



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# Тощая стряпня

**НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА  
ИЗ ОБЫЧНЫХ  
ОВОЩЕЙ**



**рупол классик**

## Annotation

В книге представлено около ста самых лучших рецептов из овощей для тех, кто контролирует свой вес. Здесь вы найдете вкусные и полезные рецепты, взятые из лучших диет со всего мира. И конечно же оригинальный рецепт знаменитого французского салата красоты.

---

- [Сергей Павлович Кашин](#)
  - [Салаты](#)
    - [Салат красоты по-французски](#)
    - [Зеленый салат с грейпфрутом](#)
    - [Салат из краснокочанной капусты с зеленью](#)
    - [Салат из квашеной и морской капусты с картофелем](#)
    - [Салат из спаржи с лимоном](#)
    - [Салат из сельдерея с яблоком](#)
    - [Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом](#)
    - [Овощной салат по-молдавски](#)
    - [Салат из квашеной капусты с грибами и укропом](#)
    - [Закуска из баклажанов с морковью](#)
    - [Салат из сельдерея с черносливом и орехами](#)
    - [Салат-микс из овощей](#)
    - [Салат из помидоров и кочанного салата](#)
    - [Пряный горячий салат из капусты](#)
    - [Салат из огурцов с томатной заправкой](#)
    - [Салат из помидоров со сладким перцем](#)
    - [Салат из помидоров с моцареллой](#)
    - [Салат из тыквы с морковью](#)
  - [Первые блюда](#)
    - [Суп-пюре с авокадо](#)
    - [Суп из сельдерея с рисом](#)
    - [Овощной суп с лисичками](#)
    - [Овощной суп с фасолью и приправами](#)
    - [Суп летний из щавеля](#)
    - [Суп из чечевицы с базиликом](#)
    - [Суп холодный из кефира с овощами](#)
    - [Ароматный вегетарианский суп](#)
    - [Низкокалорийный суп](#)

- [Суп из брюквы и репы](#)
- [Томатно-яблочный суп](#)
- [Горячие блюда](#)
  - [Фаршированная цветная капуста](#)
  - [Голубцы с грибами](#)
  - [Капуста, тушенная с грибами и луком](#)
  - [Цветная капуста с чесночным соусом](#)
  - [Запеканка из цветной капусты со стручковой фасолью](#)
  - [Запеканка из брокколи](#)
  - [Запеканка из помидоров](#)
  - [Котлеты из капусты и картофеля](#)
  - [Пикантный печеный картофель](#)
  - [Картофельное пюре с чесноком](#)
  - [Картофель, приготовленный на пару с морковью, под пряным соусом](#)
  - [Картофель, фаршированный брокколи](#)
  - [Картофельные галушки](#)
  - [Рагу из фасоли с рисом](#)
  - [Фасоль отварная с луком](#)
  - [Баклажаны по-азиатски](#)
  - [Запеканка из баклажанов по-итальянски](#)
  - [Баклажаны, запеченные в сметанном соусе](#)
  - [Шницель из печеного перца](#)
  - [Жареная тыква в хрустящей панировке](#)
  - [Морковь, тушенная с зеленым горошком](#)
  - [Свекла, тушенная с луком](#)
  - [Кабачок, тушенный с морковью и рисом](#)
  - [Сельдерей, запеченный с сыром](#)
  - [Крокеты из сельдерея](#)
  - [Лук-порей, фаршированный квашеной капустой и грибами](#)
  - [Гороховое пюре с луком](#)
  - [Соте из баклажанов с картофелем](#)
  - [Рагу из брокколи со спаржевой фасолью](#)
  - [Помидоры в кляре](#)
  - [Сладкий перец, фаршированный шампиньонами и мясом курицы](#)
  - [Кабачки, тушенные с морковью и луком](#)
  - [Сладкий перец, фаршированный овощами](#)
  - [Капустные конвертики по-монастырски](#)

- [Быстрые рецепты низкокалорийных блюд](#)
    - [Канаше с огурцом и редисом](#)
    - [Канаше с сельдереем](#)
    - [Брынза с зеленью](#)
    - [Черешки сельдерея с арахисовым маслом](#)
    - [Закуска из цветной капусты и моркови со сметанным соусом](#)
    - [Сэндвичи с овощами и сыром](#)
    - [Апельсины с мятным сахаром](#)
    - [Бутерброды с оливками и брынзой](#)
    - [Тосты с помидорами и маслинами](#)
    - [Тосты со свежими овощами](#)
    - [Тосты со свеклой](#)
    - [Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью](#)
    - [Закусочные оладьи из кабачка](#)
    - [Помидоры, фаршированные творогом и зеленью](#)
-

**Сергей Павлович Кашин**  
**Тощая стряпня. Низкокалорийные блюда**  
**из обычных овощей**

## Салаты

## Салат красоты по-французски

75 ккал

2 порции

### *Ингредиенты*

Овсяные хлопья — 2 ст. л.

Яблоко (крупное) — 1 шт.

Лимонный сок — 50 мл

Обезжиренное молоко — 3 ст. л.

Мед (жидкий) — 1 ст. л.

### *Способ приготовления*

Хлопья залить 60 мл горячей воды, выдержать 5 минут, затем излишки воды слить.

Яблоко вымыть, натереть на крупной терке, смешать с подготовленными хлопьями, медом, молоком и лимонным соком.

Салат разложить по порционным тарелкам и подать на его стол.

## Зеленый салат с грейпфрутом

**83 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Листья зеленого салат — 100 г

Шпинат — 100 г

Петрушка (зелень) — 50 г

Грейпфрут — 1 шт.

Низкокалорийный майонез — 2 ст. л.

### ***Способ приготовления***

Листья салата и шпинат вымыть, обсушить, измельчить руками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Грейпфрут обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки.

Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат разложить по тарелкам и подать на стол.

## Салат из краснокочанной капусты с зеленью

**125 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Краснокочанная капуста — 200 г

Укроп — 1 пучок

Петрушка — 1 пучок

Растительное масло — 50 мл

Яблочный уксус — 50 мл

Сахар — 1 ч. л.

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и солью. Зелень укропа и петрушки промыть, мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Капусту смешать с зеленью, добавить уксус и растительное масло, перемешать. Выложить горкой в салатник и украсить веточками укропа и петрушки.

## Салат из квашеной и морской капусты с картофелем

**81 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Консервированная морская капуста — 100 г

Квашеная капуста — 200 г

Картофель — 1 клубень

Нерафинированное подсолнечное масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

### ***Способ приготовления***

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Морскую капусту смешать с квашеной капустой и картофелем. Салат поперчить и заправить маслом.

## Салат из спаржи с лимоном

**134 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Спаржа — 200 г

Лимон — 1 шт.

Маринованные шампиньоны — 75 г

Оливковое масло — 50 мл

Ломтики лимона для украшения

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Спаржу вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить под холодной водой. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками.

Лимон тщательно вымыть, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Спаржу смешать с шампиньонами и цедрой лимона, выложить их в салатник. Лимонный сок смешать с оливковым маслом, перцем и солью, взбить венчиком.

Готовый салат полить заправкой, украсить ломтиками лимона и подать на стол.

## Салат из сельдерея с яблоком

85 ккал

4 порции

### *Ингредиенты*

Черешковый сельдерей — 150 г

Яблоко (крупное) — 1 шт.

Шампиньоны — 4 шт.

Оливковое масло — 25 мл

Лимонный сок — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими дольками. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник.

Лимонный сок взбить венчиком с оливковым маслом, перцем и солью. Салат полить заправкой и подать на стол.

## Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом

125 ккал

2 порции

### *Ингредиенты*

Черешки сельдерея — 200 г

Листья зеленого салат — 100 г

Грецкий орех — 25 г ядер

Чеснок — 3 зубчика

Столовый уксус — 2 ст. л.

Растительное масло — 1 ст. л.

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, нашинковать.

Для приготовления соуса чеснок очистить, растолочь с грецкими орехами до получения однородной маслянистой массы, добавить уксус, масло, перец и соль, взбить венчиком.

Сельдерей и листья салата аккуратно смешать, полить заправкой, хорошо перемешать и подать его на стол.

## Овощной салат по-молдавски

**102 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Помидоры — 2 шт.

Огурцы — 2 шт.

Сладкий перец — 1 шт.

Маслины (без косточек) — 100 г

Петрушки — 1 пучок

Острый перец — 1/2 стручка

Нерафинированное подсолнечное масло — 40 мл

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Маслины нарезать колечками. Зелень петрушки промыть, нарубить.

Сладкий перец очистить и нарезать тонкими кольцами. Острый перец мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты смешать, посолить. Салат заправить подсолнечным маслом, выложить в салатник и подать на стол.

## Салат из квашеной капусты с грибами и укропом

82 ккал

4 порции

### *Ингредиенты*

Квашеная капуста — 200 г

Маринованные шампиньоны — 100 г

Укроп — 1 пучок

Нерафинированное подсолнечное масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

### *Способ приготовления*

Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить. Шампиньоны нарезать четвертинками, смешать с укропом и квашеной капустой.

Салат поперчить, заправить подсолнечным маслом, выложить в салатник и подать на стол.

## Закуска из баклажанов с морковью

75 ккал

4 порции

### *Ингредиенты*

Баклажаны — 2 шт.

Луковица — 1 шт.

Морковка — 1 шт.

Помидоры — 2 шт.

Чеснок — 4 зубчика

Растительное масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Баклажаны вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и измельчить.

Лук очистить, нашинковать, положить в глубокую кастрюлю с разогретым растительным маслом, слегка обжарить. Добавить морковь и баклажаны, влить 100 мл воды, тушить 20–30 минут. Затем добавить помидоры и чеснок, тушить еще 5 минут.

На стол закуску можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.

## Салат из сельдерея с черносливом и орехами

**120 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Сельдерей — 4 черешка

Грецкие орехи — 75 г

Чернослив (без косточек) — 100 г

Петрушка — 1 пучок

Лимонный сок — 50 мл

Оливковое масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Чернослив промыть, залить горячей водой на 20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Ядра орехов мелко нарубить.

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Подготовленный чернослив нарезать тонкой соломкой, смешать с сельдереем и зеленью петрушки.

Для приготовления заправки оливковое масло соединить с лимонным соком, перцем и солью, взбить венчиком. Салат выложить на плоскую тарелку горкой, полить заправкой, посыпать рублеными орехами и подать на стол.

## Салат-микс из овощей

**109 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Помидор (крупный) — 1 шт.

Салатный огурец — 1 шт.

Красная луковица — 1 шт.

Красная фасоль (консервированная) — 2 ст. л.

Сельдерей — 2 черешка Листья зеленого салат — 50 г

Морковка — 1 шт.

Петрушка — 1 пучок

Лимон — 1 шт.

Нерафинированное подсолнечное масло — 50 мл

Столовая горчица — 1 ч. л.

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Листья салата вымыть, измельчить руками.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить фасоль, посолить и аккуратно перемешать. Для приготовления заправки лимон обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Зелень петрушки промыть, обсушить, очень мелко нарезать.

Подсолнечное масло смешать с лимонным соком, цедрой, зеленью петрушки и горчицей, взбить венчиком. Салат выложить в салатник, полить заправкой, посыпать лимонной цедрой и подать на стол.

## Салат из помидоров и кочанного салата

**79,5 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Помидоры (крупные) — 2 шт.

Краснокочанный салат — 150 г

Красная луковица — 1 шт.

Нерафинированное подсолнечное масло — 25 мл

Зелень сельдерея — 1 пучок

Маслины (без косточек) — 50 г

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Салат вымыть, нашинковать. Лук очистить, нарезать полукольцами. Зелень сельдерея промыть, обсушить, измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Маслины нарезать колечками. Ингредиенты соединить, посолить, поперчить и перемешать.

Салат выложить в салатник, заправить подсолнечным маслом и украсить веточками сельдерея.

## Пряный горячий салат из капусты

**118 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Капуста (любая) — 400 г

Растительное масло — 50 мл

Кинза — 1 пучок

Молотый кориандр — 1 ч. л.

Яблочный уксус — 2 ст. л.

Карри — 1 ст. л. Сахар — 1/2 ст. л.

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Капусту вымыть, нашинковать, растереть с сахаром и солью. Зелень кинзы тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать.

Для приготовления заправки уксус смешать с кориандром, карри и перцем, взбить венчиком.

Капусту выложить в глубокую сковороду, полить готовой заправкой, хорошо перемешать, накрыть крышкой и тушить на среднем огне в течение 5 минут при периодическом помешивании.

Готовый салат в горячем виде разложить по порционным тарелкам, посыпать зеленью кинзы и подать на стол.

## Салат из огурцов с томатной заправкой

75 ккал

4 порции

### *Ингредиенты*

Салатные огурцы — 4 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Растительное масло — 25 мл

Зелень сельдерея — 1 пучок

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень сельдерея тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с огурцами.

Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками, выложить в сотейник, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, затем протереть через сито или сложенную в несколько слоев марлю. Помидорное пюре смешать с очищенным и измельченным чесноком, растительным маслом, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат полить томатной заправкой, перемешать, выложить в салатник горкой, охладить и подать на стол.

## Салат из помидоров со сладким перцем

**69 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Помидоры (среднего размера) — 4 шт.

Зеленый лук — 1 пучок

Желтые перцы (сладкие) — 2 шт.

Петрушка — 1 пучок

Сливы (крупные) — 4 шт.

Горчичное масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарубить. Сладкий перец очистить и нарезать тонкими кольцами. Сливу вымыть, разрезать по бороздкам, удалить косточки, нарезать дольками. Зелень петрушки промыть, измельчить.

На дно плоской большой плоской тарелки выложить ровным слоем помидоры, сверху уложить кольца перца и дольки сливы, посолить и поперчить. Салат посыпать зеленым луком и зеленью петрушки, полить горчичным маслом и подать на стол.

## Салат из помидоров с моцареллой

**98 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Помидоры черри — 400 г

Моцарелла — 100 г

Петрушка — 1 пучок

Оливки (без косточек) — 50 г

Оливковое масло — 25 мл

Листья зеленого салат — 75 г

Жемчужный лук (маринованный) — 50 г

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Помидоры черри хорошо вымыть, нарезать четвертинками. Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить и измельчить. Оливки нарезать тонкими колечками.

Моцареллу нарезать небольшими кусочками. Листья зеленого салата вымыть, обсушить. Помидоры выложить ровным слоем на тарелку, выстланную листьями салата.

Сверху уложить кусочки моцареллы и жемчужный лук. Салат посолить, поперчить, посыпать оливками и зеленью петрушки и сбрызнуть оливковым маслом.

## Салат из тыквы с морковью

**89 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Тыква (мякоть) — 300 г

Морковка — 2 шт.

Соленый огурец — 1 шт.

Петрушка — 1 пучок

Фундук — 25 г

Чеснок — 2 зубчика

Растительное масло — 25 г

Листья зеленого салат — 50 г

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой. Огурец нарезать мелкими кубиками.

Зелень петрушки промыть и измельчить вместе с очищенным чесноком. Ядра орехов растолочь в ступке. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, перемешать.

Салат заправить растительным маслом, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Первые блюда

## Суп-пюре с авокадо

**71 ккал**

**2 порции**

### ***Ингредиенты***

Авокадо — 1 шт.

Луковица — 1 шт.

Чеснок — 1 зубчик

Оливковое масло — 10 мл

Перец чили — 1 стручок

Помидоры — 2 шт.

Овощной бульон — 125 мл

Консервированная кукуруза — 2 ст. л.

Лимонный сок — 5 мл

Петрушка — 1 пучок

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Авокадо вымыть, очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Лук и чеснок очистить и измельчить. Перец чили вымыть, нарезать колечками.

Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень петрушки промыть, нарубить.

В кастрюле разогреть оливковое масло, положить лук, чеснок и перец чили, припустить.

К обжаренным овощам добавить помидоры, влить овощной бульон, посолить, поперчить, варить в течение 20 минут.

Содержимое кастрюли взбить с помощью блендера или миксера в пюре и вновь перелить в кастрюлю. Добавив кукурузу и авокадо, варить 2 минуты. Суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

## Суп из сельдерея с рисом

**150 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Корни сельдерея — 200 г

Рис (любой) — 1 ст. л.

Мука — 2 ст. л.

Растительное масло — 25 мл

Простокваша — 50 мл

Яйца — 2 шт.

Сыр (твердых сортов) — 50 г

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Муку слегка обжарить в масле. Сыр натереть на мелкой терке, сельдерей очистить, нарезать тонкой соломкой, залить 1 л воды, посолить и варить до мягкости.

Положить в суп рис, варить при слабом кипении 15 минут, затем добавить обжаренную муку, поперчить, варить еще 5 минут.

Суп снять с огня, заправить яйцами, взбитыми с простоквашей. Перед подачей к столу суп в каждой тарелке посыпать тертым сыром.

## Овощной суп с лисичками

76,5 ккал

5 порций

### *Ингредиенты*

Картофель — 4 шт.

Морковка — 1 шт.

Луковица — 1 шт.

Корень сельдерея — 1/2 шт.

Лисички — 200 г

Растительное масло — 50 мл

Кинза — 1 пучок

Лавровый лист по вкусу

Черный перец горошком по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Картофель очистить, нарезать некрупными кубиками. Лук, морковь и сельдерей очистить, мелко нарезать. Лисички очистить, промыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить при помешивании в течение 15 минут.

В кастрюле довести до кипения 1 1/2 л воды, положить картофель, варить 7 минут. Убавить огонь, добавить овощи и лисички, варить еще около 20 минут. За 5 минут до окончания приготовления суп посолить, добавить лавровый лист и перец горошком. Перед подачей на стол посыпать суп измельченной зеленью кинзы.

## Овощной суп с фасолью и приправами

**190 ккал**

**10 порций**

### *Ингредиенты*

Красная фасоль (сушеная) — 450 г

Луковица — 2 шт.

Цукини — 400 г

Корни сельдерея — 200 г

Сладкий перец — 200 г

Морковка — 200 г

Чеснок — 4 зубчика

Томатная паста — 3 ст. л.

Красное сухое вино — 100 мл

Базилик (сухой) — 2 ч. л.

Майоран (сушеный) — 1 ч. л.

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Фасоль промыть, положить в глубокую кастрюлю, залить водой на 5 см выше уровня фасоли и довести до кипения. Варить 2 минуты, снять с огня и настаивать в течение 1 часа.

Затем воду слить, фасоль положить обратно в кастрюлю, влить 1,6 л воды и вино, добавить базилик, соль, майоран и перец, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне 1 1/2 часа.

Лук и чеснок очистить, измельчить. Цукини очистить, нарезать кубиками. Сельдерей, морковь и сладкий перец очистить и нашинковать. Подготовленные овощи положить в кастрюлю с фасоль и варить без крышки около 50 минут, затем добавить томатную пасту и готовить еще 10 минут.

## Суп летний из щавеля

75 ккал

5 порций

### *Ингредиенты*

Щавель — 300 г

Огурцы — 3 шт.

Яйца — 2 шт.

Укроп — 50 г

Петрушка — 50 г

Зеленый лук — 1 пучок

Обезжиренная сметана — 100 г

Сахар — 10 г

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Щавель перебрать, промыть и обсушить. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Зелень укропа и петрушки, зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарубить.

В кастрюле довести до кипения 1 1/2 л воды, положить щавель, уменьшить огонь и варить 5 минут, добавить сахар и зеленый лук, посолить и варить еще 1 минуту.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую по 2 дольки яйца, посыпать зеленью укропа и петрушки. Перед подачей на стол в каждую тарелку с супом добавить сметану.

Такой суп можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

## Суп из чечевицы с базиликом

**120 ккал**

**5 порций**

### ***Ингредиенты***

Красная чечевица — 200 г

Фиолетовый базилик — 100 г

Помидоры — 2 шт.

Зеленый лук — 1 пучок

Грецкие орехи — 25 г ядер

Орегано — 1 ч. л.

Луковица — 1 шт.

Растительное масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и спассеровать на разогретом растительном масле.

Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мякоть мелкими кубиками. Зеленый лук и базилик промыть, мелко нарубить. Грецкие орехи истолочь в ступке.

Набухшую чечевицу положить в кастрюлю, залить 2 л горячей воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить под крышкой 30 минут.

Посолить, поперчить, добавить помидоры, орегано, базилик и лук и варить еще 5 минут.

Суп разлить по тарелкам, посыпать толчеными орехами и подать на стол.

## Суп холодный из кефира с овощами

**112 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Кефир (маложирный) — 800 мл

Картофель — 2 шт.

Морковка — 1 шт.

Салатные огурцы — 2 шт.

Сладкие перцы — 2 шт.

Яйца — 2 шт.

Зеленый лук — 1 пучок

Петрушка — 1 пучок

Бasilik — 2–3 веточки

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке.

Сладкий перец очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук, зелень петрушки и базилика промыть, обсушить, мелко нарубить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, тщательно перемешать, разложить по тарелкам и залить охлажденным кефиром.

Суп можно подать с диетическими хлебцами.

## Ароматный вегетарианский суп

**97 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Морковка — 1 шт.

Корень петрушки — 1 шт.

Помидоры — 2 шт.

Картофель — 2 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Петрушка — 1 пучок

Кинза — 1 пучок

Зелень базилика — 50 г

Орегано — 1 ч. л.

Растительное масло — 25 мл

Черный молотые перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Корень петрушки очистить, измельчить.

Подготовленные овощи положить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, влить 100 мл воды и припустить.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками.

В кастрюле довести до кипения 1 л воды, положить картофель, варить до полуготовности, добавить припущенные овощи, посолить, поперчить и варить на слабом огне под крышкой. За 2 минуты до готовности добавить измельченный чеснок и орегано.

Зелень кинзы, базилика и петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Готовый суп разлить по тарелкам, обильно посыпать зеленью и подать на стол.

## Низкокалорийный суп

**74 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Свекла (некрупная) — 1 шт.

Луковицы — 2 шт.

Морковка — 1 шт.

Капуста — 200 г

Корень петрушки — 1 шт.

Зелень сельдерея (сушеная) — 1 ч. л.

Укроп (сушеный) — 1 ч. л.

Петрушка — 1 пучок

Сахар — 1 ч. л.

Чеснок — 3 зубчика

Лимонный сок — 50 мл

Черный молотые перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Свеклу, лук и морковь очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать. Корень петрушки очистить и мелко нарезать.

Залить свеклу, лук и морковь 150 мл воды и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Затем положить капусту, влить 100 мл воды и тушить еще 20 минут.

Добавить сахар, лимонный сок, заранее очищенный и измельченный чеснок, сушеную зелень сельдерея и укропа, корень петрушки, влить 1 л воды, посолить и поперчить.

На медленном огне довести до кипения, варить под крышкой 30 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать.

Дать супу настояться не менее 1 часа, затем разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

## Суп из брюквы и репы

73 ккал

8 порций

### *Ингредиенты*

Морковка — 1 шт.

Брюква — 1 шт.

Репа — 1 шт.

Спаржа — 100 г

Цветная капуста — 1/2 кочана

Картофель — 1 шт.

Сельдерей — 1 черешок

Корень петрушки — 1 шт.

Зеленый горошек — 100 г

Шпинат — 500 г

Сливочное масло — 1 ст. л.

Петрушка — 1 пучок

Укроп — 1 пучок

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Картофель очистить, залить на 1 час холодной водой, затем нарезать кубиками. Морковь, брюкву и репу очистить, нарезать тонкой соломкой. Спаржу бланшировать в кипящей воде 2 минуты, затем откинуть на сито и остудить в холодной воде.

Цветную капусту вымыть, разобрать на мелкие соцветия. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Корень петрушки очистить и измельчить. Зелень петрушки, укропа и шпинат промыть, обсушить, мелко нарубить. Овощи залить 1 1/2 л горячей воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить до готовности. Затем добавить шпинат и зеленый горошек, довести до кипения, положить зелень укропа и петрушки, масло, перец и соль, еще раз довести до кипения и сразу же выключить плиту. Суп разлить по тарелкам и подать на стол.

## Томатно-яблочный суп

**190 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Томатный сок — 150 мл

Томатная паста — 3 ст. л.

Яблоко (крупное) — 1 шт.

Помидоры — 4 шт.

Авокадо — 1 шт.

Красная луковица — 1 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Миндаль — 75 г

Винный уксус — 50 мл

Овощной соус — 2 ч. л.

Кориандр (молотый) — 3 г

Порошок перца чили — 1 ч. л.

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Лук очистить, мелко нарезать. Очищенный миндаль истолочь в ступке. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками.

Авокадо вымыть, очистить, вынуть косточку, нарезать мякоть кубиками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими дольками. Чеснок очистить и измельчить.

Томатный сок, яблоко, томатную пасту, половину лука, чеснок, уксус, миндаль, овощной соус, кориандр, порошок чили и соль соединить в чаше кухонного комбайна и взбить. Добавить 120 мл кипяченой воды и помидоры, охладить.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую оставшийся лук и кусочки авокадо.

## Горячие блюда

## Фаршированная цветная капуста

**158 ккал**

**4 порции**

### *Ингредиенты*

Цветная капуста — 1 кг

Говяжий фарш — 100 г

Луковица — 1 шт.

Растительное масло — 25 мл

Батон — 4 ломтика

Молоко (обезжиренное) — 50 мл

Петрушка — 1 пучок

Овощной бульон — 500 мл

Сладкий перец — 2 шт.

Чеснок — 3 зубчика

Помидоры — 2 шт.

Карри — 2 ст. л.

Красные молотый перец — 1/2 ч. л.

Листья зеленого салата по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Цветную капусту выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем вымыть, довести до полуготовности и остудить. С помощью острого ножа клинообразно вырезать у вареной капусты кочерыжку.

Сладкий перец очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на разогретом растительном масле, добавить сладкий перец, жарить при помешивании 5 минут, затем положить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить еще 7 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, а мякоть измельчить. Ломтики батона размочить в молоке, отжать, добавить в начинку вместе с помидорами и рубленой петрушкой, перемешать.

Капусту нафаршировать начинкой, положить в глубокую форму для

запекания, влить бульон, посыпать порошком карри. Форму поместить в предварительно разогретую духовку на 30 минут. Листья салата вымыть, обсушить. Готовую фаршированную капусту нарезать ломтиками, разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, украсить веточками петрушки. На стол можно подать с нежирным сметанным или кефирным соусом.

## Голубцы с грибами

**185 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Белокочанная капуста — 8 листьев

Растительное масло — 2 ст. л.

Белые грибы — 500 г

Луковицы — 2 шт.

Томатная паста — 2 ст. л.

Рис — 50 г

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Капустные листья вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3 минуты, затем вынуть шумовкой, обсушить, аккуратно срезать толстые прожилки. Для приготовления начинки грибы очистить, промыть, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на 1 столовой ложке растительного масла, добавить грибы, жарить 5 минут. Затем положить томатную пасту и готовить еще 2 минуты. Рис отварить в кипящей подсоленной воде, смешать с грибами и луком. На каждый капустный лист положить по 3 ст. л. начинки, завернуть и сформовать голубцы. Выложить их в сковороду с растительным маслом, подрумянить с двух сторон. Обжаренные голубцы переложить на противень и запечь в разогретой духовке. Подавать на стол можно с отварным картофелем или овощным салатом.

## Капуста, тушенная с грибами и луком

133 ккал

6 порций

### *Ингредиенты*

Капуста (любая) — 500 г

Сушеные грибы (любые) — 50 г

Луковицы — 3 шт.

Петрушка — 1 пучок

Растительное масло — 50 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Капусту вымыть, разобрать на листья, нашинковать. Грибы залить теплой водой, оставить на 30 минут. Отварить до полуготовности с добавлением небольшого количества воды и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

На дно чугунной кастрюли налить немного грибного отвара, положить в нее лук, капусту и грибы, полить маслом, посолить, поперчить и тушить до готовности. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать.

Готовое блюдо разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

## Цветная капуста с чесночным соусом

**107 ккал**

**5 порций**

### ***Ингредиенты***

Цветная капуста — 500 г

Мука — 2 ст. л.

Кефир — 75 мл

Растительное масло — 20 мл

Петрушка — 1 пучок

Чеснок — 3 зубчика

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Капусту выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, промыть, разобрать на соцветия. Опустить в кипящую воду, посолить и варить до готовности. Откинуть капусту на дуршлаг, а 250 мл отвара перелить в отдельную емкость.

Для приготовления соуса муку выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Чеснок очистить и измельчить. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Влить в муку горячий капустный отвар и кефир и при непрерывном помешивании довести до загустения. Соус посолить, поперчить, добавить чеснок и зелень петрушки, перемешать.

Капусту разложить по тарелкам и полить приготовленным соусом.

## Запеканка из цветной капусты со стручковой фасолью

**95 ккал**

**3 порции**

### *Ингредиенты*

Цветная капуста — 150 г

Спаржевая фасоль (стручковая) — 100 г

Помидоры — 2 шт.

Сладкий перец — 1 шт.

Луковица — 1 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Мука — 1 ст. л.

Растительное масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем вымыть, варить до полуготовности и остудить. Фасоль промыть, нарезать кусочками длиной 2 см, бланшировать в кипящей воде в течение 5 минут. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец очистить и тоже нарезать мелкими кубиками. Для приготовления соуса лук и чеснок очистить, нашинковать и спассеровать на половине разогретого растительного масла.

Муку обжарить в оставшемся масле, развести водой до сметанообразного состояния, добавить лук и чеснок, перемешать.

Овощи выложить в огнеупорную посуду, посолить, поперчить, залить соусом и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30–40 минут.

## Запеканка из брокколи

153 ккал

6 порций

### *Ингредиенты*

Брокколи (замороженной) — 850 г

Обезжиренный заменитель яиц — 100 мл

Шампиньоны — 300 г

Майонез (низкокалорийный) — 200 г

Обезжиренный сыр (твердых сортов) — 100 г

Луковица — 1 шт.

Крекеры — 6 шт.

Петрушка — 1 пучок

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Грибы очистить, вымыть, нарезать четвертинками, залить 1 л горячей воды, посолить, варить до готовности.

Вынуть грибы шумовкой, переложить в блендер, влить 200 мл отвара, взбить в густую массу. Брокколи опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Положить брокколи в глубокий сотейник, добавить грибное пюре, заменитель яиц и майонез, поперчить, тщательно перемешать. Полученную смесь вылить в форму с антипригарным покрытием. Крекеры раскрошить и посыпать ими содержимое формы. Поместить ее в разогретую до 175 °С духовку, готовить запеканку в течение 30 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Готовую запеканку разделить на порции, разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

## Запеканка из помидоров

145 ккал

6 порций

### *Ингредиенты*

Помидоры (с плотной мякотью) — 1 кг

Манная крупа — 150 г

Творог (нежирный) — 300 г

Овощной бульон — 700 мл

Чеснок — 1 зубчик

Оливковое масло — 2 ст. л.

Зелень майорана (измельченная) — 1/2 ч. л.

Сладкий перец — 2 шт.

Луковица — 1 шт.

Лук-порей — 1 стебель

Кинза — 1 пучок

Панировочные сухари — 15 г

Красный молотый перец — 1 ч. л.

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать крупными кубиками.

Чеснок очистить, измельчить. Сладкий перец очистить и нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить, нашинковать. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими колечками.

Бульон довести до кипения, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить, помешивая, в течение 15 минут.

В сковороде разогреть 1 столовую ложку масла, положить репчатый лук, лук-порей, сладкий перец и чеснок, слегка обжарить. Всыпать красный молотый перец и майоран и жарить при помешивании еще 10 минут.

В сковороду к овощам добавить творог и бульон с манной крупой, посолить, перемешать. Вылить полученную смесь в огнеупорную керамическую посуду, сверху уложить помидоры.

Сбрызнуть оливковым маслом и посыпать панировочными сухарями.

Поместить блюдо в заранее разогретую до 230 °С духовку, запекать в

течение 20 минут. Зелень кинзы тщательно промыть, обсушить, измельчить. Готовую запеканку посыпать зеленью кинзы и подать на стол.

## Котлеты из капусты и картофеля

**108 ккал**

**6 порций**

### ***Ингредиенты***

Кочан (некрупный) — 1 кочан

Картофель — 500 г

Луковица — 1 шт.

Растительное масло — 50 мл

Кефир — 100 мл

Петрушка — 1 пучок

Лимонный сок — 50 мл

Чеснок — 2 зубчика

Листья зеленого салата по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и пропустить через мясорубку. Капусту вымыть, разрезать на несколько частей, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5 минут, затем вынуть шумовкой, остудить и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать.

Капусту смешать с картофелем и луком, посолить и поперчить. Из полученной массы сформовать небольшие котлеты, обжарить их в разогретом растительном масле с двух сторон. Листья салата вымыть и обсушить.

Чеснок очистить и измельчить. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарубить.

Кефир смешать с лимонным соком, чесноком и петрушкой, взбить венчиком. Котлеты разложить по тарелкам, выстланным листьями салата. Отдельно подать кефирный соус.

## Пикантный печеный картофель

**185 ккал**

**4 порции**

### *Ингредиенты*

Картофель — 700 г

Оливковое масло — 2 ст. л.

Сушеная паприка (молотая) — 1 ст. л.

Кайенский перец — 3 ч. л.

Черный молотый перец — 1/2 ч. л.

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Картофель очистить, нарезать крупными дольками, выложить на противень, смазанный 1 столовой ложкой масла, посыпать паприкой, солью, кайенским и черным молотым перцем, сбрызнуть половиной оставшегося масла.

Духовку разогреть до 175 °С, поместить в нее противень с картофелем.

Запекать в течение 45 минут, регулярно переворачивая дольки картофеля и смазывая их с помощью кулинарной кисти маслом.

Подавать блюдо на стол сразу же после приготовления.

## Картофельное пюре с чесноком

**141 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Картофель — 450 г

Молоко (обезжиренное) — 500 мл

Чеснок — 4 зубчика

Белый молотый перец — 1 ч. л.

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Картофель очистить, разрезать каждый клубень на 4 части, затем положить в кастрюлю с кипящей водой, посолить и варить, накрыв крышкой, в течение 20–25 минут. Чеснок очистить, положить в небольшую кастрюлю, залить молоком, тушить на слабом огне в течение 30 минут.

Горячий вареный картофель смешать с чесночно-молочной смесью, добавить перец, размять толкушкой или измельчить с помощью миксера или блендера в однородное пюре.

## **Картофель, приготовленный на пару с морковью, под пряным соусом**

**105 ккал**

**6 порций**

### ***Ингредиенты***

Картофель (молодой) — 500 г

Морковь — 200 г

Луковицы — 2 шт.

Растительное масло — 20 мл

Мука — 2 ст. л.

Орегано — 1 ч. л.

Базилик (сушеный) — 1 ч. л.

Петрушка — 50 г

Укроп — 50 г

Красный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Картофель и морковь вымыть, отварить на пару.

Лук очистить, нашинковать, положить в сотейник, добавить немного воды и 10 мл растительного масла, тушить на слабом огне в течение 7 минут.

Влить в сотейник 100 мл воды. Довести до кипения, добавить муку, разведенную количеством холодной воды, варить при помешивании 5 минут. Сотейник снять с огня, ввести в полученную массу оставшееся масло, орегано, базилик и перец. Все взбить. Отваренные на пару овощи очистить. Картофель нарезать крупными дольками, а морковь — кружочками. Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить, нарубить. Овощи выложить на блюдо, полить соусом, перемешать, посыпать зеленью и подать на стол.

## Картофель, фаршированный брокколи

**110 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Картофель — 850 г

Брокколи — 150 г

Красная фасоль (консервированная) — 2 ст. л.

Обезжиренный сыр (твердых сортов) — 50 г

Оливковое масло — 1 ст. л.

Листья салата лолло россو по вкусу

Зелень кудрявой петрушки по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Картофель очистить, разрезать пополам и сделать в половинках углубления. Брокколи вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Вареную брокколи смешать с фасолью, посолить и поперчить. Сыр натереть на крупной терке. Половинки картофеля наполнить начинкой, выложить на противень с антипригарным покрытием, сбрызнуть оливковым маслом.

Поместить противень в предварительно разогретую духовку и запекать картофель в течение 10 минут. Затем посыпать сыром и готовить еще 5 минут. Листья салата и зелень петрушки промыть, обсушить.

Фаршированный печеный картофель разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и украсить веточками петрушки.

## Картофельные галушки

135 ккал

8 порций

### *Ингредиенты*

Картофель — 1 кг

Овощной бульон — 2 л

Желтки — 2 шт.

Мука — 2 ст. л.

Шафран — 1 ч. л.

Сельдерей (сушеный) — 1 ст. л.

Укроп (сушеный) — 1 ст. л.

Укроп (свежий) — 1 пучок

Листья зеленого и красного салата по вкусу

Красный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Картофель очистить, натереть на крупной терке, завернуть в хлопчатобумажную ткань, отжать. В полученную массу ввести яичные желтки, муку, сельдерей, шафран, сушеный укроп, красный молотый перец и соль, тщательно перемешать.

Сформовать небольшие шарики. (Если они получаются недостаточно плотными, добавить в тесто еще немного муки и желток.)

Бульон довести до кипения, опустить в него галушки, варить 5–7 минут. Листья салата вымыть и обсушить. Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить. Галушки разложить по тарелкам, выстланным разноцветными листьями салата, посыпать зеленью укропа и подать на стол.

## Рагу из фасоли с рисом

**199,5 ккал**

**6 порций**

### ***Ингредиенты***

Рис (длиннозерный) — 1 стакан

Красная фасоль (консервированная) — 400 г

Оливковое масло — 1/2 ч. л.

Луковицы — 2 шт.

Корни сельдерея — 3 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Томатный соус — 200 г

Кетчуп — 1 ст. л.

Острый перечный соус — 1/2 ч. л.

Кинза — 1 пучок

Порошок перца чили — 1 ч. л.

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Рис промыть и отварить в кипящей подсоленной воде. Лук очистить и нашинковать. Сельдерей очистить и нарезать мелкими кубиками.

Чеснок очистить и измельчить.

Разогреть в сковороде масло, положить в нее лук, сельдерей и чеснок, жарить при помешивании, пока овощи не станут хрустящими.

После этого добавить фасоль, томатный соус, 100 мл воды, кетчуп, порошок чили и острый перечный соус.

Все ингредиенты тщательно перемешать и нагревать на слабом огне при постоянном помешивании в течение 10 минут.

Зелень кинзы хорошо промыть, обсушить, мелко нарезать.

Готовый горячий рис разложить по порционным тарелкам, сверху аккуратно выложить фасоль вместе с соусом, посыпать зеленью кинзы и подать на стол.

## Фасоль отварная с луком

**161 ккал**

**10 порций**

### ***Ингредиенты***

Фасоль (пестрая) — 450 г

Луковица — 1 шт.

Петрушка — 1 пучок

Бasil — 50 г

Оливковое масло — 1 ст. л.

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Фасоль перебрать и промыть. Лук очистить, нарезать крупными кубиками.

Фасоль и лук положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне примерно 2,5 часа, добавить в конце приготовления соль.

Зелень петрушки и базилика промыть, обсушить, мелко нарезать. Фасоль с луком выложить на блюдо, заправить оливковым маслом, посыпать зеленью петрушки и базилика.

## Баклажаны по-азиатски

**198 ккал**

**4 порции**

### *Ингредиенты*

Баклажаны — 4 шт.

Баранина (постная) — 300 г

Чеснок — 4 зубчика

Кинза — 1 пучок

Базилик (сушеный) — 2 ст. л.

Помидоры — 2 шт.

Обезжиренный сыр (твердых сортов) — 75 г

Лимонный сок — 50 мл

Листья зеленого салата по вкусу

Красный и черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти. Посолить баклажаны изнутри, сбрызнуть лимонным соком.

Мякоть баклажанов мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Зелень кинзы промыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения.

Баранину промыть, пропустить через мясорубку, смешать с мякотью баклажанов, чесноком, базиликом, солью, красным и черным молотым перцем.

Баклажаны нафаршировать начинкой, выложить на противень. Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками. Сыр натереть на мелкой терке.

Накрыть баклажаны кружочками помидоров, запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 5 минут. Листья салата вымыть и обсушить.

Готовые баклажаны разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, украсить веточками петрушки и подать на стол.

## Запеканка из баклажанов по-итальянски

197,5 ккал

6 порций

### *Ингредиенты*

Баклажаны — 400 г

Луковица — 1 шт.

Чеснок — 3 зубчика

Помидоры — 700 г

Оливковое масло — 2 ч. л.

Орегано — 1 ч. л.

Базилик — 1 пучок

Моцарелла — 100 г

Пармезан — 60 г

Яичные белки — 3 шт.

Панировочные сухари — 100 г

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Пармезан натереть на мелкой терке. Моцареллу нарезать небольшими кусочками. Панировочные сухари смешать с 2 столовыми ложками пармезана. Яичные белки взбить с 0,5 ч. л. соли.

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 1 см. Каждый кружочек обмакнуть сначала во взбитые белки, а затем обвалять в панировочных сухарях с сыром. Выложить кружочки баклажанов на смазанный маслом противень, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Зелень базилика промыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Лук и чеснок очистить, измельчить. Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной водой, снять кожицу, нарезать кубиками. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть масло, положить лук и чеснок, жарить при помешивании в течение 2 минут.

Добавить орегано, 1 ч. л. соли и перец, готовить еще 1 минуту. Затем положить помидоры, усилить огонь и готовить до загустения (около 10

минут). Соус снять с огня и смешать с рубленым базиликом. Баклажаны переложить в форму для запекания, полить томатным соусом, посыпать оставшимся пармезаном, сверху выложить кусочки моцареллы.

Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 10–15 минут. Перед подачей на стол украсить листочками базилика.

## Баклажаны, запеченные в сметанном соусе

**178 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Баклажаны — 3 шт.

Мука — 2 ст. л.

Обезжиренная сметана — 100 г

Майонез (низкокалорийный) — 2 ст. л.

Чеснок — 3 зубчика

Укроп — 50 г

Базилик — 50 г

Петрушка — 25 г

Растительное масло — 50 мл

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке. Кружочки баклажанов обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле, переложить в глубокую сковороду.

Для приготовления соуса чеснок очистить и мелко нарезать, смешать с майонезом и сметаной, тщательно взбить венчиком. Баклажаны залить соусом, поместить в предварительно разогретую духовку, запекать в течение 15 минут.

Зелень петрушки, укропа и базилика промыть, обсушить, измельчить. Готовые баклажаны разложить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью и подать на стол.

## Шницель из печеного перца

**145 ккал**

**8 порций**

### ***Ингредиенты***

Сладкий перец — 500 г

Брынза — 200 г

Яйца — 2 шт.

Растительное масло — 50 мл

Петрушка — 25 г

Кинза — 25 г

Сельдерей — 25 г

Укроп — 25 г

Листья зеленого и красного салата по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Сладкий перец вымыть, положить на противень с антипригарным покрытием и поместить в предварительно разогретую духовку на 20 минут. Печеный перец переложить в полиэтиленовый пакет и завязать его. Через 10 минут перец вынуть из пакета, очистить от кожицы, удалить плодоножки с семенами.

Для приготовления начинки зелень петрушки, кинзы, сельдерея и укропа промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с 1 взбитым яйцом и брынзой, натертой на крупной терке. Начинку поперчить.

Перцы изнутри посолить, наполнить начинкой, смочить в оставшемся яйце и обжарить в разогретом растительном масле. Листья салата вымыть и обсушить.

Перец разложить по тарелкам, выстланным разноцветными листьями салата, и подать на стол.

## Жареная тыква в хрустящей панировке

**130 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Тыква — 500 г

Панировочные сухари — 100 г

Растительное масло — 75 мл

Листья зеленого салата — 100 г

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, опустить в кипяток, выдержать 2 минуты, затем вынуть шумовкой и обсушить.

Панировочные сухари смешать с солью и перцем, обвалять в них ломтики тыквы.

Тыкву выложить на сковороду с растительным маслом и жарить до образования хрустящей корочки. Листья салата вымыть, обсушить.

Тыкву выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.

## Морковь, тушенная с зеленым горошком

**95 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Морковь — 500 г

Растительное масло — 4 ст. л.

Зеленый горошек — 200 г

Сельдерей (сушеный) — 1 ст. л.

Кориандр (молотый) — 1/2 ч. л.

Красный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Морковь хорошо очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в сотейник, влить растительное масло и немного воды, тушить на слабом огне до полуготовности.

В сотейник к моркови добавить горошек и продолжить тушить до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Затем добавить сельдерей, кориандр, красный молотый перец и соль и готовить при непрерывном помешивании еще несколько минут. Это блюдо можно подать как самостоятельное и в качестве гарнира к вареной рыбе или тушеному мясу.

## Свекла, тушенная с луком

**88 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Свеклы (крупные) — 2 шт.

Луковицы — 2 шт.

Растительное масло — 2 ст. л.

Петрушка — 1 пучок

Уксус 9 %-ный — 1 ст. л.

Кориандр (молотый) — 1 ч. л.

Красные и черный молотые перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Свеклу тщательно вымыть, завернуть в фольгу и запечь в предварительно разогретой духовке. Печеную свеклу охладить до комнатной температуры, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить и нашинковать.

В сотейнике разогреть растительное масло, положить в него лук, жарить при помешивании до золотистого цвета, затем добавить свеклу и тушить на слабом огне. Зелень петрушки хорошо промыть, обсушить, мелко нарезать.

За минуту до готовности к свекле и луку добавить зелень петрушки, столовый уксус, молотый кориандр, посолить и поперчить.

Данное блюдо можно подать в качестве гарнира к жареной или тушеной рыбе.

## Кабачок, тушеный с морковью и рисом

150 ккал

5 порций

### *Ингредиенты*

Кабачок (среднего размера) — 1 шт.

Луковица — 1 шт.

Морковки — 2 шт.

Рис — 1/2 стакана

Растительное масло — 1 ст. л.

Корица (молотая) — 1/2 ч. л.

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Лук и морковь очистить и нашинковать.

Рис тщательно промыть. Лук и морковь спассеровать на разогретом растительном масле, переложить в кастрюлю, добавить кабачок, соль, перец и корицу, всыпать рис.

Залить содержимое кастрюли водой на 2 см выше риса, тушить под крышкой на слабом огне в течение 20 минут. Все перемешать, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Сельдерей, запеченный с сыром

**120 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Корни сельдерея — 4 шт.

Овощной бульон — 100 мл

Оливковое масло — 25 мл

Обезжиренный сыр (твердых сортов) — 75 г

Петрушка — 1 пучок

Красный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Сыр натереть на терке. Сельдерей очистить, нарезать ломтиками, выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом. Влить в форму овощной бульон. Запекать сельдерей в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 5 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, нарезать. Сельдерей разложить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки.

## Крокеты из сельдерея

**115 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Рис (любой) — 100 г

Черешковый сельдерей — 200 г

Растительное масло — 50 мл

Яйцо — 1 шт.

Краснокочанный салат — 1 пучок

Зелень сельдерея — 1 пучок

Мука — 1 ст. л.

Красный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Рис промыть, отварить в кипящей подсоленной воде. Черешки сельдерея вымыть, пропустить через мясорубку, смешать с рисом, взбитым яйцом, мукой, перцем и солью.

Из полученной массы сформовать продолговатые крокеты. Крокеты выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с двух сторон.

Салат разобрать на листья, вымыть их и обсушить. Зелень сельдерея промыть, обсушить, мелко нарезать.

Готовые крокеты выложить на блюдо, выстланное листьями салата, посыпать зеленью сельдерея и подать на стол.

## Лук-порей, фаршированный квашеной капустой и грибами

**117 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Лук-порей (белая часть стеблей) — 500 г

Квашеная капуста — 200 г

Шампиньоны — 100 г

Растительное масло — 50 мл

Помидоры — 2 шт.

Листья зеленого салат по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

### ***Способ приготовления***

Шампиньоны очистить, промыть, мелко нарезать, обжарить в половине растительного масла, добавить квашеную капусту, влить 100 мл воды, тушить на слабом огне 20 минут. Начинку посолить и поперчить.

Лук-порей вымыть, каждый стебель разрезать вдоль и аккуратно развернуть.

Выложить на полученные листы по 3 ст. л. начинки, свернуть их в рулеты.

Выложить на противень с антипригарным покрытием, сбрызнуть оставшимся растительным маслом. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 25 минут.

Листья салата вымыть и обсушить. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками.

Фаршированный лук-порей выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и оформить кружочками помидоров.

## Гороховое пюре с луком

**120 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Зеленый горошек (замороженный) — 400 г

Луковица — 1 шт.

Растительное масло — 25 мл

Базилик — 50 г

Красный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Горошек разморозить, положить в кастрюлю, залить 250 мл воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне под крышкой в течение 25 минут. Содержимое кастрюли тщательно размять. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обжарить в разогретом растительном масле. Зелень базилика промыть, обсушить, мелко нарезать.

Гороховое пюре смешать с луком и базиликом, посолить, поперчить, разложить по тарелкам и подать на стол.

## Соте из баклажанов с картофелем

**144 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Баклажаны — 2 шт.

Картофель (крупный) — 4 шт.

Помидоры — 2 шт.

Обезжиренный сыр (твердых сортов) — 100 г

Растительное масло — 50 мл

Чеснок — 3 зубчика

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, жарить до полуготовности в разогретом масле. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить.

В форму для запекания выложить слоями картофель, баклажаны и помидоры, посыпать чесноком, посолить и поперчить. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 3 минуты.

## Рагу из брокколи со спаржевой фасолью

**115 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Брокколи — 200 г

Овощной бульон — 100 мл

Луковица — 1 шт.

Морковка — 1 шт.

Стручковая спаржевая фасоль — 100 г

Помидор — 1 шт.

Сладкий перец — 1 шт.

Растительное масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Лук и морковь очистить, нашинковать, обжарить в растительном масле. Брокколи вымыть, разделить на соцветия, варить до полуготовности в кипящей посоленной воде. Фасоль промыть, нарезать кусочками длиной 2 см. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, влить овощной бульон и тушить на слабом огне под крышкой в течение 30 минут.

Подавать на стол можно с молодым отварным картофелем.

## Помидоры в кляре

135 ккал

4 порции

### *Ингредиенты*

Помидоры (чуть недозрелые) — 400 г

Яйцо — 1 шт.

Мука — 20 г

Сметана (обезжиренная) — 1 ст. л.

Растительное масло — 50 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Помидоры хорошо вымыть, нарезать кружочками толщиной 0,7 см. Для приготовления кляра яйцо смешать с мукой, сметаной, перцем и солью, тщательно взбить венчиком.

Кружочки помидоров обмакнуть в кляр, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с двух сторон.

## Сладкий перец, фаршированный шампиньонами и мясом курицы

**189 ккал**

**5 порций**

### ***Ингредиенты***

Сладкий перец — 5 шт.

Шампиньоны — 100 г

Куриный фарш — 200 г

Луковица — 1 шт.

Растительное масло — 20 мл

Сметана (обезжиренная) — 2 ст. л.

Лавровый лист — 1 шт.

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Лук очистить и нарубить. Шампиньоны очистить, вымыть, отварить, остудить, мелко нарезать, смешать с куриным фаршем и луком. Сладкий перец очистить от кожуры, аккуратно наполнить начинкой, уложить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой, довести до кипения. Посолить, добавить растительное масло, сметану, тушить в течение 15 минут. Затем положить лавровый лист и довести блюдо до готовности на слабом огне.

Фаршированные перцы разложить по тарелкам, полить оставшимся от тушения соусом и подать на стол.

## Кабачки, тушенные с морковью и луком

149,7 ккал

5 порций

### *Ингредиенты*

Кабачки — 500 г

Помидоры — 2 шт.

Морковки — 3 шт.

Луковицы — 2 шт.

Растительное масло — 40 мл

Майонез (низкокалорийный) — 1 ст. л.

Петрушка — 5–7 веточек

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Кабачки очистить и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Лук очистить и нарубить. Овощи соединить в глубокой сковороде, посолить, поперчить, добавить растительное масло, майонез, влить немного воды, тушить до готовности на слабом огне.

Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

## Сладкий перец, фаршированный овощами

**118 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Сладкий перец — 4 шт.

Луковицы — 2 шт.

Морковки — 2 шт.

Помидоры — 2 шт.

Петрушка — 1 пучок

Чеснок — 1 зубчик

Растительное масло — 20 мл

Яблочный уксус — 10 мл

Лавровый лист — 1 шт.

Гвоздика — 2 шт.

Сахар — 1/2 ч. л.

Корица и мускатный орех на кончике ножа

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Лук, чеснок и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Помидоры и зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Для приготовления маринада в 300 мл кипящей воды положить сахар, соль, специи и кипятить на слабом огне в течение 5 минут. Затем добавить уксус и снова довести до кипения. Лук, морковь, петрушку, помидоры и чеснок выложить в сковороду, посолить, спассеровать на разогретом растительном масле, затем влить немного воды и тушить до готовности.

Сладкий перец помыть, удалить сердцевину очистить от семян, опустить на 3 минуты в кипящий маринад, затем дать немного остыть, начинить овощной смесью и подать на стол.

## Капустные конвертики по-монастырски

95,7 ккал

4 порции

### *Ингредиенты*

Капуста — 400 г

Яйцо — 1 шт.

Панировочный сухари — 100 г

Растительное масло — 20 мл

Грецкие орехи — 25 ядер

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Кочан капусты обдать водой, разобрать на листья, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5 минут.

Затем откинуть листья капусты на дуршлаг, остудить и срезать крупные прожилки. Ядра орехов мелко нарубить.

Подготовленные капустные листья свернуть конвертиками, смазать взбитым яйцом, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле.

Капустные конвертики разложить по порционным тарелкам, посыпать рублеными грецкими орехами и подать на стол.

# **Быстрые рецепты низкокалорийных блюд**

## Канопе с огурцом и редисом

57 ккал

2 порции

### *Ингредиенты*

Ржаной хлеб — 2 ломтика

Огурец — 1 шт.

Редис — 100 г

Лимонный сок — 10 мл

Листовой салат — 50 г

Петрушка — 50 г

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Ломтики ржаного хлеба разрезать на 4 равные части. Огурец и редис хорошо вымыть, нарезать тонкими кружочками и посолить.

Листья салата вымыть и обсушить на салфетке.

На шпажки наколоть поочередно по кусочку хлеба, кружочку огурца и редиса. Готовое канопе украсить веточками петрушки, выложить на тарелку, предварительно выстеленную листьями салата, слегка сбрызнуть свежесотжатым лимонным соком и подать на стол.

## Канапе с сельдереем

**93 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Отрубной хлеб — 8 ломтиков

Корни сельдерея — 100 г

Лимонный сок — 1 ст. л.

Фундук — 20 г

Майонез (низкокалорийный) — 2 ст. л.

### ***Способ приготовления***

Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке, смешать с измельченными орехами и майонезом. Ломтики хлеба разрезать на 4 части, выложить на них ровным слоем начинку из сельдерея и сбрызнуть лимонным соком. Канапе проткнуть шпажками и подать на стол.

## Брынза с зеленью

**95 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Брынза — 250 г

Петрушка — 50 г

Укроп — 50 г

### ***Способ приготовления***

Брынзу нарезать кубиками размером 1 ×1 см. Зелень петрушки и укропа хорошо промыть, обсушить и измельчить. Кубики брынзы обвалять в зелени укропа и петрушки, аккуратно выложить на тарелку и подать на стол.

## Черешки сельдерея с арахисовым маслом

**78 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Черешки сельдерея — 400 г

Арахис — 200 г

Растительное масло — 25 мл

Листовой салат — 50 г

### ***Способ приготовления***

Для приготовления масла очищенный арахис обжарить на сухой сковороде, переложить в кухонный комбайн, сбрызнуть растительным маслом и измельчить.

(Такое масло можно хранить в холодильнике в течение 2–3 недель.)  
Черешки сельдерея вымыть, нарезать кусочками длиной 5 см.

Наполовину обмакнуть каждый кусочек сельдерея в арахисовое масло, и выложить их на тарелку, выстеленную листьями салата, и подать на стол.

## **Закуска из цветной капусты и моркови со сметанным соусом**

**84 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Цветная капуста — 200 г

Морковки — 2 шт.

Сметана (обезжиренная) — 50 г

Укроп — 1 пучок

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Морковь очистить, нарезать брусочками. Зелень укропа промыть, мелко нарезать, смешать со сметаной, перцем и солью. Подготовленные овощи обмакнуть в сметанный соус и выложить на тарелку.

## Сандвичи с овощами и сыром

**95 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Цельнозерновые булочки — 4 шт.

Обезжиренный сыр (твердых сортов) — 4 ломтика

Огурец — 1 шт.

Помидор — 1 шт.

Сладкий перец — 1 шт.

Петрушка — 50 г

### *Способ приготовления*

Огурец и помидор вымыть и нарезать кружочками. Перец очистить и нарезать кольцами. Булочки разрезать пополам.

На нижние половинки положить по ломтику сыра, кружочку помидора и огурца, кольцу перца. Украсить веточками петрушки, накрыть половинками булочек. Готовые сандвичи завернуть в пищевую фольгу.

## Апельсины с мятным сахаром

73 ккал

2 порции

### *Ингредиенты*

Апельсины — 2 шт.

Мята — 2 веточки

Сахарная пудра — 50 г

### *Способ приготовления*

Апельсины обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки. Мята промыть, обсушить, очень мелко нарезать и соединить с сахарной пудрой. Дольки апельсина выложить на тарелку и посыпать смесью мяты и сахарной пудры.

## Бутерброды с оливками и брынзой

**185 ккал**

**2 порции**

### ***Ингредиенты***

Отрубной батон — 4 ломтика

Оливки (без косточек) — 75 г

Петрушка — 50 г

Брынза — 75 г

### ***Способ приготовления***

Брынзу нарезать тонкими ломтиками, оливки — тонкими кружочками. Зелень петрушки промыть и измельчить. На 2 ломтика батона выложить по ломтику брынзы, сверху положить оливки, посыпать зеленью, накрыть оставшейся брынзой и ломтиками батона.

Бутерброды разложить по небольшим тарелкам и подать на стол.

## Тосты с помидорами и маслинами

**119 ккал**

**2 порции**

### ***Ингредиенты***

Отрубной хлеб — 4 ломтика

Помидоры черри — 75 г

Маслины (без косточек) — 50 г

Пармезан — 50 г

Черный молотый перец — по вкусу

### ***Способ приготовления***

Помидоры черри вымыть и нарезать четвертинками. Маслины нарезать колечками, пармезан натереть на мелкой терке. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них четвертинки помидоров и кружочки маслин. Тосты посыпать сыром, поперчить и готовить 1 минуту в микроволновой печи.

Тосты разложить по подогретым тарелкам и подать на стол.

## Тосты со свежими овощами

111,5 ккал

2 порции

### *Ингредиенты*

Отрубной хлеб — 4 ломтика

Помидор — 1 шт.

Салатный огурец — 1 шт.

Зеленый салат — 4 листа

Сыр (твердых сортов) — 50 г

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Хлеб подрумянить в тостере. Помидор и огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Сыр натереть на крупной терке.

Овощи выложить на ломтики хлеба, посолить и поперчить. Украсить решеткой из полосок салата и посыпать сыром. Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

## Тосты со свеклой

128 ккал

2 порции

### *Ингредиенты*

Ржаной хлеб — 4 ломтика

Свекла (среднего размера) — 1 шт.

Яблочный уксус — 10 мл

Листья зеленого салата — 50 г

Растительное масло — 25 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.

Сбрызнуть уксусом и тушить при помешивании в течение 7 минут. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них ровным слоем свекольную начинку.

Тосты разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями зеленого салата, и подать на стол.

## Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью

185 ккал

4 порции

### *Ингредиенты*

Диетические хлебцы — 8 шт.

Баклажаны — 2 шт.

Петрушка — 50 г

Кинза — 50 г

Помидор — 1 шт.

Луковица — 1 шт.

Яблочный уксус — 15 мл

Растительное масло — 50 мл

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### *Способ приготовления*

Баклажаны и помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета.

В сковороду к луку добавить баклажаны, сбрызнуть уксусом, обжаривать при помешивании 5 минут. Затем положить помидор, посолить, поперчить и готовить под крышкой еще 5 минут.

Зелень петрушки и кинзы промыть, обсушить, измельчить. Готовую икру намазать на хлебцы. Хлебцы выложить на блюдо и посыпать зеленью.

## Закусочные оладьи из кабачка

**137 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Кабачок (мякоть) — 400 г

Мука — 2 ст. л.

Яйцо — 1 шт.

Растительное масло — 50 мл

Карри — 1 ч. л.

Красный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Мякоть кабачка натереть на крупной терке, смешать с мукой, яйцом, карри, перцем и солью.

Выкладывать полученную массу столовой ложкой на сковороду с разогретым маслом и обжаривать с двух сторон до золотистого цвета. Оладьи можно подать на стол с обезжиренной сметаной.

## Помидоры, фаршированные творогом и зеленью

**95 ккал**

**4 порции**

### ***Ингредиенты***

Помидоры (некрупные) — 8 шт.

Творог (нежирный) — 200 г

Петрушка — 50 г

Укроп — 50 г

Зеленый салат — 4 листа

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

### ***Способ приготовления***

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть с помощью ч. л. часть мякоти с семенами. Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить творог, перемешать.

Помидоры посолить и поперчить изнутри, наполнить творожной начинкой. Листья салата вымыть и обсушить. Фаршированные помидоры выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.