

36 ЛУЧШИХ МЕНЮ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
Т 67

Составитель *Г. С. Выдревич*

Т 67 36 лучших меню раздельного питания / Сост.
Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. —
64 с.

Раздельное питание (то есть отдаленное во времени потребления белков и углеводов) помогает очистить организм от шлаков, избавиться от лишнего веса и вернуть или поддержать здоровье, заметно улучшить общее самочувствие.

В этой книге даны готовые меню для белкового, углеводного и нейтрального столов. Чередую их, вы сможете без лишних хлопот сделать свою жизнь полнее и ярче.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-22399-2

© «Терция», составление, 2007
© «Терция», оформление, 2007
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Теория раздельного питания неоднозначна. Она вызывала и вызывает многочисленные споры среди диетологов. Сторонники этой теории утверждают: когда человек одновременно употребляет несовместимые друг с другом продукты, они плохо перевариваются, что приводит к образованию в организме шлаков и лишних жиров. Объясняется это тем, что в переваривании разных продуктов участвуют разные ферменты. Если человек одновременно потребляет и белки, и углеводы, то его организм вырабатывает оба вида ферментов. Так как этим ферментам нужна разная среда (для углеводных продуктов — щелочная, для белковых — кислотная, для нейтральных — и та и другая), то они начинают противодействовать друг другу. Переваривание замедляется, полезность продуктов резко падает, а вся система пищеварения работает с повышенной нагрузкой. Например, съеденные на пустой желудок фрукты «уходят» из него минут через 20. Если съесть фрукт после мяса, он задержится, вызывая брожение и гниение.

Противники теории уверяют, что человек изначально потреблял смешанную пищу и природа настроила его пищеварительный тракт именно под нее. Если же мы кардинально меняем свою жизнь, налаженный процесс расстраивается, организм перестает переваривать, например, салаты, пельмени и пирожки. А значит — надо забыть о разносолох и навсегда отказаться от удовольствия, которое можно получить от утонченных



Среди плюсов раздельного питания можно выделить следующие. Во-первых, уменьшается интоксикация организма. Во-вторых, улучшается самочувствие. В-третьих, довольно быстро снижается вес, а результаты похудения оказываются довольно стойкими. В-четвертых, такой принцип питания полезен при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

К недостаткам раздельного питания можно отнести то, что оно не подходит для людей со слабой волей, так как требует особого режима. Впрочем, то же можно сказать о любой диете.

Тем, кто решил перейти на раздельное питание, нужно придерживаться нескольких правил. Первое, и самое главное — нельзя смешивать в одном приеме пищи белковые и углеводные продукты (нейтральные можно употреблять и с теми, и с другими). Во-вторых, не злоупотреблять продуктами, подвергшимися промышленной обработке, и готовыми блюдами. В-третьих, чтобы не нарушать кислотно-щелочной баланс, соотношение потребляемых щелочеобразующих и кислотообразующих продуктов должно быть примерно 3:2. В-четвертых, во второй половине дня не стоит есть белковую пищу. В-пятых, перерыв между основными приемами пищи должен составлять не менее 4 ч. В-шестых, между потреблением белковых и углеводных продуктов должно проходить не меньше 2 ч. В-седьмых, не ешьте второпях, жуйте медленно и спокойно.

Кроме того, нужно соблюдать еще и правила выбора и приготовления продуктов. Во-первых, самое полезное масло — нерафинированное растительное, но если вам больше по душе сливочное — оно не возбраняется. Во-вторых, морская соль богата минеральными веществами, поэтому лучше готовить с ней. В-третьих, не злоупотребляйте уксусом и горчицей. В-четвертых, допустимо приправлять углеводные блюда лимонным соком (представителем белковой группы), а белковые — медом (относящимся к углеводным продуктам). В-пятых, лучше всего питаться сырыми продуктами: они полезнее и к тому же ускоряют обменные процессы. В-шестых, не надо чистить



фрукты и овощи со съедобной кожурой. В-седьмых, для приготовления продуктов больше всего подходят тушение, обжаривание, запекание в фольге. В-восьмых, картофель, сваренный в мундире, сохраняет гораздо больше минеральных веществ. В-девятых, важно соблюдать сезонность питания: весной и летом употреблять больше растительной пищи, зимой и осенью — пищи, богатой белками и жирами. В-десятых, тот, кто много ест, быстрее устает и чаще болеет.

Чтобы вам легче было ориентироваться, составляя свой рацион, приведем перечень (неполный!) продуктов, богатых белками и углеводами, а также нейтральных продуктов.

Углеводные: пшеница, полба, рожь, ячмень, овес, гречка, рис, кукуруза, просо, манная крупа, картофель. Из зерновых продуктов лучше предпочесть муку с отрубями, муку грубого помола, а также изделия из них, мюсли.

Белковые: мясо, субпродукты, рыба, морепродукты, нежирные молоко и молочные продукты, сыр жирностью до 45 %, соя и продукты из нее, косточковые, а также некоторые семечковые фрукты. Субпродукты рекомендуется употреблять как можно реже.

Нейтральные: растительные масла, животные жиры, цельное молоко, сливки, сметана, жирные творог и йогурт, сыр жирностью более 45 %, яичный желток, орехи и семена, овощи (кроме картофеля, фасоль — только стручковая).

БЕЛКОВЫЙ СТОЛ

Меню 1



Яблочный салат

2–3 яблока, 2 соленых огурца, 1 маленькая луковица, 1–2 свеклы, 1 ст. ложка уксуса, 40 г оливкового масла, зелень петрушки.

Свеклу вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить, мелко нарезать. Яблоки вымыть, обсушить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы мелко порубить.

Лук нарезать тонкими полукольцами или порубить. Зелень вымыть, обсушить, нарезать.

Все ингредиенты соединить, заправить смесью масла с уксусом и перемешать.



Голландский зеленый суп

150 г нежирного сыра, 300 г стручковой фасоли, 1 л овощного отвара, 1 луковица, 30 г зеленого лука, 300–400 г цветной капусты, 2–3 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея, соль.



Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на сито (отвар не выливать), затем размять и снова залить отваром.

Зеленый и репчатый лук мелко нарезать, капусту разобрать на мелкие кочешки, потомить овощи в топленом масле и небольшом количестве воды в течение 10–15 мин, после чего положить в отвар с фасолью и отварить до готовности. Затем суп посолить, размешать и заправить зеленью и сыром, натертым на мелкой терке.



Свинные котлеты по-венгерски

2 порционных куса свиной корейки, 0,5 луковицы, 2–3 ст. ложки лимонного сока, свиное сало, красный молотый перец, черный перец горошком, соль.

Сало очень мелко нарезать, обжарить до образования шкварок, шкварки удалить. Лук мелко порубить и обжарить в растопленном сале со сладким красным перцем и небольшим количеством соли.

На обжаренный лук положить подсолненные куски свинины, добавить по вкусу перец горошком, полить лимонным соком. Тушить на слабом огне, пока мясо не станет мягким.

Меню 2



Итальянский салат

3 яблока, 200 г корня сельдерея, 1–2 свежих помидора, 100 г маринованных грибов, 2 яйца, 100 г маслин без косточек, майонез.



Корень сельдерея очистить, припустить в течение 4–5 мин, остудить, а затем нарезать маленькими кубиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевинки и нарезать так же, как сельдерей. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками. Грибы порубить.

Ингредиенты соединить, добавить маслины (целые или нарезанные), заправить майонезом по вкусу и перемешать.

Готовый салат посыпать измельченными яйцами, сваренными вкрутую.



Кислые щи

500 г свинины или говядины, 1 кг квашеной капусты, 1,5–2 л воды, соль.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками и отварить в подсоленной воде до готовности, время от времени снимая пену.

Капусту отжать (если она очень кислая — промыть), положить в мясной бульон и варить до тех пор, пока капуста не станет мягкой.

Готовые щи можно приправить сметаной.



Бигос

400 г мякоти свинины, 200 г мякоти телятины, 200 г копченой колбасы, 1 луковица, 1 небольшой кочан свежей белокочанной капусты, 750 г квашеной капусты, 30–50 г сушеных грибов, 0,5 стакана красного сухого вина, 1–2 ст. ложки сливочного маргарина, 2 лавровых листа, черный молотый перец, соль.



Лук нарезать тонкими полукольцами и слегка обжарить в растопленном маргарине. Добавить свинину, потушить на слабом огне до полуготовности, затем нарезать мясо кубиками.

Белокочанную капусту тонко нашинковать и отварить в подсоленной воде. Воду слить, оставив лишь немного жидкости. Добавить нарезанную телятину, закрыть посуду крышкой и тушить до полуготовности мяса.

Кислую капусту соединить с сушеными грибами и лавровым листом, добавить немного холодной воды, накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне.

Составляющие готовить одновременно в разных кастрюлях. Когда телятина дойдет до полуготовности, все ингредиенты соединить, добавить мелко нарезанную колбасу, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Готовить на слабом огне до готовности мяса. Если жидкости окажется слишком много, тушить без крышки, чтобы выпарилась лишняя влага.

Готовое блюдо снять с огня, влить вино, перемешать.

Меню 3



Французская закуска

1 крупный корень сельдерея, 2 яйца, 0,5 стакана тертого сыра «Пармезан», 2 ст. ложки сметаны, сливочное масло, соль.

Корень сельдерея очистить, отварить в подсоленной воде, пока он не станет мягким. Вынуть сельдерей из воды, остудить, нарезать тонкими кружочками.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками.



Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее сельдерей одним слоем, посыпать сыром, смазать сметаной. Сверху положить кружочки яйца, посолить. Слои повторить.

Запекать в прогретой духовке в течение получаса.

Закуску можно подавать и горячей, и холодной.



Свежие щи с курицей

500 г курицы, 500 г белокочанной капусты, 1,5–2 л воды, соль.

Куриное мясо промыть, залить подсоленной водой и отварить до готовности, время от времени снимая пену. После этого мясо вынуть, отделить от костей, нарезать на порционные куски, снова положить в бульон и довести его до кипения.

Капусту очень тонко нашинковать, опустить в бульон и варить до тех пор, пока она не станет мягкой.

Готовые щи можно приправить сметаной.



Цыплята по-французски

2 цыпленка, 2–3 яйца, растительное масло, лимонный сок, зелень петрушки, соль.

Цыплят выпотрошить, очистить от кожи, разрезать вдоль пополам, вымыть, обтереть, отбить, удалить кости, мясо посолить.

Обмазать цыплят маслом, сбрызнуть соком, обмакнуть во взбитые яйца и обжарить с двух сторон.

Зелень вымыть, мелко порубить, обжарить в масле и посыпать ею готовых цыплят.



Меню 4



Грибная закуска

500 г соленых грибов, 1 крупная луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа.

Соленые грибы мелко порубить. Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами. Укроп промыть в проточной воде, обсушить и мелко нарезать. Грибы и лук соединить, заправить растительным маслом и перемешать. Выложить закуску в салатник и посыпать укропом.



Свекольник с грибами

1 л свекольного отвара, 3–4 средние свеклы, 2 малосольных или свежих огурца, 100 г зеленого лука, 0,5 стакана сушеных грибов, 2 яйца, 30 г укропа, грибной бульон, уксус, соль.

Сухие грибы измельчить в порошок, залить 2 л слегка подсоленной воды, отварить и слегка остудить.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой и отварить в 1 л подсоленной воды с небольшим количеством уксуса (чтобы свекла не потеряла цвет). Остудить, соединить с грибным бульоном.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, белки отделить от желтков. Белки мелко покрошить, желтки растереть с небольшим количеством отвара. Все положить в свекольник.

Огурцы нарезать тонкой соломкой, зеленый лук — мелко нарезать, добавить в свекольник.



Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченным укропом.



Каббес

500 г свиных ребер, 0,2 стакана яблочного уксуса или лимонного сока, 750 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 луковица, 5 ягод можжевельника.

Для соуса: 1,5 ст. ложки свиного жира, 2–3 ст. ложки муки, 500 мл воды или бульона, 2–3 ст. ложки тертого хрена, 2–3 ст. ложки сливок, соль.

Ребра разрезать, залить небольшим количеством воды и варить до полуготовности. Затем добавить капусту, яблоко, нарезанное дольками, лук, нарезанный полукольцами, ягоды можжевельника. Тушить на слабом огне, пока жидкость не выпарится почти полностью. Влить уксус, перемешать и снять с огня.

Приготовить соус. Капусту обжарить в жире. Постоянно помешивая, влить воду или бульон. Перемешать, добавить сливки, посолить по вкусу. Варить на слабом огне, пока соус не загустеет. Снять с огня, положить хрен, перемешать.

Готовый каббес полить соусом.

Меню 5



Салат из печени трески

200 г печени трески (1 банка), 3–4 яйца, 1 луковица.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко порубить. Репчатый лук нарезать очень маленьки-

ми кубиками или натереть на терке. Печень трески размять вилкой до образования однородной массы. Яйца, лук и печень соединить, добавить масло из консервов и перемешать.



Рыбный суп по-венгерски

500 г рыбной мелочи, 500 г карпа, 500 г сома или щуки, 500 г судака или стерляди, 1 крупная луковица, сладкий красный молотый перец, соль.

Рыбу очистить от чешуи, вымыть, сделать надрез на затылке и поставить в толстостенную посуду так, чтобы кровь стекла в нее. Затем рыбу выпотрошить, нарезать небольшими кусками.

На дно посуды положить рыбную мелочь, на нее — карпа, сверху — сома или щуку, затем — судака или стерлядь. Между слоями рыбы положить колечки лука. Залить холодной водой так, чтобы она покрывала рыбу на два пальца выше верхнего слоя. Довести суп до кипения, посолить и поперчить по вкусу. Затем варить на среднем огне в течение 1 ч, следя за тем, чтобы суп не сильно кипел.

Перемешивать суп нельзя.

Готовый суп подавать в посуде, в которой он варился.



Карпы с овощами

1 кг карпов, 500 г разных овощей (кроме картофеля), 2,5 ст. ложки растительного масла, 500 мл пива, лимонный сок, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, полить лимонным соком, натереть солью.



Овощи очистить, вымыть, нарезать, посолить и обжарить в масле. Влить пиво, положить куски рыбы, сбрызнуть маслом. Накрыть посуду крышкой и тушить в течение получаса.

Меню 6



Салат из редьки с орехами

1 крупная редька, 1 крупное яблоко, 1 маленькая луковица, 1 соленый огурец, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана измельченных ядер любых орехов, 0,5 ч. ложки семян укропа, зелень петрушки, мята.

Редьку тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть в проточной воде, слегка обсушить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Репчатый лук тонко нашинковать. Огурец нарезать тонкой соломкой.

Все ингредиенты соединить, добавить орехи, семена укропа, измельченные петрушку и мяту, заправить маслом и перемешать.



Холодник по-польски

5–6 шт. свеклы, 2–3 яйца, 2–3 свежих огурца, 2 л воды, зеленый лук, эстрагон, базилик, укроп, лимон, сметана, соль.

Свеклу вымыть, обсушить, очистить, натереть на средней терке. Половину свеклы залить холодной водой,



поставить посуду на средний огонь и варить в течение получаса. Отвар процедить, свеклу выбросить.

Оставшуюся свеклу залить небольшим количеством воды, слегка посолить, потушить на среднем огне в течение 15–20 мин. Остудить.

Из свекольного отвара приготовить квасок. Для этого отвар посолить по вкусу, влить сок лимона и перемешать. (Лимонный сок можно заменить небольшим количеством кислого кваса или 1–2 ст. ложками яблочного уксуса.) Подготовленный квасок поставить на холод.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, порубить.

Огурцы вымыть, обсушить, мелко нарезать. Зеленый лук, базилик и эстрагон вымыть, обсушить, мелко порубить. Укроп вымыть, обсушить, нарезать и растереть.

Овощи и зелень соединить, залить свекольным кваском, посыпать яйцами, добавить сметану.



Фасоль с салом

500 г сухой фасоли, 700 мл овощного или мясного бульона, 100 г копченого сала, 1 луковица, 2 ст. ложки смальца, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 лавровый лист, соль.

Фасоль перебрать, вымыть, вымочить в едва теплой воде в течение 2 ч. Воду слить, фасоль залить свежей холодной водой, поставить на слабый огонь. Довести до кипения, воду слить, а фасоль залить горячим бульоном. Довести до кипения, тушить на слабом огне.

Лук мелко нарезать, обжарить в смальце, добавить мелко нарезанное сало, томат-пюре, лавровый лист, слегка потушить, а затем добавить к фасоли. Готовить в течение 1,5–2 ч. В конце приготовления фасоль посолить.

Если в процессе тушения жидкость выкипит, добавить немного бульона или воды.



Меню 7



Салат с яблоками и виноградом

2–3 зеленых яблока, 1 крупный корень сельдерея, 200–300 г зеленого винограда, 5 ядер грецких орехов, 150 г сливок или сметаны.

Яблоки вымыть в проточной воде, обсушить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками или тонкой соломкой. Сельдерей вымыть, обсушить, очистить от волокон, нарезать тонкими ломтиками. Виноград промыть под проточной водой, разрезать ягоды пополам, удалить косточки. Орехи порубить. Все ингредиенты соединить, перемешать и залить слегка взбитыми сливками или сметаной.



Гороховый суп

1 стакан сухого гороха, 200 г ветчины или копченого мяса, 1 луковица, растительное масло, соль.

Горох перебрать, залить холодной водой и вымочить в течение 12 ч. После этого воду слить.

Свежую воду довести до кипения, всыпать размоченный горох, перемешать. Снова довести до кипения и варить на слабом огне, пока горох не разварится полностью и не превратится в пюре. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить в суп.

Ветчину или копченое мясо мелко нарезать, обжарить в растительном масле, также добавить в суп.

Посолить по вкусу, перемешать.

Ветчину или мясо можно не обжаривать, а сразу положить в суп и немного проварить.



Зразы, фаршированные яйцами

1 кг постной говядины, 300–400 г жирной свинины, 5 яиц, 2 небольшие луковицы, кулинарный жир, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на небольшие кусочки и пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить 1 яйцо, перец, соль и перемешать.

Оставшиеся яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать вдоль на две части.

Из мясной массы сформовать восемь лепешек, положить на каждую по половинке яйца, края массы соединить, придав лепешкам форму продолговатых котлет.

Котлеты обжарить с двух сторон в большом количестве горячего жира до образования румяной корочки, а затем довести до готовности в духовке.

Меню 8



Морковный салат

500 г моркови, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 5 ст. ложек растительного масла, соль.

17



Морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить немного кипящей воды, 4 ст. ложки масла и тушить на слабом огне, пока морковь не станет мягкой.

В конце приготовления посолить, влить оставшееся масло, потомить морковь еще несколько минут и снять с огня. Остудить, добавить горошек и орехи и перемешать.

Вместо консервированного можно использовать замороженный горошек. Его нужно залить горячей водой, остудить, а затем откинуть на сито.



Суп с фасолью

0,5 стакана фасоли, 2 луковицы, 200 г вареного мяса, 2 л воды, соль.

Фасоль перебрать, вымочить в холодной воде в течение 4–5 ч. После этого воду слить, заменить ее свежей и отварить фасоль до готовности. В конце приготовления посолить по вкусу. Готовую фасоль протереть через сито вместе с отваром.

Лук мелко порубить. Мясо нарезать небольшими кусочками.

Лук и мясо разложить по тарелкам и залить фасолью с отваром.



Жареная говядина

500 г мякоти говядины, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки топленого масла, 30 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски, натереть перцем, солью и чесноком.



Масло разогреть на сковороде, положить куски мяса и быстро обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. После этого влить 1 стакан воды, переставить сковороду в духовку и довести мясо до готовности. Время от времени поливать куски образующимся соком.

К готовому мясу можно подать соленые огурцы, маринованный сладкий перец, горчицу, соусы.

Меню 9



Салат из редиса со сметаной

200 г редиса, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, зелень, соль.

Редис тщательно вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками (чем тоньше, тем лучше).

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, белок отделить от желтка. Белок нарезать тонкой соломкой. Желток растереть со сметаной и солью.

Редис соединить с белком, заправить сметаной с желтком, перемешать. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.



Мясной бульон

500 г мяса с костью, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2–3 л воды, лавровый лист, черный перец горошком, соль.



Мясо тщательно вымыть, обсушить, опустить в холодную воду. Накрыть посуду крышкой и поставить на сильный огонь. Довести до кипения, снять пену. Огонь уменьшить. Варить, периодически снимая пену, следя за тем, чтобы бульон не кипел сильно.

Через 1–1,5 ч после начала варки положить в бульон целую луковицу, целую очищенную морковь и целый очищенный корень петрушки.

Варить еще 1–1,5 ч, затем добавить лавровый лист, перец и посолить по вкусу. Немного проварить.

Готовое мясо должно легко прокалываться вилкой.

Из бульона вынуть мясо и нарезать его порционными кусками, бульон процедить через марлю или сито.

Мясо разложить по тарелкам, залить его бульоном.



Жюльен с овощами и ветчиной

400 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, 0,5 стакана свежего или замороженного зеленого горошка, 1 луковица, 100 г ветчины, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, сахар, соль.

Капусту (брюссельскую и цветную) вымыть, очистить, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде до готовности, а затем очень мелко нарезать.

Зеленый горошек отварить. Лук очень мелко порубить и слегка обжарить. Ветчину мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, добавить немного сахара, посолить по вкусу, перемешать, заправить сметаной и снова перемешать.

Получившуюся смесь разложить по формочкам или кокотницам, поставить в нагретую до 160–180° С духовку. Запекать в течение 15–20 мин.



Меню 10



Салат из белокочанной капусты с орехами

1 маленький кочан белокочанной капусты, 2–3 ст. ложки измельченных ядер любых орехов, 5–6 ст. ложек растительного масла, соль.

Капусту очистить от поврежденных листьев, удалить кочерыжку, тонко нашинковать. Затем слегка посолить, помять руками, полить маслом и посыпать орехами.

Готовое блюдо можно подавать как салат или как гарнир к рыбе или мясу.



Куриный бульон

1 небольшая непотрошенная курица (около 1 кг), 2,5–3 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль.

Курицу вымыть, выпотрошить, снова вымыть, отрезать шею и лапы. Желудок разрезать, вычистить, удалить пленку. Лапы ошпарить, очистить от кожи, отрезать когти. С печени аккуратно срезать желчный пузырь.

В тушке курицы немного ниже грудки сделать два надреза и заправить в них ножки. Крылышки подогнуть к спинке.

Морковь и корень петрушки очистить и нарезать кружочками. Лук очистить.

Курицу, потроха, коренья и лук (целиком) положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть посуду крышкой и поставить на средний огонь. Варить 1,5–2 ч, время от времени снимая пену. Готовая курица легко прокалывается вилкой.



Курицу вынуть из бульона и разрезать на порционные куски. Бульон процедить. Куски птицы разложить по тарелкам, залить бульоном.

Бульон можно подать отдельно, а курицу использовать для приготовления салата или второго блюда.



Жаркое из курицы

1 средняя курица, 2 луковицы, 2 ст. ложки куриного жира, 2–3 помидора, 30 г зелени, черный или красный молотый перец, соль.

Курицу выпотрошить, тщательно промыть, а затем нарезать маленькими кусочками. Лук мелко порубить. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать маленькими кубиками. Зелень вымыть, обсушить, мелко порубить.

Жир растопить на сковороде и обжарить в нем курицу до образования румяной корочки. Затем добавить лук, перемешать и жарить еще в течение 5–7 мин. После этого положить помидоры, перемешать, готовить 2–3 мин, влить немного воды. Тушить на слабом огне. За 15–20 мин до конца приготовления посолить и поперчить по вкусу, добавить зелень.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

Вместо свежих помидоров можно использовать томат-пюре.

Меню 11



Салат из фасоли

500 г фасоли, 2–3 дольки чеснока, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень, красный молотый перец, соль.



Фасоль вымочить, сменить воду. Потушить в малом количестве подсоленной воды, пока фасоль не разварится.

Слегка остудить, добавить толченый чеснок, лук, пропущенный через мясорубку, томатную пасту и масло. Посолить и поперчить по вкусу. Остудить.

Добавить мелко нарезанный сладкий перец и измельченную зелень, перемешать.



Рыбный суп

600 г любой рыбы, 1 морковь, 1 луковица, корень сельдерея, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разделить филе. Из головы удалить жабры и глаза.

Голову и куски рыбы залить 2 л холодной воды, добавить коренья, лук, посолить по вкусу, закрыть посуду крышкой и варить около получаса. Затем филе вынуть, а голову варить еще около 20 мин на слабом огне, добавив лавровый лист и перец.

Готовый бульон процедить. Куски рыбы разложить по тарелкам и залить бульоном.



Караси в сметане

500 г карасей, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стакан сметаны, зелень, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, посолить, выдержать в холодильнике 1 ч. Затем сложить в кастрюлю, добавить нарезанные лук, морковь и корень петрушки, залить водой. Варить 15–20 мин.



Готовых карасей выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Меню 12



Сырный салат

400 г нежирного сыра, 2 яйца, 1 яблоко, 3 ст. ложки сметаны, укроп, соль.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Яблоко очистить, нарезать соломкой. Укроп порубить.

Все ингредиенты соединить, заправить сметаной, посолить по вкусу и перемешать.



Свекольник с раковыми шейками

3 средние свеклы, 2–3 малосольных огурца, 100 г зеленого лука, 1 стакан очищенных раковых шеек, 1,2 л кваса, соль.

Свеклу отварить, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Раковые шейки мелко порубить. Лук мелко нарезать. Огурцы нарезать небольшими кубиками.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, залить квасом и перемешать.



Жареная баранина с чесноком

24 *1,5 кг бараньего окорока, 1 головка чеснока, черный молотый перец, соль.*



Окорок вымыть, очистить от пленок и жира, нашпиговать кусочками подсоленного чеснока, натереть солью и перцем, положить на противень. Жир растопить и полить им мясо.

Противень поставить в духовку, разогретую до 250°C , жарить до образования корочки. Затем уменьшить температуру до 150°C и довести мясо до готовности. Во время приготовления окорок нужно несколько раз перевернуть и полить выделившимся соком. Если сока мало — полить водой или бульоном.

Готовое мясо нарезать порционными кусками.

УГЛЕВОДНЫЙ СТОЛ

Меню 1



Картофельный салат

5–6 клубней картофеля, 1 луковица, 2 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками.

Лук очистить, промыть под струей холодной воды и мелко порубить.

Помидоры вымыть, обсушить, залить крутым кипятком, подержать под крышкой 5–10 мин, после чего кожицу снять, а помидоры протереть через сито.

Протертые помидоры смешать с репчатым луком и растительным маслом, посолить, поперчить. Получившейся смесью полить картофель и перемешать.



Суп со сладким перцем

26 *4–5 клубней картофеля, 1 луковица, 5 стручков сладкого перца, 1 морковь, 2 л воды, растительное масло, соль.*



Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от перегородок и семян, мелко нарезать.

Лук нарезать тонкими полукольцами или мелко порубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Лук и морковь обжарить в масле, посолить.

Воду довести до кипения, опустить в нее картофель. Варить практически до готовности, затем добавить перец.

Варить еще 5–10 мин на слабом огне, не допуская бурного кипения, потом положить лук и морковь. Перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Суп можно приправить любыми специями по вкусу.



Рис по-албански

250 г риса, 1 луковица, 1 долька чеснока, 3 помидора, растительное масло, соль.

Рис перебрать, тщательно промыть, откинуть на дуршлаг, слегка обсушить. Выложить на противень или в неглубокую сковороду и прокалить в разогретой духовке, несколько раз встряхнув.

Помидоры помыть, мелко нарезать.

Лук очень мелко нарезать, чеснок порубить. Лук и чеснок слегка обжарить в растительном масле, добавить рис. Тушить на слабом огне, перемешивая лопаточкой с дырочками, пока рис не подрумянится.

После этого добавить помидоры, посолить по вкусу, влить столько воды, чтобы она покрывала рисовую смесь. Варить на слабом огне, не перемешивая. По мере необходимости подливать воду.

Свежие помидоры можно заменить 100 г густой томатной пасты.



Меню 2



Картофельный салат с орехами

5 небольших клубней картофеля, 2 луковицы, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 3 дольки чеснока, зелень кинзы, растительное масло, красный молотый перец, соль.

Картофель тщательно вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать колечками, положить на дуршлаг, обдать крутым кипятком, а затем обсушить.

Кинзу вымыть, обсушить, соединить с орехами, чесноком, перцем и солью и растолочь. Картофель, лук, ореховую смесь соединить, заправить маслом и тщательно перемешать.



Рисовый суп с помидорами

80 г риса, 2–3 клубня картофеля, 400 г свежих помидоров, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 л воды, растительное масло, соль.

Рис перебрать, промыть, обсушить, обжарить с маслом, пока рис не станет прозрачным.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Воду довести до кипения, всыпать обжаренный рис, картофель, перемешать и варить до готовности, снимая пену и не допуская бурного кипения.

Муку обжарить на сухой сковороде, развести небольшим количеством воды и добавить в суп.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета,

добавить мелко нарезанные помидоры, обжарить, помешивая, в течение 2–3 мин, посолить, перемешать, поло-

жить в суп и снять его с огня. Суп можно приправить специями по вкусу.



Запеканка из овощей

500 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 луковица, 3–4 клубня картофеля, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ст. ложка хмели-сунели, 2 лавровых листа, растительное масло, душистый перец горошком, соль.

Вскипятить воду, опустить в нее лавровый лист и душистый перец, проварить их 10–15 мин, после чего отвар процедить и посолить. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, опустить в отвар, сварить до готовности. Отвар слить, а картофель протереть через крупное сито. Капусту тонко нашинковать и, добавив немного растительного масла и воды, потушить до готовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать колечками. Морковь и лук соединить и спассеровать в масле.

Соединить картофельное пюре, капусту, морковь и лук, добавить хмели-сунели и имбирь, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Получившуюся массу выложить в глубокую сковороду или форму, смазанную маслом, и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Меню 3



Салат с сухариками

2–3 моркови, 1 редька, 4 ломтика белого хлеба, 0,5 стакана изюма без косточек, 0,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, растительное масло.



Морковь и редьку тщательно вымыть, очистить и натереть на средней терке. Сахар растворить в воде. Хлеб нарезать кубиками, обмакнуть их в сладкую воду и обжарить со всех сторон в растительном масле. Изюм перебрать, промыть, ошпарить кипятком, откинуть на сито и обсушить.

Все ингредиенты соединить, заправить по вкусу растительным маслом и перемешать.



Суп с цветной капустой

1 небольшой кочан цветной капусты, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, растительное масло, приправа хмели-сумели, соль.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде и вынуть шумовкой. В отвар положить картофель, нарезанный кубиками.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой. Помидор мелко нарезать.

Лук, морковь, перец и помидор слегка обжарить в масле.

Когда отвар с картофелем закипит, положить в суп обжаренные овощи. Добавить хмели-сунели по вкусу.

Отварную капусту слегка обжарить в масле и положить в суп в конце приготовления. Довести до кипения и снять с огня.



Картофельное пюре

30 *5–6 клубней картофеля, 1 луковица, зелень петрушки или укропа, растительное масло, соль.*



Картофель тщательно вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и отварить в подсоленной воде вместе с очищенным луком. Воду слить, картофель и лук протереть через крупное сито. Добавить немного растительного масла, перемешать и слегка взбить вилкой. Готовое пюре посыпать измельченной зеленью.

Меню 4



Салат из свеклы с бананами

2 крупные свеклы, 2 банана, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны.

Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Бананы очистить и нарезать тонкими кружочками. Сметану взбить с сахаром. Свеклу и бананы соединить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Вместо вареной свеклы можно использовать сырую. В этом случае ее надо вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.



Борщ

3–4 клубня картофеля, 2–3 свеклы, 1 крупная морковь, 1 корень сельдерея, 500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1–2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка семян укропа, соль.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, опустить в кипящую воду, добавить семена укропа и варить до тех пор, пока свекла не начнет терять цвет. После этого добавить очищенный и нарезанный соломкой картофель, прокипятить



примерно 5 мин, а затем опустить тонко нашинкованную капусту. Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать соломкой и потушить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Лук нарезать тонкими полукольцами, спассеровать в растительном масле, смешать с томатной пастой, прожарить 4–5 мин, после чего соединить с морковью и сельдереем. Готовую смесь положить в борщ, посолить и варить, пока капуста и картофель не станут мягкими.



Перловая каша с изюмом и творогом

1 стакан перловой крупы, 0,5 стакана изюма без косточек, 50 г творога, сахар, соль.

Перловую крупу перебрать, отварить в большом количестве подсоленной воды (крупа должна как следует развариться). Пока крупа варится, изюм промыть, залить горячей водой, выдержать под крышкой 15–20 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Разваренную крупу откинуть на сито и протереть. Добавить изюм, творог и сахар и тщательно взбить.

Меню 5



Египетский салат

4 помидора, 2 луковицы, 100 г ядер фисташек, красный молотый перец, соль.

Помидоры ошпарить крутым кипятком, очистить от кожицы и семян, мелко порубить. Лук очень мелко нарезать. Фисташки растолочь.



Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Перед подачей дать настояться не менее 10 мин.



Овсяно-картофельный суп

100 г овсяной крупы, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 маленькая луковица, 1 лавровый лист, растительное масло, душистый перец горошком, соль.

Крупу перебрать, промыть и вымочить в холодной воде в течение 5–6 ч. После этого откинуть ее на сито, промыть в проточной воде, обсушить и, быстро помешивая, подрумянить на сухой сковороде. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Картофель вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. Вскипятить 2–2,5 л воды, опустить в нее лавровый лист и душистый перец, проварить 5–10 мин, после чего отвар процедить. В горячий отвар опустить овсяную крупу и отварить почти до готовности. Затем добавить морковь, а через 5–6 мин — картофель.

Репчатый лук мелко порубить, спассеровать в растительном масле и положить в суп после того, как картофель станет мягким. Суп посолить, перемешать и прокипятить в течение 1–2 мин.



Овсяная каша с черносливом

1 стакан овсяной крупы, 2 стакана воды, чернослив без косточек, сахар, соль.

Чернослив залить холодной водой, довести ее до кипения, проварить несколько минут, снять с огня и дать настояться под крышкой.

Остывший отвар процедить, добавить в него сахар и соль по вкусу, довести до кипения, всыпать крупу. Варить,



помешивая, на слабом или среднем огне до готовности крупы.

В горячую кашу положить чернослив и перемешать. Кашу можно полить растопленным маргарином.

Меню 6



Салат «Южный»

500 г помидоров, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 100 г ядер грецких орехов, 0,5 стакана растительного масла, черный молотый перец, соль.

Чеснок мелко порубить, растереть с солью и орехами до образования однородной массы. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Лук нарезать колечками. Помидоры выложить в салатник в один слой, посолить и поперчить, смазать ореховой смесью. Накрыть еще одним слоем помидоров, опять посолить и поперчить, снова смазать ореховой смесью. Выкладывать слои, пока не кончатся помидоры и ореховая смесь. Сверху выложить слой лука. Полить салат растительным маслом и поставить в холодильник, чтобы он как следует пропитался.



Фруктовый суп

0,5 стакана риса, 100 г кураги, 100 г сушеного инжира, 100 г изюма без косточек, 1 ст. ложка сахара, соль.

Рис перебрать, промыть, отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и слегка обсушить.

Курагу вымыть, опустить на 5–10 мин в горячую воду, откинуть на сито (настой сохранить), а затем нарезать



соломкой. Изюм перебрать, вымыть, ошпарить кипятком, откинуть на сито (настой сохранить) и обсушить. Инжир вымыть, опустить на 10–15 мин в горячую воду, откинуть на дуршлаг (настой сохранить), после чего нарезать на кусочки.

Настои от сухофруктов соединить, процедить; если это необходимо, добавить воды, чтобы в общей сложности получилось 2–2,5 л жидкости. Курагу, изюм и инжир перемешать, залить настоем, поставить на средний огонь и варить 15–20 мин. Добавить сахар и вареный рис, перемешать и прокипятить.



Оладьи из кабачков

500 г молодых кабачков, 35 г крахмала, 60 г растительного масла, 150 г муки, 50 г меда, 0,5 ч. ложки соды, соль.

Кабачок очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и припустить в собственном соку, пока он не станет мягким. Затем кабачок протереть через сито, добавить в теплую массу растительное масло, крахмал, муку, соду, посолить по вкусу и тщательно вымесить, пока в массе не появятся пузырьки.

На раскаленной сковороде поджарить оладьи, выливая массу с помощью столовой ложки.

Готовые оладьи полить медом.

Меню 7



Рисовый салат

200 г риса, 4 стручка маринованного сладкого перца, 2 соленых огурца, 1 луковица, растительное масло, зелень петрушки, соль.



Рис перебрать, промыть холодной водой, затем залить кипятком так, чтобы она покрывала рис на 2 см, посолить, добавить немного масла. Посуду накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку примерно на полчаса. Готовый рис охладить.

Маринованный перец и огурцы нарезать соломкой, лук — тонкими полукольцами. Добавить охлажденный рис, перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Щи из свежей капусты

500 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка семян укропа, растительное масло, соль.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить холодной водой и поставить на средний огонь. Когда вода закипит, добавить тонко нашинкованную капусту и посолить.

Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Разогреть растительное масло, обжарить в нем морковь, сельдерей и лук, влить немного воды и потушить до готовности.

Когда картофель и капуста станут мягкими, добавить тушеные морковь, сельдерей и лук, всыпать семена укропа и положить лавровый лист.

Прокипятить щи в течение 5 мин.



Свекла, фаршированная рисом и яблоками

36 4 крупные свеклы, 0,5 стакана риса, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 1 стакан сметаны.

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить от кожицы, вырезать сердцевину так, чтобы образовалась полость для начинки.



Рис отварить до готовности в подсоленной воде. Яблоки очистить, мелко порубить, смешать с сахаром и маслом, добавить рис и тщательно перемешать.

Получившейся начинкой нафаршировать свеклу, выложить ее в смазанную маслом сковороду, полить сметаной и запечь в духовке.

Меню 8



Салат из помидоров, сельдерея и риса

2 помидора, 40 г зелени сельдерея, 150 г отварного риса, растительное масло, укроп, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Сельдерей вымыть, обсушить, очень мелко порубить. Ингредиенты соединить, добавить рис, слегка посолить, заправить маслом и аккуратно перемешать. Готовый салат посыпать измельченным укропом.

В салат можно также добавить мелко нарезанный редис.



Похлебка с картофелем, пшеном и помидорами

6 клубней картофеля, 3 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки пшена, 1 стакан сметаны, зелень, растительное масло, соль.



Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обсушить, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке.

Лук мелко нарезать и подрумянить в небольшом количестве растительного масла. Затем добавить картофель, морковь и помидоры, перемешать, влить треть стакана воды, посолить. Накрыть посуду крышкой и тушить овощи до полуготовности.

После этого влить горячую воду, снова посолить, довести до кипения. Добавить тщательно промытое пшено. Варить до готовности. В самом конце варки, помешивая похлебку, влить сметану.

Готовую похлебку посыпать измельченной зеленью.



Гречневая каша с яблоками

0,5 стакана гречневой крупы ядрицы, 1,5 стакана воды, 2 яблока, 1 ст. ложка изюма, 4 ст. ложки сливочного масла, молотый мускатный орех, соль.

Крупу перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду, довести до кипения на сильном огне. После этого убавить огонь до слабого и упаривать кашу, пока крупа не впитает в себя всю воду.

Затем положить в кашу масло, аккуратно перемешать. Кастрюлю укутать и дать каше настояться.

Яблоки вымыть, обсушить, очистить от кожицы и семян и мелко нарезать.

Изюм распарить, обсушить и остудить. Яблоки соединить с изюмом, добавить немного мускатного ореха по вкусу и перемешать.

Фруктовую смесь положить в горячую кашу и перемешать. Подавать сразу же.



Меню 9



Салат из белокочанной капусты с морковью и редькой

300 г белокочанной капусты, 1 небольшая редька, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, сок 0,5 лимона, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, красный молотый перец, соль.

Капусту тонко нашинковать, положить в дуршлаг, ошпарить и остудить.

Морковь, редьку и корень петрушки очистить, вымыть, натереть на крупной терке, посолить и поперчить по вкусу. Добавить лук, нарезанный тонкими полукольцами, а затем капусту. Влить лимонный сок, положить немного сахара по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Лимонный сок можно заменить раствором лимонной кислоты.



Похлебка из перловой крупы с овощами

3 ст. ложки перловой крупы, 1 клубень картофеля, 300 г белокочанной капусты, 0,5 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза, 1 л воды, соль.

Крупу перебрать, промыть, залить горячей подсоленной водой и отварить до готовности.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками, добавить в похлебку, довести ее до кипения, затем положить тонко нашинкованную капусту. Убавить огонь до самого слабого и томить похлебку в течение 15–20 мин.



Готовую похлебку заправить смесью майонеза и сметаны.



Картофельные оладьи

7–8 клубней сырого картофеля, 3 клубня картофеля, сваренного в мундире, 2 луковицы, 2 ст. ложки манной крупы, 200–250 г соленого сала, 50 г панировочных сухарей, 7 ст. ложек растительного масла, зелень, соль.

Картофель (и сырой, и вареный) очистить и пропустить через мясорубку. Добавить манную крупу, посолить по вкусу, перемешать. Из получившейся массы сформовать тонкие лепешки, обвалять их в панировочных сухарях. Сало мелко нарезать и посыпать им половину лепешек. Накрыть оставшимися лепешками и прижать. Масло разогреть в сковороде и обжарить в нем лепешки с двух сторон. Готовые оладьи поставить в предварительно разогретую духовку и потомить в течение 3–5 мин. Лук нарезать полукольцами, обжарить и подать к оладьям. Вместе с луком подать любую зелень по вкусу.

Меню 10



Салат из свеклы с маринованным виноградом

200 г свеклы, 50 г маринованного винограда, 20 г сахара, соль.

Свеклу тщательно вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности или отварить с небольшим количеством уксуса, чтобы она не утратила цвет. Остудить, очистить

и натереть на крупной терке. Добавить виноград (если в нем есть косточки — удалить), сахар, слегка посолить и тщательно перемешать.



Рассольник

200 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 2–3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 средних соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, лавровый лист, соль.

Капусту тонко нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами или мелко порубить. Корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть, нарезать соломкой. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками.

Огурцы припустить с небольшим количеством воды в закрытой посуде в течение 15–20 мин. Морковь, лук и коренья обжарить в масле.

Воду довести до кипения, опустить в нее капусту, снова довести до кипения. Затем добавить картофель, коренья, лук и морковь и проварить в течение 7–10 мин. В конце приготовления ввести огурцы, лавровый лист, посолить по вкусу и слегка прогреть.

К готовому рассольнику можно подать сметану.

Вместо огурцов можно использовать соленые зеленые помидоры, удалив плодоножки и семена.



Котлеты из картофеля и белокочанной капусты

4–5 клубней картофеля, 800 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки панировочных



сухарей, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и пропустить через мясорубку. Капусту вымыть, крупно нарезать, отварить в подсоленной воде до готовности, после чего откинуть на дуршлаг, остудить, отжать и пропустить через мясорубку. Лук мелко порубить и слегка обжарить, чтобы он стал прозрачным. Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон в горячем масле.

Меню 11



Свекольный салат с черносливом и рисом

2 свеклы, 40 г риса, 100 г чернослива без косточек, 100 г сметаны, сахар, зелень, соль.

Свеклу вымыть, обсушить, запечь до готовности в духовке, остудить, очистить, нарезать соломкой. Рис отварить до готовности, остудить. Чернослив размочить, нарезать соломкой.

Все ингредиенты соединить, добавить сахар и соль по вкусу, заправить сметаной и перемешать. Готовый салат украсить зеленью.



Овощной суп-пюре

200 г белокочанной капусты, 1 брюква, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 стакана риса, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, соль.



Капусту отварить в подсоленной воде, отвар слить и сохранить, а капусту протереть через сито. Брюкву, картофель, морковь и лук очистить, нарезать, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, а затем протереть через сито или пропустить через мясорубку. Рис отварить до готовности, протереть через сито, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.

Муку обжарить на сухой сковороде, а затем развести небольшим количеством капустного отвара. Протертые овощи и рис соединить, залить отваром, помешивая, ввести муку. Посолить по вкусу. Поставить посуду на слабый огонь. Варить около 20 мин. В конце приготовления добавить масло.



Манная каша

5 ст. ложек манной крупы, 1 л жирного молока, 0,5 стакана сахара, 100 г сливочного масла, соль.

Молоко довести до кипения, затем тонкой струйкой, помешивая, всыпать муку, добавить сахар, посолить по вкусу. Варить, помешивая, до готовности. В готовую кашу положить масло и тщательно перемешать.

Меню 12



Салат из граната и лука

2 средние луковицы сладких сортов, 1 крупный кислый гранат, соль.

Очищенный и нашинкованный тонкими кольцами лук 2–3 раза промыть в холодной воде, откинуть в дур-



шлаг и слегка посыпать солью. Отделить гранатовые зерна от кожуры, из одной части зерен выжать сок, другую часть смешать с луком. Выложить в салатницу, полить соком. Из лука вырезать розетки, наполнить их гранатовыми зернами и украсить салат.



Рассольник с гречневой крупой

0,5 стакана гречневой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2–3 соленых огурца, 2–3 клубня картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан огуречного рассола, 3 л воды, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, сметана, соль.

Морковь, лук, петрушку и сельдерей вымыть, очистить, нарезать кубиками и потушить с маслом в течение 20 мин. Затем овощи залить горячей водой, добавить нарезанный картофель, крупу, лавровый лист, перец, слегка посолить. Варить еще примерно 15 мин. Положить измельченные огурцы, влить рассол, заправить сметаной. Перемешать и прогреть.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Гречневая каша из поджаренной крупы

2,5 стакана ядрицы, 3,5 стакана воды, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Крупу перебрать. Масло растопить, всыпать крупу. Обжаривать, помешивая, на слабом огне, пока крупа не подрумянится. Затем переложить ее в подсоленную кипящую воду. Варить до готовности.

НЕЙТРАЛЬНЫЙ СТОЛ

Меню 1



Витаминный салат.

200 г белокочанной капусты, 1 небольшая луковица, 1 морковь, растительное масло, соль.

Капусту тонко нашинковать, посолить, отжать руками до образования сока, дать слегка постоять. Морковь очистить, натереть на средней терке. Лук нарезать очень тонкими полукольцами, выложить в дуршлаг, обдать крутым кипятком и остудить.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить небольшим количеством растительного масла и тщательно перемешать.



Томатный суп

1 авокадо, 3–4 помидора, 2 дольки чеснока, соль.

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и очень мелко порубить. Авокадо очистить от



кожицы, удалить косточку, мякоть мелко нарезать, а затем размять. Чеснок порубить или раздавить.

Все ингредиенты соединить, залить небольшим количеством воды, посолить по вкусу, перемешать, довести до кипения и снять с огня.



Тушеный перец по-болгарски

10 стручков сладкого красного и зеленого перца, 5 шт. моркови, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 2 луковицы, растительное масло, зелень, черный молотый перец, молотый душистый перец, соль.

Для соуса: 6–8 очень спелых помидоров, 1 ст. ложка уксуса, 3–5 ст. ложек воды, любисток, сельдерей, чабрец, сахар, соль.

Приготовить соус. Помидоры очистить, нарезать, слегка посолить. Помешивая, довести до кипения, слегка остудить, протереть через сито. Добавить уксус, мелко нарезанную зелень, сахар и соль по вкусу, влить воду, тщательно перемешать.

Приготовить начинку. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Петрушку и сельдерей вымыть, очистить, мелко нарезать. Разогреть небольшое количество масла, положить в него морковь, сельдерей и петрушку, слегка посолить. Тушить на среднем огне, помешивая, около 5 мин. Лук спассеровать отдельно. Тушеные корни и лук соединить, добавить любую измельченную зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и остудить.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки, семена и перегородки, обдать кипятком и остудить.

Подготовленный перец заполнить начинкой, сложить в сотейник открытой стороной вверх так, чтобы перцы плотно прилегали друг к другу. На дно сотейника вылить половину соуса, а оставшимся соусом полить сверху перцы, доба-

крышкой и тушить на среднем огне в течение 20–30 мин.

Затем переставить посуду в духовку и прогреть в течение 10 мин.



Меню 2



Салат из квашеной капусты с редькой

300 г квашеной капусты, 1 средняя белая редька, растительное масло.

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Добавить капусту, перемешать и полить растительным маслом.

К салату можно добавить 0,5 луковицы, нарезанной тонкими полукольцами. Если лук горький, его можно ошпарить.



Овощной суп в горшочке

1 морковь, 1 репа, 1 небольшой стебель лука-порея, 50 г корня сельдерея, 100 г савойской капусты, сливочное масло, вода, соль.

Морковь и репу очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать тонкими колечками. Сельдерей очистить и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать, положить в дуршлаг и обдать кипятком.

Подготовленные овощи сложить в горшочек, залить горячей водой, добавить немного масла, посолить по



вкусу. Закрыть горшочек крышкой и поставить в предварительно разогретую духовку на 35–40 мин.



Жареные помидоры

2–3 твердых помидора, мука, растительное масло, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать толстыми кружочками, обвалять в смеси муки и соли, а затем обжарить с двух сторон в кипящем растительном масле.

Готовые помидоры подавать горячими.

Меню 3



Салат из помидоров и огурцов

2 спелых помидора, 2 свежих огурца, листья салата, укроп, сметана, соль.

Помидоры и огурцы вымыть, обсушить, нарезать очень тонкими кружочками. Добавить мелко нарезанный укроп, измельченные листья салата. Слегка посолить, заправить сметаной и перемешать.



Овощная окрошка с кефиром

500 мл кефира, 3 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 50 г редиса, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 1 веточка мяты, красный молотый перец, соль.



Кефир слегка посолить, поперчить и взбить. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать очень тонкими кружочками. Все ингредиенты соединить, добавить укроп и измельченную мяту и перемешать.



Цветная капуста под соусом

1 средний кочан цветной капусты, растительное масло, молотый душистый перец, соль.

Для соуса: 100 г сметаны, 100 г томатной пасты, 2–3 дольки чеснока, соль.

Капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Нагреть сковороду, налить в нее небольшое количество растительного масла, добавить перец и соль по вкусу, перемешать и прогреть. Затем положить капусту, перемешать. Можно влить немного воды. Накрыть сковороду крышкой. Тушить на среднем или слабом огне, пока капуста не станет мягкой.

Приготовить соус. Сметану соединить с томатной пастой, перемешать до образования однородной массы. Добавить мелко нарубленный чеснок, слегка посолить и снова перемешать.

Готовую капусту полить соусом и сразу же подавать.

Меню 4



Салат с савойской капустой

200 г савойской капусты, 2–3 помидора, 3 стручка сладкого перца, 3 вареных яичных желтка, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль.



Капусту вымыть в холодной воде, мелко порубить. Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, обсушить, запечь в духовке на сухой сковороде, остудить, очистить от семян, нарезать соломкой.

Все ингредиенты соединить, слегка посолить, перемешать. Выложить в салатник, полить растительным маслом и посыпать измельченными яичными белками.



Суп-пюре по-фермерски

1 л овощного отвара, 2–3 моркови, 2 корня сельдерея, 100–150 г лука-порей, 150 г белокочанной капусты, 50 г сливочного масла, 100 г жирного сыра, несколько ломтиков ржаного хлеба, соль.

Морковь вымыть, очистить и отварить в слегка подсоленной воде (отвар сохранить). Сельдерей вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть и мелко нарезать. Сельдерей и лук припустить с маслом и небольшим количеством отвара. Затем все овощи протереть через сито. Часть пюре смешать с тертым сыром.

Капусту нарезать тонкой соломкой и отварить в подсоленной воде (отвар сохранить).

Морковный и капустный отвары смешать. Овощное пюре (без сыра) разбавить 1 л смеси отваров, добавить капусту и, постоянно помешивая, прогреть на слабом огне.

Пюре с сыром намазать на хлеб и запечь его в духовке. Получившиеся гренки подать к супу.



Овощи в горшочках

1 небольшой кабачок, 2 моркови, 1 репа, 200 г белокочанной капусты, сметана, соль.



Овощи очистить, нарезать кубиками среднего размера, посолить, перемешать.

Получившуюся смесь разложить по горшочкам, полить сметаной и запечь в предварительно нагретой духовке до готовности.

Меню 5



Овощи с ореховым соусом

250 г свекольной ботвы, 250 г цветной капусты, 150 г стручковой фасоли, 200 г баклажанов, 100 г красной фасоли.

Для соуса: 0,5 стакана ядер грецких орехов, 1 луковица, 1 ст. ложка уксуса, 3–4 дольки чеснока, зелень кинзы и укропа, черный и красный молотый перец, соль.

Свекольную ботву перебрать, удалить твердые части стеблей, промыть, припустить в небольшом количестве воды, отжать и порубить.

Цветную капусту отварить, охладить и разобрать на соцветия. Стручковую фасоль очистить от прожилок, отломить кончики, крупно нарезать и отварить.

Баклажаны вымыть, не снимая кожицы, нарезать кубиками и отварить.

Красную фасоль вымочить в холодной воде в течение 3–4 ч, отварить и немного размять. Все ингредиенты соединить и аккуратно перемешать.

Приготовить соус. Для этого грецкие орехи растолочь с чесноком, перцем и солью, добавить мелко нарубленный лук, измельченные кинзу и укроп, уксус и все тщательно перемешать (орехи должны побелеть).



Овощную смесь полить соусом. Подавать в качестве холодной закуски.



Овощной суп на свекольном отваре

2–3 свеклы, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 2 ст. ложки тертого хрена, 500 мл свекольного отвара, 500 мл огуречного рассола, 3–4 ст. ложки растительного масла.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать кружочками и отварить до готовности. Свеклу вынуть, отвар сохранить.

Соленые огурцы нарезать кубиками. Лук вымыть, почистить, измельчить.

Затем добавить к свекле соленые огурцы, хрен, измельченный лук, растительное масло, огуречный рассол, свекольный отвар, все перемешать и выдержать в течение суток в холодном месте.



Грибы, тушенные в сметане

500 г свежих грибов, 2 луковицы, 100 г сметаны, растительное масло, соль.

Грибы очистить, тщательно промыть, нарезать и прокипятить в подсоленной воде.

Разогреть растительное масло и обжарить в нем грибы до тех пор, пока не выпарится вся влага.

Репчатый лук мелко нашинковать и отдельно обжарить до золотистого цвета.

Соединить грибы и лук, перемешать, залить сметаной и тушить до готовности.



Меню 6



Закусочный салат

1 крупная черная редька, 2 свежих огурца, 30 г зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, сметана, соль.

Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Редьку смешать с огурцами, посолить, заправить лимонным соком, выложить в салатник горкой, посыпать зеленым луком и полить сметаной.



Ореховый суп

1,5–2 стакана ядер грецких орехов, 1 головка чеснока, 4 стакана воды, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Орехи обдать кипятком, очистить от тонкой кожицы, а затем истолочь. Чеснок растереть с солью.

Орехи соединить с чесноком, добавить растительное масло. Растирать смесь, пока она не побелеет. После этого влить холодную кипяченую воду и перемешать.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать перцем и измельченной зеленью.



Лук, фаршированный чесноком

1 кг репчатого лука, 2–3 головки чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль.



Лук и чеснок очистить и ошпарить крутым кипятком. Из каждой луковицы вынуть сердцевину, растолочь в ступке вместе с чесноком, посолить, поперчить, добавить немного растительного масла.

Получившейся смесью заполнить луковицы, выложить их на противень, смазанный растительным маслом, и подрумянить в духовке.

Меню 7



Салат из баклажанов

2 баклажана, 1 луковица, 2 помидора, 50 г растительного масла, зелень, красный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, завернуть по отдельности в фольгу, прокалить на сковороде или на открытом огне, пока они не станут мягкими, затем остудить, снять кожицу и мелко порубить острым ножом. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами или кубиками. Любую зелень (по вкусу) промыть, обсушить и измельчить. Соединить все ингредиенты, добавить масло, посолить, поперчить и перемешать.



Суп из сладкого перца с капустой

6 стручков сладкого красного перца, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 2 помидора, 4 ст. ложки зелени сельдерея, 4 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, соль.



обсушить, нарезать дольками. Лук нарезать колечками или тонкими дольками. Капусту тонко нашинковать. Перец, помидоры и лук слегка обжарить в растительном масле в течение 2–3 мин, затем добавить капусту, влить горячую воду, посолить и перемешать. Довести до кипения, снять с огня и дать настояться под крышкой в течение 10–15 мин.

Готовый суп посыпать зеленью.



Тушеная тыква

1 кг мякоти тыквы, 2 луковицы, 4 дольки чеснока, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла.

Тыкву нарезать ломтиками, отварить до полуготовности, остудить и обсушить.

Приготовить соус: смешать мелко нарезанный лук, раздавленный чеснок и соевый соус.

Подготовленную тыкву слегка обжарить в масле, добавить соус и потушить на слабом огне до готовности.

Меню 8



Свекольный салат

1 крупная свекла, 1 свежий огурец, 1–2 дольки чеснока, 30 г зеленого лука, 20–30 г укропа, растительное масло, соль.

Свеклу вымыть, отварить до готовности (в воду можно добавить немного уксуса, чтобы свекла не утратила цвет), остудить, очистить, натереть на крупной терке.



Огурец вымыть, обсушить, натереть на крупной терке. Чеснок мелко порубить. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.



Холодный огуречный суп

2 крупных свежих огурца, 1 долька чеснока, 50 г свежей мяты, 500 мл овощного бульона, 25 г сливочного масла, соль.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и семян, а затем мелко нарезать. Чеснок раздавить. Мята вымыть, обсушить, удалить листья. Масло растопить и обжарить в нем огурец, помешивая, пока он не станет мягким. После этого добавить чеснок и тщательно перемешать. Накрыть посуду крышкой, уменьшить огонь до слабого и готовить еще около 5 мин. Затем влить бульон, перемешать, довести до кипения. Положить листочки мяты и снять посуду с огня.

Суп остудить, взбить с помощью блендера, посолить по вкусу. Можно добавить приправы. Суп остудить в холодильнике. Подавать с кубиками льда.



Стручковая фасоль со сладким перцем

400 г стручковой фасоли, 1 стручок красного сладкого перца, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, бальзамический уксус, соль.

Перец вымыть, обсушить, смазать растительным маслом, положить на решетку и поставить в нагретую до 250° С духовку. Запекать около полчаса.

В процессе приготовления несколько раз перевернуть, чтобы перец пропекся равномерно.



Готовый перец переложить в целлофановый пакет, остудить, а затем снять кожицу. Очищенный перец разрезать пополам, очистить от семян и перегородок, мякоть нарезать широкой соломкой.

Фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Масло разогреть в сковороде, положить фасоль, слегка обжарить, затем добавить перец, перемешать и снять посуду с огня.

Чеснок раздавить и смешать с овощами. Добавить немного бальзамического уксуса по вкусу, накрыть сковороду крышкой и дать блюду настояться в течение 15–20 мин.

Перед подачей снова перемешать овощи.

Меню 9



Салат из зеленого горошка

1 банка консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки измельченных ядер любых орехов, 2–3 свежих помидора, 1–2 свежих огурца, 30 г зеленого лука, 20 г укропа, 1–2 дольки чеснока, лимонный сок, растительное масло, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками или дольками. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Укроп вымыть, обсушить, порубить. Чеснок раздавить или мелко порубить.

Приготовить соус. Орехи тщательно растереть, понемногу добавляя к ним растительное масло и лимонный сок. Когда образуется однородная масса, посолить ее по вкусу и снова перемешать.



Все ингредиенты салата соединить, заправить соусом и аккуратно перемешать.



Йогуртовый суп с огурцом

500 г натурального йогурта, 425 мл овощного бульона, 0,5 свежего огурца, 1 красный перец чили, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка зернистой горчицы, 1 ст. ложка семян тмина, 2 ст. ложки оливкового масла, соль.

Семена тмина подсушить на разогретой сковороде. Перец вымыть, обсушить, очистить от семян и мелко порубить. Чеснок раздавить. Огурец вымыть, обсушить, нарезать маленькими кубиками.

Тмин соединить с оливковым маслом, добавить йогурт, горчицу, охлажденный овощной бульон, перец и чеснок. Перемешать и взбить с помощью блендера до образования однородной массы. Посолить по вкусу.

Суп разлить по тарелкам, посыпать измельченным огурцом и укропом.



Ароматные овощи

1 баклажан, 2 стручка красного сладкого перца, 1 маленькая тыква, 3 небольших цуккини, 1 стручок нежгучего красного перца чили, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка масла, настоянного на остром перце, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки семян тмина, 2 ст. ложки измельченной мяты, соль.

Баклажан вымыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать маленькими кубиками. Тыкву очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками. Цуккини вымыть, обсушить и мелко нарезать.



Перец чили вымыть, обсушить, очистить от семян и мелко нарезать. Овощи положить на противень, полить подсолнечным маслом, посолить по вкусу, перемешать. Запекать в разогретой до 190° С духовке в течение 10 мин. Затем овощи слегка остудить, добавить мяту, смесь масла, настоящего на перце, и оливкового масла, перемешать. Дать немного настояться.

Готовое блюдо подавать теплым.

Меню 10



Салат из редиса со сметаной

150–200 г редиса, 0,5 стакана сметаны, зелень, соль.

Редис тщательно вымыть, нарезать тонкими кружочками, посолить, заправить сметаной, перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Ялтинский борщ

3 свеклы, 2 моркови, 3 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан свекольного кваса, 100 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка томатной пасты, сметана, зелень, соль.

Свеклу, морковь, лук и петрушку очистить, нарезать соломкой, посолить по вкусу, а затем потушить в небольшом количестве воды с маслом в течение 15–20 мин. После этого влить 3 л воды, квас, добавить тонко нашинкованную капусту, томатную пасту, снова посолить. Варить до готовности.



Готовый борщ заправить сметаной и посыпать зеленью.



Капустные котлеты

900 г белокочанной капусты, 3–4 моркови, 2 яичных желтка, 2 луковицы, растительное масло, зелень, черный молотый перец, соль.

Капусту опустить в кипящую подсоленную воду на 2–3 мин, затем откинуть на дуршлаг, обсушить, пропустить через мясорубку. Морковь отварить, пропустить через мясорубку вместе с обжаренным луком. Ингредиенты соединить, добавить желтки, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты и обжарить их с двух сторон.

Меню 11



Салат из свежей капусты с маслом

700–800 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки измельченных ядер орехов, 5–6 ст. ложек растительного масла, соль.

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить, помять, выложить в салатник, залить маслом и посыпать орехами.



Свекольный борщ

2 свеклы, 2 сушеных гриба, 1 кабачок, 1 стакан измельченной свекольной ботвы, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 долька чеснока, 500 мл свекольного кваса, сахар, соль.



Грибы вымочить, отварить, отвар процедить. Кабачок очистить и мелко нарезать, капусту нашинковать. Овощи положить в грибной отвар, добавить обжаренный лук, сахар, соль. Прокипятить на слабом огне.

Свеклу отварить или испечь, остудить, очистить, натереть на средней терке и положить в борщ. Прокипятить.

Готовый борщ приправить растертым чесноком, влить квас.



Стручковая фасоль с маслом и орехами

3 стакана стручковой фасоли, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Фасоль опустить в кипящую подсоленную воду и отварить в открытой посуде в течение 15–20 мин.

Готовую фасоль полить маслом и посыпать орехами.

Меню 12



Салат из щавеля с помидорами

1 стакан мелко нарезанного щавеля, 3 помидора, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками. Чеснок мелко порубить.



Ингредиенты соединить, добавить щавель, посолить и поперчить по вкусу, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.



Борщ

1 небольшая свекла, 100 г белокочанной капусты, 1 небольшая морковь, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ч. ложки сливочного масла, сметана, соль.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Лук натереть на терке. Овощи соединить, добавить томат-пюре, перемешать, влить немного воды и тушить под крышкой в течение 25–30 мин, помешивая. Когда овощи станут мягкими, положить масло, добавить горячую воду, посолить по вкусу и варить еще 10 мин. Готовый борщ заправить сметаной.



Запеченные помидоры

9 крупных спелых помидоров, 3 дольки чеснока, 18 листьев базилика, 18 оливок без косточек, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, тертый жирный сыр, черный молотый перец, соль.

Острым ножом слегка надрезать кожицу помидоров, залить их кипящей водой, выдержать в ней 15 с, затем воду слить, помидоры остудить и очистить от кожицы. Помидоры разрезать пополам, положить срезом вниз на огнеупорное неметаллическое блюдо, посыпать мелко нарезанным чесноком и базиликом, посолить и поперчить по вкусу, полить половиной масла. Запекать в нагретой до 200° С духовке в течение 40 мин. Сок, выделившийся при запекании, соединить с оставшимся маслом и укусом, перемешать. Получившейся смесью полить помидоры. Затем посыпать их оливками и сыром.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Белковый стол	6
Углеводный стол	26
Нейтральный стол	45

36 ЛУЧШИХ МЕНЮ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Художник А. Г. Вайник

Верстка А. Г. Вайник

Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»

E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495)

745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт:

www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная,

д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стан-ки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург»,

ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 07.05.2007.

Формат 70х100^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 10000 экз. Заказ №3341

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org