует солить.

Фрукты допустимо употреблять в пищу только в качестве отдельной трапезы (завтрака, обеда или ужина).

Мясо, рыба или птица ни в коем случае не должны быть жирными. В процессе кулинарной обработки следует аккуратно срезать все прожилки, жировые включения, пленки и прочие «лишние детали». С курицы и другой птицы снимают кожу вместе с подкожной клетчаткой.

Хлеб желательно есть отдельно или же со сливочным маслом, а не использовать в качестве дополнения к обеду, завтраку или ужину.

Исключение составляют хлебобулочные изделия из отрубей и неочищенного зерна.

Растительное масло должно быть нерафинированным — в процессе очистки и дезодорации теряется очень много полезных для человеческого организма веществ.

Предлагаемые ниже варианты меню могут варьироваться в зависимости от вкусовых предпочтений или индивидуальных особенностей организма. Крайне важно неукоснительно придерживаться указанного сочетания ингредиентов.

Солить пищу рекомендуется по своему вкусу, но умеренно, ни в коем случае не пересаливая. Исходя из этого, в рецептах нет указания на количество используемой соли.

Завтрак

Каша из моркови с яблоками

Расход продуктов

Некрупная морковь — 2 шт., яблоки — 2 шт., свежие или сушеные листья липы — 10 шт.

Способ приготовления

1. Яблоки и морковь вымыть, очистить, удалить из яблок сердцевины. Мелко нашинковать или натереть на крупной терке, добавить измельченные липовые листья.

2. Выложить полученную массу в небольшую кастрюльку и протушить на водяной бане в течение десяти минут.

Предлагаемое блюдо способствует быстрому восстановлению естественных сил организма, нормализует межтканевый обмен веществ, а также предотвращает авитаминоз. Данное сочетание продуктов обеспечивает поступление в кровь соединений кальция, калия, фосфора, марганца, магния и цинка, а также природных антиоксидантов, препятствующих преждевременному старению (бета-каротина, витаминов С, К, А).

Острая белокочанная капуста

Расход продуктов

Свежая капуста — 1 маленький кочан, крупный репчатый лук — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, молотый красный перец — на кончике ножа, яблочный уксус — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Капусту разобрать на листья, вымыть, обсушить салфеткой. Нашинковать очень тонкой соломкой, размять руками без добавления соли.

2. Лук очистить, нарезать прозрачными полукольцами. Чеснок пропустить через давилку или натереть на мелкой терке.

3. Соединить все ингредиенты, добавить красный перец, перемешать, заправить яблочным уксусом и поставить в прохладное место. Через час переложить в красивый салатник и подать на стол.

Помидорная закуска

Расход продуктов

Спелые помидоры — 600 г, сыр сулугуни — 350 г, нерафинированное растительное масло — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубчика, некрупный репчатый лук — 2 шт.

Способ приготовления

1. Помидоры вымыть, обсушить и мелко нарезать. Сулугуни натереть на крупной терке или измельчить блендером, соединить с помидорами и перемешать.

2. Лук очистить, нашинковать кусочками произвольной формы, ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг для стекания лишней жидкости. Чеснок измельчить ножом. Все смешать, залить растительным маслом, растереть ложкой.

3. Выложить помидоры с сыром в прозрачный салатник, полить сверху масляной заправкой и подать на стол.

Салат «Энергетический»

Расход продуктов

Капуста «Кольраби» — 350 г, зеленый лук — 10 перышек, сухое белое вино — 1 ст. ложка, готовый соус

«Бешамель» — 4 ст. ложки, репчатый лук средней величины — 1 шт.

Способ приготовления

1. Кольраби вымыть, очистить, натереть на крупной терке или измельчить блендером до состояния почти однородной кашицы. Зеленый и репчатый лук провернуть в мясорубке, растереть с вином и добавить в капусту. Перемешать ложкой.

2. Выложить салат в керамическую чашку, полить соусом «Бешамель», охладить в течение часа, затем подать на стол.

Острый салат

Расход продуктов

Некрупная свекла — 2 шт., репа средних размеров — 2 шт., сладкая морковь — 2 шт., готовый тертый хрен по вкусу, веточки свежей петрушки для украшения.

Способ приготовления

1. Корнеплоды вымыть и запечь в духовке или отварить на пару до готовности. Очистить, нарезать кусочками произвольной формы, заправить тертым хреном и перемешать.

2. Готовый салат выложить на блюдо горкой, украсить веточками зелени и подать на стол.

Красный салат

Расход продуктов

Краснокочанная капуста — 550 г, светлый жидкий мед — 2 ч. ложки, свежевыжатый сок спелого лимона — 1 ст. ложка, молотая корица и гвоздика на кончике ножа.

Способ приготовления

1. Листья капусты отделить от кочерыжки, промыть, обсушить, острым ножом вырезать крупные жилки. Оставшуюся мякоть нашинковать или измельчить блендером

2. Лимонный сок соединить с медом, полить капусту, всыпать специи и размять салат руками. Подать на стол в прозрачной чашке или глубокой тарелке.

Деликатесный завтрак

Расход продуктов

Цветная капуста — 600 г, спелый лимон средней величины — 1 шт., мелко нарубленная свежая зелень укропа, петрушки и кинзы (в произвольной пропорции) — 3 ст. ложки, липовый мед — 1 ст. ложка, лавровый лист — 4 шт., душистый перец — 5 горошин.

Способ приготовления

1 Капусту вымыть, разобрать на отдельные соцветия и очень мелко нашинковать или натереть на крупной терке, оставив цветочные розетки неповрежденными. Отварить в кипящей воде до готовности, выложить в дуршлаг.

2. Полстакана полученного бульона снова довести до кипения, добавить лавровый лист и душистый перец, проварить в течение двадцати минут и остудить.

3. Из лимона выжать сок, смешать с процеженным отваром пряностей, добавить мед и размешать. Поставить в холодильник на два часа.

4. Соединить капусту с зеленью, залить холодной заправкой, переложить в фарфоровый салатник и подать на стол.

Овощное ассорти

Расход продуктов

Свежая белокочанная капуста — 550 г, спелые помидоры — 6 шт., некрупная морковь — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., зеленый болгарский перец — 1 шт., репчатый лук средней величины — 1 шт., свежая клюква — 2 ст. ложки.

Способ приготовления:

1. Морковь очистить, ополоснуть кипяченой водой, провернуть в мясорубке или измельчить блендером до однородного состояния.

2. Болгарский перец вымыть, срезать верхушку, удалить семена и нарезать мякоть тонкой соломкой. Лук нашинковать кусочками произвольной формы. Корень петрушки измельчить блендером. Помидоры нарезать тонкими ломтиками.

3. Соединить все ингредиенты, добавить немного воды и потушить на среднем огне до готовности. Можно воспользоваться пароваркой или аэрогрилем.

4. Капусту разобрать на листья, вырезать крупные жилки, нарезать «лапшой» и размять руками. Смешать с остывшими тушеными овощами, выложить горкой в красивый салатник, посыпать клюквой и подать на стол.

Острые помидоры

Расход продуктов

Некрупные красные помидоры — 450 г, измельченные ядра грецких орехов — 120 г, чеснок — 6 небольших зубчиков, молотый черный перец — на кончике ножа, нерафинированное растительное масло — 3 ст ложки, веточки петрушки и кинзы для украшения готового блюда.

Способ приготовления

1. Орехи обжарить на раскаленной сковороде до коричневатого оттенка, размолоть или размять в ступке. Чеснок пропустить через давилку.

2. Каждый помидор разрезать на четыре части, смешать с орехами и чесноком, залить маслом, посыпать перцем Сверху выложить веточки свежей зелени. Подать на стол в охлажденном виде.

«Крапивное лакомство»

Расход продуктов

Верхние листья молодой крапивы — 230 г, огородная зелень — 120 г, свежие листья одуванчика — 20 г, некрупный огурец — 1 шт., зеленый лук — 5 перышек, готовый салатный соус — 3 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Крапивные листья замочить в слегка подсоленной воде на полчаса, вытащить шумовкой и размять руками, затем очень мелко нашинковать или провернуть в мясорубке вместе с листьями одуванчика и огородной зеленью. Зеленый лук нарезать мелкими кусочками.

2. Огурец очистить, натереть на крупной терке. Выложить в керамическую емкость, соединить с зеленью, размешать. Полить соусом, посыпать зеленым луком и подать на стол.

Морковь с зеленью

Расход продуктов

Сладкая морковь — 230 г, лук-порей — 1 стержень, мелко нарубленная зелень петрушки, укропа и сельдерея — 3 ст. ложки, нерафинированное растительное масло — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке или измельчить блендером до состояния кашицы. Лук нарезать очень тонкими колечками при помощи специального приспособления.

2. Выложить морковь в стеклянный салатник, украсить колечками порея, посыпать зеленью и полить растительным маслом. Поставить в холодильник, через полчаса подать на стол.

Пикантная свекла

Расход продуктов

Сладкая свекла — 900 г, чеснок — 10 зубчиков, зеленый лук — 20 перышек, молотый мускатный орех — 0,5 ч. ложки, молотая корица — 0,5 ч. ложки, молотый черный перец на кончике ножа, нерафинированное растительное масло — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Свеклу отварить в пароварке или на аэрогриле до готовности, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и очень мелко нашинковать острым ножом.

2. Чеснок очистить, пропустить через давилку. Соединить со свеклой, добавить специи и растительное масло, растереть ложкой. Выложить в керамический салатник, посыпать зеленым луком и подать на стол.

Обед

Первые блюда

Суп с цветной капустой

Расход продуктов

Цветная капуста — 1 небольшой вилок, некрупный картофель — 7 шт., нерафинированное растительное масло — 1 ст. ложка, мелко нарубленная зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Капусту промыть, замочить в холодной воде на полчаса, разделить на мелкие соцветия и сварить до готовности на пару или в кипящей воде.

2. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и натереть на мелкой терке или провернуть в мясорубке. Соединить с цветной капустой, добавить немного отвара или горячей воды, чтобы суп не получился слишком густым.

3. Добавить растительное масло и зелень, перемешать, вылить в фарфоровую супницу и подать на стол.

Диетический борщ

Расход продуктов

Вода — 1 л, некрупная свекла — 1 шт., морковь средней величины — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., корень сельдерея — 1 шт., рассыпчатый картофель — 200 г, бе-

локочанная капуста — 250 г, томатная паста без добавок — 2 ст. ложки, нерафинированное растительное масло — 3 ст. ложки, чеснок — 4 зубчика, мелко нарубленная зелень петрушки.

Способ приготовления

1. Свеклу очистить, вымыть, положить в кипящую воду. Через полчаса добавить очищенные коренья и морковь, сварить до готовности. Вытащить овощи, остудить и натереть на крупной терке или измельчить в мясорубке.

2. Картофель очистить, нарезать кубиками, опустить в овощной бульон. Капусту нашинковать очень тонкой соломкой, добавить в отвар и размешать. Через пятнадцать минут добавить натертые вареные овощи, томатную пасту, растительное масло и пропущенный через давилку чеснок.

3. Готовый борщ разлить по тарелкам и сразу подать на стол. Отдельно поставить салатник с зеленью.

Грибные щи

Расход продуктов

Свежие грибы — 50 г, картофель — 300 г, белокочанная капуста — 300 г, некрупный репчатый лук — 4 шт., морковь средней величины — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., небольшой спелый помидор -1 шт., пшеничная мука с отрубями — 2 ст. ложки, нерафинированное растительное масло — 3 ст. ложки, томатное пюре без добавок — 4 ст. ложки, молотый черный перец — 0,5 ч. ложки, лавровый лист — 1 шт., мелко нарубленная свежая огородная зелень.

Способ приготовления

1. Грибы очистить, положить в дуршлаг и несколько раз промыть кипяченой водой, нарезать крупными кусками, отварить до полуготовности и вытащить шумовкой. Капусту нашинковать тонкой соломкой, морковь и петрушку очистить и мелко нарезать, картофель очистить, нарезать кубиками. Положить овощи в кипящий грибной бульон.

2. Помидор нарезать кусочками произвольной формы, смешать с нашинкованным луком, мукой и вареными грибами, слегка обжарить в растительном масле.

3. Положить зажарку в кастрюлю с бульоном, добавить томатное пюре, перец и лавровый лист, проварить на среднем огне в течение двадцати пяти минут. Слегка остудить, перелить в супницу, посыпать зеленью и подать на стол.

Фасолевый суп

Расход продуктов

Белая фасоль — 1 стакан, крупный репчатый лук — 1 шт., небольшие спелые помидоры — 4 шт., мелко нарубленная зелень петрушки — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Фасоль замочить в холодной воде на 12-15 часов, затем положить в кипящую воду и отварить до размягчения, затем откинуть на дуршлаг и дождаться стекания жидкости.

2. Лук очистить, мелко нарезать, залить четырьмя стаканами кипяченой воды и проварить на слабом огне до полуготовности. Добавить фасоль, довести до кипения при постоянном помешивании.

3. Помидоры ошпарить кипятком, очистить и натереть на крупной терке или измельчить блендером. Добавить в суп, прокипятить в течение пяти минут.

4. Разлить готовый суп по тарелкам, посыпать свежей зеленью и сразу подать на стол.

Овощной суп «Здоровье»

Расход продуктов

Консервированная стручковая фасоль — 10 шт., свежий зеленый лук — 4 перышка, чеснок — 2 зубчика, мелкая морковь — 3 шт., яблочный уксус — 1 ч. ложка, вода — 5 стаканов, сушеные листья мяты — 5 шт., мелко нарубленная зелень петрушки — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Воду смешать с уксусом, влить в кастрюлю и довести до кипения. Морковь очистить, вымыть и нарезать очень тонкими кружочками, фасоль нашинковать кусочками произвольной величины.

2. Положить в кипящую воду листья мяты, морковь и фасоль, добавить пропущенный через давилку или натертый на мелкой терке чеснок, проварить в течение получаса на среднем огне. Примерно за десять минут до готовности всыпать зелень петрушки, перемешать.

3. Разлить горячий суп по тарелкам, добавить мелко нарезанный зеленый лук и сразу подать на стол.

Чечевичник

Расход продуктов

Чечевица — 1 стакан, чеснок — 2 зубчика, сухая зелень укропа и петрушки — 1 ст. ложка, яблочный уксус — 1 ч. ложка.

Способ приготовления:

1. Чечевицу перебрать, высыпать в сито и несколько раз промыть проточной водой. Выложить в кастрюлю, залить литром холодной воды и довести до кипения на слабом огне, периодически помешивая

2. Положить в кастрюлю очищенный и мелко нарубленный чеснок, влить уксус, всыпать сухую зелень и размешать. Проварить до готовности, затем снять с огня и немного остудить. Перелить в красивую супницу и подать на стол

«Горошница»

Расход продуктов

Сухой золотистый горох — 350 г, крупный репчатый лук — 2 шт., сухие белые грибы (цельные) — 5 шт., не-

рафинированное растительное масло — 4 ст. ложки, корень петрушки — 1 шт., домашняя лапша — 250 г.

Способ приготовления

1. Горох отварить в небольшом количестве воды до готовности (должна получиться густая кашица). Лук очистить, нашинковать прозрачными полукольцами, слегка обжарить в растительном масле и вылить в гороховое пюре, перемешать.

2. Грибы замочить в кипящей воде, затем отварить до готовности, остудить и очень мелко нарезать или измельчить блендером. Добавить в горох вместе с небольшим количеством бульона.

3. Корень петрушки натереть на крупной терке, соединить с остальными ингредиентами, добавить кипяток до желаемой консистенции и перемешать. Проварить на среднем огне под крышкой до готовности.

4. Положить лапшу, при необходимости добавить воды и довести до кипения. Варить на слабом огне до размягчения лапши. Снять кастрюлю с плиты, завернуть в полотенце и оставить на десять минут.

5. Разлить суп-пюре по тарелкам и подать на стол.

Овощная запеканка

Расход продуктов

Сушеные белые грибы — 20 г, белокочанная капуста — 450 г, крупная морковь — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., репчатый лук средней величины — 1 шт., маринованные огурцы — 3 шт., томатная паста без добавок — 4 ст. ложки, нерафинированное растительное масло — 7 ст. ложек, сахар-песок — 2 ч. ложки, яблочный уксус — 1 ст. ложка, панировочные сухари — 1 ст. ложка, лимон — 1 кусочек, зеленые оливки — 5 шт.

Способ приготовления:

1. Грибы залить кипятком, выдержать до размягчения, затем отварить до полуготовности. Вытащить шумовкой, на-

резать тонкими кусочками. Капусту мелко нашинковать, залить небольшим количеством получившегося бульона, добавить столовую ложку растительного масла, томатную пасту и уксус. Потушить, постоянно помешивая, на слабом огне.

2. Корень петрушки и морковь очистить, натереть на крупной терке, соединить с тонко нашинкованным репчатым луком. Обжарить в оставшемся растительном масле до золотистого оттенка, остудить, смешать с капустой.

3. Огурцы ополоснуть холодной кипяченой водой, очистить, нарезать кусочками произвольной формы, соединить с остальными ингредиентами. Добавить сахар, перемешать.

4. Маслом, оставшимся после обжаривания овощей, смазать жаровню, выложить ровным слоем овощи, посыпать панировочными сухарями и запечь в нежаркой духовке до готовности.

5. Выложить запеканку на красивое керамическое или фарфоровое блюдо, украсить оливками и лимоном, подать на стол.

Вторые блюда

Котлеты паровые

Расход продуктов

Свежие шампиньоны — 220 г, рассыпчатый картофель — 500 г, некрупная морковь — 2 шт., куриное яйцо — 2 шт., панировочные сухари — 2 ст. ложки, мелко нарубленная зелень укропа и петрушки — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Грибы очистить, нарезать крупными кусками и отварить в кипящей воде до готовности. Выложить в дуршлаг дождаться стекания жидкости, затем мелко нарезать или измельчить блендером.

2. Картофель и морковь вымыть, приготовить в пароварке, остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Соеди-

нить с грибным пюре, добавить зелень и одно яйцо, взбить миксером до однородного состояния.

3. Из полученного фарша сформировать небольшие округлые котлеты, сплюснуть их между ладонями, смазать яйцом и обвалять в панировочных сухарях. Приготовить на пару, выложить на красивое блюдо и сразу подать на стол. В качестве гарнира использовать свежие или тушеные овощи.

Грибной сметанник

Расход продуктов

Свежие грибы (белые или шампиньоны) — 550 г, сметана средней жирности — 270 г, пшеничная или ржаная мука с отрубями — 2 ст. ложки, мелко нарубленная зелень петрушки — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Грибы вымыть, очистить, положить в кипящую воду и отварить в течение десяти минут, затем откинуть на дуршлаг и дождаться стекания жидкости (чтобы ускорить процесс приготовления, можно воспользоваться пароваркой).

2. Нарезать грибы кусочками произвольной формы, добавить муку, размешать, соединить со сметаной и проварить на водяной бане до готовности. Снять с плиты, выложить в красивый салатник, остудить, посыпать зеленью и подать на стол.

Грибы по-деревенски

Расход продуктов:

Свежие белые грибы — 500 г, нерафинированное растительное масло — 2 ст. ложки, чеснок — 3 зубчика, нежирная сметана — 1 неполный стакан, измельченный неострый сыр — 70 г, молотый черный перец на кончике ножа, свежая зелень укропа и петрушки для украшения.

Способ приготовления

1. Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками и отварить на пару до готовности. Посыпать пропущен-

ным через давилку чесноком, добавить черный перец и размешать ложкой.

2. Смазать сковороду или жаровню растительным маслом, выложить грибную смесь, полить сметаной, поставить в духовку и запекать в течение пятнадцати минут. За пять минут до готовности посыпать сырной крошкой.

3. Остудить, украсить веточками зелени и подать на стол, не перекладывая на тарелку.

Овощи в сметане

Расход продуктов

Спелые баклажаны — 550 г, кабачки-цуккини — 550 г, куриное яйцо — 2 шт., сметана средней жирности — 1 неполный стакан, белые панировочные сухари или молотые отруби — 1 ст. ложка, мелко нарубленная зелень укропа и петрушки — 3 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Баклажаны и кабачки вымыть, срезать донышки и плодоножки, нарезать тонкими кружочками и выложить на противень с тефлоновым покрытием. Поставить в нежаркую духовку на пятнадцать минут.

2. Сметану соединить с яйцами, добавить измельченную зелень и отруби или сухари, взбить миксером на большой скорости до однородного состояния. Полить овощи сверху полученной смесью, снова поставить в духовку и запечь до готовности.

3. Разложить кружочки баклажанов и кабачков по тарелкам, слегка остудить и подать на стол.

Обеденная закуска из цветной капусты

Расход продуктов

Цветная капуста — 1 небольшой кочан, пшеничная мука с отрубями — 2 ст. ложки, сметана средней жир-

ности — 0,5 стакана, нерафинированное растительное масло — 1 ст. ложка, тертый сыр «Сулугуни» — 120 г, белые панировочные сухари — 1 ст. ложка, молотые пряности по вкусу.

Способ приготовления

1. Капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить на пару или в кипящей воде до готовности. Откинуть на дуршлаг, слить лишнюю жидкость. Положить в емкость с тефлоновым покрытием, посыпать сухарями и тертым сыром, запечь в заранее разогретой духовке до готовности.

2. Сделать соус: подогретое растительное масло смешать с мукой и пряностями, понемногу добавить сметану и небольшое количество отвара, оставшегося от приготовления цветной капусты.

3. Выложить капусту на керамическое блюдо, полить горячим соусом, слегка остудить и подать на стол.

Фаршированный перец

Расход продуктов

Зеленый болгарский перец средней величины — 4 шт., репчатый лук — 1 шт., белокочанная капуста — 350 г, некрупная морковь — 2 шт., корень сельдерея — 1 шт., молотый черный перец — на кончике ножа.

Способ приготовления

1. Перец вымыть, срезать верхушки, аккуратно удалить семена. Выложить полученные «стаканчики» в дуршлаг или сито, обварить кипятком и остудить.

2. Морковь и корень сельдерея натереть на мелкой терке, лук очистить и мелко нашинковать. Капусту разобрать на листья, нарезать очень тонкой короткой соломкой. Соединить все ингредиенты, добавить молотый перец, выложить в кастрюлю и протомить на водяной бане под крышкой в течение нескольких минут (можно воспользоваться пароваркой).

3. Начинить полученным фаршем перцы, выложить в кастрюлю, поставить в духовку и запекать в течение получаса при средней температуре или поместить перцы в пароварку.

4. Готовое блюдо слегка остудить, разложить по тарелкам и подать на стол.

Курица в бульоне

Расход продуктов

Небольшая потрошеная курица — 1 шт., стеклянная банка емкостью около 0,7 л. — 1 шт., молотый черный перец — 0,5 ч. ложки, готовый овощной бульон — 5 ст. ложек.

Способ приготовления

1. Банку вымыть с мылом, несколько раз ополоснуть горячей водой. Курицу разделать на куски, посыпать перцем и выложить в банку. Полить сверху теплым овощным бульоном, оставить на полчаса в теплом месте.

2. Накрыть банку фольгой и поставить в холодную духовку. Выдержать около часа при средней температуре. Слегка остудить, выложить в глубокий фарфоровый салатник и подать на стол.

Индейка в капусте

Расход продуктов

Индейка средней величины — половина, небольшой вилок белокочанной капусты — 1 шт., крупный репчатый лук — 1 шт., молотый черный перец — на кончике ножа, молотый тмин — 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

1. Индейку вымыть, разделать на порционные куски, посыпать специями. Капусту разобрать на листья, удалить

кочерыжку, нашинковать тонкой «лапшой». Соединить с мелко нарубленным репчатым луком, перемешать.

2. Выложить половину капустной смеси в глубокую жаровню с тефлоновым покрытием, распределить ровным слоем куски индейки, накрыть оставшейся капустой. Влить в емкость стакан кипящей воды, поставить в нежаркую духовку и протушить до готовности.

3. Разложить индейку вместе с капустным гарниром в порционные тарелки, сразу подать на стол.

Паровой карп

Расход продуктов

Карп средней величины — 1 шт., корень петрушки — 2 шт., корень сельдерея — 1 шт., некрупная морковь — 3 шт., крупный репчатый лук — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, лавровый лист — 2 шт., сушеный тимьян — 1 веточка, черный перец горошком — 12 горошин.

Способ приготовления

1. Морковь и коренья очистить, вымыть и нарезать вдоль тонкими кусочками. Лук нашинковать прозрачными кольцами. Тимьян, черный перец, лавровый лист и чеснок завернуть в однослойную марлю. Положить овощи и специи в кипящую воду, проварить до готовности, выбросить марлю, оставшиеся ингредиенты откинуть на дуршлаг.

2. Карпа очистить, выпотрошить и нарезать порционными кусками. Овощи ровным слоем выложить в корзину пароварки, распределить рыбу и проварить на пару до готовности.

3. Разложить рыбу вместе с овощами по тарелкам, подать на стол в горячем или холодном виде.

Мясное жаркое

Расход продуктов

Нежирная говядина или телятина — 550 г, малосольные огурцы — 3 шт., некрупный репчатый лук — 3 шт.,

свежая зелень петрушки — 1 небольшой пучок, свежеприготовленный овощной бульон — 1 стакан.

Способ приготовления

1. Зелень промыть под струей проточной воды, очень мелко нашинковать или провернуть в мясорубке вместе с очищенными огурцами и нарезанным на четвертинки луком. Перемешать ложкой. Мясо вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

2. Половину полученного «салата» выложить в жаровню с тефлоновым покрытием, сверху ровным слоем распределить мясо, поверх него — оставшиеся овощи. Залить смесь теплым бульоном, поставить в нежаркую духовку и запечь до готовности.

3. Горячее жаркое разложить по тарелкам и подать на стол. Вместо мяса можно использовать рыбное или куриное филе.

Мясное рагу по-испански

Расход продуктов

Нежирная говядина — 550 г, репчатый лук — 230 г, белокочанная капуста — 550 г, зеленый болгарский перец — 200 г, спелые помидоры — 150 г, нерафинированное растительное масло — 2 ст. ложки, кипяченая вода — 1 неполный стакан.

Способ приготовления

1. Мясо вымыть, нарезать небольшими кусками и дважды провернуть в мясорубке, добавить растительное масло и перемешать.

2. Лук очистить, нарезать тонкими кружочками. Капусту нашинковать соломкой. Болгарский перец вымыть, срезать верхушки и донышки, вынуть семена, мякоть очень мелко нарезать. Помидоры ошпарить кипятком, очистить и протереть через редкое сито.

3. Соединить овощи с мясным фаршем, добавить подогретую воду, перемешать. Выложить в кастрюлю или жаров-

ню, поставить в теплую духовку на полчаса. Затем завернуть в пуховое одеяло и выдержать примерно сорок минут.

4. Переложить горячее рагу в керамический салатник, сразу подать на стол.

Мясное жаркое острое

Расход продуктов

Телятина — 550 г, малосольные огурцы — 230 г, репчатый лук — 2 шт., помидоры — 300 г, чеснок — 7 зубчиков, белое виноградное вино — 4 ст. ложки, кипяченая вода — 1 неполный стакан, молотый черный перец — 0,5 ч. ложки, веточки кинзы для украшения готового блюда.

Способ приготовления

1 Мясо вымыть, нарезать кусками произвольной формы, посыпать перцем. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук натереть на мелкой терке или измельчить блендером до состояния кашицы. Чеснок пропустить через давилку, помидоры ошпарить кипятком, очистить и мелко нарезать.

2. Выложить в жаровню с тефлоновым покрытием сначала лук, затем огурцы, помидоры и чеснок (половину от получившейся массы). Сверху равномерно распределить куски мяса, накрыть оставшимися овощами. Полить вином, смешанным с теплой водой.

3. Поставить емкость в нежаркую духовку, протушить до готовности. Подать на стол в жаровне, украсив веточками свежей зелени.

Фасолевый салат

Расход продуктов

Белая фасоль — 320 г, нерафинированное растительное масло — 4 ст. ложки, крупный репчатый лук —

1 шт., желтый болгарский перец — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, томатная паста — 1 ст. ложка, яблочный уксус — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

1. Фасоль замочить на пятнадцать часов, затем отварить до готовности в небольшом количестве воды до полного выпаривания жидкости. Не остужая, смешать с растительным маслом.

2. Чеснок натереть на мелкой терке или пропустить через давилку, лук очистить и измельчить блендером. Болгарский перец вымыть, срезать верхушку, удалить семена и нарезать мякоть очень мелкими кубиками. Соединить все ингредиенты, смешать с томатной пастой и уксусом, растереть ложкой.

3. Полученную массу добавить в емкость с фасолью, перемешать и поставить в холодильник на два часа. Переложить в керамический салатник и подать на стол.

Картофельная лепешка

Расход продуктов

Рассыпчатый картофель — 900 г, нерафинированное растительное масло — 4 ст. ложки, молотый черный перец — на кончике ножа.

Способ приготовления

1. Картофель очистить, натереть на крупной терке или провернуть в мясорубке. Добавить перец, размешать.

2. В жаровне с тефлоновым покрытием разогреть масло, выложить картофельную массу в виде ровной лепешки, обжарить до подрумянивания нижнего слоя. Затем перевернуть на другую сторону и довести до готовности.

3. Нарезать лепешку порционными кусками и подать на стол в горячем или холодном виде. Можно использовать в качестве гарнира к мясным или овощным блюдам.

Котлеты вегетарианские

Расход продуктов

Желтый картофель — 750 г, белокочанная капуста — 550 г, пшеничная мука с отрубями — 0,5 стакана, крупный репчатый лук — 1 шт., панировочные сухари — 3 ст. ложки, нерафинированное растительное масло — 1 ст. ложка, *готовый овощной соус для заливки.*

Способ приготовления

1. Капусту разобрать на листья, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать колечками. Выложить овощи в корзину пароварки, довести до готовности, остудить.

2. Картофель сварить в мундире, охладить, очистить и провернуть в мясорубке вместе с приготовленными на пару овощами. Добавить масло, всыпать муку и взбить миксером до однородного состояния.

3. Из полученного фарша сформировать небольшие котлеты произвольной формы, запанировать в сухарях и приготовить на пару. Выложить на блюдо, полить овощным соусом и подать на стол в горячем или холодном виде.

Отварные овощи с грибами

Расход продуктов

Крупный рассыпчатый картофель — 4 шт., натертая на крупной терке морковь — 4 полных стакана, корень сельдерея — 1 стакан, репчатый лук средних размеров — 3 шт., измельченные сухие грибы — 1 стакан, мелко нарубленная зелень петрушки и кинзы — 5 ст. ложек.

Способ приготовления

1. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кусками и отварить в кипящей воде или на пару до полуготовности. Добавить морковь и корень сельдерея, проварить в течение получаса.

2. Грибы залить кипятком, затем откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать мелкими кусочками. Отварить до готовности, процедить через сито, смешать с мелко нарубленным луком, добавить к овощам и проварить еще минут десять.

3. Откинуть все ингредиенты на сито, дождаться стекания жидкости. Выложить овощи на блюдо, посыпать зеленью и подать на стол.

Плов сладкий

Расход продуктов

Кубанский круглозернистый рис — 900 г, оранжевая морковь — 3 шт., крупный репчатый лук — 2 шт., светлый изюм — 120 г, нерафинированное растительное масло — 0,5 стакана, вода — 3 стакана.

Способ приготовления

1. Морковь поскоблить ножом, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать полупрозрачными колечками. Обжарить овощи в растительном масле на слабом огне в течение десяти минут.

2. Влить в сковороду горячую воду, перемешать, довести до кипения и понемногу всыпать рис, смешанный с изюмом. При необходимости добавить еще немного воды. После испарения жидкости накрыть емкость плотной крышкой и выдержать смесь на слабом огне еще минут двадцать пять.

3. Готовый плов разложить по тарелкам и подать на стол.

Плов грибной

Расход продуктов

Длиннозернистый рис — 1,5 стакана, свежие шампиньоны — 300 г, вода — около 4 стаканов.

Способ приготовления

1. Грибы вымыть, очистить, нарезать кусочками произвольной формы и приготовить на пару. Рис отварить в кипящей воде до готовности.

2. Выложить остывший рис на плоское керамическое блюдо в виде кольца, в середине расположить грибы. Подать на стол в холодном виде.

Плов с перчиком

Расход продуктов

Краснодарский рис — 1,5 стакана, крупный репчатый лук — 1 шт., красный болгарский перец — 2 шт., спелые помидоры — 2 шт., кипяченая вода — 3 стакана.

Способ приготовления

1. Лук очистить, мелко нашинковать и ошпарить кипятком два раза. Перец вымыть, срезать верхушки, удалить семена, нарезать мякоть тонкой соломкой. Помидоры нарезать тонкими полукруглыми дольками.

2. Залить овощи горячей водой, добавить рис, перемешать, выложить в емкость с плотной крышкой и поставить в нежаркую духовку на сорок пять минут.

3. Готовый плов переложить в фарфоровую миску и подать на стол в горячем или холодном виде.

Голубцы овощные

Расход продуктов

Белая фасоль — 1 стакан, нерафинированное растительное масло — 11 ст. ложек, бочковая квашеная капуста — 1 небольшой кочан, крупный репчатый лук — 3 шт., краснодарский рис — 3 ст. ложки, сухая зелень укропа и петрушки — 4 ст. ложки, молотый красный перец — 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

1. Фасоль замочить в холодной воде на пятнадцать часов. Откинуть на дуршлаг, затем отварить в кипящей воде до готовности, добавив две столовые ложки растительного масла.

2. Капустный кочан разобрать на листья, самые крепкие отложить в сторону, остальные очень мелко нашинковать. Лук измельчить, слегка обжарить в четырех столовых ложках растительного масла (до очень блсдного золотистого оттенка).

3. Соединить капустную «лапшу» с вареной фасолью, луком и рисом, добавить перец и сушеную зелень, перемешать. Распределить по капустным листьям полученный фарш и плотно завернуть.

4. Смазать тонким слоем масла жаровню или сковороду с тефлоновым покрытием, выложить голубцы, полить их капустным рассолом, фасолевым отваром и оставшимся растительным маслом. Поставить емкость в нежаркую духовку, запечь при средней температуре до готовности. Если использование масла нежелательно, можно приготовить данное блюдо в пароварке.

5. Остывшие голубцы разложить по тарелкам и подать на стол.

Гарнир из красной фасоли

Расход продуктов

Красная фасоль — 120 г, некрупный репчатый лук — 2 шт., нерафинированное растительное масло — 2 ст. ложки, молотый черный перец — на кончике ножа, веточки кинзы для украшения.

Способ приготовления

1. Фасоль замочить на двенадцать часов в холодной воде, затем отварить до готовности (в кипящей воде или пароварке) и выложить в дуршлаг. Дождаться стекания лишней жидкости, провернуть бобы в мясорубке или измельчить блендером до состояния однородного пюре.

2. Лук очистить, очень мелко нашинковать, дважды ошпарить кипятком и слить жидкость. Соединить с фасолью, добавить перец и растительное масло, растереть ложкой или взбить миксером. При необходимости добавить немного горячей воды.

3. Выложить пюре в салатник красивой горкой, сверху разместить веточки кинзы и подать на стол в качестве гарнира к мясу или самостоятельного блюда.

Тушеная фасоль с овощами

Расход продуктов

Белая фасоль — 550 г, нерафинированное растительное масло — 1 неполный стакан, крупный репчатый лук — 2 шт., чеснок — 10 зубчиков, томатная паста без добавок — 2 ст. ложки, спелые помидоры — 5 шт., мелко нарубленная зелень петрушки — 3 ст. ложки, молотый черный перец — на кончике ножа.

Способ приготовления

1. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в растительном масле до бледно-золотистого оттенка. Добавить пропущенный через давилку чеснок, зелень, томатную пасту, черный перец и провернутые в мясорубке помидоры, перемешать и прокипятить на слабом огне.

2. Фасоль заранее замочить в холодной воде на двенадцать часов, затем отварить в кипящей воде или на пару до готовности. Откинуть на дуршлаг, дождаться стекания жидкости.

3. Выложить фасоль в жаровню с антипригарным покрытием, залить полученным соусом, перемешать и поставить в теплую духовку. Выдержать при средней температуре до почти полного испарения жидкости.

4. Распределить полученное блюдо по тарелкам и подать на стол в качестве гарнира к мясу или отдельно.

Полдник

Салат из свежих овощей

Расход продуктов

Небольшая свекла — 1 шт., оранжевая морковь — 1 шт., белокочанная капуста — 200 г.

Для заливки

Свежевыжатый лимонный сок — 3 ст. ложки, липовый мед — 1 ч. ложка, нерафинированное растительное масло — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Морковь и свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке или измельчить блендером. Капусту нашинковать очень тонкой соломкой или провернуть в мясорубке и слить сок.

2. Сделать заливку соединить лимонный сок с липовым медом и растительным маслом, взбить миксером или размешать ложкой.

3. Заправить салат, выложить в прозрачную емкость и поставить в холодильник на полтора часа, затем подать на стол.

Мясо со сметаной

Расход продуктов

Постная говядина или телятина — 900 г, крупный репчатый лук — 1 шт., красная морковь — 2 шт., корень сельдерея — 2 шт., корень петрушки — 2 шт., свежий ук-

роп — 1 небольшой пучок, лавровый лист — 1 шт., черный перец — 15–20 горошин.

Способ приготовления

1. Мясо очистить от жировых включений и пленок, нарезать небольшими ломтиками средней толщины и положить в кипящую воду. Через десять минут вынуть мясо шумовкой, воду заменить свежей.

2. Снова опустить мясо в кипяток, добавить очищенную луковицу, промытые и разрезанные на несколько частей коренья, очищенную морковь, перец и лавровый лист. Через десять минут положить вымытый проточной водой пучок укропа, перевязанный прочной ниткой.

3. Выдержать мясо на очень слабом огне до готовности. Затем вытащить шумовкой, слегка обсушить салфеткой, выложить на керамическую тарелку и подать на стол в горячем или холодном виде. Можно смазать кусочки сверху сметаной или овощным соусом, украсить веточками свежей зелени и т. п.

Французский полдник

Расход продуктов

Нежирное мясо, приготовленное по указанному выше рецепту — 550 г, спелая тыква — 900 г, некрупный репчатый лук — 3 шт., нерафинированное растительное масло — 3 ст. ложки, готовый овощной бульон — примерно 2 стакана, свежевыжатый лимонный сок — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Репчатый лук очистить, нарезать и слегка обжарить в масле (до бледно-золотистого оттенка). Тыкву очистить и нарезать кубиками.

2. На дно жаровни с тефлоновым покрытием уложить мякоть тыквы, затем часть лука, мясо, оставшийся лук и тыкву. Полить бульоном, поставить емкость в духовку и запечь продукты до готовности.

3. Обрызгать сверху лимонным соком и подать на стол, не перекладывая на тарелку.

Свекольная закуска

Расход продуктов

Некрупная свекла — 2 шт., малосольные огурцы — 3 шт., репчатый лук средней величины — 2 шт., сахар-песок — 1 ч. ложка, свежевыжатый лимонный сок — 1 ст. ложка, молотый тмин — 0,5 ч. ложки, нерафинированное растительное масло — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Свеклу вымыть, приготовить на пару, остудить, очистить, натереть на крупной терке или измельчить блендером. Огурцы нарезать очень мелкими кубиками, лук очистить и нарезать прозрачными колечками.

2. Выложить овощи в керамическую емкость, посыпать сахаром и тмином, полить маслом и лимонным соком и перемешать. Украсить луковыми колечками и подать на стол.

Салат с редькой

Расход продуктов

Белая редька средней величины — 1 шт., консервированный зеленый горошек — 230 г, мелко нарубленный зеленый лук — 2 ст. ложки, измельченная зелень петрушки и укропа — 1 ст. ложка, нерафинированное растительное масло — 3 ст. ложки, сахар-песок — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

1. Редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить сахар, зеленый горошек, зеленый лук, петрушку и укроп, перемешать ложкой.

2. Выложить салат в фарфоровую миску, полить растительным маслом и подать на стол.

Запеканка «Летняя»

Расход продуктов

Несоленая брынза — 300 г, репчатый лук средней величины — 3 шт., зеленый болгарский перец — 900 г, спелые помидоры — 900 г, нежирная сметана — 320 г, мелко нарубленная зелень петрушки — 0,5 стакана, молотый черный перец — 0,5 ст. ложки, нерафинированное растительное масло — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Лук очистить, нашинковать тонкими кусочками произвольной формы и обжарить в растительном масле до золотистого оттенка. Перец вымыть, срезать верхушки, вынуть семена и нарезать мякоть очень мелкими кубиками. Помидоры ошпарить кипятком, очистить, провернуть в мясорубке. Соединить овощи с луком, протушить в течение нескольких минут.

2. Добавить измельченную блендером брынзу и зелень, перемешать. Полить сметаной, поставить емкость в духовку и запечь до зарумянивания при средней температуре.

3. Подать на стол в горячем виде, не перекладывая на тарелку.

Ужин

Кабачковый салат

Расход продуктов

Молодой кабачок — 1 шт., несладкое яблоко — 1 шт., малосольный или свежий огурец — 1 шт., мелкий репчатый лук — 1 шт., свежая лимонная цедра — 1 ч. ложка, жидкая сметана — 2 ст. ложки, нерафинированное растительное масло — 1 ст. ложка, мелко нарубленная зелень петрушки — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Кабачок и яблоко очистить, ополоснуть холодной водой и натереть на крупной терке (из яблока предварительно удалить середину). Огурец нашинковать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

2. Соединить все ингредиенты, добавить лимонную цедру, сметану и масло, размешать ложкой. Выложить салат в глубокую тарелку, посыпать свежей зеленью и подать на стол.

Бутерброды с овощной икрой

Расход продуктов

Кабачки — 100 г, баклажаны — 120 г, раздавленный чеснок — 1 ч. ложка, нерафинированное растительное масло.

Способ приготовления

1. Баклажаны и кабачки вымыть, очистить и приготовить в пароварке или аэрогриле. Остудить, провернуть в мясорубке, добавить чеснок и растительное масло, взбить миксером до однородного состояния.

2. Остывшую икру использовать для приготовления бутербродов. В качестве основы желательно взять хлеб с отрубями или тосты.

Сырные корзиночки

Расход продуктов

Вода — 130 г, натуральное сливочное масло — 45 г, пшеничная мука с отрубями — 120 г, куриное яйцо — 3 шт., измельченный пресный сыр — 3 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Воду довести до кипения, добавить сливочное масло, понемногу всыпать муку, не переставая помешивать. Полученную массу остудить, вбить яйца по одному, всыпать сыр и взбить миксером.

2. Из готового теста скатать двенадцать одинаковых шариков, выложить мокрой ложкой на противень с тефлоновым покрытием и запекать в течение двадцати минут при средней температуре.

3. Остывшие шарики разрезать острым ножом на две половинки — получатся корзиночки. В качестве начинки можно использовать овощную икру или салаты.

Чесночный деликатес

Расход продуктов

Чеснок — 10 зубчиков, ржаной хлеб с кинзой и отрубями — 320 г, измельченные грецкие орехи — 3 ст. ложки, нерафинированное растительное масло —

2 ст. ложки, мелко нарубленная зелень петрушки — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Чеснок очистить, пропустить через давилку. Хлеб нарезать на кусочки, смочить в воде и слегка отжать. Соединить с чесноком, добавить орехи и растительное масло, взбить миксером до однородного состояния.

2. Выложить полученную массу в салатник горкой, посыпать зеленью и подать на стол. Можно также использовать в качестве начинки для корзиночек.

Омлет с болгарским перцем

Расход продуктов

Репчатый лук — 50 г, куриное яйцо — 2 шт., зеленый болгарский перец — 1 шт., нерафинированное растительное масло — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и слегка обжарить в растительном масле. Перец вымыть, срезать верхнюю часть, удалить семена и нарезать мякоть тонкими полосками. Выложить в емкость с луком и перемешать.

2. Яйца взбить миксером, залить ими овощи и поставить в духовку. Поджарить при средней температуре до зарумянивания. Переложить на красивую тарелку и подать на стол.

Мясные котлеты

Расход продуктов

Постная свинина — 170 г, постная говядина — 170 г, измельченный репчатый лук — 120 г, чеснок — 3 зубчика, куриное яйцо — 1 шт., молотый черный перец - на кончике ножа, измельченный зеленый лук — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Мясо вымыть, удалить жилки и пленки, провернуть мякоть в мясорубке два раза. Соединить с зеленым и репчатым луком, добавить яйцо, пропущенный через давилку чеснок и молотый перец, растереть ложкой до однородного состояния.

2. Сформировать из полученного фарша небольшие округлые котлеты, поместить в корзину пароварки и приготовить при средней температуре. Можно также обжарить в аэрогриле.

3. Готовые котлеты разложить по тарелкам и подать на стол с любым овощным соусом.

«Морковнички»

Расход продуктов

Нежирный мягкий творог — 550 г, сладкая морковь — 2 шт., куриное яйцо — 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, светлый жидкий мед — 2 ст. ложки, пшеничная мука с отрубями — 1 неполный стакан, сметана — 0,5 стакана.

Способ приготовления

1. Творог протереть через сито или измельчить блендером. Морковь натереть на мелкой терке, соединить с творожной массой. Вбить яйца по одному, добавить мед, понемногу всыпать муку.

2. Из полученного теста сформировать небольшие лепешки, обвалять в манной крупе и приготовить в пароварке или на аэрогриле. Выложить на тарелку, полить сметаной и подать на стол в горячем виде.

«Ленивцы»

Расход продуктов

Постный творог — 600 г, куриное яйцо — 3 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар-песок — 1 ч. ложка, мел-

ко нарубленная зелень петрушки — 2 ст. ложки, жидкая сметана — 3 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Творог протереть через сито или провернуть в мясорубке, соединить с яйцами и манкой, добавить сахар и взбить миксером до однородного состояния.

2. Из полученного теста скатать небольшие колбаски средней толщины, нарезать их поперек на части и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности.

3. Откинуть на дуршлаг, дождаться стекания жидкости выложить на плоское блюдо, полить сметаной и посыпать зеленью. Подать на стол в горячем или холодном виде.

Оладушки

Расход продуктов

Несладкие яблоки — 2 шт. свекла средней величины — 2 шт., нежирный творог — 600 г, куриное яйцо — 2 шт., пшеничная мука с отрубями — 1 стакан, натуральное сливочное масло — 40 г, цельное молоко — 1 стакан, липовый мед — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, очистить и натереть мякоть на крупной терке или измельчить блендером. Свеклу приготовить на пару или отварить, остудить и очистить, провернуть в мясорубке. Творог протереть через сито.

2. В эмалированной емкости смешать яблоки, свеклу и творог, добавить растопленное на водяной бане масло, вбить яйца по одному, влить теплое молоко. Взбить миксером до однородного состояния. Добавить муку, размешать.

3. Небольшие порции теста поочередно выкладывать на сковороду с тефлоновым покрытием и обжаривать с двух сторон до зарумянивания. Горячие оладьи красиво разместить на керамической тарелке, полить медом и подать на стол.

Бутербродные намазки, соусы и заливки для салатов

Соус «Весенний»

Расход продуктов

Свежая зелень пастернака — 1 тонкий пучок, листья черной смородины — 4 шт., листья крыжовника — 4 шт., листья китайского лимонника — 4 шт., свежевыжатый лимонный сок — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

1. Зелень и листья вымыть, протереть через сито или дважды провернуть через мясорубку с мелкой насадкой. Полить соком лимона, растереть ложкой.

2. Использовать в качестве дополнительного ингредиента для мясных и овощных блюд, а также салатов.

Витаминное масло

Расход продуктов

Протертые через сито молодые листья крапивы — 2 ст. ложки, натуральное сливочное масло — 120 г, натертый на мелкой терке корень хрена — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

1. Масло размягчить при комнатной температуре, соединить с пастой из крапивных листьев и растереть ложкой до однородного состояния. Добавить тертый хрен, перемешать.

2. Выложить готовую массу в небольшую фарфоровую или стеклянную емкость, поставить в холодильник. Застывшее масло использовать для приготовления бутербродов, а также подавать на стол к горячим блюдам.

Острое растительное масло

Расход продуктов

Нерафинированное соевое масло — 1 стакан, чеснок — 15 зубчиков.

Способ приготовления

1. Чеснок очистить, нарезать крупными кусками. Переложить в стеклянную емкость с плотно закрывающейся пробкой, залить теплым соевым маслом и поставить на холод.

2. Через три недели масло процедить, перелить в другую посуду и закрыть крышкой. Использовать в качестве заправки для салатов и овощных блюд.

Соус «Бешамель»

Расход продуктов

Овощной бульон (натуральный) — 1 стакан, пшеничная мука с отрубями — 2 ст. ложки, топленое масло — 1 ч. ложка, молотые специи по вкусу.

Способ приготовления

1. Муку развести в половине указанного количества бульона. Оставшийся бульон довести до кипения, положить топленое масло и дождаться его растворения. Тонкой струйкой влить мучной раствор, перемешать.

2. Поставить емкость с соусом на водяную баню, добавить пряности и отварить до заметного загустения. Охладить, перелить в фарфоровый соусник. Подавать на стол к мясным и овощным блюдам.

Соус с морской капустой

Расход продуктов

Сухая морская капуста, измельченная в мясорубке — 1 стакан, семена кориандра — 3 ст. ложки, семена тмина — 1 ст. ложка, душистый перец — 7 горошин, гвоздика — 4 бутончика, сухой имбирный корень — 3 кусочка, репчатый лук небольшого размера — 8 шт., нерафинированное хлопковое масло — 170 г, вода — 3 стакана.

Способ приготовления

1. Пряности смолоть в кофемолке до однородного состояния. Морскую капусту залить кипящей водой и выдержать в течение получаса, лишнюю жидкость не сливать.

2. Лук очистить, измельчить блендером до состояния кашицы или провернуть в мясорубке. Соединить с капустой, всыпать пряности, влить масло и взбить миксером до совершенно однородного состояния.

3. Готовый соус поставить в холодильник на сутки. Подавать к любым блюдам в качестве оригинального гарнира.

Чесночная заливка

Расход продуктов

Чеснок — 10 зубчиков, кипяченая вода — 0,5 стакана.

Способ приготовления

1. Чеснок очистить, пропустить через давилку. Разбавить кипяченой водой, перемешать ложкой. Оставить на полчаса в теплом месте.

2. Процедить полученную массу через марлю или сито. Использовать в качестве заправки для салатов или острой жидкой приправы.

Сырная намазка

Расход продуктов

Протертый через сито пресный сыр — 120 г, чеснок — 7 зубчиков, нежирная сметана — 120 г, свежая зелень пет-

рушки — 1 тонкий пучок, молотый черный перец — на кончике ножа.

Способ приготовления

1. Чеснок очень мелко нарубить острым ножом, смешать с нашинкованной петрушкой. Добавить сметану и перец, всыпать сырную крошку и растереть до однородного состояния или взбить миксером на большой скорости.

2. Использовать в качестве намазки на бутерброды, дополнительного компонента для салатов и вторых блюд.

Напитки

Кроме натуральных фруктовых и овощных соков, в течение дня можно употреблять чай (кофе не рекомендуется из-за ярко выраженных тонизирующих свойств). Несмотря на то что данный напиток очень популярен, не все умеют правильно его заваривать.

Сначала необходимо подобрать подходящий сосуд для заварки — фарфоровый, керамический, стеклянный или пластмассовый чайник. Пластмассовые емкости с металлическим ситечком внутри очень удобны, поскольку позволяют избавиться от крошек заварки непосредственно в процессе изготовления. К сожалению, стекло и искусственные материалы плохо удерживают тепло и быстро остывают, в отличие от фарфора и глины.

Прежде чем насыпать в чайник заварку, его следует ополоснуть кипящей водой — напиток будет более ароматным. Дозировку рассчитывают следующим образом одна чайная ложка на чашку готового напитка и такое же количество на чайник. Необходимое количество заварки засыпают в сосуд, заливают кипятком (не доверху), накрывают крышкой и оставляют на пятнадцать минут. Затем добавляют еще немного кипятка, снова накрывают крышкой и заворачивают чайник в махровое полотенце или накрывают специальной грелкой.

Через несколько минут готовый напиток можно разливать в чашки и подавать на стол. Согласно классическим традициям, принято пить крепкую заварку без каких-либо добавлений. Тем не менее допустимо разбавить чай водой, чтобы избавиться от излишней горечи, или же добавить молоко, сахар, сливки и т. п.

Не следует сокращать время заваривания — окраска напитка может быть насыщенной, но аромат будет слабым и вкус оставит желать лучшего. Перестоявший чай, напротив, будет сильно горчить из-за перехода в настой содержащихся в высушенных чайных листьях дубильных веществ. Повторное заваривание чая также недопустимо из-за резкого ухудшения вкуса.

Предлагаемые рецепты содержат подробные, опробованные на практике рекомендации по завариванию чая, а также советы по выбору различных добавок, обладающих приятным вкусом и усиливающих полезные свойства заварки.

Чай с молоком «Классический»

Расход продуктов

Свежезаваренный чай — 0,75 стакана, цельное молоко — 0,25 стакана.

Способ приготовления

1. Подогреть фарфоровые чайные чашки, налить в каждую немного теплого молока и разбавить горячей заваркой. Обычно принято проделывать указанные действия в обратной последовательности, но это неправильно — теряется неповторимый вкус и аромат чая.

2. Молоко в сочетании с дубильными веществами, содержащимися в чайных листьях, очень легко усваивается, не вызывает раздражения кишечника и желудка, способствует лучшему перевариванию остальной пищи.

Чайный напиток «Новогодний»

Расход продуктов

Настой из цейлонского чая (заварка) — 1 л, натуральный яблочный сок без сахара — 320 г, абрикосовый сок без мякоти — 300 г, сахар-песок — 220 г, коньяк — 120 г.

Способ приготовления

1. Соки смешать с сахаром, вылить в эмалированную или фарфоровую посуду. Добавить теплую заварку, перемешать. Поставить емкость на водяную баню и выдержать в течение получаса, затем влить коньяк. Подать на стол в керамических чашках, немного остудив.

2. Предлагаемый напиток оживит любой праздник. Он обладает выраженным тонизирующим и согревающим действием, при этом не вызывает алкогольного опьянения. Медики рекомендуют принимать данную смесь во время восстановительной терапии после инфекционных и вирусных заболеваний, при переутомлении, вегетативно-сосудистой дистонии, стрессовом состоянии.

3. По желанию можно добавить в заварку корицу, гвоздику, кориандр, мускатный орех.

Зеленый чай по-китайски

Расход продуктов

На 1 чашку чая — 1 ч. ложка заварки, кипящая вода — сколько понадобится.

Способ приготовления

1. Ополоснуть заварочный чайник кипящей водой, всыпать отмеренную заварку, залить кипятком и настаивать под крышкой в течение трех — четырех минут.

2. Затем перелить в другой чайник, предварительно подогретый над струей пара, и подать на стол вместе с чайным сервизом.

3. Зеленый чай принято пить очень горячим, мелкими глотками, не добавляя сахар и другие ингредиенты. Дополнительные вкусовые компоненты могут испортить уникальный природный аромат тонизирующего настоя.

4. В отличие от традиционного черного чая, зеленый можно заваривать 2–3 раза, доливая кипящую воду в чайник.

Японский порошковый чай

Расход продуктов

На 0,5 л горячей воды — 2,5 ч. ложки чая.

Способ приготовления

1. Чай смолоть в кофемолке или ручной мельничке до порошкообразного состояния (можно также приобрести в специализированном магазине готовый порошковый чай). Всыпать заварку в подогретый фарфоровый чайник, залить горячей (не кипящей, а подогретой примерно до 60° С) водой, накрыть крышкой и оставить на несколько минут. Подать на стол в специальных глубоких блюдцах, изготовленных из тонкого фарфора или фаянса.

2. Достоинство данного напитка заключается в его аромате (из-за сравнительно невысокой температуры воды высвобождаются только душистые эфирные соединения, а часть дубильных веществ из заварки не вымывается). Можно добавить в готовый чай сахар и немного лимонного сока.

Чайный пунш «Традиционный»

Расход продуктов

Свежевыжатый сок двух лимонов и двух апельсинов, лимонная цедра — 1 ч. ложка, апельсиновая цедра — 1 ч. ложка, коньяк — 220 г, кипящая вода — 0,5 л, сухой чай — 3 ст. ложки, липовый мед — 170 г, ром — 200 г.

Способ приготовления

1. Заварить чай традиционным способом. Лимонный сок смешать с апельсиновым, добавить цедру и оставить в теплом месте на три часа. Затем процедить через частое сито, добавить горячую заварку без чаинок, мед, коньяк и ром. Перемешать, слегка остудить и подать на стол в пуншевой чаше или керамическом чайнике.

2. Чайный пунш рекомендуется пить из небольших сосудов очень мелкими глотками.

Чайный пунш «Пряный»

Расход продуктов

Молотый имбирный корень — 0,5 ч. ложки, гвоздика — 4 бутончика, сахар-песок — 120 г, вода — 0,7 л, натуральное красное столовое вино — 0,5 л, спелый лимон — 1 шт., ром — 100 г, сухой чай — 4 ч. ложки.

Способ приготовления

1. Сахар растворить в небольшом количестве теплой воды, добавить специи. Поставить емкость на водяную баню и прокипятить под крышкой в течение десяти минут, затем процедить.

2. Оставшейся водой заварить чай, процедить, добавить сироп, подогретое вино и срезанную по спирали лимонную корку, влить ром и перемешать. Подать на стол в прозрачном чайнике или пуншевой чаше.

Кубинский безалкогольный пунш

Расход продуктов

Сухой чай — 8 ч. ложек, молотая гвоздика — 0,5 ч. ложки, кипящая вода — 0,6 л, свежевыжатый лимонный сок — 2 ч. ложки, готовый черничный сок или нектар — 1 стакан, натуральный апельсиновый сок — 1 стакан, консервированный ананас (кусочки) — 230 г.

Способ приготовления

Сухой чай смешать с гвоздикой и заварить кипящей водой, настоять под крышкой в течение четырех минут. Процедить, добавить соки, всыпать сахар и перемешать. Остудить, разлить по бокалам, в каждый положить кусочки ананаса и подать на стол. Ананас также можно нанизать на соломинку для коктейля или специальную вилочку с длинной ручкой.

Вьетнамский холодный чай с ромом

Расход продуктов

Крепкая чайная заварка — 0,5 л, сахар-песок — 1 ст. ложка, консервированный ананас (кусочки) — 120 г, нарезанные кубиками персики — 120 г, ром — 100 г, взбитые сливки — 120 г, лед для коктейлей.

Способ приготовления

Чайную заварку смешать с сахаром, охладить, разлить по высоким прозрачным бокалам. Ананас и персик полить ромом, оставить в теплом месте на полчаса, затем добавить в чай. Положить лед, положить сверху взбитые сливки. Подать напиток на стол в качестве аперитива.

Русский чай

Расход продуктов

Сухой чай — 9 ч. ложек, кипящая вода — по необходимости, цельное молоко, джем или варенье, лимон, нарезанный кружочками, сахар-рафинад.

Способ приготовления

Заварить чай в керамическом чайнике, подать на стол с ситечком. Разлить по чашкам, добавить кипяток и дополнительные ингредиенты (по желанию). Джем, лимон, варенье и сахар ставят отдельно в специальных емкостях, снабженных ложечками.

Чай кубанский

Расход продуктов

Сухой чай — 11 ч. ложек, вода — 0,5 л, цельное молоко — 1,75 л, соль на кончике ножа.

Способ приготовления

Чай высыпать в воду, довести до кипения и снять сосуд с огня. Добавить горячее молоко и соль, проварить на сла-

бом огне в течение десяти минут, затем остудить под крышкой. Процедить, разлить по керамическим или фарфоровым чашкам и подать на стол.

Чай казахский

Расход продуктов

Сухой чай — 6 ч. ложек, кипящая вода — 0,5 л, натуральные сливки — 100 г.

Способ приготовления

Заварить чай кипятком, настоять под крышкой в течение трех минут. Добавить теплые сливки, перемешать, процедить. Через несколько минут снова размешать, разлить по чашкам или стаканам и подать на стол.

Чай киргизский из пряностей

Расход продуктов

Корица — 1 палочка, гвоздика — 7 бутончиков, корка и свежевыжатый сок одного лимона, апельсиновый сок — 120 г, сахар-рафинад.

Способ приготовления

Положить в кипящую воду корицу, гвоздику и лимонную корку, поставить емкость на водяную баню и проварить в течение десяти минут. Процедить, добавить смесь из апельсинового и лимонного соков, подогреть до кипения, но не кипятить. Разлить горячий напиток по чашкам, подать на стол. Отдельно поставить блюдце с сахаром-рафинадом.

Чай «Медовый»

Расход продуктов

Свежая крепкая заварка — 3 стакана, светлый жидкий мед — 1 стакан, водка или разбавленный питьевой спирт — 100 г.

Способ приготовления

Подогретую заварку соединить с теплым медом и водкой, размешать. Поставить емкость на водяную баню, довести жидкость до кипения и сразу снять с огня. Разлить по керамическим пиалам и сразу подать на стол. Можно положить в напиток лимон и сахар.

Чайный грог по-норвежски

Расход продуктов

Сухой чай — 5 ч. ложек, кипящая вода — 0,5 л, коньяк — 120 г, ром — 100 г, корка половины лимона, свежевыжатый лимонный сок — 0,5 стакана, липовый мед — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Заварить чай кипящей водой, оставить на пять минут под крышкой. Затем процедить, добавить лимонный сок и корку, влить мед, коньяк и ром. Взбить миксером до полного растворения меда, затем подогреть, процедить и разлить по керамическим или фарфоровым чашкам.

Русский чайный пунш

Расход продуктов

Сухой чай — 2 ст. ложки, кипящая вода — 0,6 л, ром — 120 г, натуральное красное вино — 250 г, свежевыжатый лимонный сок — 1 ст. ложка, корка одного апельсина, корка половинки лимона, сахар-рафинад — 10 кусочков.

Способ приготовления

Чай заварить кипятком, накрыть емкость крышкой и настоять в течение пяти минут. Процедить, добавить лимонную корку и лимонный сок. Кусочки сахара натереть со всех сторон свежей апельсиновой коркой, положить в вино и подогреть на водяной бане до кипения. Затем влить за-

варку, предварительно вытащив из нее корку, добавить ром и перемешать. Сразу же разлить по широким чашкам и подать на стол.

Напиток «Солнечный»

Расход продуктов

Крепкая чайная заварка — 0,6 л, столовое красное вино — 0,4 л, сахар-песок по вкусу.

Способ приготовления

Чай соединить с вином в фарфоровой емкости, добавить сахар и подогреть на водяной бане, помешивая. После растворения сахара разлить напиток по керамическим стаканам или чашкам и подать на стол.

Апельсиновый холодный чай

Расход продуктов

Апельсиновое мороженое (»фруктовый лед») — 400 г, охлажденная крепкая сладкая чайная заварка — 0,5 л, сливки по вкусу, кусочки свежего мандарина.

Способ приготовления

В чайные чашки положить по небольшому кусочку мороженого, залить сладкой заваркой. Не размешивая, украсить готовыми взбитыми сливками и очищенными дольками мандарина, подать на стол с маленькими ложечками.

Газированный чай «Летний»

Расход продуктов

Крепкая чайная заварка — 0,5 л, спелый лимон — 1 шт., столовое белое вино — 450 г, сахар-песок — 4 ст. ложки, газированная вода без ароматизаторов, лед для коктейлей.

Способ приготовления

Процеженную чайную заварку смешать с лимонным соком, вином и сахаром, взбить миксером до однородного состояния. Разлить по чашкам или бокалам, добавить охлажденную газированную воду и лед, подать на стол.

Чай-шампань

Расход продуктов

Сухой чай — 4 ч. ложки, кипящая вода — 300 г, свежевыжатый лимонный сок — 2 ст. ложки, лимонная корка — 1 шт., полусладкое шампанское — 1 бутылка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Заварить чай кипящей водой в керамическом чайнике, закрыть крышкой и оставить на пять минут. Процедить, добавить немного сахара, лимонный сок и корку, размешать, дождаться остывания. Вытащить корку, перелить жидкость в специальную чашу для крюшона или супницу, добавить охлажденное шампанское, размешать и сразу подать на стол.

Яичный пунш с заваркой

Расход продуктов

Сухой чай — 5 ч. ложек, кипящая вода — 0,6 л, сырые яичные желтки — 2 шт., сахар-песок — 50 г, молотый мускатный орех — 0,5 ч. ложки, ром — 120 г.

Способ приготовления

Заварить чай кипящей водой, накрыть емкость крышкой и выдержать в течение нескольких минут. Процедить, добавить сахар, мускатный орех, взбитые миксером яичные желтки и ром, перемешать ложкой. Разлить по бокалам или чашкам, подать на стол.

Восточный пунш

Расход продуктов

Красное вино — 400 г, крепкая чайная заварка — 0,5 л, кипяченая вода — 120 г, сахар — 100 г, молотая гвоздика — на кончике ножа, корица — 0,5 ч. ложки, лимонная корка, куриное яйцо — 5 шт.

Способ приготовления

Заварку смешать с вином, подогреть до температуры около 50° С. Воду смешать с сахаром и пряностями, добавить лимонную корку, поставить емкость на слабый огонь и сварить сироп, непрерывно помешивая. Соединить с чаем и вином. Яйца взбить миксером, подогревая на водяной бане, тонкой струйкой влить остальные ингредиенты. Разлить по широким чашкам и подать на стол.

Английский чай

Расход продуктов

Классическая пропорция заварки и воды (1 ч. ложка сухого чая на 1 чашку готового напитка и 1 ч. ложка чая на чайник), молоко, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Заварить чай кипящей водой, накрыть сосуд крышкой и выдержать в течение пяти минут. За это время подготовить второй чайник, фарфоровый или керамический, дважды ошпарить его кипятком. Перелить в него процеженную заварку, подать на стол. Отдельно поставить сахарницу и молочник.

Степной чай

Расход продуктов

Сухой чай — 1 ст. ложка, холодная питьевая вода — 0,6 л, пшеничная мука высшего сорта — 35 г, натураль-

ное сливочное масло — 1 ст. ложка, цельное молоко — 270 г, соль на кончике ножа.

Способ приготовления

Чай смолоть в кофемолке или ручной мельничке до порошкообразного состояния, залить холодной водой, довести до кипения на водяной бане. Муку смешать с растопленным сливочным маслом, подогреть на сковороде, тонкой струйкой влить горячее молоко и перемешать. Соединить с процеженной заваркой, добавить соль, прокипятить, разлить по чашкам и подать на стол в горячем виде.

Горный чай

Расход продуктов

Сухой чай — 3 ч. ложки, кипящая вода — 1 стакан, фруктовые цукаты (разноцветные) — по вкусу, кипяток для разбавления готового напитка.

Способ приготовления

Залить заварку кипятком, накрыть емкость крышкой и настоять в течение семи минут. Процедить, вылить в подогретый стеклянный сосуд (кувшин или заварочный чайник), добавить цукаты и подать на стол, долив необходимое количество кипятка (по стенке).

Шотландский чай

Расход продуктов

Сухой чай — 1 ст. ложка, цельное молоко — 0,6 л, сахар-песок по вкусу.

Способ приготовления

Высыпать заварку в ошпаренный кипятком чайник, залить разогретым до кипения молоком, размешать, всыпать сахар и процедить. Разлить по чашкам или бокалам, подать на стол.

Молочный чай с желтком

Расход продуктов

Сухой чай в порошке — 2 ч. ложки, цельное молоко — 0,5 л, сырой яичный желток — 1 шт., светлый жидкий мед — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Вскипятить молоко, залить чайный порошок, размешать и настоять под крышкой в течение пяти минут, затем процедить. Желток взбить миксером вместе с медом, влить молочную заварку и размешать. Подать на стол в глиняном графине или керамическом чайнике.

Голландский чай

Расход продуктов

Сухой чай — 4 ч. ложки, цельное молоко пониженной жирности — 0,6 л, сахар-песок — 1 ст. ложка, коньяк — 120 г, взбитые сливки.

Способ приготовления

Заварить сухой чай кипящим молоком, выдержать под крышкой в течение четырех минут, процедить, добавить сахар и размешать до полного растворения. Остудить, влить коньяк, взбить миксером. Поставить в холодильник на два часа. Разлить по высоким бокалам, украсить взбитыми сливками, положить соломинки и подать на стол.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ 4

СОЧЕТАЕМОСТЬ ПРОДУКТОВ 5

ЗАВТРАК 9
Каша из моркови с яблоками 9
Острая белокочанная капуста 9
Помидорная закуска 10
Салат «Энергетический» 10
Острый салат 11
Красный салат 11
Деликатесный завтрак 12
Овощное ассорти 12
Острые помидоры 13
«Крапивное лакомство» 14
Морковь с зеленью 14
Пикантная свекла 15

ОБЕД 16
Первые блюда 16
Суп с цветной капустой 16
Диетический борщ 16
Грибные щи 17
Фасолевый суп 18
Овощной суп «Здоровье» 18
Чечевичник 19
«Горошница» 19
Овощная запеканка 20
Вторые блюда 21
Котлеты паровые 21
Грибной сметанник 22
Грибы по-деревенски 22
Овощи в сметане 23

Обеденная закуска из цветной капусты 23
Фаршированный перец 24
Курица в бульоне 25
Индейка в капусте 25
Паровой карп 26
Мясное жаркое 26
Мясное рагу по-испански 27
Мясное жаркое острое 28
Фасолевый салат 28
Картофельная лепешка 29
Котлеты вегетарианские 30
Отварные овощи с грибами 30
Плов сладкий 31
Плов грибной 31
Плов с перчиком 32
Голубцы овощные 32
Гарнир из красной фасоли 33
Тушеная фасоль с овощами 34

ПОЛДНИК 35
Салат из свежих овощей 35
Мясо со сметаной 35
Французский полдник 36
Свекольная закуска 37
Салат с редькой 37
Запеканка «Летняя» 38

УЖИН 39
Кабачковый салат 39
Бутерброды с овощной икрой 39
Сырные корзиночки 40
Чесночный деликатес 40
Омлет с болгарским перцем 41
Мясные котлеты 41
«Морковнички» 42
«Ленивцы» 42
Оладушки 43

БУТЕРБРОДНЫЕ НАМАЗКИ, СОУСЫ
И ЗАЛИВКИ ДЛЯ САЛАТОВ 44
Соус «Весенний» 44
Витаминное масло 44
Острое растительное масло 45
Соус «Бешамель» 45
Соус с морской капустой 46
Чесночная заливка 46
Сырная намазка 46

НАПИТКИ 48
Чай с молоком «Классический» 49
Чайный напиток «Новогодний» 49
Зеленый чай по-китайски 50
Японский порошковый чай 51
Чайный пунш «Традиционный» 51
Чайный пунш «Пряный» 52
Кубинский безалкогольный пунш 52
Вьетнамский холодный чай с ромом 53
Русский чай 53
Чай кубанский 53
Чай казахский 54
Чай киргизский из пряностей 54
Чай «Медовый» 54
Чайный грог по-норвежски 55
Русский чайный пунш 55
Напиток «Солнечный» 56
Апельсиновый холодный чай 56
Газированный чай «Летний» 56
Чай-шампань 57
Яичный пунш с заваркой 57
Восточный пунш 58
Английский чай 58
Степной чай 58
Горный чай 59
Шотландский чай 59
Молочный чай с желтком 60
Голландский чай 60