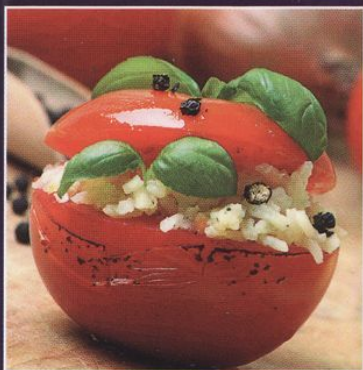
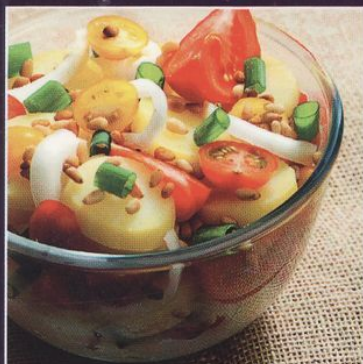


ПОЛЕЗНАЯ КУХНЯ

Рыба, мясо, овощи, зелень



УДК 641.6
ББК 36.997
П 49

Серия «Коронное блюдо»
Основана в 2012 году

П 49 Полезная кухня. Рыба, мясо, овощи и зелень/Авт.-сост. Р. И. Трофименко.— Х.:
Аргумент Принт, 2012.— 96 с.— (Коронное блюдо).
ISBN 978-617-570-386-1
ISBN 978-617-570-298-7 (серия)

Вы хотите сбросить вес? Оставаться здоровыми на протяжении многих лет? Питаться вкусно и полезно? Тогда эта книга для вас. В ней собраны рецепты блюд из мяса, рыбы, овощей и зелени, которые будут способствовать оздоровлению вашего организма. А главное — все блюда имеют неподражаемый вкус и приносят пользу.

УДК 641.6
ББК 36.997

ISBN 978-617-570-386-1
ISBN 978-617-570-298-7 (серия)

© ООО «Издательство «Аргумент Принт», 2012

Несколько слов о здоровой пище

Питание играет чрезвычайно важную роль в жизни человека. Продукты, которые мы едим, единственный для нас источник энергии и питательных веществ. Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Поэтому очень важно, чтобы организм получал необходимые пищевые вещества в оптимальном количестве и в нужное время. Правильное рациональное питание — залог нормального функционирования всех систем нашего организма.

Трудно представить себе рациональное питание без продуктов животного происхождения, в первую очередь мяса.

Это наиболее важная составляющая нашего ежедневного рациона. Мясо человеческому организму необходимо, поскольку в этом продукте содержатся важнейшие аминокислоты и белки, которые организм самостоятельно выработать не может. Мясо также богато железом, обеспечивающим нормальную жизнедеятельность человека. Жиры и белки в его составе легко усваиваются и придают ощущение сытости.

Из мяса можно приготовить великое множество блюд: мясо в духовке, на гриле и сковороде, в фольге и на пару, мясо вареное и блюда из рубленого мяса. Какое же из этих блюд самое полезное?

Жареное мясо — тяжелый продукт для печени и почек. Он может спровоцировать желудочно-кишечные заболевания. Лучше всего жарить мясо без жира — на гриле, в микроволновой печи или на тефлоновой сковороде. Полезнее жарить или запекать мясо одним большим куском.

При варке мяса из него выводится холестерин и разные экстрактивные продукты. Когда мясо варится в «собственном соку» в плотно закрытой кастрюле с толстым дном на слабом огне — это называется тушением. В тушенном мясе больше, чем в отварном, сохраняется минеральных веществ, микроэлементов. Белки тушеного мяса расщепляются легче и быстрее, чем белки вареного мяса.

Рыба, как и мясо,ставляет организму строительный материал — белок. Но в отличие от мяса, рыбный белок содержит меньшее количество соединительных

волокон и благодаря этому лучше и быстрее усваивается. Белки рыбы содержат все незаменимые аминокислоты и ничем не уступают белкам мяса. Рыба содержит кальций, витамины В и D, цинк, фосфор, железо, а также омега-3 жирные кислоты. Они обеспечивают человеку крепкие нервы, хорошее зрение, здоровое сердце, нормальный уровень холестерина.

Морепродукты являются не только вкусной и здоровой, но еще и чрезвычайно полезной едой. По своим полезным качествам рыба превосходит мясо.

Морепродукты можно употреблять по-разному: варить, печь, жарить на гриле и сковороде, засаливать, есть в сыром виде, фаршировать, есть в качестве начинки в пирогах, делать на них бульоны для супов. Очень просто приготовить рыбу, запеченную в фольге.

Но сами по себе разнообразные морепродукты могут показаться не сытными. Именно поэтому их подают с овощами. Лучший гарнир к рыбе — это свежие овощи: молодой картофель, морковь, кабачки, зеленый горошек и т.д. Зимой в качестве гарнира подойдет как традиционный картофель, так и замороженные овощи, рис.

Но самой полезной для человека является свежая зелень. В зеленых листьях содержатся различные витамины — А, В, С, много щелочных солей, особенно железа и кальция в легко усваиваемой форме. Зелень дает нашему организму также и нежную клетчатку. И хотя пищевая ценность этих волокон невелика, она является очень важным элементом питания и способствует нормальному пищеварению.

Салаты нужно есть круглый год. Их можно использовать как закуски, гарниры. Аромат зеленым овощам придают содержащиеся в них эфирные масла. Они возбуждают аппетит, способствуют хорошему пищеварению. Наиболее часто используются для салата следующие овощи: капуста, зеленые листья салата, сельдерей, огурцы, редиска, лук, помидоры, кресс-салат, петрушка и др.

Для приготовления салатов используют как сырые, так и обработанные холодным или горячим способом фрукты и овощи, которые могут быть солеными или маринованными. Салаты готовят с добавлением или без добавления других компонентов, а также с применением различных заправок и пряностей, которые улучшают вкус или придают аромат.

Учитывайте это в своем рационе и оставайтесь здоровыми.



Суп деликатесный

Ингредиенты:

- курицы — 300 г;
- морковь — 1 шт.;
- сельдерей — 1 шт.;
- вода — 1,5 л;
- лук-порей — 1 головка;
- консервированный
зеленый горошек — 100 г;
- столовый маргарин — 40 г;
- лимонная кислота — на кончике ножа;
- зелень, соль и специи — по вкусу.

Куриные окорочка помыть, сложить в кастрюлю, залить водой, посолить по вкусу, сварить бульон. Морковь и корень сельдерея нарезать соломкой, слегка пассеровать на маргарине. В куриный бульон добавить лимонную кислоту, пассерованные овощи, горошек зеленый, порционные кусочки отварной курицы, нарезанный крупными кусками лук-порей и прокипятить 3 минуты. При подаче суп посыпать мелкорубленной зеленью.

Диетический бульон с куриными клецками

Ингредиенты:

- куриный бульон — 1,5 л;
- белый хлеб — 1 ломтик;
- куриный фарш — 200 г;
- зелень — 1 пучок;
- яйцо (белок) — 1 шт.;
- соль, перец — по вкусу.
- молоко — $\frac{1}{4}$ стакана;

Отделить яичный белок, добавить его в фарш. Хлеб размочить в молоке, размять и тоже добавить в фарш. Посолить, поперчить и хорошо перемешать. Из полученного фарша сформировать клецки при помощи двух ложек. Варить, опуская в кипящую воду, в течение 4—5 минут. Вынуть клецки из воды шумовкой. Разложить клецки по тарелкам, залить горячим куриным бульоном и украсить зеленью.



Баклажаны, фаршированные мясом

Ингредиенты:

- баклажаны — 6 шт.;
- фарш из свинины и говядины — 400 г;
- помидоры — 2 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- чеснок — 1 долька;
- майонез — 2 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу;
- твердый сыр — 50 г;
- масло растительное — 3 ст. ложки.



Баклажаны промыть, срезать плодоножки и разрезать каждый вдоль на 2 части. Из полученных половинок вынуть мякоть, посолить получившиеся лодочки и оставить на 20 минут. Слить выделившийся сок из баклажанов, поперчить их и заполнить начинкой.

Для приготовления начинки репчатый лук мелко порезать и обжарить в сковороде на растительном масле до золотистого цвета, добавить мелко порезанный или пропущенный через чеснокодавку чеснок, затем выложить мясной фарш.

Обжаривать фарш до готовности, посолить и поперчить.

Выложить наполненные фаршем половинки баклажанов на смазанный маслом противень, положить сверху кружки помидоров, полить майонезом и поставить в духовку на 30 минут.

За 5 минут до готовности, вынуть противень, посыпать баклажаны тертым сыром и снова поставить в духовку, пока сыр не расплавится. Подавать, украсив долька-ми помидоров и зеленью.



Вареная говядина

Ингредиенты:

- мякоть говядины — 1,5 кг;
- лук репчатый среднего
- лавровый лист — 2 шт.; размера — 4 шт.;
- морковь — 500 г;
- черный перец горошком — 5 шт.;
- гвоздика — 2 палочки; зелень — для украшения.

Замочить говядину в холодной воде на ночь. Утром слить воду, переложить мясо в большую кастрюлю, добавить лавровый лист, гвоздику, порезанный на 4 части лук. Залить холодной водой так, чтобы она полностью покрыла мясо. Довести до кипения. Снять пену и варить на небольшом огне 1,5 часа. Положить в кастрюлю морковь, порезанную в длину на 8 частей. Варить еще 20 минут пока морковь не станет мягкой. Мясо достать из кастрюли, нарезать толстыми кусками и подавать вместе с луком и морковью. Сверху украсить зеленью.

Свинина по-венгерски

Ингредиенты:

- свинина — 1 кг;
- сладкий перец — 2 стручка;
- лук — 2 шт.;
- жир — 2 ст. ложки;
- рис — 1 стакан;
- сметана — ½ стакана.
- помидор — 5 шт.;

Нарезать лук кольцами и положить в кастрюлю с жиром. Свиное мясо нарезать крупными кусками и уложить сверху, посолить, посыпать перцем и тушить, поливая водой, пока мясо не станет мягким. Кастрюлю смазать жиром и положить в нее рис, промытый несколько раз горячей водой, поместить туда же тушеные куски мяса, добавить нарезанные помидоры. Все это залить сметаной и тушить в духовке до готовности. Перемешивать блюдо не следует. Подавать с овощным салатом.



Мясные роллы



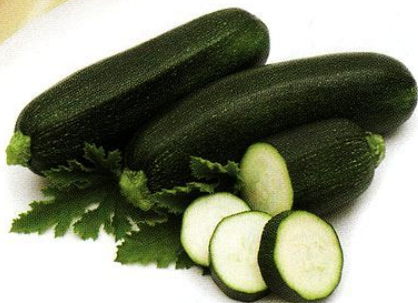
Ингредиенты:

- свинина — 1 кг;
- грибы — 300 г;
- сыр твердый — 100 г;
- лук репчатый — 1 шт.;
- чеснок — 1 зубчик;
- зелень укропа и петрушки — по 1 пучку;
- соль, перец — по вкусу;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- сливочное масло — 1 ст. ложка.

Накрыть мясо пищевой пленкой и хорошо отбить. Отбитый пласт мяса натереть солью и перцем. Для приготовления начинки лук нарезать мелко, грибы перебрать, промыть и обсушить. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чеснокодавку. Сыр натереть на терке. В разогретой с небольшим количеством масла сковороде обжарить грибы, добавить лук, обжарить до румяности, посолить, поперчить свежемолотым перцем и немного остудить. Добавить к грибам чеснок, зелень, сыр и перемешать начинку. Выложить грибную начинку на мясо. Свернуть аккуратный рулет, следя за тем, чтобы начинка оказалась внутри и была полностью, со всех сторон, покрыта мясом. Рулет перевязать ниткой или скрепить зубочистками. В сковороде хорошо разогреть масло, выложить рулет и обжарить со всех сторон на сильном огне до румяности. Обжаренный рулет переложить в смазанный сливочным маслом противень. Запекать 1,5 часа при температуре 180°C. Готовый рулет вынуть из духовки, дать постоять 15 минут и нарезать ломтями. Подавать рулет в горячем или холодном виде. Украсить веточками укропа и петрушки.



Мясо с рисом



Ингредиенты:

- рис — 60 г;
- свиное филе — 300 г;
- цуккини — 1 шт.;
- помидор — 1 шт.;
- лук — 1 шт.;
- чеснок — 1 зубчик;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- красное вино — 50 мл;
- смесь прованских трав — 1 ч. ложка;
- сливочное масло — 1 ч. ложка;
- соль, перец — по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности.

Мясо нарезать тонкими ломтиками.

Цуккини вымыть и нарезать кружками.

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками.

Лук и чеснок нарезать кубиками.

Мясо обжарить в растительном масле. Выложить, приправить специями. В оставшемся после жарения масле поджарить цуккини. Добавить лук и чеснок, залить вином. Добавить помидоры и мясо. Довести до кипения, посолить, поперчить и приправить прованскими травами. Тушить до готовности. Выложить на блюдо. Отваренный рис обвалить в растопленном сливочном масле и подавать с мясом и овощами.



Совет. Варить рис лучше всего в кастрюле с толстым дном, в этом случае жар будет распределяться равномерно, и рис будет готовиться равномерно и сверху, и внизу.



Запеченное мясо с рукколой

Ингредиенты:

- говядина или свинина (без костей) — 1,5 кг;
- морковь — 1 шт.;
- чеснок — 3—4 зубчика;
- репчатый лук — 1 шт.;
- петрушка, укроп — по вкусу;
- руккола — 100 г;
- соль, специи — по вкусу;

для соуса:

- красная смородина — 200 г;
- укроп — 1 пучок;
- петрушка — 1 пучок;
- чеснок вместе с зелеными перышками — 1 головка;
- соль, перец, сахар — по вкусу.

Для приготовления соуса все ингредиенты перемолоть в блендере или пропустить через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу, добавить сахар при необходимости.

Мясо вымыть, срезать пленки, обсушить. Морковку, лук порезать полукольцами, чеснок мелко покрошить. Мясо начинить морковкой и чесноком: ножом прорезать в нем небольшие углубления, куда вложить кусочки моркови и чеснока. После этого кусок мяса со всех сторон посыпать солью и специями.

На большой кусок фольги выложить полукольца лука, на них — веточки укропа и петрушки, сверху положить мясо. С боков и сверху куска мяса также положить полукольца лука, веточки петрушки, укропа. Тщательно завернуть мясо в фольгу. Полученный сверток уложить на противень, запекать в духовке при температуре 250—300 °С. Через 40 минут фольгу приоткрыть и проверить мясо ножом на готовность. При необходимости продолжить запекание. Готовое мясо порезать на порционные куски, подавать с рукколой и соусом из красной смородины.



Совет. Руккола нормализует обмен веществ, а значит, эффективно помогает нам бороться с лишним весом.



Мясной рулет с овощами

Ингредиенты:

- говяжья вырезка — 1 кг;
- сыр твердый — 100 г;
- перец сладкий — 1 шт.;
- кабачок небольшой — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- лук — 1 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- орехи — 1 ст. ложка;
- лист лавровый — 2 шт.;
- соль, перец — по вкусу;
- желатин в гранулах — 2 ст. ложки.



Мясо положить на доску, накрыть пленкой и хорошо отбить в тонкий пласт. Посолить, поперчить, посыпать сухим желатином.

Чеснок очистить, измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Грецкие орехи обжарить без масла до золотистого цвета и размолоть в крошку. Смешать сыр, чеснок, орехи и щепотку соли.

Разложить начинку по пласту мяса, свернуть мясо в рулет. Перевязать рулет, завернуть в фольгу и положить в кастрюлю с горячей водой.

Варить на слабом огне 1 час. Затем остудить и до подачи выдержать в холодильнике под гнетом 12 часов.

Овощи помыть, почистить, нарезать крупными кусками, тушить отдельно на сливочном масле.

Готовый рулет порезать на порционные куски, подавать с тушеными овощами и зеленью.



Капустные роллы

Ингредиенты:

- кочан капусты — 1 шт.;
- мясной фарш — 500 г;
- рис — 0,5 стакана;
- лук репчатый — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- чеснок — 2—3 зубчика,;
- зелень петрушки — 1 пучок;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу;
- сахар — 1 ч. ложка;
- бульон — 400 мл.



Кочан капусты вымыть и аккуратно разобрать на листья. В небольшом количестве кипящей подсоленной воды отварить листья, пока не станут мягкими. Отрезать утолщенную часть листьев. Для приготовления фарша репчатый лук и морковь очистить и мелко нарезать. Обжарить лук и морковь на растительном масле до мягкости. Половину жарки отделить. Мясной фарш поджарить на сковороде. Зелень вымыть и порубить. Рис отварить до полуготовности. Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чеснокодавку. Соединить вместе фарш, рис, обжаренный лук и морковь, чеснок, томатную пасту, зелень, добавить соль, сахар, перец и хорошо перемешать.

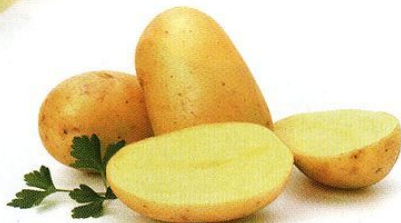
На каждый капустный лист положить подготовленный фарш и свернуть лист конвертом. Приготовленные голубцы обжарить в сковороде на растительном масле, переложить в утятницу, добавить оставшуюся половину жарки, залить бульоном, посолить по вкусу и тушить без крышки на среднем огне до готовности.



Вареная говядина «Премьер»

Ингредиенты:

- мясо (мякоть одним куском) — 1 кг;
- морковь — 2 шт.;
- картофель — 5 шт.;
- лук-порей — 1 шт.;
- перец болгарский — 2 шт.;
- корень сельдерея — 1 шт.;
- корень петрушки — 1 шт.;
- лавровый лист — 2 шт.;
- перец горошек — 8 шт.;
- соль — по вкусу.



Подготовленное и помытое мясо (огузок, кострец, оковалок, грудинку) целым куском положить в кастрюлю и залить горячей присоленной водой так, чтобы она только покрывала мясо.

Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2—2,5 часа.

За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные крупными дольками морковь, картофель, корень сельдерея и петрушки, перец болгарский, белые части лука-порея, лавровый лист, перец горошек и соль.

Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить, овощи осторожно выложить на блюдо, мясо слегка остудить.

Перед подачей на стол мясо нарезать ломтями, положить на блюдо с овощами, посыпать рубленой зеленью.



Совет. Свежую говядину (0,5—1 кг) достаточно варить в течение 1—1,5 часа. Размороженную — от полутора часов.



Мясо тушеное кусочками с зеленым горошком

Ингредиенты:

- мясо — 500 г;
- масло растительное — 3 ст. ложки;
- мука — 2 ст. ложки;
- горошек зеленый консервированный — 1 банка.

Мясо помыть, обсушить, порезать небольшими кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке, пожарить на разогретом масле, переложить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона или воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Во время тушения мясо переворачивать, чтобы оно не подгорело. По мере выпаривания сока подливать воду. Готовое мясо выложить на блюдо, полить соусом, образовавшимся при тушении. Подать с зеленым горошком.

Мясо тушеное кусочками

Ингредиенты:

- мяса (мякоти) — 500 г;
- лавровый лист — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- масло — 1 ст. ложка;
- зелень — 1 пучок;
- соль и перец — по вкусу.
- сметана — 100 г;

Мякоть говядины нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 2 часа. Хорошо смазать маслом сотейник, положить туда мясо, пересыпать его мелко нашинкованным репчатым луком, мукой, измельченным лавровым листом. Влить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды. Поставить на небольшой огонь и тушить под крышкой. Когда мясо будет мягким, добавить сметану, прокипятить. Подать посыпанным измельченной зеленью петрушки.



Мясные шарики с сыром

Ингредиенты:

- говяжий фарш — 500 г;
- молотый кориандр — 10 г;
- чеснок — 3 зубчика;
- яйца — 1 шт.;
- плавленый сыр — 100 г;
- молотая гвоздика — 5 г;
- молотый перец чили — 1 щепотка;
- растительное масло — 100 мл;
- свежая мята — 20 г.

Смешать говяжий фарш с кориандром, гвоздикой, перцем чили, мелко нарезанным чесноком. Взбить яйцо и вмешать в фарш. Скатать фарш в маленькие шарики. В каждый шарик завернуть кусочек мягкого сыра и плотно закатать. Жарить аккуратно в большом количестве растительного масла до золотистой корочки. Украсить листиками свежей мяты.

Мясные шарики с орехами

Ингредиенты:

- фарш говяжий — 500 г;
- чеснок — 2 зубчика;
- грецкие орехи — 75 г;
- томатная паста — 15 мл;
- соевый соус — 50 мл;
- вода — 75 мл;
- уксус — 15 мл;
- черный перец, соль — по вкусу;
- растительное масло — 100 мл;
- лук зеленый — 1 пучок.

Смешать фарш, мелко нарезанный чеснок, измельченные грецкие орехи, томатную пасту, половину соевого соуса, соль и перец. Все хорошо перемешать и слепить маленькие шарики. Жарить на сковороде в большом количестве растительного масла до золотистого цвета. Выложить на тарелку и сохранить горячими. Вылить из сковороды часть жира, добавить оставшийся соевый соус, воду и уксус. Довести соус до кипения и полить им мясные шарики. При подаче украсить мелко нашинкованным зеленым луком.



Крылья куриные, тушеные с овощами

Ингредиенты:

- крылья куриные — 1 кг;
- сладкий перец — 2 шт.;
- чеснок — 3 зубка;
- карри — на кончике ножа;
- баклажан — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- масло растительное — 3 ст. ложки;
- масло сливочное — 1 ст. ложки;
- кетчуп острый — 3 ст. ложки;
- лук репчатый — 1 шт.;
- кукуруза консервированная — ½ банки;
- зелень петрушки — 1 пучок.

Мясо помыть, обсушить. Растереть 1 ст. ложку сливочного масла с измельченным чесноком и щепоткой карри. Натереть крылышки соусом. Посолить, поперчить, слегка обжарить. Добавить острый кетчуп, ½ стакана воды, тушить 15–20 минут под крышкой. Овощи помыть, почистить, нарезать полукольцами, добавить к крыльям. Присолить, тушить до готовности. Готовое блюдо украсить порезанной зеленью.

Куриные крылья в медовом соусе

Ингредиенты:

- крылья куриные — 1 кг;
- сливки нежирные — 120 мл;
- горчица — 4 ст. ложки;
- мед — 2 ст. ложки;
- карри (порошок) — 1–1,5 ч. ложки;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Куриные крылья выложить на форму для выпекания с высокими бортами, предварительно смазанную растительным маслом. Поставить в духовку на 40 минут. В процессе выпекания несколько раз полить крылья выделяющимся соком. Затем смешать сливки, горчицу и мед, добавить карри. Приправить перцем и солью. Крылья, смазать соусом и выпекать еще 25–30 минут, при температуре 170 °С.



Телятина, пушенная с яблоками



Ингредиенты:

- телятина (мякоть) — 400 г;
- яблоки средние — 3 шт.;
- репчатая луковица — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- соль — 1 ч. ложка;
- перец черный молотый — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- корица — на кончике ножа;
- лавровый лист — 1 шт.;
- перец душистый горошком — 2 шт.

Телятину тщательно помыть, обсушить. Нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, нарезать небольшими кусочками.

На сковородку налить растительное масло, разогреть, выложить нарезанное мясо. На сильном огне обжарить до румяных бочков.

Добавить к мясу нарезанный репчатый лук, перемешать и слегка обжарить все вместе. Затем огонь уменьшить, накрыть крышкой и тушить до полуготовности в течение 20 минут.

Яблоки промыть, разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину и снять кожицу. Полученные дольки разрезать еще пополам.

Яблоки выложить на сковородку к телятине, накрыть крышкой, добавить соль, лавровый лист, перец черный молотый и перец горошком, а также щепотку корицы.

Томить блюдо до полной готовности, приблизительно 15—20 минут.

Не перемешивать, чтобы яблоки сохранились целыми.

Готовое мясо с яблоками осторожно выложить на тарелку. Подавать горячим.



Тушеное мясо в фольге с паприкой



Ингредиенты:

- филе свинины — 700 г;
- чеснок — 5—6 зубчиков;
- сладкий красный перец — 4 шт.;
- горький стручковый перец — 2 шт.;
- зерна горчицы — по вкусу;
- черный молотый перец и паприка — по вкусу;
- соль — по вкусу;
- растительное масло — для запекания;
- зелень — для украшения.

Мясо свинины вымыть, обсушить с помощью бумажного полотенца. Сделать тонким ножом надрезы и вложить в них разрезанные пополам зубчики чеснока. Натереть свинину солью, черным перцем, паприкой и зернами горчицы.

Положить мясо на лист фольги, слегка смазать растительным маслом, разложить на куске мяса стручки горького перца и кусочки сладкого, завернуть мясо в фольгу. Подготовленный таким образом кусок свинины положить в духовку и запекать при температуре 180—200 °С в течении 1,5 часа.

При подаче на стол нарезать кусочками и украсить зеленью.



Совет. Если необходимо проверить готовность мяса, разверните осторожно фольгу, предварительно одев перчатки. Будьте внимательны — не обожгитесь паром, который вырвется из-под фольги. Если мясо еще не приготовилось, заверните его в фольгу, стараясь не порвать ее.



Овощной салат с курицей

Ингредиенты:

- майонез — 1 ст. ложка;
- куриные голени или бедра — 0,5 кг;
- помидоры — 300 г;
- чеснок — 3—4 средних зубчика;
- салат — 100 г;
- специи “Хмели-сунели”, карри нежный;
- соль, перец — по вкусу;
- зелень укропа и петрушки — 1 пучок.

Окорочка сполоснуть, обсушить, смазать майонезом со специями и чесноком, пропущенным через чесночницу. Выложить окорочка на противень, предварительно застеленный фольгой. Поставить окорочка в печь, разогретую до температуры 220 °С. Запекать 40 минут. Окорочка готовы, если при протыкании их ножом будет течь прозрачный сок и они будут полностью покрыты золотистой корочкой. Подавать с зеленым салатом, свежими помидорами, зеленью.

Курица с картошкой

Ингредиенты:

- куриные окорочка — 6 шт.;
- горчица — 70 г;
- картофель — 600 г;
- масло растительное — 1 ст. ложка.
- майонез — 130 г

Окорочка помыть, обсушить и натереть солью и перцем.

Очищенный картофель нарезать кружочками. На смазанный маслом лист с высокими бортами уложить окорочка, вокруг — кружочки картофеля и запечь в духовке при 200 °С почти до готовности. После этого картофель посыпать солью, а окорочка залить смесью майонеза и горчицы и поставить в духовку еще на 15—20 минут.

При подаче на тарелку уложить окорочок, сбоку разложить картофель.

Дополнительно можно подать свежие или маринованные овощи и зелень.



Куриные крылья с овощным салатом



Ингредиенты:

- куриные крылышки — 1 кг;
- несколько зубчиков чеснока
- майонез — 100 г;
- кетчуп — 50 г;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу;

для салата:

- капуста брокколи — 200 г;
- фасоль спаржевая — 100 г;
- горошек сахарный — 100 г;
- укроп, петрушка — 1 пучок;
- сметана — 2 ст. ложки.

Крылья вымыть, обсушить, выложить в большую удобную миску.

Добавить майонез, кетчуп, посолить, поперчить, нарезать весь чеснок.

Тщательно перемешать крылышки с маринадом и убрать в холодное место на два часа.

Замаринованные куриные крылышки выложить на противень, смазанный растительным маслом, при этом удалить избытки маринада.

Запекать в духовке 25 минут при 190—200 °С до готовности.

Приготовить салат из капусты брокколи, стручков спаржевой фасоли, стручков сахарного горошка, зелени со сметаной.

Подавать куриные крылья с салатом.



Запеченная рыба с овощами



Ингредиенты:

- филе рыбы — 1 кг;
- лук репчатый — 2 шт.;
- помидор — 2 шт.;
- перец болгарский — 2 шт.;
- сыр твердый — 150 г;
- майонез — 200 г;
- соль, перец, специи для рыбы — по вкусу;
- масло растительное — 1 ст. ложка;
- салат — 100 г;
- оливки, лимон — для украшения.

Лук мелко покрошить, соединить в миске с майонезом, солью, перцем и специями для рыбы, перемешать.

Рыбное филе порезать на порционные куски, сложить их в миску с майонезной смесью, аккуратно перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 20 минут.

На смазанный растительным маслом противень выложить филе, залить майонезной смесью. Порезать полукольцами помидоры, перец болгарский — дольками и выложить на филе. Сделать сеточку из майонеза, посыпать сверху тертым сыром.

Поставить в предварительно нагретую до 200 °С духовку на 25—30 минут.

Подавать рыбу на листьях зеленого салата, украсить черными оливками и дольками лимона.



Совет. Для запекания рыбы можно использовать противни, сковороды, блюда и раковины. Посуду нужно полностью заполнить рыбой и гарниром, иначе рыба будет сухой и невкусной.



Жареная рыба с картофелем

Ингредиенты:

- рыба — 800 г;
- яичные белки — 4 шт.;
- мука — 2 ст. ложки;
- лимон — 1 шт.;
- зеленый лук — 1 пучок;
- панировочные сухари — 2 ст. ложки;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу;
- картофель — 500 г.

Рыбу порезать на порционные куски, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, дать постоять. Взбить яичные белки. Рыбу обвалять в муке, окунуть в белки, обвалять в сухарях, повторить еще раз в той же последовательности. Обжарить на растительном масле с двух сторон на среднем огне, пока не зарумянится. Выложить рыбу на блюдо, украсить дольками лимона, рубленым зеленым луком. На гарнир подать картофель (пюре, жареный, отварной).

Салат из сельди-иваси с рисом

Ингредиенты:

- соленая сельдь-иваси — 200 г;
- лук — 150 г;
- рис — 50 г;
- зеленый салат — 40 г;
- яйца — 3 шт.;
- сметана — 60 г;
- сок лимона — несколько капель;
- соль, специи — по вкусу.

Филе слабосоленой сельди нарезать ровными кусочками. Лук, нарезанный кольцами, залить на 1—2 минуты кипятком. Затем воду слить и быстро охладить лук. Сварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и охладить. Смешать сельдь, рис, лук. Яйца отварить, мелко нарубить и добавить в салат. Заправить сметаной, смешанной с лимонным соком, и хорошо перемешать. Выложить салат горкой и украсить листьями салата.



Рыба, запеченная в печи

Ингредиенты:

- пеленгас — 800 г;
- лук репчатый — 1 шт.;
- свежие огурцы — 2 шт.;
- петрушка — 1 пучок;
- картофель — 300 г;
- соль, перец — по вкусу;
- оливковое масло — 1 ст. ложка.

Небольшие тушки пеленгаса почистить, помыть, обсушить, отрезать голову и хвост, посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом. Овощи почистить, лук порезать полукольцами, картофель — вдоль на четыре части. На лист фольги уложить тушку рыбы, обложить луком и картофелем. Завернуть в фольгу и запекать в духовке 30 минут до готовности. Готовую рыбу выложить на блюдо. Подавать со свежими овощами.

Рыба, запеченная в сметане

Ингредиенты:

- рыба (судак, толстолобик, карп) — 2 кг;
- сметана — 150 г;
- вода — 50 г;
- зелень — ½ пучка;
- соль, перец — по вкусу.

Рыбу почистить, помыть, обсушить салфеткой. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом снаружи и внутри, вложить в брюшко веточки петрушки и укропа. Смазать противень растительным маслом, уложить рыбу, полить водой и поставить в разогретую духовку на 20—25 минут. Затем полить сметаной и оставить в духовке еще на 10—15 минут. Рыбу подавать горячей с зеленью, салатом, овощами.



Запеченная рыба с томатным соусом



Ингредиенты:

- рыба (небольшие тушки) — 1 кг;
- морковь — 1 шт.;
- лук — 1 шт.;
- салатный перец — 1 шт.;
- томатный сок — 1 стакан;
- мука — 0,5 стакана;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- соль, перец, кориандр — по вкусу;
- сахар — 1 ч. ложка;
- петрушка — 1 пучок.

Рыбу помыть, обсушить и посолить. Оставить на 20 минут. Рыбу обвалить в муке, обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом до золотистого цвета, выложить на противень. Для приготовления соуса луковицу и болгарский перец порезать полукольцами, натереть на крупной терке морковь. На раскаленную сковороду налить растительное масло, положить овощи, добавить 1 ст. ложку муки. Жарить до золотистого цвета, залить томатным соком. Соус посолить, добавить сахар, молотый черный перец, кориандр, мелко порезанную петрушку. Слегка протушить. Залить соусом жареную рыбу, поставить в разогретую духовку, запекать 20 мин.



Совет. Чтобы проверить, пригодна ли рыба для приготовления, ее необходимо поместить в посуду с водой, если рыба тонет — она свежая, если нет, то от приготовления данного продукта лучше отказаться.



Форель запеченная

Ингредиенты:

- форель — 1 шт.;
- сливки — 300 мл;
- соевый соус — 3 ст. ложки.

Подготовить тушку форели — почистить, помыть, обсушить. В глубокой миске смешать сливки и соевый соус. Полученной массой залить рыбу в форме. Выпекать в духовке, периодически поливая рыбу соусом из формы (чтобы спинки не получились сухими). Готовую рыбу подавать со свежими овощами.

Форель запеченная

Ингредиенты:

- форель — 1 шт. (около 1 кг);
- соль, перец
- петрушка — 1 пучок;
- черный молотый — по вкусу;
- масло сливочное — 100 г;
- картофель — 500 г.

Тушку форели почистить, помыть, обсушить. Снаружи и внутри натереть рыбу солью с перцем. Внутрь рыбы вложить несколько веточек зелени петрушки. Подготовленную рыбу уложить на лист фольги. На боку рыбы сделать несколько косых надрезов, в каждый из которых вложить по кусочку сливочного масла. Рыбу плотно обернуть фольгой. Запекать в предварительно нагретой до 200 °С духовке 30 минут. Готовую рыбу выложить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом, украсить зеленью. Подавать с отварным картофелем.



Совет. Рыба будет вкуснее, если ее перед приготовлением на несколько часов замочить в подсоленном молоке.



Рыба, запеченная в сухарях

Ингредиенты:

- филе рыбы — 600 г;
- сыр твердый — 50 г;
- масло сливочное — 100 г;
- зелень — 1 пучок;
- соль, перец — по вкусу
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- сухари панировочные — 2 ст. ложки.

Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посыпать перцем и солью, дать немного постоять. Мягкое сливочное масло, панировочные сухари, рубленую зелень и тертый сыр перемешать в однородную массу. Филе смазать сырной массой, выложить на противень и запекать в духовке 10 минут при температуре 220 °С.

Рыба запеченная

Ингредиенты:

- филе рыбы — 500 г;
- картофель — 600 г;
- зелень свежая — 1 пучок;
- сыр твердый — 200 г;
- желток яичный — 2 шт.;
- соль, перец — по вкусу;
- масло сливочное — 2 ст. ложки;
- лук зеленый — 1 пучок.

Картофель отварить, горячим протереть. Добавить к нему сливочное масло, желтки, потертый сыр. Все перемешать до однородной массы. Рыбу порезать на кусочки, посолить, обжарить. Противень смазать маслом, выложить первый слой из половины картофельной массы, второй слой — из рыбы и зелени, третий слой — из оставшейся картофельной массы. Хорошо разровнять. Выпекать до золотистого цвета в духовке, разогретой до 180 °С.



Совет. От начала кипения до конца варки рыбы вода должна очень слабо, но непрерывно кипеть.



Треска отварная

Ингредиенты:

- филе трески — 600 г;
- морковь — 1 шт.;
- лук — 1 шт.;
- корень петрушки — 50 г;
- корень сельдерея — 50 г;
- лавровый лист, душистый перец, соль — по вкусу;
- зелень петрушки — 1 пучок;
- листья салата — 50 г;
- сливочное масло — 2 ст. ложки.

Морковь, корень петрушки и сельдерея, репчатый лук почистить, нарезать соломкой, сложить в кастрюлю, залить водой, посолить, добавить душистый перец, лавровый лист и слегка отварить. Треску нарезать кусками, залить горячим отваром так, чтобы жидкость прикрывала рыбу, довести до кипения, варить на слабом огне 20—30 минут. Готовую рыбу осторожно, стараясь не помять куски, выложить на блюдо, застеленное листьями зеленого салата вместе с отваренными овощами, посыпать зеленью петрушки. Полить растопленным сливочным маслом.

Отварная рыба

Ингредиенты:

- рыба — 1 кг;
- майонез — 200 г;
- морковь — 1 шт.;
- яйцо — 1 шт.;
- соль, перец, лавровый лист — по вкусу;
- корень петрушки — 1 шт.;
- лук — 2 шт.

Рыбу почистить, помыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Крупно нарезать лук, морковь, корень петрушки. Сложить овощи и рыбу в кастрюлю, залить водой, посолить, добавить черный перец и лавровый лист и варить до готовности 30—40 минут на слабом огне. Готовые куски рыбы выложить на блюдо, охладить и полить майонезом. На гарнир подать овощи, с которыми варилась рыба, и нарезанное яйцо, сваренное вкрутую.



Карп, запеченный с миндалем



Ингредиенты:

- речной карп — 4 шт.;
- мука — 0,5 стакана;
- растительное масло — 0,5 стакана;
- лимонный сок — 4 ст. ложки;
- очищенный миндаль — 100 г;
- пучок зелени,
- чеснок — 3—4 зубчика;
- соль и перец — по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, обсушить, натереть солью с перцем и сбрызнуть 2 ст. ложками лимонного сока.

Оставить настаиваться 15—20 минут. Избыток жидкости слить и рыбу промокнуть салфеткой. Потом обвалить в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Миндаль измельчить, подсушить несколько минут в духовке. Зелень мелко порубить, чеснок подавить. Все это смешать с поджаренными орехами, солью, перцем и 2 ст. ложками лимонного сока.

Получившимся соусом обмазать рыбу со всех сторон и поставить запекать в разогретую до 160 °С духовку на 20 минут.



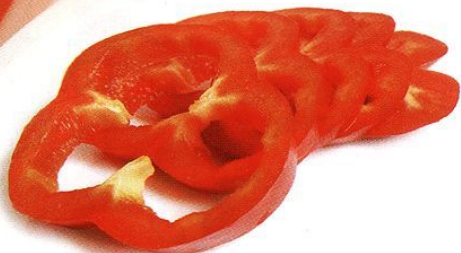
Совет. Замороженную рыбу лучше всего оттаивать в холодной подсоленной воде (1 ч. ложка на 1 л). Филе рыбы нужно оттаивать на воздухе.



Форель, запеченная с овощами

Ингредиенты:

- форель — 1,5 кг;
- цуккини — 1 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- помидор 2 шт.;
- лук-порей (стебель) — 1 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- петрушка — 1 пучок;
- сливочное масло — 3 ст. ложки;
- соль, специи — по вкусу.



Форель очистить от чешуи, срезать плавники и хвост, помыть, обсушить. Сделать несколько надрезов у хребта, чтобы хорошо пропиталась маринадом и запеклась. Сбрызнуть ее соком половинки лимона, натереть солью и специями. Внутри заложить крупно рубленую петрушку и колечки оставшейся половины лимона. Оставить мариноваться минут на 20—30.

Выложить противень фольгой в 2 слоя, оставив свободное полотно, чтобы потом накрыть рыбу сверху. Смазать фольгу половиной сливочного масла, уложить рыбу. Сладкий перец, кабачок, помидоры помыть, обсушить, порезать полукольцами. По бокам форели выложить порезанные овощи, сверху посыпать луком-пореем, нарезанным крупными кольцами. Посолить. Посыпать сливочным маслом, порубленным на кусочки. Завернуть рыбу в фольгу. Запекать 1,5 часа в духовке при температуре 180 °C.



Совет. Чтобы удалить с посуды запах рыбы, ополосните емкость водой с уксусом, после этого запах исчезнет.



Запеченная рыба «Пикантная»

Ингредиенты:

- рыба — 1,5 кг;
- лук — 500 г;
- чеснок — 100 г;
- соль, перец — по вкусу;
- сыр твердый — 100 г;
- масло растительное — 3 ст. ложки;
- мука — 2 ст. ложки.

Взять целые тушки некрупной рыбы, почистить, помыть, обсушить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле. Нарезать лук мелкой соломкой, обжарить. Пропустить чеснок через чесночницу. Все перемешать, посолить, поперчить. Выложить рыбу на противень, сверху разложить лук и чеснок, посыпать тертым сыром и запекать в духовке, пока сыр не зарумянится. Подавать горячим, украсив зеленью петрушки.

Запеченная рыба

Ингредиенты:

- филе минтая (хека) — 1 кг;
- репчатый лук — 1 шт.;
- картофель — 1 кг;
- сметана — 200 г;
- морковь — 2 шт.;
- соль, перец черный молотый — по вкусу.

Филе рыбы помыть, просушить, порезать порционными кусками. Картофель, лук и морковь почистить, порезать полукольцами. На противень положить пергаментную бумагу и выложить слоями картофель, морковь, затем лук. Сверху положить кусочки минтая. В сметану добавить кипяченую воду, соль и перец, перемешать. Сметанным соусом полить рыбу с овощами. Противень поставить в разогретую духовку, запекать 40 минут.



Вареная рыба с креветками и овощами

Ингредиенты:

- рыба — 500 г;
- креветки очищенные — 150 г;
- морковь — 1 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- корень петрушки — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубка;
- масло оливковое — 2 ст. ложки;
- лимон — 1 шт.;
- соль, перец черный и красный — по вкусу;
- лавровый лист — 2 шт.



Рыбу почистить, помыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Крупно нарезать лук, морковь, корень петрушки. Сложить овощи и рыбу в кастрюлю, залить водой, посолить, добавить черный перец и лавровый лист и варить до готовности 30 минут на слабом огне. Соединить сок лимона, соль и перец, добавить в маринад креветки, оставить на час. Маринованные креветки из маринада выложить на бумажное полотенце, чтобы стекла жидкость. На раскаленную сковородку добавить оливковое масло, выложить маринованные креветки. Когда они начнут подрумяниваться, добавить туда чеснок и красный перец. Хорошо поджарить. Выложить на блюдо креветки с рыбой и ломтиками лимона. Подавать с салатом из свежего огурца с помидором и зеленью.



Совет. Рыбу нельзя варить при сильном кипении. Лучше всего приготовить рыбу на пару, тогда она получится нежная и вкусная.



Запеченная горбуша

Ингредиенты:

- горбуша — 500 г;
- сливки — 1 стакан;
- мука — 3 ч. ложки;
- соль и черный молотый перец — по вкусу,
- зелень — 1 пучок.

Горбушу промыть, почистить, обсушить, нарезать порционными кусочками, уложить на противень, посолить.

Сливки смешать с мукой, посолить, поперчить по вкусу, залить этой смесью рыбу в форме.

Запекать в духовке 30—40 минут при температуре 180 °С.

Готовую рыбу осторожно выложить на блюдо, украсить зеленью.

Запеченная красная рыба

Ингредиенты:

- осетрина, севрюга, белуга — 500 г;
- масло сливочное — 200 г;
- картофель — 300 г;
- сухари — 2 ст. ложки;
- сыр — 50 г;
- перец, соль — по вкусу.

Рыбу порезать на порционные куски, уложить на смазанную жиром сковороду, посолить, слегка посыпать молотым перцем.

Вокруг рыбы разложить ломтики очищенного вареного картофеля, посыпать все сухарями и тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. При подаче полить маслом и посыпать зеленью.



Помидоры, фаршированные грибами

Ингредиенты:

- помидоры — 10 шт.;
- грибы — 0,5 кг;
- майонез — 1 ст. ложка;
- сыр твердый — 100 г;
- масло растительное — 3 ст. ложки;
- зелень — 1 пучок;
- соль — по вкусу.

Помидоры вымыть и обсушить. Ножом снять верхушку и потом при помощи специального ножа для декоративной нарезки овощей сделать зубчики по краю. Чайной ложкой выбрать сердцевину, так чтобы не повредить форму помидора. Грибы мелко нарезать. На сковороду влить немного подсолнечного масла и поджарить грибы до золотистого цвета. Посолить и добавить 1 ст. ложку майонеза. Все это жарить до готовности. Выложить грибы на дуршлаг, чтобы стекло масло. Остывшими грибами начинить помидоры, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Готовое блюдо украсить зеленью.

Салат из помидоров с кефиром



Ингредиенты:

- помидоры — 120 г;
- кефир — 150 мл;
- хрен — 20 г;
- зелень петрушки — 5 г.

Хрен натереть на мелкой терке, смешать с кефиром и взбить миксером. Помидоры разрезать пополам, уложить половинки на листья зеленого салата и залить полученным соусом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



Овощной салат «Летний»

Ингредиенты:

- сладкий перец — 2 шт.;
- зелень укропа и кинзы — 1 пучок;
- огурец — 1 шт.;
- оливковое масло — 1 ст. ложка;
- помидор — 2 шт.;
- черный перец — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- лук — 1 шт.;
- соль — по вкусу.

Овощи вымыть, обсушить. У сладкого перца срезать плодоножку, удалить семена, нарезать тонкими кольцами. Лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Огурец почистить, нарезать тонкими кружками. Зелень укропа и кинзы мелко покрошить. На сервировочное плоское блюдо выложить слоями сладкий перец, помидоры, огурец, лук. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, посыпать зеленью и, не перемешивая, подать к столу.

Овощной салат

Ингредиенты:

- помидоры — 200 г;
- сметана — 100 г;
- болгарский перец — 100 г;
- пряная зелень — 50 г;
- огурцы — 200 г;
- соль, перец — по вкусу.
- репчатый лук — 1 шт.;

Вымыть в холодной воде огурцы и помидоры. Огурцы очистить от кожицы. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена. Промыть в холодной воде очищенный от кожуры репчатый лук. Нарезать огурцы и помидоры кружочками, а перец и лук кольцами. Промыть и мелко нарезать кинзу (зелень кориандра), базилик, петрушку.

Выложить овощи рядами в салатник, посолить, посыпать перцем по вкусу, украсить кольцами репчатого лука, залить сметаной и посыпать измельченной пряной зеленью.



Салат «Любимый»

Ингредиенты:

- капуста белокочанная — 200 г;
- перец сладкий красный — 100 г;
- масло растительное — 50 г;
- лук репчатый — 100 г;
- зелень — 50 г;
- огурец — 200 г;
- соль — по вкусу.

Лук репчатый, капусту и зелень мелко нашинковать. Перец очистить от плодоножки и семян, нашинковать соломкой. Огурец порезать полукольцами. Все ингредиенты соединить, перемешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Салат из свежих овощей

Ингредиенты:

- белокочанная капуста — 300 г;
- морковь — 3 шт.;
- зеленый лук — 1 пучок;
- соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- чеснок — 3 дольки;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- красный молотый перец — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- яблочный уксус — 1 ч. ложка;
- зелень — 1 пучок.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой и смешать с капустой в глубокой миске. Зеленый лук перебрать, вымыть и нашинковать. Чеснок очистить и измельчить. Соединить лук и чеснок в отдельной посуде, добавить красный молотый перец, перемешать.

Полученную смесь выложить в миску с капустой, добавить растительное масло, яблочный уксус, перемешать. Салат уложить горкой в сервировочную посуду, украсить зеленью.



Салат «Витаминный»

Ингредиенты:

- помидор — 2—3 шт.;
- огурец — 2 шт.;
- редис — 100 г;
- листья салата — 50 г;
- соль — по вкусу;
- зелень петрушки и укропа — 1 пучок;
- зеленый лук — 1 пучок;
- болгарский перец — 2 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки.

Все овощи тщательно перебрать, помыть и почистить при необходимости. Нарезать редис, огурцы пластинами, сладкий перец и помидоры — ломтиками. Добавить нарубленную зелень, порвать руками листья салата. Посолить, заправить растительным маслом по вкусу. Дать салату настояться 20—30 минут. Украсить веточками укропа и петрушки.

Салат «На скорую руку»

Ингредиенты:

- помидоры — 6 шт.;
- редис — 8 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- майонез — 2 ст. ложки;
- измельченная зелень петрушки — 2 ст. ложки;
- сметана — 2 ст. ложки;
- соль — по вкусу.

Помидоры и редис нарезать дольками, репчатый лук нашинковать соломкой. Подготовленные овощи посолить, полить смесью сметаны с майонезом и посыпать зеленью петрушки.



Овощной салат с яйцами

Ингредиенты:

- редис — 10 шт.;
- огурец — 2 шт.;
- отварные яйца — 3 шт.;
- соль — по вкусу;
- растительное масло 2 ст. ложки;
- зеленый лук — 10 перышек;
- укроп — пара веточек.

Овощи и зелень помыть, обсушить.

Огурцы и редис нарезать кружочками.

Отварные яйца почистить и нарезать средними кубиками.

Зеленый лук и укроп мелко покрошить. Соединить редис, огурцы, зелень, яйца.

Посолить по вкусу. Заправить перед подачей растительным маслом.

Украсить мелко нарезанным зеленым луком и разрезанным на четыре части яйцом.

Салат «Вулкан»

Ингредиенты:

- редис — 120 г;
- свежий огурец — 50 г;
- яйца — 2 шт.;
- сметана — 50 г;
- соль — по вкусу.

Редис и огурцы тонко нашинковать. Желток крутого яйца растереть со сметаной, а белок мелко нарубить.

Все компоненты смешать, посолить, заправить сметаной и положить в салатник горкой.

Украсить салат кусочками огурца, редиса и посыпать укропом.



Запеченные овощи



Ингредиенты:

- картофель — 4—6 шт.;
- молодые кабачки — 2 шт.;
- баклажан — 2 шт.;
- болгарский перец — 3—4 шт.;
- помидоры — 3—5 шт.;
- чеснок — 2—4 зубчика;
- сметана — 500 г;
- соль, перец — 1 ч. ложка.

Картофель, кабачки, баклажаны и помидоры очистить, порезать дольками. Перец разрезать вдоль на 4 части, вычистить семена и нарезать поперек соломкой. Чеснок очень мелко порезать.

В глубокую форму выложить слой картофеля, затем слоями кабачки (посолить), баклажаны (посолить и поперчить) и болгарский перец. Равномерно посыпать чесноком. Все залить сметаной так, чтобы не было просветов. Если сметана очень густая, то развести ее водой. Поверх сметаны выложить дольки помидоров. Подсолить.

Форму затянуть фольгой и поставить в духовку, нагретую до 200 °С, на 30 минут. Готовность проверять прокалыванием овощей ножом.

Фольгу снять, огонь прибавить и запекать овощи еще 5—10 минут до легкого подсушивания верха.



Совет. Чаще всего запекают предварительно отваренные или тушеные овощи. Отдельные виды овощей, например картофель, можно запекать в фольге, но особенно вкусными получаются овощи, запеченные на сковороде под соусом.



Рулетики из баклажанов с красным перцем



Ингредиенты:

- баклажан — 3 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- сладкий перец — 1шт.;
- помидор — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубка;
- майонез — 1 ст. ложка;
- растительное масло — 1 ч. ложка;
- зелень.

Баклажан разрезать тонкими пластинами вдоль. Присолить и дать постоять, чтобы стекла горечь. Через 20 минут промыть нарезанный баклажан под проточной водой. Обсушить полотенцем. Смазать кисточкой с двух сторон растительным маслом и зарумянить в духовке с двух сторон.

Приготовить начинку. Свежую морковь натереть на средней терке. Перец порезать соломкой. Добавить нарезанную зелень. Выдавить в нее чеснок, добавить по вкусу майонез и перемешать.

На каждую пластину подготовленного баклажана положить начинку и свернуть рулетом. Сверху на каждый рулет положить ломтик помидора, скрепить шпажкой, украсить зеленью.



Совет. Для приготовления любого блюда из баклажанов отбирайте плоды упругие на ощупь, без изъянов.



Огурцы фаршированные

Ингредиенты:

- огурцы — 4 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- свекла — 1 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- картофель — 2 шт.;
- перец сладкий — 1 шт.;
- рис отваренный — 1 ст. ложка;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- соль, перец — по вкусу;
- зелень — для украшения,

Картофель, морковь и свеклу отварить (свеклу варить отдельно). Лук мелко нарезать, пассеровать на растительном масле. Крупные зеленые огурцы разрезать поперек, удалить сердцевину, оставив донышко, и измельчить ее. К рубленым огурцам добавить вареные мелко рубленые картофель, морковь, свеклу и пассерованный лук. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом. Этой смесью нафаршировать огурцы, сверху полить маслом, украсить зеленью, охладить и подать к столу.

Огурцы фаршированные

Ингредиенты:

- огурец — 500 г;
- помидоры — 250 г;
- соль — по вкусу;
- сметана — 200 г;
- капуста белокочанная — 150 г;
- яйца отварные — 2 шт.;
- зелень укропа — 20 г.

Огурцы помыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, с помощью чайной ложки аккуратно удалить сердцевину с семенами. Помидоры и мякоть огурцов измельчить, капусту нашинковать, вареные яйца изрубить, все смешать, посолить и заправить 100 г сметаны. Полученной массой заполнить огуречные «лодочки», сверху полить оставшейся сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа.



Овощное рагу

Ингредиенты:

- болгарский перец — 1 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- кабачок средний — 1 шт.;
- картошка — 6 шт.;
- помидор — 3 шт.;
- масло растительное — 2 ст. ложки.



Овощи помыть, обсушить, почистить. Порезать: болгарский перец полосками, луковицу полукольцами, морковь кружочками или соломкой, кабачок кубиками. Также нарезать кубиками картошку и помидоры.

Все овощи посолить и поперчить.

Овощи выкладывать в казан с небольшим количеством растительного или оливкового масла по порядку с периодичностью 3—5 минут. Сначала лук, после морковь, картофель, кабачок и перец. Тушить овощное рагу до полуготовности, помешивая, на среднем или малом огне. Когда картофель станет мягким, в казан добавить помидоры без кожицы. Через 5—7 минут добавить чеснок, нарезанный мелкими кубиками или измелченный. Как только содержимое закипит, блюдо готово.

Украсить дольками красного перца и зеленью.



Совет. Во время приготовления различных овощных рагу следует помнить о том, что для разных овощей требуется разное количество времени, поэтому сначала следует складывать в кастрюлю более твердые овощи — картофель, морковь, а помидоры, капусту и зелень добавлять позднее, чтобы они не потеряли вкус.



Овощной салат с базиликом

Ингредиенты:

- базилик зеленый — 10 г;
- листья розмарина — $\frac{1}{4}$ ст. ложки;
- лук салатный — $\frac{1}{2}$ шт.;
- масло оливковое — 30 мл;
- огурцы — 200 г;
- оливки без косточек — 60 г;
- паприка молотая — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- перец черный — $\frac{1}{4}$ ч. ложки;
- помидоры — 200 г;
- салат — 100 г;
- соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- сухарики 100 г;
- тимьян — 2 г;
- паприка — 1 шт.;
- чеснок — 1 долька;
- эстрагон — 2 г.

Овощи помыть, обсушить, нарезать дольками. Салат и базилик порвать руками. Все перемешать, добавить оливки и сухарики, заправить измельченным чесноком, травами, посолить, поперчить, полить оливковым маслом. Выложить в салатницу, украсить листочками базилика.

Овощной салат с базиликом и брынзой

Ингредиенты:

- помидор — 3—5 шт.;
- базилик — 1 пучок;
- брынза — 100 г;
- оливковое масло.

Помидоры и базилик помыть, обсушить.

Томаты порезать, базилик порвать руками.

Брынзу натереть на крупной терке или порезать. Полить оливковым маслом. Перемешать. Соль добавлять не нужно, если брынза очень соленая. Готовый салат украсить листочками базилика.



Закуска из баклажан с яйцом



Ингредиенты:

- баклажаны — 2 шт.;
- яйца вареные — 4 шт.;
- помидоры — 4 шт.;
- сыр твердый — 50 г;
- чеснок — 2 зубка;
- майонез — 2 ст. ложки;
- масло растительное — 3 ст. ложки;
- соль — по вкусу.

Баклажаны порезать кружочками, посыпать солью и оставить минут на 10, чтобы ушла горечь, затем промыть.

Вареные вкрутую яйца порезать кружочками.

Помидоры, по диаметру совпадающие с баклажанами, — тоже кружочками.

Сыр натереть на терке.

В майонез выдавить чеснок.

Баклажаны промокнуть бумажным полотенцем и обжарить на растительном масле.

На блюдо разложить кружочки обжаренных баклажанов, на них выложить кружочки помидоров, на помидоры — яйца, сверху смазать майонезом с чесноком и посыпать тертым сыром. Украсить зеленью.



Совет. *Перед тем как приготовить блюдо из баклажанов, обязательно ошпарьте их кипятком, чтобы избавиться от неприятного вкуса и вредного соланина, который накапливается в баклажанах по мере их созревания.*



Овощной свежий салат

Ингредиенты:

- свежий огурец — 2 шт.;
- голландский сыр — 300 г;
- яйца — 4—5 шт.;
- сметана — $\frac{1}{4}$ стакана;
- майонез — $\frac{1}{4}$ банки;
- веточка зелени;
- соль.

Огурцы помыть, обсушить, нарезать тонкими пластинами.

Сыр порезать кубиками.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить.

Все приготовленные продукты смешать, добавить майонез и сметану, посолить и перемешать. Готовый салат выложить в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсить ломтиками сыра и веточками зелени.

Овощной салат «Восхитительный»

Ингредиенты:

- огурец — 2 шт.;
- яйца — 3 шт.;
- зелень
петрушки и укропа;

для заправки:

- растительного масла — 3 ст. ложки;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- молотый душистый перец.

Свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, перемешать и полить заправкой.

Для заправки смешать растительное масло, лимонный сок, перец и соль.

Салат поставить в холодильник на 2 часа, перед подачей на стол посыпать свежей измельченной зеленью.



Овощной салат «Объеденье»

Ингредиенты:

- кочанный салат — 200 г;
- свежие огурцы — 150 г;
- редис — 200 г;
- майонез с горчицей — 250 г.
- помидоры — 200 г;

Листья салата тщательно вымыть, порвать руками.

Редис, помидоры, огурцы нарезать ломтиками, все перемешать, заправить майонезом с горчицей.

Пряности не добавлять.

Овощной салат «Пекинский»

Ингредиенты:

- лук-порей — 50 г;
- пекинская капуста — 200 г;
- огурец свежий — 1 шт.;
- фасоль консервированная — 300 г;
- помидор — 2 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- перец сладкий — 1 шт.;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- соевый соус — 2 ст. ложки;
- зелень — 1 пучок.

Капусту пекинскую крупно порвать руками.

Лук-порей порезать тонкими кольцами.

Помидоры, огурцы, перец нарезать пластинами.

Соединить все овощи, добавить фасоль, заправить салат соевым соусом, лимонным соком и оливковым маслом.

Украсить зеленью.



Салат с оливковым маслом

Ингредиенты:

- помидор — 3 шт.;
- салат разного цвета — 100 г;
- огурец — 2 шт.;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- сладкий перец — 1 шт.;
- зелень — по вкусу;
- красная луковица — 1 шт.;
- соль — по вкусу.

Помидоры, огурцы, болгарский перец и зелень помыть, обсушить при помощи бумажного полотенца. В сладком перце удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой.

Лук почистить, нарезать полукольцами. Огурцы нарезать кружками, помидоры небольшими ломтиками. Зелень измельчить.

Сложить все овощи в глубокую миску, посолить и заправить оливковым маслом. Готовый салат переложить в салатник и подать на стол.

Лиственный зеленый салат

Ингредиенты:

- огурцы — 2 шт.;
- листья зеленого салата — 1 пучок;
- укроп — 1 пучок;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- петрушка — 1 пучок;
- соль, сахар, перец — по вкусу.
- гранатовый сок — 1 ст. ложка;

Овощи и зелень помыть, обсушить, огурцы нарезать пластинами, укроп и петрушку покрошить, листья салата порвать руками.

Все перемешать, посолить, поперчить, при необходимости добавить сахар, заправить гранатовым соком и оливковым маслом.



Тыквы, фаршированные овощами



Ингредиенты:

- тыква небольшая — 4 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- майонез — 2 ст. ложки;
- зелень — 1 пучок;
- масло растительное — 1 ст. ложка;
- перец красный болгарский — 2 шт.;
- ананас консервированный — 1 банка;
- соль — по вкусу.

С тыквочек срезать крышки, очистить от семечек.

Овощи помыть, обсушить, порезать, соломкой, обжарить на растительном масле. Сложить все в кастрюлю.

Добавить ананас в собственном соку.

Все смешать, посолить, добавить немного воды и слегка протушить.

Нафаршировать тыквы этой смесью, смазать верх майонезом и запекать в духовке на слабом огне 2 часа.



Совет. Тыквы имеют очень твердую кожуру, поэтому стоит сначала разрезать овощи на крупные дольки, а затем ложкой удалять сердцевину с семенами и срезать острым ножом кожуру.



Салат из краснокочанной капусты со сладким перцем

Ингредиенты:

- краснокочанная капуста — 400 г;
- морковь — 1 шт.;
- красный сладкий перец — 1 шт.;
- красный лук — 1 шт.;
- яблочный уксус — 3 ст. ложки;
- сахар — 2 ст. ложки;
- порошок карри — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- изюм — 50 г;
- соль и молотый черный перец.



Капусту нашинковать, перец и лук нарезать тонкими полукольцами, морковь по-крошить тонкой соломкой. Положить в миску и перемешать.

В маленькой кастрюле нагреть уксус с сахаром. Сахар должен полностью раствориться. Затем залить горячим маринадом овощи. Слегка остудить. Приправить по вкусу порошком карри, солью и молотым черным перцем. Добавить изюм.

Поставить салат на 2 часа в холодильник. Перед подачей на стол слить лишнюю жидкость и еще раз перемешать салат.



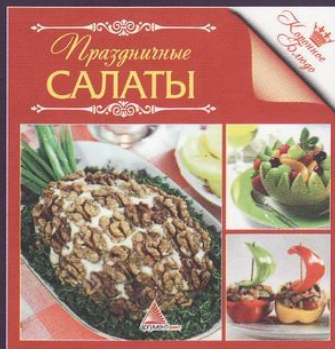
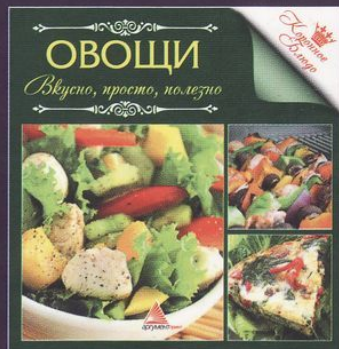
Совет. Капусту можно есть в сыром, варенном и тушеном виде. Время приготовления следует ограничить до 1 часа, не более, чтобы сохранить все полезные вещества. Отвар, который остается после отваривания капусты, можно употреблять как напиток или использовать для приготовления супов.



СОДЕРЖАНИЕ

Несколько слов о здоровой пище	3
Мясные блюда	
Суп деликатесный	6
Диетический бульон с куриными клецками	6
Баклажаны, фаршированные мясом	8
Вареная говядина	10
Свинина по-венгерски	10
Мясные роллы	12
Мясо с рисом	14
Запеченное мясо с рукколой	16
Мясной рулет с овощами	18
Капустные роллы	20
Вареная говядина «Премьер»	22
Мясо тушеное кусочками с зеленым горошком	24
Мясо тушеное кусочками	24
Мясные шарики с сыром	26
Мясные шарики с орехами	26
Крылья куриные, тушеные с овощами	28
Куриные крылья в медовом соусе	28
Телятина, тушеная с яблоками	30
Тушеное мясо в фольге с паприкой	32
Овощной салат с курицей	34
Курица с картошкой	34
Куриные крылья с овощным салатом	36
Рыбные блюда	
Запеченная рыба с овощами	38
Жареная рыба с картофелем	40
Салат из сельди-иваси с рисом	40
Рыба, запеченная в печи	42
Рыба, запеченная в сметане	42
Запеченная рыба с томатным соусом	44
Форель запеченная	46
Форель запеченная	46
Рыба, запеченная в сухарях	48

Рыба запеченная.....	48
Треска отварная	50
Отварная рыба	50
Карп, запеченный с миндалем	52
Форель, запеченная с овощами	54
Запеченная рыба «Пикантная».....	56
Запеченная рыба	56
Вареная рыба с креветками и овощами	58
Запеченная горбуша	60
Запеченная красная рыба	60
Овощи и зелень	
Помидоры, фаршированные грибами	62
Салат из помидоров с кефиром.....	62
Овощной салат «Летний»	64
Овощной салат.....	64
Салат «Любимый»	66
Салат из свежих овощей	66
Салат «Витаминный».....	68
САЛАТ «На скорую руку»	68
Овощной салат с яйцами	70
Салат «Вулкан».....	70
Запеченные овощи	72
Рулетики из баклажанов с красным перцем	74
Огурцы фаршированные.....	76
Огурцы фаршированные	76
Овощное рагу.....	78
Овощной салат с базиликом.....	80
Овощной салат с базиликом и брынзой	80
Закуска из баклажан с яйцом	82
Овощной свежий салат	84
Овощной салат «Восхитительный»	84
Овощной салат «Объеденье».....	86
ОВОЩНОЙ САЛАТ «Пекинский»	86
Салат с оливковым маслом.....	88
Лиственный зеленый салат.....	88
Тыквы, фаршированные овощами	90
Салат из краснокочанной капусты со сладким перцем.....	92



Серия «Коронное блюдо»

Что такое правильное питание знают многие, без него невозможно представить здоровый образ жизни. Но как перевести теорию в практику? Очень просто! Воспользуйтесь рецептами, собранными в этой книге. Они помогут Вам приготовить вкусные блюда из мяса, рыбы, овощей и зелени, отвечающие требованиям правильного питания, максимально сохранив все витамины и питательные свойства продуктов.

ISBN 978-617-570-386-1



9 786175 703861