

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- Салаты и овощные блюда, супы из овощей
- Грибные блюда
- Каши и крупяные блюда
- Блюда из мяса и рыбы
- Молочные продукты

Домашняя библиотека

Annotation

Принцип совместимости различных продуктов питания волновал человечество уже в древние времена. Этой теме посвящали свои труды такие знаменитые врачеватели как Авиценна и Гипократ.

Как и тогда, так и сейчас сторонники раздельного питания исходят из того, что на каждый вид потребляемых продуктов желудок выделяет сок строго определенного состава и соответственно активности. Это означает, что условия переваривания различной пищи существенно отличаются один от другого и при употреблении не сочетающихся между собой продуктов происходит нарушение пищеварения.

Раздельное питание находит все больше последователей и нуждается во всестороннем освещении.

-
- [Раздельное питание](#)
 - [Ведение](#)
 - [Раздел 1](#)
 -
 - [Салаты](#)
 -
 - [Салаты из зелени и сырых овощей](#)
 - [Зеленый салат из амаранта](#)
 - [Зеленый салат из амаранта и мангольда](#)
 - [Салат из амаранта и овощей](#)
 - [Салат из молодой огородной зелени](#)
 - [Салат из молодой огородной зелени, огурцов и помидоров](#)
 - [Салат из одуванчика, меда и изюма](#)
 - [Салат из одуванчика и зелени](#)
 - [Салат из крапивы, зелени и орехов](#)
 - [Салат из крапивы, щавеля и яблок](#)
 - [Салат из крапивы, редиса и зелени](#)
 - [Салат из крапивы, шпината и щавеля](#)
 - [Салат из крапивы с одуванчиком и огурцами](#)
 - [Зеленый салат с кефиром](#)
 - [Зеленый салат с яйцом](#)
 - [Зеленый салат с фруктами, овощами и орехами](#)

- [Зеленый салат со щавелем и овощами](#)
- [Салат из кочанного салата, зелени и овощей](#)
- [Салат из кочанного салата и зелени](#)
- [Салат из кочанного салата, овощей и яиц](#)
- [Салат из кочанного салата и шпината](#)
- [Салат из листового салата, овощей и зелени](#)
- [Салат из зеленого сельдерея и фруктов](#)
- [Салат из шпината и яиц](#)
- [Салат из шпината и свежих огурцов](#)
- [Салат из щавеля, яблок и овощей](#)
- [Салат из щавеля и овощей](#)
- [Салат из зеленого горошка, огурцов, моркови и тыквы](#)
- [Салат из зеленого горошка, сладкого перца и огурцов](#)
- [Салат из зеленого горошка, овощей и яблок](#)
- [Салат из кабачков, яблок и овощей](#)
- [Салат из кабачков и яиц](#)
- [Салат из кабачков, фруктов и зелени](#)
- [Салат из кабачков, пастернака и яблок](#)
- [Салат из капусты и овощей](#)
- [Салат из капусты, овощей и фруктов](#)
- [Салат из капусты, тыквы, чеснока и орехов](#)
- [Салат из капусты, овощей и ревеня](#)
- [Салат из капусты, овощей и лесных ягод](#)
- [Салат из капусты, овощей, фруктов и ягод](#)
- [Салат из капусты, пастернака и сельдерея](#)
- [Салат из капусты, моркови и сельдерея](#)
- [Салат из капусты, брусники, моркови и репы](#)
- [Салат из капусты, мандаринов и ананасов](#)
- [Салат из белокочанной и краснокочанной капусты](#)
- [Салат из краснокочанной капусты](#)
- [Салат из квашеной капусты, чернослива и тыквы](#)
- [Салат из квашеной капусты, свеклы и перца](#)
- [Салат из квашеной капусты, апельсинов и орехов](#)
- [Салат из капусты брокколи и моркови](#)
- [Салат из капусты брокколи, яблок и зелени](#)
- [Салат из капусты брокколи и яиц](#)
- [Салат из капусты брокколи, овощей и зелени](#)

- [Салат из моркови, свеклы и яблок](#)
- [Салат из моркови, овощей и зелени](#)
- [Салат из моркови и тыквы](#)
- [Салат из моркови, капусты и перца](#)
- [Салат из моркови, овощей и зелени](#)
- [Салат из моркови, пастернака и репы](#)
- [Салат из моркови, сельдерея и яблок](#)
- [Салат из моркови и фруктов](#)
- [Салат из огурцов, лука-порей и зелени](#)
- [Салат из огурцов и молодых кабачков](#)
- [Салат из огурцов, капусты, перца и лука-порей](#)
- [Салат из огурцов, помидоров и перца](#)
- [Салат из огурцов, яблок и овощей](#)
- [Салат из огурцов, редиса и зелени](#)
- [Салат из соленых огурцов, яиц и хрена](#)
- [Салат из помидоров и лука](#)
- [Салат из помидоров и чеснока](#)
- [Салат из помидоров и яблок](#)
- [Салат из помидоров, огурцов, лука и редьки](#)
- [Салат из помидоров, сладкого перца и брынзы](#)
- [Салат из сладкого перца, помидоров и орехов](#)
- [Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов](#)
- [Разноцветный салат из сладкого перца](#)
- [Салат из сладкого перца, капусты и зелени](#)
- [Салат из сладкого перца и помидоров](#)
- [Салат из сладкого перца и ревеня](#)
- [Салат из сладкого перца и яблок](#)
- [Салат из сладкого перца и фруктов](#)
- [Салат из сладкого перца, орехов и чеснока](#)
- [Салат из редиса и овощей](#)
- [Салат из редиса, яблок и зелени](#)
- [Салат из редиса и свеклы](#)
- [Салат из редиса и тыквы](#)
- [Салат из редиса, молодой свекольной ботвы и зелени](#)
- [Салат из репы и свеклы](#)
- [Салат из репы и тыквы](#)
- [Салат из свеклы, чернослива и орехов](#)
- [Салат из свеклы, моркови и орехов](#)

- [Салат из свеклы, капусты и зелени](#)
- [Салат из свеклы, сельдерея и моркови](#)
- [Салат из свеклы, соленых огурцов и зеленого горошка](#)
- [Салат из топинамбура и лука-порей](#)
- [Салат из топинамбура и овощей](#)
- [Салат из топинамбура, капусты и моркови](#)
- [Салат из топинамбура, огурцов и редиса](#)
- [Салат из топинамбура и зелени](#)
- [Салат из топинамбура и тыквы](#)
- [Салат из тыквы, моркови и изюма](#)
- [Салат из тыквы, моркови и редьки](#)
- [Салат из тыквы, моркови, сельдерея и орехов](#)
- [Салаты из отварных овощей и картофеля с добавлением круп](#)
 -
 - [Салат из баклажанов, орехов и чеснока](#)
 - [Салат из баклажанов и цветной капусты](#)
 - [Закуска из баклажанов и орехов](#)
 - [Салат из кабачков, риса и соленых огурцов](#)
 - [Салат из цветной капусты и хрена](#)
 - [Салат из цветной капусты, риса и овощей](#)
 - [Салат из цветной капусты и зелени](#)
 - [Салат, из цветной капусты, фасоли, зелени и помидоров](#)
 - [Салат из цветной капусты, овощей, яблок и орехов](#)
 - [Салат из морской капусты, риса и овощей](#)
 - [Салат из огурцов, гречки, лука и чеснока](#)
 - [Салат из огурцов, риса и зелени](#)
 - [Салат из овощей, риса и зелени](#)
 - [Салат из овощей, риса и орехов](#)
 - [Сладкий перец, фаршированный баклажанами](#)
 - [Салат из сладкого перца, риса и редиса](#)
 - [Салат из сладкого перца, риса и спаржи](#)
 - [Зеленый салат из картофеля и сельдерея](#)
 - [Салат из картофеля, огурцов и зелени](#)
 - [Салат из картофеля, лука и чеснока](#)
 - [Салат из картофеля, хрена и редьки](#)
 - [Салат из картофеля, соленых огурцов и моркови](#)

- [Салат из картофеля, свеклы и соленых огурцов](#)
- [Салат из картофеля, квашеной капусты и сельдерея](#)
- [Салат из картофеля, квашеной капусты и чеснока](#)
- [Салат из картофеля, зеленого лука и чеснока](#)
- [Салат из картофеля и свежих огурцов](#)
- [Салат из картофеля, маринованных овощей и чеснока](#)
- [Салат из картофеля и капусты кольраби](#)
- [Салат из картофеля, морской капусты и овощей](#)
- [Салат из картофеля, морской капусты и зелени](#)
- [Салат из картофеля, цветной и брюссельской капусты](#)
- [Салат из картофеля, цветной капусты и перца](#)
- [Салат из картофеля, шпината и лука](#)
- [Салат из картофеля, огурцов и зелени](#)
- [Острый салат из картофеля и хрена](#)
- [Салат из картофеля, риса и зелени](#)
- [Салат из картофеля, редьки и лука](#)
- [Салат из картофеля и фасоли](#)
- [Салат «Винегрет»](#)
- [Салат из топинамбура, моркови и зелени](#)
- [Салаты из бобовых овощей: кукурузы, фасоли и гороха](#)
 -
 - [Салат из кукурузы, капусты кольраби и огурцов](#)
 - [Салат из кукурузы, огурцов и зелени](#)
 - [Острый салат из фасоли, кабачков и сельдерея](#)
 - [Салат из фасоли, цветной капусты и зелени](#)
 - [Салат из стручков фасоли и овощей](#)
 - [Салат из фасоли, свеклы и чеснока](#)
 - [Салат из фасоли, перца и чеснока](#)
 - [Простой фасолевый салат](#)
 - [Салат из фасоли, цветной капусты и овощей](#)
 - [Салат из фасоли, чеснока и зелени](#)
 - [Салат из фасоли, моркови и репы](#)
 - [Салат из фасоли, соленых огурцов, овощей и зелени](#)
 - [Острый салат из фасоли, кукурузы, перца и лука](#)
 - [Салат из фасоли, моркови и лука](#)
 - [Салат из фасоли с овощами](#)
 - [Салат из фасоли, перца и зелени](#)

- [Салат из фасоли, сельдерея, моркови и зелени](#)
- [Салат из фасоли и кабачков](#)
- [Салат из фасоли, перца, редиса и кабачков](#)
- [Салат из фасоли, цветной капусты и моркови](#)
- [Салат из фасоли, риса и овощей](#)
- [Салат из фасоли, гороха, лука-порея и овощей](#)
- [Салат из фасоли, гороха и зелени](#)
- [Салат из фасоли, моркови и зелени](#)
- [Салат из фасоли, гороха, перца и чеснока](#)
- [Заправки для салатов](#)
 -
 - [Заправка № 1](#)
 - [Заправка № 2](#)
 - [Заправка № 3](#)
 - [Заправка № 4](#)
 - [Заправка № 5](#)
 - [Заправка № 6](#)
 - [Заправка № 7](#)
 - [Заправка № 8](#)
 - [Заправка № 9](#)
 - [Заправка № 10](#)
 - [Заправка № 11](#)
 - [Заправка № 12](#)
 - [Заправка № 13](#)
 - [Заправка № 14](#)
 - [Заправка № 15](#)
 - [Заправка № 16](#)
 - [Заправка № 17](#)
 - [Заправка № 18](#)
 - [Заправка № 19](#)
 - [Заправка № 20](#)
 - [Заправка № 21](#)
- [Овощные блюда отварные, паровые и тушеные](#)
 -
 - [Баклажаны отварные в заливке из перца](#)
 - [Закуска из баклажанов](#)
 - [Баклажаны, тушеные в сметане](#)
 - [Баклажаны, тушеные с помидорами](#)
 - [Баклажаны по-португальски](#)

- [Баклажаны, тушенные с чесноком](#)
- [Баклажаны, фаршированные кабачками и перцем](#)
- [Икра баклажанная](#)
- [Кабачки, фаршированные овощами](#)
- [Кабачки, тушенные с картофелем](#)
- [Кабачки, тушенные с картофелем и чесноком](#)
- [Кабачки фаршированные](#)
- [Картофель, тушеный с капустой](#)
- [Картофель отварной с чесноком](#)
- [Картофельное пюре с пастернаком](#)
- [Картофель отварной с чесноком и зеленью](#)
- [Картофель, тушеный с баклажанами](#)
- [Тефтели картофельные с сельдереем и пастернаком](#)
- [Картофель, тушеный с фасолью](#)
- [Картофель, тушеный с репой и морковью](#)
- [Картофель, тушеный с квашеной капустой](#)
- [Голубцы с овощами](#)
- [Голубцы с рисом и кореньями](#)
- [Голубцы с творогом](#)
- [Голубцы с баклажанами и брынзой](#)
- [Голубцы с картофелем](#)
- [Голубцы свекольники с творогом, тыквой и морковью](#)
- [Голубцы с фасолью](#)
- [Голубцы с грибами и луком](#)
- [Капуста кольраби паровая](#)
- [Капуста кольраби, тушеная с морковью](#)
- [Капуста кольраби, тушеная с картофелем](#)
- [Капуста кольраби, тушеная с овощами](#)
- [Капуста брокколи, тушеная с творогом](#)
- [Капуста брокколи с яйцами](#)
- [Цветная капуста паровая](#)
- [Капуста, тушеная в томатном соусе](#)
- [Капуста краснокочанная, тушеная в вине](#)
- [Котлеты морковные паровые](#)
- [Морковное пюре с корицей](#)
- [Морковь, тушеная с тыквой](#)
- [Огурцы, тушенные с луком](#)
- [Зеленые помидоры, тушенные с чесноком](#)
- [Помидоры, тушенные с сыром, брынзой и творогом](#)

- [Перец, фаршированный рисом](#)
- [Перец, фаршированный овощами](#)
- [Перец, фаршированный баклажанами](#)
- [Перец, фаршированный брынзой и творогом](#)
- [Гуляш из сладкого перца](#)
- [Свекла, тушенная с морковью и кореньями](#)
- [Свекла, тушенная в сметане](#)
- [Свекла, фаршированная яблоками и творогом](#)
- [Свекольная икра](#)
- [Пюре из сельдерея](#)
- [Сельдерей, тушенный с морковью и картофелем](#)
- [Овощное рагу с тыквой](#)
- [Тыква, тушенная с рисом](#)
- [Тыква, тушенная со сладким перцем](#)
- [Тыква с картофелем](#)
- [Тыквенное пюре с творогом](#)
- [Топинамбур, тушенный с цветной капустой](#)
- [Овощное рагу с фасолью и зеленым горошком](#)
- [Котлеты гороховые паровые](#)
- [Фасоль, тушенная с картофелем](#)
- [Фасолевыми котлеты](#)
- [Рагу из фасоли, зеленого горошка и овощей](#)
- [Стручки фасоли, тушенные в сметане](#)
- [Паштет из фасоли и орехов](#)
- [Шпинат, тушенный с овощами](#)
- [Шпинат с зеленью и брынзой](#)
- [Запеченные овощи](#)
 -
 - [Баклажаны, запеченные с рисом и овощами](#)
 - [Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом](#)
 - [Баклажаны, запеченные с сыром](#)
 - [Баклажаны, запеченные с брынзой](#)
 - [Баклажанная запеканка с луком и томатами](#)
 - [Запеканка из баклажанов и кабачков](#)
 - [Запеканка баклажанная по-болгарски](#)
 - [Икра баклажанная с брынзой](#)
 - [Болгарская мусака](#)
 - [Кабачки, запеченные с яйцами](#)
 - [Кабачки, запеченные по-гречески](#)

- [Кабачки, запеченные с помидорами и брынзой](#)
- [Кабачки, запеченные с сыром](#)
- [Кабачки, запеченные с овощами](#)
- [Кабачки, запеченные с творогом](#)
- [Кабачки, запеченные с фасолью](#)
- [Картофельная запеканка с тыквой](#)
- [Картофельная запеканка с чечевицей](#)
- [Картофельная запеканка с перцем и сельдереем](#)
- [Картофельная запеканка с макаронами](#)
- [Картофельная запеканка с фасолью и зеленым луком](#)
- [Картофель, запеченный с сыром](#)
- [Запеченный картофель с редькой](#)
- [Картофельная запеканка с укропом и брынзой](#)
- [Картофель, запеченный с рисом и зеленым горошком](#)
- [Запеканка из цветной капусты](#)
- [Цветная капуста, запеченная с морковью](#)
- [Цветная капуста, запеченная с яйцами](#)
- [Капуста брюссельская, запеченная с сыром](#)
- [Капуста, запеченная в сметане](#)
- [Капуста, запеченная с томатами](#)
- [Капустная запеканка с яйцами](#)
- [Голубцы с гречневой кашей](#)
- [Капуста, запеченная с макаронами](#)
- [Запеканка из краснокочанной капусты с фасолью](#)
- [Запеканка из моркови](#)
- [Помидоры, запеченные с творогом](#)
- [Тыква, запеченная с помидорами и брынзой](#)
- [Тыква, запеченная с лапшой](#)
- [Тыква, запеченная с цветной капустой и помидорами](#)
- [Топинамбур, запеченный с сыром](#)
- [Супы овощные вегетарианские](#)
 - [Суп со стручками фасоли](#)
 - [Суп с белой фасолью](#)
 - [Суп – пюре из фасоли](#)
 - [Суп гороховый с сельдереем](#)
 - [Суп – пюре гороховый на грибном бульоне](#)
 - [Суп – пюре из зеленого горошка](#)
 - [Суп чечевичный с овощами](#)
 - [Похлебка чечевичная](#)

- [Суп бобовый с капустой](#)
- [Суп-жульен](#)
- [Суп по-южнославянски](#)
- [Суп с капустой и фасолью](#)
- [Суп кукурузный](#)
- [Суп овсяный с отрубями](#)
- [Суп из проросшей пшеницы](#)
- [Суп с гречневой крупой](#)
- [Суп с рисом и капустой](#)
- [Суп из белых грибов](#)
- [Суп-пюре из шампиньонов](#)
- [Суп с лисичками и кабачками](#)
- [Суп с опятами](#)
- [Похлебка с грибами](#)
- [Суп грибной с перловкой по-старинному](#)
- [Суп-гуляш по-венгерски](#)
- [Суп с цветной капустой и овощами](#)
- [Простой прибалтийский супчик](#)
- [Суп-пюре морковный с репой](#)
- [Суп-пюре морковный с луком](#)
- [Суп луковый](#)
- [Суп луковый с чесноком](#)
- [Суп луковый со шпинатом](#)
- [Луковая похлебка](#)
- [Суп овощной со шпинатом](#)
- [Суп с сельдереем](#)
- [Овощной суп с тмином](#)
- [Суп тыквенный](#)
- [Суп томатный с овощами](#)
- [Суп томатный с баклажанами и кабачками](#)
- [Суп-пюре с черемшой](#)
- [Суп щавелевый](#)
- [Рассольник с капустой](#)
- [Рассольник с грибами](#)
- [Рассольник с квашеной капустой](#)
- [Рассольник с помидорами и огурцами](#)
- [Рассольник сборный овощной](#)
- [Рассольник холодный](#)
- [Щи со свежей капустой](#)

- [Щи летние на грибном бульоне](#)
- [Щи зеленые холодные](#)
- [Щи весенние зеленые](#)
- [Щи щавелевые деревенские](#)
- [Щи с кабачками](#)
- [Щи с фасолью](#)
- [Борщ с фасолью](#)
- [Борщ с грибами](#)
- [Борщ с квашеной капустой в горшочках](#)
- [Борщ с галушками](#)
- [Борщ со сметаной](#)
- [Борщок](#)
- [Борщок с тыквой](#)
- [Свекольник](#)
- [Свекольник холодный](#)
- [Свекольник холодный с ботвой](#)
- [Супы из молока и молочных продуктов с овощами](#)
 - [Суп-пюре молочный с овощами](#)
 - [Суп из свеклы с простоквашей](#)
 - [Суп огуречный с кефиром](#)
 - [Суп холодный сырный](#)

○ [Раздел 2](#)

- [Салат грибной с баклажанами и чесноком](#)
- [Салат грибной с цветной капустой](#)
- [Салат грибной с чесноком и зеленью](#)
- [Салат грибной со свеклой](#)
- [Салат грибной с капустой кольраби и перцем](#)
- [Салат из соленых грибов и огурцов](#)
- [Салат из соленых грибов и чеснока](#)
- [Салат грибной с горчицей](#)
- [Салат грибной с капустой и огурцами](#)
- [Грибы тушеные](#)
- [Грибы, тушеные с овощами](#)
- [Солянка грибная](#)
- [Грибное жаркое](#)
- [Грибы, тушеные с овощами и чесноком](#)
- [Грибы в горшочках](#)
- [Грибная запеканка](#)

- [Грибы, запеченные с баклажанами](#)
- [Раздел 3](#)
 -
 - [Каша гречневая рассыпчатая](#)
 - [Каша гречневая по-русски](#)
 - [Гречневики](#)
 - [Каша гречневая с цветной капустой](#)
 - [Каша кукурузная с огурцами](#)
 - [Плов со сладким перцем](#)
 - [Плов с кабачками](#)
 - [Каша рисовая с морковью](#)
 - [Каша рисовая с тыквой и морковью](#)
 - [Каша рисовая с цветной капустой и кабачками](#)
 - [Каша рисовая с капустой](#)
 - [Рисовая запеканка по-итальянски](#)
 - [Каша пшенная](#)
 - [Каша пшенная в горшочках](#)
 - [Каша пшенная с тыквой](#)
 - [Каша пшенная с овощами](#)
 - [Каша пшенная с луком и горохом](#)
 - [Каша пшенная с овощами и фасолью](#)
 - [Каша пшенная с рисом и овощами](#)
 - [Каша перловая с овощами](#)
 - [Каша перловая с горохом](#)
 - [Каша пшенично-гречневая с овощами](#)
 - [Каша овсяная](#)
 - [Каша ячневая по-старинному](#)
- [Раздел 4](#)
 -
 - [Приготовление сметаны](#)
 - [Приготовления творога](#)
 - [Приготовление домашнего сыра](#)
 -
 - [Вариант 1](#)
 - [Вариант 2](#)
 - [Приготовление брынзы](#)
 - [Закуски из творога, брынзы и сыра](#)
 - [Закуска из творога и зелени](#)
 - [Закуска из творога и шпината](#)

- [Закуска из творога, шпината и яблока](#)
- [Закуска из творога и зеленого лука](#)
- [Закуска из творога, зелени и овощей](#)
- [Закуска из творога, одуванчика и киви](#)
- [Закуска из творога, фруктов и ягод](#)
- [Закуска из творога и ягод](#)
- [Закуска из творога, фруктов и орехов](#)
- [Закуска из творога, кабачков и зелени](#)
- [Закуска из творога, овощей и томатов](#)
- [Закуска из творога, кабачков и яблок](#)
- [Закуска из творога, тыквы, орехов и зелени](#)
- [Закуска из творога, капусты, редиса и зелени](#)
- [Закуска из творога, цветной капусты и яблока](#)
- [Закуска из творога, морской капусты и чеснока](#)
- [Сладкий перец, фаршированный творогом](#)
- [Закуска из творога и редьки](#)
- [Закуска из творога и баклажанов](#)
- [Закуска из творога, перца и яблок](#)
- [Закуска из творога, патиссона и зелени](#)
- [Закуска из творога, орехов и яблок](#)
- [Закуска из творога и редиса](#)
- [Закуска из брынзы, огурцов и весенней зелени](#)
- [Закуска из брынзы, зелени и огурца](#)
- [Закуска из брынзы, шпината и томатов](#)
- [Закуска из брынзы, шпината и лука](#)
- [Закуска из брынзы, капусты и зелени](#)
- [Закуска из брынзы, овощей и хрена](#)
- [Закуска из брынзы, редиса и яблок](#)
- [Закуска из брынзы и овощей](#)
- [Закуска из брынзы, огурцов и лука](#)
- [Закуска из брынзы, перца и сельдерея](#)
- [Закуска из брынзы, перца и редиса](#)
- [Закуска из сыра и капусты кольраби](#)
- [Закуска из сыра и овощей](#)
- [Закуска из сыра, редиса и чеснока](#)
- [Закуска из сыра, огурцов, редьки и яблока](#)
- [Закуска из сыра, огурцов, зелени и орехов](#)
- [Закуска из сыра и перца](#)
- [Закуска из сыра, овощей, яблока и зелени](#)

- [Закуска из сыра, редьки и чеснока](#)
- [Закуска из сыра и баклажанов](#)
- [Закуска из сыра и кабачков](#)
- [Закуска из сыра, брынзы, томатов и зелени](#)
- [Закуска из сыра и огурцов](#)
- [Закуска из сыра и редиса](#)
- [Раздел 5](#)
 -
 - [Мясные и рыбные блюда](#)
 -
 - [Мясо жареное и запеченное в гриле и духовке](#)
 - [Шашлык по-кавказски](#)
 - [Шашлык по – адыгейски](#)
 - [Шашлык из свинины](#)
 - [Шашлык говяжий](#)
 - [Шашлык из свиной печени](#)
 - [Шашлык из телячьих почек](#)
 - [Говядина жареная ароматная](#)
 - [Говядина, жаренная в глазури](#)
 - [Говядина в горчичной глазури](#)
 - [Говядина в лимонно-горчичной глазури](#)
 - [Ростбиф жареный](#)
 - [Бифштексы говяжьи](#)
 - [Говядина духовая](#)
 - [Телятина жареная](#)
 - [Свинина на ребрышках](#)
 - [Окорок свиной жареный](#)
 - [Печень свиная жареная](#)
 - [Свинина на вертеле](#)
 - [Свинина пряная](#)
 - [Свинные отбивные с румяной корочкой](#)
 - [Бараньи отбивные с ароматной корочкой](#)
 - [Жареные трубочки с луком](#)
 - [Люля – кебаб](#)
 - [Кебаб по-узбекски](#)
 - [Кролик пряный жареный](#)
 - [Кролик на вертеле](#)
 - [Куриные окорочка в глазури](#)
 - [Индейка, жаренная с пряностями](#)

- [Свинина, запеченная с луком](#)
- [Свинина, запеченная с луком и огурцами](#)
- [Свинина, запеченная с перцем](#)
- [Свиные отбивные запеченные](#)
- [Кролик, запеченный с баклажанами и луком](#)
- [Кролик, запеченный с луком](#)
- [Кролик, запеченный со специями](#)
- [Телятина, запеченная с укропом](#)
- [Ливер, запеченный с луком](#)
- [Антрекоты запеченные](#)
- [Мясо рубленое, запеченное с овощами](#)
- [Курица, запеченная с пряностями](#)
- [Цыпленок, запеченный с луком и специями](#)
- [Рыба, жаренная и запеченная в духовке и гриле](#)
 - [Шашлык рыбный](#)
 - [Шашлык из форели](#)
 - [Форель, жаренная в гриле](#)
 - [Осетрина, жаренная на вертеле](#)
 - [Карп, жаренный в гриле](#)
 - [Карп, жаренный с чесноком](#)
 - [Судак жаренный](#)
 - [Треска запеченная](#)
 - [Треска, запеченная в морковном соусе](#)
 - [Треска, запеченная с луком](#)
 - [Треска, запеченная с луком и кореньями](#)
 - [Скумбрия, запеченная с луком](#)
 - [Лосось запеченный](#)
 - [Кальмары запеченные](#)
 - [Окунь, запеченный с зеленью](#)
 - [Окунь, запеченный с цветной капустой и овощами](#)
 - [Окунь, запеченный со свеклой](#)
 - [Тунец, запеченный с луком и огурцами](#)
 - [Тунец, запеченный с луком, сельдереем и морковью](#)
 - [Щука, запеченная с овощами](#)
 - [Запеканка из пикши, лука, пастернака и сельдерея](#)
 - [Хек, запеченный с баклажанами](#)
 - [Рыбная запеканка с луком и сельдереем](#)
 - [Рыбная запеканка со шпинатом](#)
 - [Морской язык, запеченный с кабачками и перцем](#)

- [Сайра, запеченная с капустой](#)
- [Мясные и рыбные блюда, приготовленные в аэрогриле](#)
 -
 - [Мясо, приготовленное в аэрогриле](#)
 - [Свинина, запеченная с чесноком](#)
 - [Свинина с чесноком и пряностями](#)
 - [Телятина, запеченная по-болгарски](#)
 - [Мясные колбаски](#)
 - [Котлеты запеченные](#)
 - [Мясные котлеты с овощами](#)
 - [Жареный барашек](#)
 - [Баранина, запеченная с овощами](#)
 - [Курица жареная](#)
 - [Индейка, запеченная с зеленью](#)
 - [Рыба, приготовленная в аэрогриле](#)
 - [Лещ запеченный](#)
 - [Судак, запеченный с морковью](#)
 - [Карп, запеченный с луком](#)
 - [Форель запеченная](#)
 - [Форель, запеченная с луком и корицей](#)
 - [Треска, запеченная с капустой и перцем](#)
 - [Шашлык. из рыбы](#)
 - [Скумбрия запеченная](#)
 - [Камбала, запеченная с луком и чесноком](#)
 - [Запеченные рыбные рулеты](#)
 - [Камбала, запеченная с белыми кореньями](#)
 - [Рыба, запеченная с тыквой и кабачками](#)
 - [Тунец, запеченный с чесноком](#)
 - [Рыба, запеченная в винном соусе](#)
- [Паровые мясные и рыбные блюда](#)
 -
 - [Мясо паровое](#)
 - [Говядина паровая](#)
 - [Говядина с гвоздикой](#)
 - [Говядина с луком](#)
 - [Говядина с чесноком](#)
 - [Говядина с луком и зеленью](#)
 - [Говядина с луком и перцем](#)
 - [Говядина с капустой](#)

- [Говядина в огуречном соусе](#)
- [Говядина с баклажанами](#)
- [Говядина со сладким перцем](#)
- [Телятина паровая](#)
- [Телятина с луком](#)
- [Язык с луком-пореем и укропом](#)
- [Свинина диетическая](#)
- [Свинина с тмином](#)
- [Свинина с зеленым луком и перцем](#)
- [Свинина с капустой и перцем](#)
- [Баранина с луком и чесноком](#)
- [Котлеты из баранины диетические](#)
- [Баранина с имбирем и базиликом](#)
- [Баранина с мятой](#)
- [Крольчатина диетическая](#)
- [Крольчатина с тмином](#)
- [Курица пряная](#)
- [Нежные куриные окорочка](#)
- [Печень куриная с перцем и зеленью](#)
- [Курица с капустой](#)
- [Индейка нежная ароматная](#)
- [Индейка с баклажанами](#)
- [Рыба паровая](#)
 - [Треска с луком и чесноком](#)
 - [Толстолобик с луком](#)
 - [Лосось с тыквой](#)
 - [Форель с луком](#)
 - [Зубатка с зеленым луком](#)
 - [Окунь с морской капустой](#)
 - [Судак с овощами](#)
 - [Карп с белыми кореньями и чесноком](#)
 - [Креветки паровые](#)
 - [Креветки в пиве](#)
 - [Кальмары с овощами](#)
- [Тушеные мясные и рыбные блюда](#)
 -
 - [Тушеное мясо](#)
 - [Голубцы с мясом](#)
 - [Свинина с капустой и зеленью](#)

- [Солянка со свининой](#)
 - [Говядина с кабачками](#)
 - [Говядина с овощами](#)
 - [Говядина с солеными огурцами](#)
 - [Баранина с морковью, луком и зеленью](#)
 - [Долма с бараниной](#)
 - [Баранина с луком-пореем](#)
 - [Индейка с морковью и репой](#)
 - [Курица с тыквой и морковью](#)
 - [Курица с кабачками](#)
 - [Рыба тушеная](#)
 - [Рыба с цветной капустой](#)
 - [Солянка рыбная](#)
 - [Сом с огурцами и зеленью](#)
 - [Рыбное рагу в горшочках](#)
 - [Скумбрия с луком и чесноком](#)
 - [Камбала с овощами и зеленью в горшочках](#)
 - [Рыбные голубцы в горшочках](#)
 - [Судак с кабачками в горшочках](#)
 - [Сардины в горшочках](#)
 - [Форель с морковью и кореньями](#)
 - [Минтай в собственном соку с пряностями](#)
 - [Окунь с капустой](#)
-

Раздельное питание

**Автор составитель Калугина Л.А. при
участии Кожемякина Р.Н**

Ведение

В настоящее время теория раздельного питания вызывает много споров среди врачей и диетологов. Однозначного научного ответа по поводу положительного влияния этой теории на организм человека до сих пор нет. Критики этой теории считают, что раздельное питание нарушает нормальное пищеварение человека, поскольку человек от природы питается смешанной пищей и его органы пищеварения приспособлены к смешанному питанию. Однако, энтузиасты здорового образа жизни, опробовавшие на себе принципы раздельного питания, с удивлением заметили у себя прилив бодрости и сил, исчезновение симптомов некоторых ранее мучивших их хронических заболеваний, а также заметное и стойкое снижение веса.

Отчасти с критиками теории раздельного питания можно согласиться. Действительно, абсолютно здоровые люди, т. е. люди здоровые духом и телом, могут переваривать смешанную пищу без особого вреда для себя. Но абсолютно здоровых людей в наше время становится все меньше и меньше. Люди все в большей степени приобретают различные заболевания, в том числе и хронические, которые далеко не всегда излечиваются нашей медициной. При постоянном употреблении не сочетающихся между собой продуктов происходит нарушение пищеварения, в результате этого съеденная пища полностью не переваривается и не усваивается. Не переваренная пища отравляет и зашлаковывает организм, что приводит к неизбежному появлению серьезных заболеваний не только желудочно-кишечного тракта, но и всего организма в целом. Традиционное питание усугубляет болезненные состояния и не дает возможности организму переключиться на исцеление своих болезней, поскольку все силы страдающего организма уходят на обезвреживание не переваренных, гниющих остатков пищи. Кроме того, в результате неправильного пищеварения организм недополучает питательных веществ, витаминов и микроэлементов, что приводит к снижению защитных сил организма и в целом всей энергии человека. Постоянное недополучение питательных веществ ведет к заболеваниям и перееданию. Круг замыкается.

Принципы совместимости продуктов питания учитывались еще древними врачами – Авиценной, Галеном и Гиппократом. Эти же принципы экспериментально подтвердил великий русский физиолог,

академик И.П.Павлов. Он доказал, что на каждый вид пищи выделяется желудочный сок строго определенного состава и строго определенной активности, т. е. условия переваривания разных видов продуктов сильно отличаются. Кислый процесс расщепления белков и щелочной процесс расщепления углеводов одновременно в желудке не может происходить – поскольку это взаимоисключающие процессы. Не полностью переваренная пища начинает бродить и гнить.

В основе современной теории раздельного питания и теории совместимости продуктов лежат исследования американского врача-диетолога Герберта Шелтона. На основании своих исследований он выделил несколько основных принципов совместимости продуктов:

1. Белковую и углеводистую пищу (содержащую сахара и крахмалы) необходимо употреблять в разное время.

2. Белковая пища несовместима с кислотами – уксусами, кислыми овощами и фруктами и их соками.

3. За один прием необходимо съедать только один вид белка (т. е. мясо, рыбу, молочные продукты и яйца нельзя смешивать в один прием пищи). Также нельзя смешивать в один прием животные и растительные белки – мясо, рыбу, яйца и др. с бобовыми продуктами и грибами.

4. Жиры несовместимы с белками и сахарами.

5. Крахмалистая пища несовместима с кислотами.

6. Крахмалистая пища несовместима с сахарами. Зерновые продукты, такие как хлеб и крупы, а так же крахмалистые овощи (картофель, свекла, морковь, тыква, кабачки, цветная капуста и др.) несовместимы с сахарами и сладкими фруктами. Их необходимо употреблять в разное время.

7. В один прием нецелесообразно съедать более двух видов пищи, содержащей крахмал. Например, если вы едите картофель с хлебом, то лимит на крахмал в этот прием пищи исчерпан.

8. Арбузы и дыни являются самостоятельной пищей и не употребляются с какой-либо другой пищей.

9. Молоко является самостоятельной пищей, не употребляется в один прием с любой другой пищей.

На следующей странице приведена таблица совместимости продуктов по Г Шелтону.

Таблица совместимости продуктов по Г. Шелтону

Обозначения: ++ хорошо совместимые + допустимое совмещение - несовместимы • совпадающие наименования	Мясо, рыба, птица	Зернобобовые	Масло сливочное, сливки	Сметана	Масло растительное	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты кислые, томаты	Фрукты сладкие, сухофрукты	Овощи зеленые и некрахмалистые	Овощи крахмалистые	Молоко	Творог, кисломолочные продукты	Сыр, брынза	Яйца	Орехи
Мясо, рыба, птица	•	-	-	-	-	-	-	-	-	++	+	-	-	-	-	-
Зернобобовые	-	•	+	++	++	-	+	-	-	++	++	-	-	-	-	+
Масло сливочное, сливки	-	+	•	+	-	-	++	++	-	++	++	+	-	+	-	-
Сметана	-	++	+	•	+	-	++	++	+	++	++	-	++	+	+	-
Масло растительное	-	++	-	+	•	-	++	++	+	++	++	-	-	-	-	++
Сахар, кондитерские изделия	-	-	-	-	-	•	-	-	-	++	-	-	-	-	-	-
Хлеб, крупы, картофель	-	+	++	++	++	-	•	-	-	++	++	-	-	+	-	+
Фрукты кислые, томаты	-	-	++	++	++	-	-	•	+	++	+	-	+	++	-	++
Фрукты сладкие, сухофрукты	-	-	-	+	+	-	-	+	•	++	+	+	++	-	-	+
Овощи зеленые и некрахмалистые	++	++	++	++	++	++	++	++	++	•	++	-	++	++	++	++
Овощи крахмалистые	+	++	++	++	++	-	++	+	+	++	•	+	++	++	+	++
Молоко	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	•	-	-	-	-
Творог, кисломолочные продукты	-	-	-	++	-	-	-	+	++	++	++	-	•	++	-	++
Сыр, брынза	-	-	+	+	-	-	+	++	-	++	++	-	++	•	-	+
Яйца	-	-	-	+	-	-	-	-	-	++	+	-	-	-	•	-
Орехи	-	+	-	-	++	-	+	++	+	++	++	-	++	+	-	•

Для полноценного пищеварения, кроме совместимости продуктов, Г. Шелтон обращает внимание на необходимость соблюдения и других немаловажных факторов, например, частоту приема пищи, благоприятные и неблагоприятные обстоятельства приема пищи, правила еды.

1. Есть только при ощущении истинного голода.

Сигнал голода подает желудок, это естественный физиологический инстинкт, выражающий потребность в еде. Очень часто голод путают с аппетитом. Аппетит – это сигнал нервной системы, желающей получить удовольствие. Аппетит не может отражать истинные потребности организма, он появляется под влиянием различных факторов: вида, вкуса, запаха пищи, наступление привычного времени обеда или же одной мысли о еде. Повышенный аппетит может возникать при стрессовых состояниях. Поскольку пища обладает успокаивающим действием, нервная система сигнализирует об этом и человек стремится что-нибудь съесть.

Если постоянно руководствоваться аппетитом, то человек попадает в зависимость от еды, начинает жить по принципу – жить, чтобы есть. Это довольно тяжелая зависимость, не так-то просто разорвать этот порочный круг.

2. Пищу необходимо тщательно пережевывать.

Этот процесс облегчает пищеварение ровно на столько, на сколько тщательно была пережевана пища. Пища, съеденная кусками, очень долго и не полностью переваривается, кроме того, это очень часто приводит к

перееданию – еще одной плохой привычке, от которой не так просто избавиться.

3. Во время еды нельзя ничего пить.

Жидкость, принятая во время еды, уйдет из желудка в двенадцатиперстную кишку через 10 минут вместе с выделившимся желудочным соком. Оставшаяся в желудке пища уже не сможет полноценно перевариться. Жидкости необходимо пить за 10–15 минут до еды или через 30 минут после приема сырых овощей и фруктов, через 2 часа после приема крахмалистой пищи, через 4 часа после приема белковой пищи.

4. Нельзя есть при различных болезненных состояниях, как физических, так и умственных. Это очень важно.

Все болезненные состояния тормозят выделение пищеварительных соков, т. к. вся сила организма брошена на борьбу с заболеванием. Употребление пищи в такой ситуации нанесет двойной вред. Во-первых, пища не будет полностью переварена, а во-вторых, организм будет отвлечен от борьбы с болезнью.

5. Нельзя есть непосредственно перед серьезной умственной или физической работой. В таком случае много энергии уйдет на пищеварение и мало достанется нервно-психической или нервно-мышечной работе.

6. Никогда нельзя есть в атмосфере гнева, ненависти, страха и других отрицательных эмоций. Сильные положительные эмоции также вредят пищеварению.

7. Нельзя есть непосредственно перед различными водными процедурами или сразу после них – ваннами, банями и т. д.

Таким образом, прием пищи в жизни каждого человека является очень важным и ответственным процессом, требующим не только знаний в этом деле, но и благоприятных условий – состояния покоя и расслабленности.

Перейти к раздельному питанию сразу нелегко. Нужно желание и некоторая сила воли. В первые дни ощущается физический и психологический дискомфорт. Кроме того, постоянно присутствуют мысли о том, что и с чем можно съесть. Но постепенно человек привыкает, появляется прекрасное самочувствие, долгожданная энергия и легкость. Если раньше организм тратил очень много энергии на переваривание и выведение неудобоваримой пищи, то теперь высвободившаяся энергия идет на восстановление больных органов и систем и на другие благие дела.

В системе раздельного питания, кроме его основных принципов совместимости, необходимо учитывать качество исходных продуктов и способы приготовления блюд. Для мяса и рыбы в первую очередь

приветствуется приготовление на пару, простое отваривание в воде, затем запекание, жаривание на решетке гриля, аэрогриля или духовки, допускается тушение. Мясные и рыбные бульоны не употребляются. Эти бульоны можно употреблять кратковременно только в качестве восстанавливающих средств после выхода из тяжелых болезней или после тяжелого физического труда.

Овощи хороши во всех видах кулинарной обработки, кроме поджаривания.

Созданное природой совместное сочетание несовместимых по своей природе продуктов, таких как белков и жиров в орехах, а также одновременного сочетания белков и углеводов в бобовых культурах не представляет особой трудности для переваривания при условии употребления этих продуктов в разумных количествах.

Раздел 1

Овощные блюда

В таблице Г Шелтона овощи разделены на 2 основные группы – зеленые и некрахмалистые и крахмалистые овощи. К группе зеленых и некрахмалистых овощей относится в первую очередь вся огородная и съедобная дикорастущая зелень, весь вид луков, чеснок, капуста белокочанная и краснокочанная, морская капуста, зеленый горошек, огурцы, репа, редис, редька, сладкий перец. Эта группа овощей прекрасно сочетается со всеми группами продуктов в таблице, кроме молока. Остальные овощи относятся к группе крахмалистых овощей, за исключением картофеля и томатов. Картофель содержит большое количество углеводов в виде крахмала, поэтому он близок к крупам и хлебу. Томаты, содержащие значительное количество органических кислот, диетологи отнесли к группе кислых овощей и кислых фруктов.

Диетологи советуют использовать овощи как основной компонент питания. Доля овощей должна составлять не менее 2/3 всего рациона питания. Эти рекомендации обоснованы тем, что овощи обладают ощелачивающим действием, нейтрализуют избыток вредных, кислых свободных радикалов, образующихся в организме человека от употребления других продуктов, а также и в результате самого процесса жизнедеятельности. Кроме того, овощи являются основным поставщиком многих биологически активных веществ: витаминов, минералов, микроэлементов, клетчатки и других необходимых компонентов. Обе группы овощей прекрасно сочетаются между собой и почти со всеми группами продуктов в таблице.

Салаты

Особенно велика польза сырых овощей с их жизненной энергией, полным набором биологически активных питательных веществ, энзимов и ферментов, не разрушенных тепловой обработкой. Кроме прямой поставки в организм всех необходимых ему компонентов, сырые овощи и зелень способствуют лучшему усвоению всех других продуктов, кроме молока. Например, мясо и рыба не будут полностью усвоены без одновременного употребления зелени и овощей. То же относится и к молочным белкам – творогу, брынзе, сыру, сметане.

Овощные салаты легки и просты в приготовлении. Существует великое разнообразие салатов, обогащенных культурной и дикорастущей зеленью, с добавлением съедобных корней и пряностей и заправленных искусно подобранными гармоничными заправками. В салатах одни и те же продукты можно сочетать в различных вариантах. И каждый раз это будет новый и неповторимый вкус. Неотъемлемыми компонентами очень многих салатов является чеснок и репчатый лук. Эти овощи обогащают салаты дополнительными витаминами, микроэлементами, природными антибактериальными и противовирусными комплексами, а также улучшают вкус салата, придают ему специфическую остроту.

Очень хорошая и полезная привычка – начинать завтрак, обед и ужин с приема салатов из сырых овощей и зелени. Тогда нормальное пищеварение будет стабильно обеспечено. Природная клетчатка овощей выполняет очистительную функцию в желудочно-кишечном тракте, адсорбирует на своей поверхности токсины, лишние жиры и шлаки, работает как веник и усиливает перистальтику кишечника.

Салаты из вареных овощей, бобовых и картофеля очень питательны и могут быть самостоятельным блюдом. Отваривание овощей для салатов необходимо проводить в щадящих температурных режимах, лучше всего отваривать на пару.

Салаты из зелени и сырых овощей

Зеленый салат из амаранта

Компоненты

Листья амаранта – 150 г
Зелень сельдерея – 150 г
Зелень петрушки и кинзы – по 50 г
Сметана и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежесобранные листья амаранта отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, а затем нашинковать. Мелко порубить зелень, добавить нашинкованный амарант, посолить по вкусу, перемешать и заправить сметаной.

Зеленый салат из амаранта и мангольда

Компоненты

Листья амаранта – 200 г
Мангольд (листовая свекла) – 200 г
Зелень укропа – 50 г
Зелень петрушки – 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу

Способ приготовления

Зелень мелко порубить, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат из амаранта и овощей

Компоненты

Листья амаранта – 200 г
Сваренные вкрутую яичные желтки – 2 шт.
Морковь небольшая – 1 шт.

*Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Растительное масло – 1 столовая ложка
Сметана – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Листья амаранта отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, затем нашинковать. Морковь почистить и мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук почистить и также нарезать соломкой. Овощи смешать с нашинкованным амарантом, посолить по вкусу, выложить горкой в салатник, полить смесью растительного масла со сметаной, посыпать мелко рубленым укропом и украсить кружочками желтка.

Салат из молодой огородной зелени

Компоненты

*Огуречная трава – 100 г
Мангольд (листовая свекла) – 100 г
Зелень петрушки и укропа – по 50 г
Молодая морковная ботва – 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу*

Способ приготовления

Зелень и листовую свеклу мелко порубить, а огуречную траву порубить и растереть в ступке для усиления аромата. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат из молодой огородной зелени, огурцов и помидоров

Компоненты

Зелень петрушки и сельдерея – по 50 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Масло подсолнечное нерафинированное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Зелень мелко порубить, огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Смешать зелень с овощами, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из одуванчика, меда и изюма

Компоненты

Молодые листья одуванчика – 150 г
Изюм – 2 столовые ложки
Мед – 1–2 чайные ложки
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежесобранные молодые листья одуванчика положить в дуршлаг, промыть и ошпарить кипятком, а затем выдержать 30 минут в подсоленной прохладной воде. После этого листья немного обсушить и нашинковать не слишком мелко, добавить изюм, мед, лимонный сок и растительное масло. Массу перемешать, посолить по вкусу и поставить на 10–15 минут в холодильник. Салат можно посыпать молотыми орехами.

Салат из одуванчика и зелени

Компоненты

Молодые листья одуванчика – 200 г
Зелень кинзы, укропа и петрушки – по 50 г
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль и яблочный уксус – по вкусу

Способ приготовления

Листья одуванчика ошпарить кипятком и выдержать 30 минут в подсоленной холодной воде. Затем листья обсушить, нашинковать, смешать с рубленой зеленью, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из крапивы, зелени и орехов

Компоненты

Молодая крапива – 200 г
Орехи грецкие измельченные – 2–3 столовые ложки
Лук зеленый – 3–4 пера
Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодую крапиву промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде не более 5 минут и откинуть на сито. Отвар крапивы не выливать! Остывшую крапиву мелко нашинковать. Измельченные орехи растереть с небольшим количеством крапивного отвара до кашицеобразного состояния и тщательно перемешать с измельченной крапивой и мелко нарубленной зеленью, посолить по вкусу. Зеленую массу выложить горкой, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из крапивы, щавеля и яблок

Компоненты

*Листья крапивы – 200 г
Щавель – 50 г
Яблоки сладкие – 2 шт.
Лук зеленый – несколько перьев
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана не жирная – 2 столовые ложки*

Способ приготовления

Листья крапивы отварить в соленой воде в течение 3 минут, откинуть на сито, остудить и нашинковать. Щавель, лук и зелень также мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

Салат из крапивы, редиса и зелени

Компоненты

*Молодая крапива – 200 г
Листья редиса – 100 г
Редис – 50 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку
Лук зеленый – 50 г
Сок лимонный – 1–2 столовые ложки
Мед – 1 чайная ложка
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Крапиву и листья редиса отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут, остудить и мелко нарезать. Редис нарезать мелкими кубиками,

смешать с отваренной зеленью, добавить рубленую свежую зелень, посолить и заправить смесью лимонного сока с медом и растительным маслом.

Салат из крапивы, шпината и щавеля

Компоненты

Молодая крапива – 150 г

Шпинат – 150 г

Молодые листья щавеля – 50 г

Зелень укропа и петрушки – по 50 г

Лимонный сок или яблочный уксус – по вкусу

Растительное масло и соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодую крапиву отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут, откинуть на сито, дать стечь воде, затем мелко порубить и смешать с мелко нарубленной зеленью. Зеленую массу посолить, тщательно перемешать, сбрызнуть лимонным соком или яблочным уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из крапивы с одуванчиком и огурцами

Компоненты

Молодая крапива – 150 г

Листья одуванчика – 50 г

Зелень укропа и петрушки – по 50 г

Лук зеленый – 3–4 пера

Огурцы свежие – 2–3 шт.

Сметана – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые листья одуванчика выдержать в течение 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить полотенцем и нашинковать. Свежесобранную крапиву отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Огурцы мелко порезать, а зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Зеленый салат с кефиром

Компоненты

*Молодая крапива – 200 г
Зелень укропа – 50 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Кефир – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Крапиву отварить, как в предыдущем рецепте, мелко нашинковать, смешать с рубленным яйцом и укропом, посолить, залить кефиром и украсить кружочками крутого яйца.

Зеленый салат с яйцом

Компоненты

*Молодая крапива – 200 г
Яйцо вареное крутое – 1–2 шт.
Лук зеленый – 3–4 пера
Зелень укропа и петрушки – по 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу*

Способ приготовления

Крапиву тщательно промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде в течение 4–5 минут, откинуть на сито и дать стечь воде. Остывшую крапиву мелко нашинковать, смешать с рубленой зеленью и нашинкованным крутым яйцом, посолить и заправить растительным маслом.

Зеленый салат с фруктами, овощами и орехами

Компоненты

Листовой салат – 150 г

Шпинат – 100 г

Яблоки сладкие – 2 шт.

Инжир спелый – 4 шт.

Ядра грецких орехов – 0,5 стакана

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Мед – 1 чайная ложка

Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Зеленый салат и шпинат тонко нашинковать. Орехи очень мелко нарезать. Каждый плод инжира разрезать на 8 частей. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Смешать нашинкованный салат, яблоки и шпинат, сложить горкой в салатник, заправить смесью лимонного сока с медом и растительным маслом. Салат обильно посыпать молотыми орехами. Инжир красиво выложить вокруг горки салата.

Зеленый салат со щавелем и овощами

Компоненты

*Салат листовой – 100 г
Щавель – 50 г
Кабачок – 300 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 4 шт.
Лук зеленый – 2–3 пера
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачок натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Салат и щавель мелко нашинковать. Смешать все овощи с зеленью, посолить, залить сметаной и посыпать мелко нарубленным луком.

Салат из кочанного салата, зелени и овощей

Компоненты

*Кочанный салат – 200 г
Огурец свежий – 2 шт.
Помидоры – 1–2 шт.
Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Салат и зелень нашинковать. Огурец нарезать соломкой, помидоры нарезать маленькими дольками. Смешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из кочанного салата и зелени

Компоненты

*Кочанный салат – 200 г
Лук зеленый – 2–3 пера
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кочанный салат, лук и зелень нашинковать, перемешать, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из кочанного салата, овощей и яиц
--

Компоненты

*Кочанный салат – 200 г
Редис – 50 г
Огурец свежий – 1 шт.
Лук зеленый – 2–3 пера
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Зелень укропа, кинзы и петрушки – по 1 пучку
Сметана – 4–5 столовых ложек
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Листья салата, зеленый лук, петрушку, кинзу и укроп нашинковать. Редис и огурец мелко нарезать. Очистить и порубить яйца. Смешать зеленый салат с овощами, яйцами, зеленым луком и рубленой зеленью петрушки и кинзы, посолить и заправить сметаной. Посыпать рубленым укропом.

Салат из кочанного салата и шпината
--

Компоненты

*Кочанный салат – 150 г
Шпинат – 100 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Зелень укропа – 50 г
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Салат, шпинат и огурцы нашинковать, перемешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленным укропом.

Салат из листового салата, овощей и зелени

Компоненты

*Листовой салат – 250 г
Помидоры свежие – 2–3 шт.
Огурец свежий – 1 шт.
Редис – 200 г
Зелень укропа – 50 г
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Листовой салат нашинковать. Помидоры, редис и огурец нарезать маленькими кусочками. Зелень мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, заправить сметаной. Салат можно украсить дольками помидора.

Салат из зеленого сельдерея и фруктов
--

Компоненты

Зелень сельдерея – 100 г

Яблоки – 100–150 г

Апельсин – 1 шт.

Сметана – 0,5 стакана

Способ приготовления

Зелень сельдерея мелко порубить. Яблоки нарезать маленькими кубиками. Апельсин очистить от кожуры, разобрать на дольки, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты и заправить сметаной.

Салат из шпината и яиц

Компоненты

Шпинат – 500 г

Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт.

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Сметана – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат хорошо промыть, обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Яйца очистить и порубить, смешать с рубленным шпинатом и укропом, посолить, перемешать и заправить сметаной.

Салат из шпината и свежих огурцов

Компоненты

*Шпинат – 150 г
Салат листовой – 100 г
Огурцы свежие – 200 г
Орехи грецкие молотые – 3 столовые ложки
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Шпинат, свежие огурцы и листовой салат нашинковать соломкой, перемешать, добавить тертый сыр и по вкусу соль, еще раз перемешать, заправить сметаной и посыпать молотыми орехами.

Салат из щавеля, яблок и овощей

Компоненты

*Щавель молодой – 100 г
Яблоки сладкие – 2 шт.
Редис – 50 г
Лук зеленый – 2–3 пера
Огурец свежий – 1 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Щавель, лук и зелень мелко порубить. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Редис также натереть на крупной терке. Огурец нарезать маленькими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, заправить сметаной.

Салат из щавеля и овощей

Компоненты

Щавель молодой – 100 г
Помидоры – 2–3 шт.
Редис – 50 г
Огурец свежий – 1 шт.
Лук зеленый – 2–3 пера
Перец сладкий – 2 шт.
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Щавель нашинковать. Помидоры, огурец и редис мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой.

Зелень порубить. Смешать щавель с овощами и зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат из зеленого горошка, огурцов, моркови и тыквы
--

Компоненты

Зеленый горошек очищенный – 1 стакан
Морковь – 300 г
Тыква очищенная – 200 г
Огурцы – 2 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Сметана – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву натереть на крупной терке, огурец нарезать тонкой соломкой, сельдерей мелко порубить. Смешать морковь с тыквой и огурцами, добавить зеленый горошек и рубленый сельдерей, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Салат из зеленого горошка, сладкого перца и огурцов

Компоненты

*Зеленый горошек консервированный – 1 стакан
Перец сладкий красный – 3 шт.
Огурцы свежие – 2–3 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Смешать зеленый горошек с рублеными огурцами, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать и выложить горкой в салатник. У перцев удалить семена, мякоть нарезать тонкими кольцами, выложить поверх салата и посыпать рубленой зеленью.

Салат из зеленого горошка, овощей и яблок

Компоненты

*Зеленый горошек консервированный – 2 стакана
Морковь – 1–2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Яблоки кислые – 2 шт.
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь и яблоки натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Подготовленные овощи перемешать с горошком, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из кабачков, яблок и овощей

Компоненты

Кабачок – 400 г

Яблоки – 2 шт.

Огурцы – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Помидоры – 3 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Масло растительное – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоки и морковь почистить и также натереть на крупной терке. Помидоры нарезать маленькими тонкими дольками. Огурцы мелко нарезать кубиками. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить растительным маслом. Посыпать салат мелко нарубленной зеленью и украсить дольками помидоров.

Салат из кабачков и яиц

Компоненты

Кабачок – 700 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Яйца вареные – 2 шт.

Сметана – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Зелень и яичные белки порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и выложить в салатник. Приготовить приправу: два вареных яичных желтка растереть со сметаной и заправить этой приправой салат.

Салат из кабачков, фруктов и зелени

Компоненты

Кабачок очищенный – 200 г

Яблоки – 2 шт.

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку

Вишни – 100 г

Гранатовый сок – 1–2 столовые ложки

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Кабачок и яблоки натереть на крупной терке, зелень мелко порубить, у вишни удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, можно слегка посолить, полить смесью гранатового сока с растительным маслом. Охладить в течение 15–20 минут и подать к столу.

Салат из кабачков, пастернака и яблок

Компоненты

Кабачки – 700 г

Корень пастернака – 200 г

Яблоки кислые – 3 шт.

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Корень пастернака почистить и также натереть на крупной терке. Яблоки нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и заправить сметаной.

Салат из капусты и овощей

Компоненты

*Капуста белокочанная – 500 г
Перец сладкий красный – 2 шт.
Помидоры – 2–3 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать маленькими дольками. Смешать все компоненты салата, добавить рубленый укроп, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из капусты, овощей и фруктов

Компоненты

*Капуста белокочанная – 300 г
Морковь – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Перец сладкий красный – 3 шт.*

Сливы – 1 стакан

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Апельсиновый сок – 1 столовая ложка

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и яблоко почистить и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Огурцы и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Сливы разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, влить лимонный и апельсиновый соки, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из капусты, тыквы, чеснока и орехов

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г

Морковь – 1 шт.

Тыква – 200 г

Орехи грецкие молотые – 0,5 стакана

Чеснок – 2 зубчика

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку

Лимонный сок – 1 чайная ложка

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать. Морковь и тыкву натереть на крупной терке и смешать с капустой. Добавить орехи, толченый чеснок и мелко нарубленную зелень, посолить, слегка сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

Салат из капусты, овощей и ревеня

Компоненты

*Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Черешки ревеня – 100 г
Зелень укропа и сельдерея – по 50 г
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту нашинковать и перетереть с солью, выдержать до появления сока. Морковь тонко нашинковать, лук нарезать тонкими кольцами. Ревень очистить от кожицы и также тонко нашинковать. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть уксусом, поставить на 15–20 минут в холодильник, а затем заправить растительным маслом.

Салат из капусты, овощей и лесных ягод

Компоненты

*Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 1 шт.
Черника – 0,5 стакана
Брусника – 0,5 стакана
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Клюквенный сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, добавить ягоды и мелкорубленную зелень, а затем клюквенный сок. Салат немного посолить, перемешать и оставить на 15–20 минут, а затем заправить растительным маслом.

Салат из капусты, овощей, фруктов и ягод

Компоненты

*Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 1 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Тыква очищенная – 200 г
Яблоко кислое – 1 шт.
Ягоды брусники – 0,5 стакана
Чернослив – 1 стакан
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Апельсиновый сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Морковь, тыкву и очищенное от кожуры яблоко натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты салата с брусникой, посолить и подсластить, сбрызнуть апельсиновым соком и поставить в холодильник на 10–15 минут. Затем заправить салат растительным маслом и посыпать мелко нарубленным базиликом.

Салат из капусты, пастернака и сельдерея

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г
Корень пастернака – 100 г
Корень сельдерея – 100 г
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Корень пастернака почистить и натереть на крупной терке. Смешать капусту с мелко порубленным сельдереем, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Салат из капусты, моркови и сельдерея

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 2 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Масло подсолнечное нерафинированное – 2
столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Нашинковать капусту. Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Укроп порубить. Капусту смешать с овощами, посолить, заправить подсолнечным маслом и посыпать рубленым укропом.

Салат из капусты, брусники, моркови и репы

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г Репа – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Брусника – 1 стакан

Лимонный сок – 1–2 столовые ложки

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Репу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи с ягодами, посолить. Смешать лимонный сок с растительным маслом и заправить этой смесью салат.

Салат из капусты, мандаринов и ананасов

Компоненты

Капуста белокочанная – 200 г

Морковь – 1 шт.

Яблоки кислые – 2 шт.

Мандарины – 2–3 шт.

Ананасы консервированные – 150 г

Апельсиновый сок – 1 столовая ложка

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке и смешать с капустой. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить косточки, нарезать мякоть небольшими кусочками. Яблоки нарезать тонкими дольками. Смешать овощи с фруктами, добавить кусочки консервированных ананасов и осторожно перемешать. Заправить салат смесью апельсинового и лимонного соков с растительным маслом.

Салат из белокочанной и краснокочанной капусты

Компоненты

Капуста белокочанная – 200 г

Капуста краснокочанная – 200 г

Лук зеленый – 1 небольшой пучок

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тонко нашинковать белокочанную и краснокочанную капусту, посолить, полить лимонным соком и перетереть руками. Затем капусту выложить в салатник, полить растительным маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

Компоненты

Капуста краснокочанная – 500 г

Сок клюквенный – 1–2 столовые ложки

Корица молотая и гвоздика – по 0,5 чайной ложки

Масло растительное – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Краснокочанную капусту очень тонко нашинковать, посолить и перетереть руками. Как только капуста даст сок, посыпать ее пряностями, сбрызнуть клюквенным соком, заправить растительным маслом и тщательно перемешать. Затем капусту выложить горкой в салатник и

украсить веточками огородной зелени.

Салат из квашеной капусты, чернослива и тыквы

Компоненты

Капуста белокочанная квашеная – 300 г

Тыква – 300 г

Чернослив – 1 стакан

Листья базилика – 3–4 шт.

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Квашеную капусту отжать от сока, смешать с тыквой и черносливом, добавить мелко рубленую зелень базилика, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из квашеной капусты, свеклы и перца

Компоненты

Капуста квашеная – 300 г

Свекла вареная – 1 шт.

Перец сладкий – 2 шт.

Зелень укропа и кинзы – по 1 пучку

Сметана – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Также мелко порубить кинзу и укроп. Смешать

квашеную капусту с овощами и зеленью и заправить сметаной.

Салат из квашеной капусты, апельсинов и орехов

Компоненты

*Капуста квашеная – 200 г
Апельсины – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки
Изюм – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

Способ приготовления

Изюм залить кипятком и выдержать под крышкой до набухания, затем воду слить, а изюм остудить и обсушить салфеткой. Капусту перемешать с изюмом и орехами, выложить в салатник, посолить и заправить растительным маслом. Апельсины почистить и разделить на дольки. Дольками апельсинов украсить капустный салат.

Салат из капусты брокколи и моркови

Компоненты

*Капуста брокколи – 400 г
Морковь – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту положить в дуршлаг и обдать кипятком. Как только капуста остынет, ее нужно нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, посолить, сбрызнуть уксусом, выдержать салат 10–15 минут в холодильнике, а затем заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из капусты брокколи, яблок и зелени

Компоненты

*Капуста брокколи – 300 г
Яблоки – 2 шт.
Лук зеленый – 2–3 пера
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту обдать кипятком, остудить и тонко нашинковать. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с капустой и рубленой зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат из капусты брокколи и яиц

Компоненты

*Брокколи – 500 г
Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту обдать кипятком, остудить, нашинковать, смешать с рублеными яйцами и зеленью. По вкусу посолить, поперчить, перемешать, выложить в салатник и заправить сметаной.

Салат из капусты брокколи, овощей и зелени

Компоненты

*Капуста брокколи отварная – 400 г
Морковь отварная – 1–2 шт.
Лук репчатый – 1–2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Отварные овощи нарезать маленькими кусочками. Репчатый лук порубить. Зелень также мелко порубить. Смешать капусту с морковью и репчатым луком, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, посыпать рубленой зеленью

Салат из моркови, свеклы и яблок

Компоненты

*Морковь – 200 г
Свекла – 200 г
Яблоко – 1 шт.
Зелень кинзы – 1 небольшой пучок
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь и свеклу почистить и натереть на терке. Яблоко очистить от кожицы и также натереть на терке. Смешать овощи с яблоком, добавить мелко рубленую кинзу, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Салат из моркови, овощей и зелени

Компоненты

Морковь – 200 г Репка – 100 г

Корень пастернака – 200 г

Лук-порей – 0,5 стебля

Зелень укропа и петрушки – по несколько веточек

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, репу и корень пастернака почистить и натереть на крупной терке. Лук-порей тонко нашинковать. Все подготовленные овощи перемешать, посолить и заправить растительным маслом. Украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из моркови и тыквы

Компоненты

Морковь – 200 г

Тыква очищенная – 200 г

Семена укропа молотые – 0,5 чайной ложки

Масло растительное – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву мелко нашинковать, можно натереть на терке. Компоненты перемешать, добавить семена укропа и по вкусу соль, еще раз осторожно перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из моркови, капусты и перца

Компоненты

Морковь – 300 г

Капуста белокочанная – 200 г

Перец сладкий – 200 г

Зелень петрушки и укропа – по 50 г

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, капусту мелко нашинковать, а перец нарезать тонкими колечками. Зелень мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить зелень, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из моркови, овощей и зелени

Компоненты

Морковь – 200 г

Свекла – 200 г

Кабачки – 250 г

Редис – 50 г

Зелень кинзы и укропа – по 1 небольшому пучку

Сметана – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, свеклу, редис и кабачки почистить и натереть на крупной терке. Овощи перемешать, добавить мелко рубленую зелень, посолить и заправить сметаной.

Салат из моркови, пастернака и репы

Компоненты

Морковь – 400 г

Корень пастернака – 200 г

Репа – 100 г

Зелень укропа – 50 г

Масло растительное – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, репу и пастернак почистить и натереть на крупной терке. Все овощи смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Посыпать мелко нарубленным укропом.

Салат из моркови, сельдерея и яблок

Компоненты

Морковь – 0,5 кг

Яблоки – 200 г

Корень сельдерея – 150 г

Сметана – 1 стакан

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, яблоки и корень сельдерея почистить, натереть на крупной

терке, перемешать и заправить сметаной.

Салат из моркови и фруктов

Компоненты

Морковь – 4 шт.

Яблоки кислые – 2 шт.

Киви – 1–2 шт.

Сметана – 0,5 стакана

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на средней терке. Яблоки вместе с кожурой нашинковать тонкой соломкой. Киви почистить и также нарезать соломкой. Смешать морковь с яблоками и киви и заправить сметаной.

Салат из огурцов, лука-порей и зелени

Компоненты

Огурцы свежие – 300 г

Лук – порей – 100 г

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Масло растительное – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Огурцы и лук – порей нарезать тонкими кружочками, перемешать, посолить, заправить растительным маслом, сверху посыпать рубленым укропом.

Салат из огурцов и молодых кабачков

Компоненты

Огурцы – 300 г

Кабачки очищенные – 300 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку

Сметана – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Огурцы и кабачки нашинковать соломкой, смешать с мелко нарубленной зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат из огурцов, капусты, перца и лука-порей

Компоненты

Огурцы – 400 г

Капуста белокочанная – 200 г

Перец сладкий – 200 г

Лук – порей – 1 стебель

Зелень сельдерея – 50 г

Сок лимона – 1–2 чайные ложки

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Очищенный от семян сладкий перец и огурцы нарезать тонкой соломкой, капусту нашинковать, лук-порей нарезать тонкими кружочками, зелень мелко порубить. Смешать все овощи и зелень, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

Салат из огурцов, помидоров и перца

Компоненты

Огурцы – 400 г
Помидоры красные – 200 г
Перец сладкий – 200 г
Зелень укропа и базилика – по 1 небольшому пучку
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Зелень порубить. Смешать овощи с зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат из огурцов, яблок и овощей

Компоненты

Огурцы – 300 г Морковь – 1 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Редис – 50 г
Зелень кинзы и базилика – по 1 небольшому пучку
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Огурцы и очищенный редис нарезать соломкой, морковь и очищенное от кожицы яблоко натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

Салат из огурцов, редиса и зелени
--

Компоненты

Свежие огурцы – 300 г
Редис – 200 г
Зеленый лук – 1 небольшой пучок
Листовой салат – 50 г
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Огурцы и редис нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованной зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат из соленых огурцов, яиц и хрена
--

Компоненты

Огурцы соленые – 200 г
Корень хрена – 20–30 г
Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт.
Сметана – 0,5 стакана
Сахар – по вкусу

Способ приготовления

Корень хрена натереть на мелкой терке, добавить в него чуть-чуть сахара и перемешать. Соленые огурцы нарезать маленькими кубиками. Яйца порубить. Смешать огурцы с яйцами и приготовленным хреном и заправить сметаной.

Салат из помидоров и лука

Компоненты

Помидоры – 2–3 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Лук зеленый и зелень укропа – по 1 маленькому пучку

Масло растительное – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры нарезать тонкими дольками, выложить на блюдо, слегка посыпать солью. На помидоры уложить нарезанный тонкими кольцами репчатый лук, полить растительным маслом и посыпать мелко порубленным зеленым луком и укропом.

Салат из помидоров и чеснока

Компоненты

Помидоры – 2–3 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать с растительным маслом и выдержать 1–2 часа. Помидоры нарезать тонкими дольками, уложить на блюдо, немного посолить, полить чесночным маслом и посыпать рубленным укропом.

Салат из помидоров и яблок

Компоненты

Помидоры – 2–3 шт.

*Яблоко кислое – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Зеленый салат – 1 пучок
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Зеленый салат и укроп нашинковать, немного посолить, заправить сметаной, перемешать и выложить в салатник. Сверху положить дольки помидоров и яблока.

Салат из помидоров, огурцов, лука и редьки

Компоненты

*Помидоры – 300 г
Огурцы – 200 г
Редька – 100 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Масло подсолнечное нерафинированное – 2 столовые ложки
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Овощи мелко нарезать, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, заправить подсолнечным маслом и посыпать рубленым укропом.

Салат из помидоров, сладкого перца и брынзы

Компоненты

Помидоры – 250 г

*Перец сладкий – 250 г
Огурцы – 100 г
Брынза – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Сметана – 2/3 стакана*

Способ приготовления

Овощи и брынзу мелко нарезать, чеснок очень мелко порубить, все перемешать, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из сладкого перца, помидоров и орехов

Компоненты

*Перец сладкий – 400 г
Помидоры – 3 шт.
Орехи грецкие измельченные – 2–3 столовые ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, посолить, заправить растительным маслом и посыпать грецкими орехами.

Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов

Компоненты

*Перец сладкий – 3 шт.
Помидоры – 2 шт.*

Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 2–3 пера
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Помидоры и огурцы мелко нарезать. Зелень и лук мелко порубить. Смешать все подготовленные овощи, добавить зелень, посолить и заправить растительным маслом.

Разноцветный салат из сладкого перца

Компоненты

Перец сладкий красный – 3 шт.
Перец сладкий зеленый – 3 шт.
Перец сладкий желтый – 3 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нарезать тонкими кольцами и, не перемешивая цвета, посолить. На блюдо уложить слоями разноцветные кольца перца и полить растительным маслом.

Салат из сладкого перца, капусты и зелени

Компоненты

Перец сладкий красный – 3–4 шт.

Капуста белокочанная – 200 г
Морковь – 1 шт.
Салат листовой – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку
Лимонный сок – 1–2 чайные ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать все подготовленные овощи, добавить нашинкованный салат и рубленую зелень, посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из сладкого перца и помидоров

Компоненты

Перец сладкий – 3 шт.
Помидоры – 2–3 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нарезать кольцами. Помидоры нарезать кружочками. Уложить овощи на блюдо, посолить, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из сладкого перца и ревеня

Компоненты

Перец сладкий – 400 г
Черешки ревеня – 150 г
Цедра апельсина измельченная – 2 столовые ложки
Сметана – 1/3 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ревень очистить от кожицы, нарезать маленькими кусочками и посолить. Через некоторое время ревень даст сок. Перец очистить от семян, мелко нашинковать, смешать с ревенем, добавить апельсиновую цедру. Салат тщательно перемешать и заправить сметаной.

Салат из сладкого перца и яблок

Компоненты

Перец сладкий – 300 г
Яблоки – 3 шт.
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоки натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой и смешать с яблоками. Посолить и заправить растительным маслом. Посыпать измельченными орехами.

Салат из сладкого перца и фруктов

Компоненты

Перец сладкий красный – 250 г
Яблоки – 200 г
Апельсины – 200 г
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана
Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Перец очистить от семян и мелко порубить. Яблоки нарезать маленькими кубиками. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, добавить орехи, еще раз перемешать и заправить смесью растительного масла с лимонным соком.

Салат из сладкого перца, орехов и чеснока

Компоненты

Перец сладкий – 3–4 шт.
Ядра грецких орехов – 200 г
Чеснок – 3–4 зубчика
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Чеснок и орехи порубить. Смешать подготовленные компоненты, посолить по вкусу и заправить смесью растительного масла с лимонным соком.

Салат из редиса и овощей

Компоненты

*Редис – 50 г Морковь – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Редис, помидоры и огурцы мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Зелень порубить. Смешать овощи с зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат из редиса, яблок и зелени

Компоненты

*Редис – 50 г
Яблоки сладкие – 2 шт.
Щавель – 50 г
Листовой салат – 100 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Редис, щавель и салат мелко нашинковать, яблоки натереть на крупной терке. Смешать подготовленные компоненты с рубленой зеленью петрушки и укропа, немного посолит. Приготовить заправку: смешать лимонный сок с медом и растительным маслом и заправить ею салат.

Салат из редиса и свеклы

Компоненты

*Редис – 100 г
Свекла – 2 шт.
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Редис и свеклу почистить и натереть на мелкой терке, добавить по вкусу соль, перемешать и заправить сметаной.

Салат из редиса и тыквы

Компоненты

*Редис – 100 г
Тыква – 300 г
Морковь – 1 шт.
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Редис и морковь почистить и натереть на крупной терке. Тыкву очистить от кожуры и семечек и также натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить сметаной.

Салат из редиса, молодой свекольной ботвы и зелени

Компоненты

*Молодая свекольная ботва – 150 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку*

Редис – 300 г
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свекольную ботву и зелень мелко порубить. Редис нашинковать соломкой. Смешать редис с зеленью, посолить и заправить лимонным соком и растительным маслом.

Салат из репы и свеклы

Компоненты

Репка – 300 г
Свекла – 200 г
Морковь – 1 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Репу, свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке, овощи перемешать, посолить, заправить сметаной. Салат выложить горкой в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Салат из репы и тыквы

Компоненты

Репка – 300 г
Тыква – 300 г

*Морковь – 1 шт.
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Репу, морковь и тыкву натереть на крупной терке, смешать, посолить и заправить сметаной.

Салат из свеклы, чернослива и орехов

Компоненты

*Свекла – 400 г
Чернослив отварной – 200 г
Ядра грецких орехов – 100 г
Базилик молотый – 1 чайная ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. У чернослива удалить косточки, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Смешать свеклу с черносливом, посолить по вкусу, посыпать базиликом и заправить растительным маслом. Салат обильно посыпать измельченными грецкими орехами.

Салат из свеклы, моркови и орехов

Компоненты

*Свекла – 300 г
Морковь – 300 г*

Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке, добавить рубленую зелень, посолить, тщательно перемешать и заправить растительным маслом. Салат выложить горкой в салатник и посыпать измельченными орехами.

Салат из свеклы, капусты и зелени

Компоненты

Свекла – 300 г
Капуста белокочанная – 200 г
Зелень кинзы – 1 пучок
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Чеснок – 1 зубчик
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу очистить от кожуры и натереть на терке. Капусту тонко нашинковать. Смешать капусту со свеклой, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом. Чеснок растереть с растительным маслом и полить этой заправкой салат. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из свеклы, сельдерея и моркови

Компоненты

Свекла – 1 шт.

Корень сельдерея – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Овощи смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из свеклы, соленых огурцов и зеленого горошка

Компоненты

Свекла – 0,5 кг

Соленые огурцы – 200 г

Зеленый горошек консервированный – 1 стакан

Зеленый лук – 1 маленький пучок

Орехи молотые – 2–3 столовые ложки

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Свеклу отварить до готовности, остудить, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Соленые огурцы также нарезать мелкими кубиками. Смешать свеклу с огурцами, зеленым горошком и мелко нарубленным зеленым луком, заправить растительным маслом и посыпать молотыми орехами.

Салат из топинамбура и лука-порей

Компоненты

Топинамбур – 200 г
Лук-порей – 200 г
Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур почистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованным луком-пореем и укропом, посолить и перемешать. Салат заправить растительным маслом.

Салат из топинамбура и овощей

Компоненты

Топинамбур – 200 г
Репка – 100 г
Морковь – 100 г
Лук-порей – 1 стебель
Зелень петрушки – 1 пучок
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур, репу и морковь почистить, натереть на крупной терке, добавить нарезанный тонкими колечками лук-порей и рубленую зелень петрушки, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из топинамбура, капусты и моркови

Компоненты

Топинамбур – 300 г
Капуста белокочанная – 200 г
Морковь – 100 г
Зелень кинзы – 1 пучок
Масло растительное – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур и морковь почистить, натереть на крупной терке, смешать с нашинкованной капустой и рубленой зеленью, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из топинамбура, огурцов и редиса

Компоненты

Топинамбур – 300 г
Редис – 200 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук – порей – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур почистить, натереть на крупной терке. Огурцы и редис мелко нарезать. Лук-порей нарезать тонкими колечками. Смешать все подготовленные овощи, добавить рубленую зелень, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из топинамбура и зелени

Компоненты

Топинамбур – 300 г
Зелень сельдерея и укропа – по 1 пучку
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур тщательно промыть щеткой, нарезать, не очищая, тонкими ломтиками, смешать с рубленой зеленью. Салат посолить и заправить сметаной.

Салат из топинамбура и тыквы

Компоненты

Топинамбур – 200 г
Тыква очищенная – 200 г
Сметана – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Топинамбур и тыкву натереть на терке, перемешать, посолить и заправить сметаной.

Салат из тыквы, моркови и изюма

Компоненты

Изюм —100 г
Тыква – 200 г
Морковь – 200 г
Сладкий перец – 200 г
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сметана – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву и морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Смешать подготовленные овощи с изюмом, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

Салат из тыквы, моркови и редьки

Компоненты

*Тыква очищенная – 300 г
Морковь – 1 шт.
Редька маленькая – 1 шт.
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Тыкву, морковь и редьку очистить от кожуры, натереть на терке, посолить и заправить сметаной.

Салат из тыквы, моркови, сельдерея и орехов

Компоненты

*Тыква – 500 г
Морковь – 300 г
Корень сельдерея – 100 г
Орехи грецкие очищенные – 1 стакан
Зелень кинзы – 1 маленький пучок
Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, тыкву и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Орехи измельчить. Тщательно перемешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом. Украсить веточками зелени.

Салаты из отварных овощей и картофеля с добавлением круп

Эта группа салатов довольно питательна и может быть самостоятельным блюдом.

Картофель по таблице совместимости относится к хлебу и крупам. Соответственно, он не сочетается с животными белками, сахарами, кислыми и сладкими фруктами и молоком. Но прекрасно сочетается со всеми овощами, маслом, сливками и сметаной. Тоже относится и к крупам.

Салат из баклажанов, орехов и чеснока

Компоненты

Баклажаны печеные – 500 г

Измельченные ядра грецких орехов – 100 г

Чеснок – 5–6 зубчиков

Зелень укропа – 1 пучок

Яблочный уксус – 2 столовые ложки

Масло растительное – 4 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Горячие печеные баклажаны очистить от кожицы и тонко нашинковать. Чеснок тщательно растолочь. Баклажаны выложить в салатник, смешать с чесноком и молотыми орехами, посолить, поперчить,

сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом. Посыпать рубленой зеленью.

Салат из баклажанов и цветной капусты

Компоненты

Баклажаны – 500 г

Капуста цветная отварная – 200 г

Чеснок – 0,5 головки

Зелень сельдерея – 1 пучок

*Масло подсолнечное нерафинированное – 1/3
стакана*

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печеные баклажаны почистить и нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту также мелко нарезать. Смешать баклажаны с капустой и посолить. Приготовить соус: чеснок тщательно растереть с небольшим количеством подсолнечного масла, добавить оставшееся масло, взбить венчиком и этой смесью полить салат. Посыпать мелко рубленым сельдереем.

Закуска из баклажанов и орехов

Компоненты

Баклажаны – 0,5 кг

Ядра грецких орехов – 300 г

Лук репчатый – 1–2 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Зелень укропа и кинзы – по 1 пучку

Для соуса

Ядра грецких орехов – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Вода кипяченая – 1 стакан
Уксус виноградный – 1–2 столовые ложки
Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Небольшие баклажаны разрезать вдоль пополам, опустить их в кипяток на 15 минут, а затем вынуть и положить под пресс. Через полчаса баклажаны вынуть из-под пресса и острым ножом вынуть сердцевину.

Приготовить соус: орехи и чеснок мелко порубить, а затем тщательно растереть, добавить рубленую зелень, теплую воду, соль, перец и уксус и хорошо перемешать.

Лук, чеснок и орехи пропустить через мясорубку, в фарш добавить половину приготовленного соуса, перемешать, начинить этим фаршем баклажаны и уложить их срезом вверх в стеклянную посуду, полить оставшимся соусом и поставить в прохладное место. Через 1,5–2 дня закуска будет готова.

Салат из кабачков, риса и зелени

Компоненты

Кабачки молодые очищенные – 200 г
Рис отварной – 200 г
Зелень укропа, сельдерея и петрушки – по 1 пучку
Масло подсолнечное нерафинированное – 2–3 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки натереть на крупной терке, смешать с рисом и мелко нарубленной зеленью. Посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Салат из кабачков, риса и соленых огурцов

Компоненты

Кабачки молодые очищенные – 300 г

Огурцы соленые – 2 шт.

Рис отварной – 2/3 стакана

Лук зеленый – 100 г

Зелень укропа – 1 пучок

Чеснок – 5–6 зубчиков

Масло подсолнечное нерафинированное – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки, соленые огурцы и лук мелко нарезать. Смешать овощи с отварным рисом и толченым чесноком, заправить маслом и посыпать мелко рубленым укропом.

Салат из цветной капусты и хрена

Компоненты

Цветная капуста отварная – 400 г

Корень хрена – 100 г

Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку

Мед – 0,5 чайной ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Корень хрена почистить, натереть на мелкой терке и слегка припустить в небольшом количестве воды. Капусту мелко нарезать, выложить в салатник. Как только отвар хрена остынет, добавить в него по

вкусу соль и чуть-чуть меда, тщательно перемешать и залить приготовленным соусом капусту. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из цветной капусты, риса и овощей

Компоненты

*Капуста цветная – 400 г
Рис отварной – 1 стакан
Перец сладкий – 2 шт.
Редис – 1 пучок
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Редис также мелко нарезать. Лук и зелень порубить. Смешать капусту с рисом, добавить перец и редис, перемешать, затем добавить рубленый лук и зелень, посолить, тщательно перемешать и заправить сметаной. Готовый салат посыпать рубленой зеленью.

Салат из цветной капусты и зелени

Компоненты

*Цветная капуста отварная – 400 г
Лимонная цедра измельченная – 2 столовые ложки
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку
Бульон капустный – 0,5 стакана
Лавровый лист – 1 шт.*

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварную капусту нарезать маленькими кусочками. Зелень мелко порубить. Капустный бульон довести до кипения, добавить в него лавровый лист и лимонную цедру и прокипятить 1 минуту. Затем соус остудить, добавить немного лимонного сока, по вкусу посолить, перемешать и залить этим соусом капусту. Салат обильно посыпать рубленой зеленью.

Салат, из цветной капусты, фасоли, зелени и помидоров

Компоненты

Цветная капуста – 300 г

Стручки фасоли – 150 г

Редис – 100 г

Зеленый салат – 50 г

Зеленый лук – 1 пучок

Зелень укропа – 1 маленький пучок

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварить по отдельности цветную капусту и фасоль до полной готовности, воду слить, овощи остудить. Стручки фасоли и цветную капусту нарезать маленькими кусочками и перемешать. Редис мелко нарезать. Зеленый лук и укроп мелко порубить. Зеленый салат нашинковать соломкой. Подготовленную зелень и редис смешать с отварными овощами, посолить по вкусу, заправить сметаной, перемешать и выложить в салатник. Украсить веточками зелени.

Салат из цветной капусты, овощей, яблок и орехов

Компоненты

Цветная капуста – 0,5 кг
Свекла – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Яблоки – 1–2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Тмин молотый – 1 чайная ложка
Измельченные грецкие орехи – 0,5 стакана
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту, морковь и свеклу отварить по отдельности до полной готовности. Овощи остудить и мелко нарезать. Смешать все подготовленные овощи, добавить нарезанные мелкими кубиками яблоки, мелко нарубленный чеснок, соль и тмин. Салат тщательно перемешать, заправить растительным маслом и посыпать орехами.

Салат из морской капусты, риса и овощей

Компоненты

Морская капуста – 200 г
Рис отварной – 2/3 стакана
Корень пастернака – 150 г Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морскую капусту отварить в большом количестве воды в течение 30 минут, откинуть на сито, промыть холодной водой и очень мелко нарезать.

Корень пастернака, морковь и репчатый лук почистить, нашинковать соломкой и немного прожарить в растительном масле. Затем смешать жареные овощи с измельченной морской капустой и рисом, посолить, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из огурцов, гречки, лука и чеснока

Компоненты

Огурцы свежие – 4–5 шт.

Рассыпчатая гречневая каша – 1 стакан

Лук репчатый – 1 шт.

Чеснок – 4 зубчика

Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку

Масло растительное нерафинированное – 2 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Огурцы нашинковать соломкой, смешать с гречкой и рубленым репчатым луком, добавить толченый чеснок и рубленую зелень, поперчить, посолить, тщательно перемешать и заправить маслом. Украсить зеленью.

Салат из огурцов, риса и зелени

Компоненты

Огурцы – 500 г Рис отварной – 150 г

Редис – 100 г

Лук зеленый – 50 г

Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку

Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Зелень и лук мелко порубить. Огурцы и редис также мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты с отварным рисом, посолить и заправить майонезом.

Салат из овощей, риса и зелени

Компоненты

Перец сладкий – 3 шт.

Огурцы свежие – 2 шт.

Рис отварной – 2/3 стакана

Лук зеленый – 50 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Чеснок – 3 зубчика

Масло подсолнечное нерафинированное – 3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Огурцы мелко нарезать. Зелень и лук мелко порубить. Чеснок растолочь и смешать с растительным маслом. Смешать овощи с отварным рисом, добавить зелень, посолить и заправить салат чесночным маслом.

Салат из овощей, риса и орехов

Компоненты

Перец сладкий печеный – 4 шт.

Морковь отварная – 2 шт.

Рис отварной – 1 стакан

Лук репчатый – 1 шт.

Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Масло растительное – 1/3 стакана

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Печеный перец осторожно очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Смешать подготовленные компоненты, добавить рис, тщательно перемешать, посолить и поперчить, еще раз перемешать, заправить растительным маслом и посыпать молотыми орехами. Украсить салат веточками свежей зелени.

Сладкий перец, фаршированный баклажанами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г

Баклажаны небольшие – 2 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Зелень кинзы – 1 маленький пучок

Масло растительное – 3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясистые стручки красного перца и баклажаны испечь в духовке, снять с овощей кожицу. Баклажаны пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, немного растительного масла и посолить по вкусу. Приготовленным фаршем начинить перцы, уложить их на блюдо, полить растительным маслом и украсить веточками зелени.

Салат из сладкого перца, риса и редиса

Компоненты

Рис отварной – 300 г
Перец сладкий – 200 г
Редис – 200 г
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку
Вино виноградное – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян и мелко нарезать. Редис натереть на крупной терке. Лук очистить от шелухи и мелко порубить. Также мелко порубить зелень. Смешать все подготовленные овощи с рисом, посолить и поперчить, сбрызнуть вином, заправить растительным маслом. Салат выложить горкой в салатницу и украсить веточками огородной зелени.

Салат из сладкого перца, риса и спаржи

Компоненты

Перец сладкий печеный – 2 шт.
Спаржа отварная – 150 г
Рис отварной – 3 столовые ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 5–6 столовых ложек
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец осторожно очистить от кожицы и семян, нашинковать соломкой, смешать с нашинкованной спаржей, рисом и мелко нарубленной зеленью, посолить и осторожно перемешать массу, заправить сметаной.

Зеленый салат из картофеля и сельдерея

Компоненты

*Картофель – 300 г
Салат листовой – 100 г
Корень сельдерея – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 50 г
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль и перец черный молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Отваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кубиками. Корень сельдерея натереть на терке. Лук и зелень мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, поперчить, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из картофеля, огурцов и зелени

Компоненты

*Картофель – 400 г
Огурцы свежие – 300 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 2–4 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Отваренный в кожуре картофель почистить и мелко нарезать. Также мелко нашинковать свежие и соленые огурцы, порубить лук и зелень. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Салат из картофеля, лука и чеснока

Компоненты

Картофель – 500 г

Лук репчатый – 1 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Горчица – 1–2 чайные ложки

Масло подсолнечное нерафинированное – 2–3 столовые ложки

Зелень петрушки и сельдерея – по 2–3 веточки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Отваренный в кожуре картофель почистить и мелко нарезать. Лук почистить и мелко порубить. Смешать картофель с луком, добавить мелко нарубленный чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Горчицу смешать с растительным маслом и залить этой заправкой салат. Украсить веточками зелени.

Салат из картофеля, хрена и редьки

Компоненты

Картофель – 500 г

Редька черная – 100 г

Корень хрена – 50 г

Зелень укропа – 50 г

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отваренный в кожуре картофель почистить и нарезать соломкой.

Черную редьку почистить и вымочить в течение 20 минут в холодной воде, затем натереть на крупной терке. Корень хрена почистить и натереть на мелкой терке. Смешать картофель с редькой и посолить по вкусу. Тертый хрен смешать с растительным маслом и этой смесью заправить салат. Посыпать мелко нарубленным укропом.

Салат из картофеля, соленых огурцов и моркови

Компоненты

Картофель – 500 г

Морковь – 2 шт.

Огурцы соленые – 2 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Масло подсолнечное нерафинированное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель в кожуре и морковь отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Также нарезать и огурцы. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить растительным маслом. Посыпать салат рубленым укропом.

Салат из картофеля, свеклы и соленых огурцов

Компоненты

Картофель – 300 г

Свекла – 200 г

Огурцы соленые – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень петрушки – 1 пучок

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель в кожуре и свеклу отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Лук почистить и мелко порубить, огурцы нарезать кубиками. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить, поперчить и заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать рубленой петрушкой.

Салат из картофеля, квашеной капусты и сельдерея

Компоненты

*Картофель – 500 г
Капуста квашеная – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Корень сельдерея – 200 г
Масло растительное – 0,5 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать соломкой. Корень сельдерея отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать кубиками. Смешать картофель и сельдерей с капустой и рубленым репчатым луком, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Салат из картофеля, квашеной капусты и чеснока

Компоненты

*Картофель – 400 г Морковь отварная – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Капуста квашеная – 300 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Тмин – 1 чайная ложка*

Масло подсолнечное нерафинированное – 3–4 столовые ложки
Зелень петрушки – 5–6 веточек
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отваренный в кожуре картофель и морковь почистить, нарезать соломкой, смешать с рубленным репчатым луком и отжатой от рассола квашеной капустой, посолить по вкусу. Чеснок очень мелко порубить и добавить в салат. Затем салат посыпать тмином, тщательно перемешать, заправить подсолнечным маслом, украсить веточками зелени.

Салат из картофеля, зеленого лука и чеснока

Компоненты

Картофель – 500 г
Лук зеленый – 200 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Масло растительное – 2 столовые ложки
Масло сливочное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить до готовности, затем воду слить, а горячий картофель тщательно потолочь. Зеленый лук и чеснок мелко порубить. В горячий картофель добавить рубленый лук и чеснок, тщательно перемешать, посолить и заправить сливочным и растительным маслом.

Салат из картофеля и свежих огурцов

Компоненты

Картофель – 400 г
Огурцы свежие – 3–4 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Масло подсолнечное нерафинированное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, остудить и нарезать кубиками. Огурцы также мелко нарезать. Смешать подготовленные овощи, добавить мелко рубленый лук и укроп, посолить и тщательно перемешать. Заправить подсолнечным маслом.

Салат из картофеля, маринованных овощей и чеснока

Компоненты

Картофель отварной – 4 шт.
Небольшой квашеный кабачок – 1 шт.
Небольшая квашеная свекла – 1 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок тщательно растолочь, смешать с растительным маслом и некоторое время настоять. Картофель, свеклу и кабачки нарезать соломкой, перемешать, посолить, заправить чесночным маслом и посыпать рубленым укропом.

Салат из картофеля и капусты кольраби

Компоненты

Картофель – 400 г

Капуста кольраби – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Капусту также отварить до готовности, нарезать кубиками. Репчатый лук мелко порубить. Смешать картофель с капустой и луком, посолить, поперчить и заправить растительным маслом. Салат посыпать мелко рубленым укропом.

Салат из картофеля, морской капусты и овощей

Компоненты

Морская капуста консервированная – 250 г

Картофель отварной – 3–4 шт.

Огурцы соленые – 2 шт.

Морковь отварная – 2 шт.

Репка отварная – 2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Зелень сельдерея – 1 пучок

Масло растительное – 5–6 столовых ложек

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вареные овощи почистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук и соленые огурцы мелко порубить. Смешать морскую капусту с

подготовленными овощами и луком, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из картофеля, морской капусты и зелени

Компоненты

Картофель – 500 г

Лук репчатый – 1–2 шт.

Зеленый лук – 1 пучок

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Морская капуста сухая – 2 столовые ложки

Масло растительное – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Сухую морскую капусту растереть в порошок, залить кипятком и дать ей разбухнуть. Затем добавить в капусту мелко нарубленный репчатый лук, тщательно перемешать, добавить растительное масло, еще раз перемешать и поставить в холодильник.

Картофель отварить до готовности в мундире, немного остудить, почистить и нарезать маленькими кубиками, смешать с ранее приготовленным соусом, выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Салат из картофеля, цветной и брюссельской капусты

Компоненты

Капуста цветная – 300 г

Капуста брюссельская – 300 г

Картофель – 300 г

Корень сельдерея – 100 г

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Цветную и брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить от кожуры и также отварить в подсоленной воде. Отдельно отварить корень сельдерея. Картофель с сельдереем нарезать небольшими кубиками, смешать с капустой, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Заправить салат растительным маслом.

Салат из картофеля, цветной капусты и перца

Компоненты

Картофель отварной – 250 г

Капуста цветная – 500 г

Перец сладкий печеный – 300 г

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печеный перец осторожно очистить от кожицы и семян и нарезать полосками. Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, а затем нашинковать соломкой. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Уложить на блюдо перец и посолить, сверху положить смешанную с картофелем капусту, заправить растительным маслом. Салат посыпать рубленым укропом.

Салат из картофеля, шпината и лука

Компоненты

Шпинат – 300 г

Лук репчатый – 1 шт.

*Лук зеленый – 1 небольшой пучок
Картофель отварной в мундире – 2 шт.
Зелень петрушки, укропа и кинзы – по 1 маленькому пучку
Масло подсолнечное нерафинированное – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Шпинат обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Лук репчатый очистить от шелухи и нарезать тонкими полукольцами. Зелень мелко порубить. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить, слегка сбрызнуть лимонным соком и заправить подсолнечным маслом.

Салат из картофеля, огурцов и зелени

Компоненты

*Картофель отварной – 3 шт.
Огурцы – 300 г
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Зелень кинзы – 1 пучок
Сметана – 4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Огурцы нашинковать тонкой соломкой. Зелень мелко порубить. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

Острый салат из картофеля и хрена

Компоненты

Картофель – 400 г
Хрен тертый – 1–2 столовые ложки
Сметана – 1/3 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать кружочками. Затем тщательно смешать хрен со сметаной и заправить этой смесью салат.

Салат из картофеля, риса и зелени

Компоненты

Картофель – 300 г
Рис – 1/4 стакана
Молодая зелень петрушки и укропа – по 50 г
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире до готовности, немного остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Зелень очень мелко порубить.

Рис размолоть на мельничке. Полученную рисовую муку развести в небольшом количестве воды, затем влить ее в 0,5 стакана кипящей воды, перемешать, довести до кипения и варить около 3–4 минут. В рисовый отвар добавить рубленую зелень, немного соли, молотый перец. Картофель выложить в салатник и полить его приготовленным соусом.

Салат из картофеля, редьки и лука

Компоненты

Редька – 300 г
Картофель отварной – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Редьку почистить и натереть на крупной терке. Картофель почистить и мелко нарезать. Лук почистить и порубить. Смешать редьку с картофелем и луком, посолить по вкусу и заправить сметаной. Салат посыпать рубленой петрушкой.

Салат из картофеля и фасоли

Компоненты

Картофель – 500 г
Фасоль – 50 г
Лук зеленый – 1 пучок
Сметана – 0,5 стакана *Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежей порцией воды и отварить в ней до готовности. Перед окончанием приготовления фасоль посолить.

Картофель отварить в кожуре до готовности, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать фасоль с картофелем, добавить мелко нарубленный зеленый лук, посолить, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Салат «Винегрет»

Компоненты

Свекла небольшая – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Картофель – 2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Капуста квашеная – 100 г

Огурцы соленые – 2 шт.

Масло подсолнечное нерафинированное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, морковь и картофель отварить в кожуре до готовности. Затем овощи остудить, очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками и смешать с солеными огурцами, также нарезанными кубиками, квашеной капустой, мелко нарубленным репчатым луком. В блюдо можно добавить немного консервированного зеленого горошка. Овощи посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат из топинамбура, моркови и зелени

Компоненты

Топинамбур отварной – 200 г

Морковь отварная – 200 г

Лук зеленый – 1 пучок

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Сметана – 3–4 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварные топинамбур и морковь почистить, мелко нарезать, добавить мелко нарубленную зелень, посолить и заправить сметаной.

Салаты из бобовых овощей: кукурузы, фасоли и гороха

Зернобобовые продукты содержат в своем составе несовместимые компоненты – растительные белки и углеводы в виде крахмала. Такое сочетание создано самой природой. Наш организм способен переварить эти продукты, но при условии их употребления в небольшом количестве и в сочетании с овощами, растительным маслом и сметаной.

Не сочетается эта группа овощей с животными белками – мясом, рыбой, творогом, сыром, брынзой и яйцами, а также с сахаром, фруктами и томатами.

Салат из кукурузы, капусты кольраби и огурцов

Компоненты

Консервированная кукуруза – 1 стакан

Капуста кольраби – 300 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Лук зеленый – 50 г

Зелень укропа – 1 пучок

Орехи грецкие измельченные – 1–2 столовые ложки

Масло растительное – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кольраби, огурцы, лук и зелень нашинковать, смешать с кукурузой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, выложить горкой в салатник и посыпать толчеными орехами.

Салат из кукурузы, огурцов и зелени

Компоненты

Отварные початки кукурузы – 3 шт.

Огурцы – 500 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Огурцы нашинковать соломкой. С початков снять зерна и смешать их с огурцами, добавить рубленую зелень, посолить по вкусу, перемешать и заправить сметаной.

Острый салат из фасоли, кабачков и сельдерея

Компоненты

Отварная фасоль – 1 стакан
Кабачки очищенные – 300 г
Корень сельдерея – 400 г
Лук репчатый – 1 шт.
Горчица – 1 неполная чайная ложка
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Корень сельдерея почистить и также натереть на крупной терке. Лук нашинковать тонкой соломкой. Смешать все подготовленные компоненты с фасолью и посолить. Смешать горчицу с растительным маслом и заправить этой смесью салат.

Салат из фасоли, цветной капусты и зелени

Компоненты

Фасоль – 200 г
Капуста цветная – 500 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Масло растительное – 0,5 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности и нашинковать. Фасоль также отварить до готовности в подсоленной воде. Зеленый лук мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из стручков фасоли и овощей

Компоненты

Перец сладкий печеный – 6 шт.
Морковь – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Стручки фасоли отварные – 200 г
Огородная зелень – 1 маленький пучок
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Печеный перец осторожно очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Стручки фасоли также мелко нарезать. Морковь почистить, натереть на крупной терке и потушить на сковороде в масле до полуготовности. Лук почистить, нарезать соломкой, припустить в масле до

золотистого цвета. Смешать перец с фасолью и овощами, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить сметаной. Приготовленный салат выложить горкой в салатник и украсить кружочками огурца и веточками огородной зелени.

Салат из фасоли, свеклы и чеснока

Компоненты

*Свекла – 2 шт.
Фасоль отварная – 1 стакан
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Зелень петрушки – 1 пучок
Масло растительное – 0,5 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Свежую свеклу почистить, натереть на терке и тушить до готовности под крышкой, добавив немного растительного масла и воды. Лук почистить, нашинковать соломкой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок мелко порубить.

Смешать тушеную свеклу с фасолью и жареным луком, добавить чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Заправить салат растительным маслом, посыпать рубленой зеленью и украсить зелеными веточками.

Салат из фасоли, перца и чеснока

Компоненты

*Стручки фасоли – 500 г
Перец сладкий – 2 шт.
Чеснок – 5 зубчиков*

*Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде. Затем стручки фасоли порезать на небольшие кусочки. Чеснок тщательно растолочь, смешать с фасолью и выдержать 2 часа под крышкой. Перец очистить от семян, нашинковать тонкой соломкой. Затем фасоль смешать с перцем, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

Простой фасолевый салат

Компоненты

*Стручки фасоли – 600 г
Морковь отварная небольшая – 1 шт.
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать кусочками, выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, тщательно перемешать и украсить кружочками моркови.

Салат из фасоли, цветной капусты и овощей

Компоненты

Стручки фасоли – 200 г

*Капуста цветная – 150 г
Сладкий перец – 1 шт.
Свежий огурец – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Цветную капусту также отварить до готовности. Репчатый лук почистить, нарезать тонкими кольцами, сложить в дуршлаг и обдать кипятком. Отваренные овощи мелко нарезать, перемешать, посолить, поперчить, еще раз тщательно перемешать, заправить растительным маслом и украсить кольцами перца, кружочками огурца и кольцами репчатого лука.

Салат из фасоли, чеснока и зелени

Компоненты

*Стручки фасоли – 400 г
Фасоль консервированная – 150 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки, укропа и кинзы – по 1 пучку
Чеснок – 3–4 зубчика
Масло растительное – 1/3 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Стручки фасоли нарезать кусочками длиной не более 4 см и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Затем фасоль откинуть на сито, остудить, смешать с консервированной фасолью, добавить нашинкованный соломкой репчатый лук и рубленую зелень,

посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Приготовить соус для заправки: чеснок тщательно растолочь с небольшим количеством соли, к чесноку добавить порциями растительное масло, смесь взбить венчиком и полить этим соусом салат. Украсить веточками огородной зелени.

Салат из фасоли, моркови и репы

Компоненты

Фасоль – 1 стакан

Морковь – 2 шт.

Репа – 2 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Масло растительное – 1/3 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль, репу и морковь отварить до готовности по отдельности. Морковь и репу почистить, мелко нарезать, смешать с фасолью, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

Салат из фасоли, соленых огурцов, овощей и зелени

Компоненты

Фасоль – 1 стакан

Огурцы соленые – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Зелень сельдерея – 1 пучок

Горчица – 1 чайная ложка

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль отварить до готовности и откинуть на сито. Морковь также отварить до готовности, остудить, почистить и мелко нарезать. Смешать фасоль с морковью и рубленным луком, добавить мелко нарезанные соленые огурцы, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать, заправить смесью горчицы с растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Острый салат из фасоли, кукурузы, перца и лука

Компоненты

Консервированная красная фасоль – 1 стакан

Консервированная кукуруза – 1 стакан

Лук репчатый – 1 шт.

Перец сладкий – 2 шт.

Сметана – 0,5 стакана

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян и мелко нарезать. Лук почистить и мелко порубить. Смешать фасоль с кукурузой, сладким перцем и луком, посолить, поперчить и заправить сметаной

Салат из фасоли, моркови и лука

Компоненты

Фасоль консервированная – 1 банка

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Масло растительное – 4–5 столовых ложек

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Фасоль отцедить от маринада, смешать с морковью и луком, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Салат из фасоли с овощами

Компоненты

Фасоль – 1 стакан

Свекла – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана – 0,5 стакана

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль отварить до готовности. Свеклу и морковь также отварить до готовности, остудить, почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить, мелко порубить и обжарить в растительном масле. Смешать фасоль со свеклой, морковью и жареным луком, посолить, поперчить, тщательно перемешать, полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из фасоли, перца и зелени

Компоненты

Фасоль белая – 200 г

Перец сладкий красный – 5 шт.

Зелень сельдерея и укропа – по 1 маленькому пучку

Масло подсолнечное нерафинированное – 2–3

столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль отварить до готовности и откинуть на сито. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Смешать фасоль с перцем, добавить рубленую зелень, посолить и тщательно перемешать. Салат заправить растительным маслом.

Салат из фасоли, сельдерея, моркови и зелени

Компоненты

Фасоль – 200 г Морковь – 2 шт.

Корень сельдерея – 100 г

Салат листовой – 100–150 г

Горчица – 1 чайная ложка

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль отварить до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде. Морковь и корень сельдерея также отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать мелкими кубиками. Листья салата мелко нашинковать. Смешать фасоль с морковью и сельдереем, добавить нашинкованный салат, посолить по вкусу, тщательно перемешать и заправить смесью горчицы с растительным маслом.

Салат из фасоли и кабачков

Компоненты

Фасоль отварная – 150 г

Лук репчатый – 1 шт.

Кабачок очищенный – 200 г

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку

*Горчица – 1–2 чайные ложки
Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачок натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой. Смешать фасоль с кабачком и луком, добавить рубленую зелень, посолить и тщательно перемешать. Смешать горчицу со сметаной и заправить этой смесью салат.

Салат из фасоли, перца, редиса и кабачков

Компоненты

*Стручки фасоли – 400 г
Огурцы соленые – 1–2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Редис – 150 г
Кабачки очищенные – 150 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на сито, остудить и нарезать кусочками. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Огурцы, кабачок и редис также нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, тщательно перемешать и заправить сметаной. Салат посыпать рубленой зеленью и украсить веточками зелени.

Салат из фасоли, цветной капусты и моркови

Компоненты

Стручки фасоли – 200 г
Капуста цветная – 150 г
Морковь – 200 г
Сладкий перец – 1 шт.
Свежий огурец – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Цветную капусту и морковь также отварить до готовности отдельно друг от друга. Отваренные овощи мелко нарезать и смешать с измельченной фасолью, добавить мелко нарубленный зеленый лук и нарезанный соломкой перец, посолить, тщательно перемешать и заправить сметаной. Украсить салат кольцами перца и кружочками огурца.

Салат из фасоли, риса и овощей

Компоненты

Фасоль – 200 г
Рис отварной – 0,5 стакана
Морковь – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу

Компоненты

Фасоль отварить до готовности. Перец очистить от семян, мелко нарезать. Морковь отварить, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Смешать все подготовленные компоненты с рисом, добавить

мелко нарубленный зеленый лук, посолить и заправить сметаной.

Салат из фасоли, гороха, лука-порей и овощей

Компоненты

*Фасоль отварная – 150 г
Горох отварной – 150 г
Морковь отварная – 2 шт.
Свекла отварная – 2 шт.
Репа отварная – 1 шт.
Корень пастернака отварной – 100–150 г
Лук-порей – 0,5 стебля
Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Отварные овощи почистить, нарезать маленькими кубиками, смешать с бобами, добавить нарезанный тонкими колечками лук-порей, посолить, заправить растительным маслом, посыпать рубленым укропом.

Салат из фасоли, гороха и зелени

Компоненты

*Фасоль белая – 200 г
Горох сухой – 200 г
Зелень кинзы, укропа и петрушки – по 1 пучку
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль и горох промыть, замочить в холодной воде, а затем отварить по отдельности до полной готовности.

Следить за тем, чтобы овощи не разварились. Затем фасоль и горох откинуть на сито и остудить. Зелень мелко порубить. Смешать бобы с мелко нарубленной зеленью, посолить, тщательно перемешать и заправить сметаной.

Салат из фасоли, моркови и зелени

Компоненты

Фасоль отварная – 1 стакан

Морковь – 1 шт.

Грецкие орехи измельченные – 2 столовые ложки

Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку

Масло растительное – 1/3 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, натереть на средней терке, смешать с отварной фасолью и рубленой зеленью, посолить, заправить растительным маслом и посыпать молотыми орехами.

Салат из фасоли, гороха, перца и чеснока

Компоненты

Фасоль отварная – 100 г

Горох отварной – 100 г

Перец сладкий печеный – 300 г

Чеснок – 1 небольшая головка

Масло растительное – 0,5 стакана

Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки

Зелень укропа – 1 маленький пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печеный перец осторожно очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, смешать с фасолью, горохом и толченым чесноком, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Салат посыпать рубленым укропом и молотыми орехами.

Заправки для салатов

Важную роль в приготовлении салатов играет заправка. Она связывает все компоненты салата в единое целое и создает его неповторимый букет. Очень часто в качестве заправки используется растительное масло. Растительные масла являются источником ненасыщенных жирных кислот, они прекрасно растворяют в себе жирорастворимые витамины и таким образом значительно повышают питательную ценность салата. Растительные масла можно предварительно настоять на различных душистых травах и пряностях. Это придаст новый и своеобразный вкус салатам и улучшит пищеварение. Для заправки салата часто используются различные уксусы, соки, которые также подчеркивают и улучшают вкус салата. Также часто используется сметана и майонез. Майонез лучше приготовить самим в домашних условиях.

Заправка № 1

Лук репчатый тертый – 1 чайная ложка

Зелень сельдерея, петрушки или укропа мелко рубленая – 1 столовая ложка

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Очень мелко нарубить лук и зелень, смешать с лимонным соком и растительным маслом.

Заправка № 2

Сметана – 50 г

Масло растительное – 50 г

Чеснок – 2 зубчика

Зелень укропа мелко нарубленная – 1–2 чайные ложки

Смешать сметану с растительным маслом, взбить миксером, добавить тщательно растертый чеснок и зелень, перемешать.

Заправка № 3

Масло растительное – 0,5 стакана

Лимон средний – 1 шт.

Чеснок – 1–2 зубчика

Горчичный порошок – 1 щепотка

Из лимона выжать сок, постепенно при тщательном перемешивании соединить его с маслом, добавить толченый чеснок и горчичный порошок. Смесь хорошо перемешать.

Заправка № 4

Хрен тертый – 50 г

Свекла сырая тертая – 50 г

Перемешать компоненты и хранить в холодильнике.

Заправка № 5

Старинный рецепт.

Хрен тертый – 4 столовые ложки

Желтки яичные сырые – 2 шт.

Мед – 2 чайные ложки

Сметана – 1 стакан

Лимон средний – 0,5 шт.

Зелень петрушки и укропа рубленая – по 1 столовой ложке

Смешать хрен с медом и лимонным соком, выжатым из половины лимона. Полученную массу смешать со сметаной, добавить яичные желтки и взбить миксером. В приготовленную смесь положить зелень и тщательно перемешать.

Заправка № 6

Хрен тертый – 1 столовая ложка

Сметана – 4 столовые ложки

Лимонный сок – 1 чайная ложка

Мед – 1 чайная ложка

Масло топленое – 1 столовая ложка

Сырой яичный желток – 1 шт.

Растопить масло и смешать его с хреном, добавить сметану, лимонный сок и мед, тщательно перемешать и подогреть, не доводя до кипения. Затем массу немного остудить, добавить яичный желток и взбить до однородного состояния.

Заправка № 7

Хрен тертый – 50 г

Яйцо сырое – 1 шт.

Сметана – 2 столовые ложки

Мед – 1 чайная ложка

Лимонный сок – 1–2 чайные ложки

Перемешать хрен со сметаной, медом и лимонным соком, добавить яйцо и тщательно взбить.

Заправка № 8

Хрен тертый – 100 г

Капустный рассол – 1 стакан

Тертый хрен залить рассолом, перемешать и настоять 3 часа. Приправа готова к употреблению.

Заправка № 9

Хрен тертый – 100 г

Морковь маленькая – 1 шт.

Яблоко небольшое – 1 шт.

Сметана – 3–4 столовые ложки

Мед – 1–2 чайные ложки

Морковь и яблоко натереть на мелкой терке, смешать с хреном, добавить сметану и мед и хорошо перемешать.

Заправка № 10

Хрен тертый – 50 г

Мед – 1–2 чайные ложки

Яблочный уксус – 1 столовая ложка

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Зелень петрушки или укропа рубленая – 1 столовая ложка

Тертый хрен залить тремя столовыми ложками кипятка и смешать с остальными компонентами.

Заправка № 11

Клюквенный сок – 2–3 столовые ложки

Масло растительное – 2 чайные ложки

Мед – 0,5–1 чайная ложка

Смешать все компоненты и тщательно взбить.

Заправка № 12

Лимонный сок – 3 столовые ложки

Мед – 1 чайная ложка

Сметана – 1–2 столовые ложки

Смешать все компоненты и взбить веничком.

Заправка № 13

Сметана – 1 стакан

Чеснок – 0,5 головки

Вино виноградное – 1–2 столовые ложки

Зелень огородная мелко нарубленная – 1 стакан

Чеснок пропустить через чеснокодавилку, добавить в него вино, перемешать. Полученную массу смешать со сметаной, добавить зелень, перемешать и взбить смесь миксером.

Заправка № 14

Лук репчатый – 3 шт.

Морковь – 1 шт.

Лимон – 0,5 шт.

Паста томатная – 1 столовая ложка

Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1–2 столовые ложки

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Вино виноградное – 3 столовые ложки

Лавровый лист – 1–2 шт.

Мед – 1 чайная ложка

Перец красный молотый – 1/4 чайной ложки

Морковь и репчатый лук очень мелко нашинковать, сложить на сковороду, влить растительное масло и немного потушить под крышкой на слабом огне. Из половины лимона отжать сок, разбавить его половиной стакана кипяченой воды, влить на сковороду к овощам, добавить томатную пасту, вино и мед, перемешать. Затем положить зелень и пряности, посыпать перцем и тщательно перемешать. Варить приправу на очень слабом огне, постоянно перемешивая и не доводя до кипения, около 10–15 минут.

Заправка № 15

Лимон – 0,5 шт.

Сметана – 4 столовые ложки

Чеснок – 1–2 зубчика

Мелко нарубленный зеленый лук – 1 столовая ложка

Масло растительное – 1 столовая ложка

Чеснок пропустить через чеснокодавилку и растереть его с растительным маслом. Из половины лимона отжать сок, смешать с чесночной массой, добавить сметану и зелень и тщательно перемешать.

Заправка № 16

Сок красной смородины – 1/4 стакана

Масло растительное – 1/4 стакана

Рубленая зелень укропа – 1–2 столовые ложки

Смешать сок и масло миксером, добавить зелень и еще раз тщательно перемешать.

Заправка № 17

Масло подсолнечное – 1 стакан

Чеснок – 1 небольшая головка

Лук репчатый – 1 небольшая головка

Морская капуста сухая молотая – 1–2 столовые ложки

Чеснок почистить и пропустить через чеснокодавилку. Лук почистить и очень мелко порубить. Смешать лук с чесноком и порошком морской капусты, растереть с небольшим количеством растительного масла, затем, постепенно добавляя и тщательно перемешивая, влить оставшееся масло.

Заправка № 18

Орехи молотые (фундук или грецкие) – 0,5 стакана

Масло растительное – 2 стакана

Лимон – 1 шт.

Орехи тщательно растереть со стаканом растительного масла, постепенно добавляя его в орехи. Затем в ореховую кашицу добавить также постепенно оставшееся масло, перемешать и влить порциями при постоянном перемешивании лимонный сок. Заправку тщательно перемешать. Долго не хранить.

Заправка № 19

Клюквенный сок – 1–2 столовые ложки

Масло растительное – 6 столовых ложек

Мелко нарубленная огородная зелень – 1–2 столовые ложки

Свежий томатный сок – 5 столовых ложек

Смешать сок с растительным маслом, добавить зелень, перемешать. затем влить томатный сок и тщательно перемешать заправку.

Заправка № 20

Молотые грецкие орехи – 2 столовые ложки

Сок красной смородины или гранатовый сок – 0, 5 стакана

Сначала орехи растереть с небольшим количеством сока, затем добавить оставшийся сок и хорошо перемешать заправку.

Заправка № 21

Сваренные вкрутую яйца – 3 шт.

Масло растительное – 0,5 стакана

Лук репчатый – 1 шт.

Огурцы малосольные небольшие – 3 шт.

Мелко нарубленная огородная зелень – 2 столовые ложки

Лимон большой – 1 шт.

Сливки – 3 столовые ложки

Мед – по вкусу

Яичные желтки растереть с растительным маслом. Лук и огурцы очень мелко порубить. Из лимона отжать сок. В желтковую массу добавить овощи и зелень, перемешать. Затем влить лимонный сок и сливки, добавить по вкусу мед и тщательно перемешать заправку.

Овощные блюда отварные, паровые и тушеные

Главное в тепловой обработке овощей – максимальное сохранение витаминов, биологически активных веществ, минералов и микроэлементов. Процесс тепловой обработки должен быть непродолжительным. Чистить и измельчать овощи заранее нельзя, делать это надо непосредственно перед приготовлением блюда. Посуда для отваривания и тушения овощей должна быть эмалированная, термоустойчивая керамическая или стеклянная, но не металлическая. Самый прекрасный способ тепловой обработки овощей – приготовление на пару. При таком мягком способе приготовления полностью сохраняются все питательные вещества. Тушить овощи лучше в керамических горшочках, где также обеспечивается мягкий тепловой режим.

Баклажаны отварные в заливке из перца

Компоненты

Баклажаны – 1 кг

Лук репчатый – 1–2 шт.

Перец сладкий красный – 100 г

Чеснок – 2–3 зубчика

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Зелень петрушки – 1 маленький пучок

Масло растительное – 0,5 стакана

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать на 3–4 части, отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, а баклажаны немного остудить и уложить их в стеклянную или эмалированную посуду. Перец очистить от семян, мелко порубить. Также мелко порубить лук, чеснок и зелень. Приготовить заливку: в подогретое растительное масло положить лук, прогреть его до золотистого цвета, затем добавить перец, еще немного прогреть, в

последнюю очередь добавить чеснок, зелень, соль и сахар. Заливку перемешать, прогреть 1–2 минуты и залить ею баклажаны. Через сутки баклажаны готовы к употреблению.

Закуска из баклажанов

Компоненты

*Баклажаны – 1 кг
Перец сладкий красный – 300 г
Перец горький красный – 50 г
Чеснок – 3–4 зубчика
Масло растительное – 2/3 стакана
Сметана – 2/3 стакана
Уксус виноградный – 1–2 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, положить под пресс и выдержать примерно 1 час. Как только сок стечет, баклажаны подрумянить в растительном масле, выложить на блюдо и остудить.

Сладкий и горький перец очистить от семян, пропустить через мясорубку, также через мясорубку пропустить чеснок, овощи перемешать, фарш посолить, поперчить, добавить уксус и еще раз перемешать. На каждый кружочек баклажанов положить небольшие порции фарша, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Баклажаны, тушеные в сметане

Компоненты

*Баклажаны – 300 г
Помидоры – 200 г*

Сметана – 1 стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны испечь в духовке, немного остудить, снять кожицу, нарезать тонкими кружочками. Помидоры также нарезать кружочками. Подготовленные овощи выложить слоями в чашу пароварки. Каждый слой баклажанов чередовать слоями помидоров и немного посолить. Уложенные овощи залить сметаной. Готовить блюдо в пароварке 15–20 минут.

Баклажаны, тушеные с помидорами

Компоненты

Баклажаны – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Помидоры – 2 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Масло растительное – 4 столовые ложки

Сыр тертый – 4 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Для удаления излишней горечи баклажаны нарезать кружочками, обдать кипятком, положить на сито и дать стечь воде.

Лук нашинковать и немного припустить в масле, затем добавить толченый чеснок, посолить и перемешать. Помидоры опустить на несколько минут в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками.

Подготовленные баклажаны посолить и также немного припустить в масле. Затем половину баклажанов сложить в смазанный маслом керамический горшок, на них положить половину лука с помидорами,

посыпать чесноком, положить половину тертого сыра и выложить оставшиеся баклажаны, сверху уложить оставшуюся половину лука с помидорами и посыпать чесноком и сыром. Горшок накрыть крышкой, поставить в нагретую духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Баклажаны по-португальски

Компоненты

Баклажаны средние – 4 шт.

Помидоры – 500 г Лук репчатый – 2 шт.

Брынза – 150 г

Зелень чеснока – 1 перо

Масло растительное – 5 столовых ложек

Сухари молотые – 1 столовая ложка

Лавровый лист – 1 шт.

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, положить на дуршлаг и обварить кипятком, дать стечь воде, посолить и положить под пресс на 15–20 минут.

Приготовить соус: лук мелко нарезать и припустить его в масле, добавить половинки помидоров, нарубленную зелень чеснока, лавровый лист, соль и перец. Перемешать и прогревать на слабом огне до загустения соуса, примерно 25–30 минут. Затем соус немного охладить и протереть через сито.

Кружочки баклажанов вынуть из-под пресса и обсушить. В смазанную маслом чашу пароварки налить немного соуса, уложить слоями тонко нарезанные пластинки брынзы и кружочки баклажанов, чередуя слои, залить соусом, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Блюдо готовить на пару.

Баклажаны, тушеные с чесноком

Компоненты

*Баклажаны – 600 г
Чеснок – 6 зубчиков
Мука – 2 столовые ложки
Масло растительное – 0,5 стакана
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и слегка припустить в растительном масле. Затем баклажаны сложить в смазанную маслом антипригарную сковороду, залить сметаной, поставить на небольшой огонь и тушить под крышкой. Незадолго до окончания приготовления баклажаны посыпать мелко нарубленным чесноком и выдержать на слабом огне еще несколько минут.

Баклажаны, фаршированные кабачками и перцем

Компоненты

*Баклажаны – 500 г
Кабачки очищенные – 250 г
Перец сладкий – 300 г
Чеснок – 3–4 зубчика
Мука – 0,5 стакана
Сметана – 1 стакан
Зелень кинзы и петрушки – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Небольшие баклажаны разрезать вдоль, удалить сердцевину. Кабачки нарезать маленькими кубиками. Перец очистить от семян и мелко нарезать. Затем кабачки обвалять в муке и немного припустить в растительном масле. Перец с сердцевиной баклажанов также припустить в масле и

соединить их с кабачками. К овощам добавить мелко нарубленный чеснок, зелень и соль, влить сметану и перемешать. Подготовленные баклажаны прогреть в масле, начинить их приготовленным овощным фаршем, уложить срезом вверх в керамический горшок, влить немного горячей воды. Горшок с овощами накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и тушить блюдо до полной мягкости овощей.

Икра баклажанная

Компоненты

Баклажаны – 600 г

Лук репчатый – 2 шт.

Помидоры – 2 шт.

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны испечь в духовке, остудить, очистить от кожицы и порубить. Помидоры опустить в кипяток на 2 минуты, затем вынуть, немного остудить и снять с них кожицу. Лук мелко порубить, припустить в масле, к луку добавить мелко нарезанные помидоры, прожарить вместе с луком около 15 минут. Баклажаны выложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить к ним лук с помидорами, влить оставшееся масло, перемешать и тушить блюдо под крышкой в прогретой духовке около 10 минут.

Кабачки, фаршированные овощами

Компоненты

Кабачки небольшие – 600 г

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 2–3 шт.

Помидоры – 2–3 шт.

Перец сладкий – 2 шт.

Масло растительное – 1/3 стакана
Сметана – 1,5 стакана
Брынза тертая – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек пополам, изнутри осторожно вынуть сердцевину. Все остальные овощи почистить, нашинковать, немного потушить под крышкой в растительном масле, посолить и еще раз перемешать. Приготовленным фаршем заполнить половинки кабачков, положить срезом вверх в смазанную маслом чашу пароварки, влить оставшееся масло, посыпать тертой брынзой и залить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки, тушеные с картофелем

Компоненты

Кабачки средние – 3 шт.
Картофель – 300 г
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Сливки – 1,5 стакана
Масло сливочное – 4 столовые ложки
Рубленая зелень петрушки – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки и картофель очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В смазанную маслом глубокую сковороду сложить слоями картофель и кабачки, залить подсолёнными сливками, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью, полить растопленным маслом. Блюдо поставить в нежаркую духовку и тушить до готовности.

Кабачки, тушенные с картофелем и чесноком

Компоненты

*Кабачок небольшой – 1 шт.
Картофель – 3–4 шт.
Масло топленое – 1 столовая ложка
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 0,5 головки
Сметана – 0,5 стакана
Вода кипяченая – 1/4 стакана
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Очищенный картофель и кабачок нарезать соломкой, выложить в смазанный маслом керамический горшок.

Овощи посолить и заправить толченым чесноком. Лук нашинковать тонкими кольцами и выложить поверх овощей. Сметану развести горячей кипяченой водой и залить этой смесью овощи. Горшок с уложенными овощами накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и тушить примерно 25–30 минут. Подавать со свежим укропом.

Кабачки фаршированные

Компоненты

*Кабачки небольшие – 6 шт.
Масло сливочное – 3 столовые ложки
Сыр тертый – 3 столовые ложки
Сухари молотые – 1 столовая ложка
Сметана – 3 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть сердцевину.

Сердцевину кабачков припустить в растительном масле, смешать с сыром и молотыми сухарями, посолить, поперчить. Приготовленной смесью нафаршировать кабачки, сложить их в смазанную маслом чашу пароварки, полить сметаной, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофель, тушенный с капустой

Компоненты

Картофель – 500 г

Капуста кольраби – 200 г

Капуста цветная – 200 г

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 3 шт.

Корень петрушки – 2 шт.

Масло сливочное – 1–2 столовые ложки

Сливки – 1 стакан

Мука – 1 столовая ложка

Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия. Стебель кольраби нарезать кусочками. Затем всю капусту сложить в корзину пароварки и готовить на пару около 15 минут.

Картофель почистить, нарезать соломкой. Лук, корни петрушки и морковь почистить и также нашинковать соломкой.

В чашу пароварки выложить капусту, на нее – морковь с луком и корешками, а сверху – картофель. Каждый слой овощей посолить и поперчить по вкусу. Смешать муку со сливками, подогреть и горячей смесью залить уложенные овощи. Сверху положить кусочки сливочного масла. Готовить на пару примерно 10–15 минут.

Картофель отварной с чесноком

Компоненты

Картофель – 600 г

Чеснок – 5–6 зубчиков

Масло растительное – 1/3 стакана

Зелень укропа – 1 маленький пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, а картофель тщательно растолочь. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать с растительным маслом, влить в картофель и перемешать. Затем картофель выложить на блюдо и посыпать мелко нарубленным укропом.

Картофельное пюре с пастернаком

Компоненты

Корень пастернака – 2 шт.

Картофель – 2 шт.

Масло сливочное – 2 столовые ложки

Сливки – 0,5 стакана

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель и корень пастернака почистить, нарезать небольшими кусочками, выложить в корзину пароварки и готовить овощи на пару до мягкости, примерно около 30 минут. Затем овощи вынуть, размять, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, влить горячие сливки и

взбить миксером до пюреобразного состояния. Подавать к столу в горячем виде.

Картофель отварной с чесноком и зеленью

Компоненты

Картофель – 500 г

Чеснок – 3–4 зубчика

Зелень укропа – 1 пучок

Масло растительное – 3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, отварить до готовности, слить воду, горячий картофель выложить на блюдо и посолить. Чеснок очень мелко порубить, смешать с растительным маслом и полить этой смесью картофель. Блюдо посыпать мелко нарубленным укропом.

Картофель, тушеный с баклажанами

Компоненты

Картофель – 500 г

Баклажаны средние – 2 шт.

Масло растительное – 1/3 стакана

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Перец молотый и соль – по вкусу

Для соуса

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

*Корень петрушки – 2 шт.
Масло растительное – 3 столовые ложки
Вино виноградное – 2 столовые ложки
Бульон овощной – 2 стакана
Мука – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны обдать кипятком, нарезать кружочками, слегка отжать, посолить, поперчить и уложить в смазанную маслом антипригарную сковороду. Картофель почистить, также нарезать кружочками, посолить, поперчить и уложить на баклажаны. Овощи полить растительным маслом и потушить до готовности на небольшом огне.

Приготовить соус: почистить морковь, лук и корень петрушки, мелко нарезать и немного припустить в масле. Муку развести бульоном, добавить припущенные овощи – лук, морковь и коренья, варить 15–20 минут на слабом огне. Затем посолить, добавить вино и хорошо перемешать.

Перед подачей на стол блюдо полить приготовленным соусом и посыпать свежей рубленой зеленью петрушки и укропа.

Тефтели картофельные с сельдереем и пастернаком

Компоненты

*Картофель – 500 г
Мука – 0,5 стакана
Корень сельдерея – 70 г
Корень пастернака средний – 1 шт.
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль и черный молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель в мундире положить в корзину пароварки и отварить до

готовности в течение 30–40 минут, очистить от кожицы, нарезать и пропустить через мясорубку.

Корень сельдерея и пастернака почистить, натереть на терке, смешать с картофелем, добавить по вкусу соль и молотый перец, всыпать муку, перемешать и тщательно вымесить фарш. Сформировать тефтели, обвалять их в муке, выложить в корзину пароварки, предварительно смазав решетку корзины маслом, и готовить на пару примерно 10–15 минут.

Картофель, тушеный с фасолью

Компоненты

Картофель – 500 г

Фасоль белая – 0,5 стакана

Лук репчатый – 1 шт.

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Сметана – 1 стакан

Сливки – 0,5 стакана

Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем отварить в свежей воде до готовности. Картофель и лук почистить, нарезать кубиками, выложить в смазанную маслом антипригарную посуду, сверху положить ровным слоем отварную фасоль. Слой картофеля и фасоли отдельно посолить и поперчить. Залить смесью сметаны со сливками. Тушить блюдо под крышкой на слабом огне до полной готовности.

Картофель, тушеный с репой и морковью

Компоненты

Картофель – 800 г

Морковь – 2 шт.

*Репка – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Корень петрушки – 2 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки
Масло топленое – 2 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 пучок
Перец черный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук и корни почистить и мелко нашинковать. Остальные овощи нашинковать соломкой, сложить в смазанную маслом чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и топленое масло, подлить немного горячей воды. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофель, тушеный с квашеной капустой

Компоненты

*Картофель – 500 г
Капуста квашеная – 500 г
Лук репчатый – 2 шт.
Масло топленое – 2–3 столовые ложки
Сметана – 1 стакан
Тмин – 0,5 чайной ложки
Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Квашеную капусту слегка отжать, положить на сковороду с растопленным маслом и потушить до полуготовности, а затем посолить и поперчить. Картофель и репчатый лук почистить, нарезать соломкой, немного припустить в топленом масле, посолить, поперчить и выложить в сковороду поверх капусты, залить сметаной, добавить пряности. Сковороду с овощами накрыть крышкой и тушить до полной готовности.

Голубцы с овощами

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан

Морковь – 2 шт.

Репка – 1 шт.

Перец сладкий – 3 шт.

Лук репчатый – 3 шт.

Чеснок – 1–2 зубчика

Сметана – 1 стакан

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты разобрать на листья, поместить их в пароварку, пропарить около 10 минут, вынуть, остудить, зачистить толстые черешки.

Лук и морковь почистить, нашинковать и потушить в растительном масле.

Перец разрезать вдоль, очистить от зерен и нашинковать соломкой. Репу очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Затем перец и репу смешать с луком и морковью. Капустную кочерыжку нашинковать и соединить с овощами, добавить измельченную зелень и мелко нарубленный чеснок, все тщательно перемешать, посолить. Полученный овощной фарш уложить порциями на середину подготовленных капустных листьев и сформировать голубцы. В чашу пароварки уложить подготовленные голубцы, влить сметану, добавить оставшееся масло и залить горячей водой до верхнего уровня голубцов.

В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Голубцы с рисом и кореньями

Компоненты

Капуста – 1 кочан

*Рис – 0,5 стакана
Корень пастернака – 2 шт.
Корень петрушки – 2–3 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Масло растительное – 4 столовые ложки
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты, как описано в предыдущем рецепте. Рис залить водой и выдержать 1,5 часа.

Коренья почистить, нашинковать соломкой и потушить в растительном масле вместе с репчатым луком. Затем коренья с луком смешать с подготовленным рисом, посолить и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев, сформировать голубцы, уложить их в чашу пароварки, залить сметаной, влить горячую воду до верхнего края голубцов и готовить блюдо на пару.

Голубцы с творогом

Компоненты

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан
Творог – 500 г
Сметана – 1 стакан
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Творог протереть через сито. Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Листья сложить в пароварку и пропарить 10 минут, затем вынуть,

остудить, толстые черешки срезать до толщины листа.

На подготовленные капустные листья выложить порциями творог, листья завернуть конвертиками и выложить в чашу пароварки, залить сметаной, влить горячую подсоленную воду так, чтобы жидкость слегка покрыла голубцы, и посыпать рубленым укропом. Готовить блюдо на пару.

Голубцы с баклажанами и брынзой

Компоненты

Капуста белокочанная – 800 г

Баклажаны – 300 г

Брынза – 200 г

Помидоры – 200 г

Лук репчатый – 1–2 шт.

Масло растительное – 2 столовые ложки

Перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты разобрать на листья и пропарить их в пароварке в течение 5–7 минут.

Баклажаны, помидоры и лук мелко нарезать и припустить в растительном масле. Припущенные овощи смешать с натертой брынзой, поперчить, перемешать, выложить порциями на подготовленные капустные листья и аккуратно завернуть. Голубцы уложить на решетку пароварки, проварить над паром около 25–30 минут.

Голубцы с картофелем

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан

Картофель – 500 г

Лук репчатый – 3 шт.

Морковь – 2 шт.

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Чеснок – 1–2 зубчика

Сметана – 1 стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты осторожно разобрать на листья, положить их в пароварку и пропарить около 10 минут. Затем листья вынуть, остудить, срезать толстые черешки до толщины листа. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и потушить в растительном масле. Картофель почистить, натереть на терке и смешать с тушеными овощами и толченым чесноком. Полученный фарш посолить, выложить порциями на середину подготовленных капустных листьев и сформировать голубцы. В чашу пароварки положить голубцы, влить сметану и залить горячей водой так, чтобы жидкость полностью покрывала голубцы. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо на пару.

Голубцы свекольные с творогом, тыквой и морковью

Компоненты

Листья свекольные – 200 г

Морковь – 100 г

Тыква – 100 г

Творог – 200 г

Сметана – 1 стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на крупной терке. Тыкву также натереть на крупной терке. Смешать овощи с творогом, посолить и тщательно перемешать.

Свекольные листья обдать кипятком и срезать толстые черешки, на середину листьев выложить порциями приготовленный фарш, свернуть конвертиками и сложить в чашу пароварки, залить сметаной, добавить немного горячей воды так, чтобы жидкость полностью покрыла голубцы. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить голубцы на пару.

Голубцы с фасолью

Компоненты

Кочан квашеной капусты – 600 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Фасоль – 0,5 стакана
Масло топленое – 1 столовая ложка
Сметана – 1–1,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде, лучше на ночь. Утром воду слить, залить фасоль свежей порцией воды, отварить в ней до готовности и откинуть на дуршлаг. Лук мелко порубить, прогреть со столовой ложкой топленого масла, смешать с фасолью и посолить.

Кочан аккуратно разобрать на листья и зачистить толстые черешки. Листья уложить на решетку пароварки и пропарить их 2–3 минуты. Затем на пропаренные листья уложить порциями фасолевый фарш, свернуть листья с фаршем конвертиком, уложить в чашу пароварки, влить сметану и тушить около 20–30 минут.

Голубцы с грибами и луком

Компоненты

Капуста белокочанная – 800 г
Лук репчатый – 1 шт.

Грибы отварные – 250 г
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту осторожно разобрать на листья и пропарить их в пароварке в течение 2–3 минут.

Лук нашинковать, припустить в масле, к луку добавить отварные грибы и прогреть их вместе с луком. Грибной фарш посолить, перемешать и разложить порциями на капустные листья. Затем голубцы аккуратно завернуть, скрепить белыми хлопчатобумажными нитками, положить на смазанную маслом решетку пароварки и проварить над паром около 25 минут. Перед подачей на стол нитки снять. Голубцы полить сметаной.

Капуста кольраби паровая

Компоненты

Кольраби – 500 г
Мука – 1 столовая ложка
Сметана – 1 стакан
Сливки – 0,5 стакана
Соус томатный – 0,25 стакана
Масло топленое – 1–2 столовые ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Кольраби нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и слегка припустить в сливочном масле.

Затем капусту выложить в чашу пароварки, влить сметану, смешанную с томатным соусом и сливками. Готовить блюдо на пару. Перед подачей на стол посыпать мелко рубленым укропом.

Капуста кольраби, тушенная с морковью

Компоненты

Капуста кольраби – 400 г Морковь – 1–2 шт.

Сметана – 2/3 стакана

Масло топленое – 2–3 столовые ложки

Зелень кинзы – 1 маленький пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту и морковь почистить, мелко нашинковать, сложить в антипригарную сковороду, залить сметаной, посолить, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и готовить блюдо до мягкости. Как только овощи будут готовы, овощной отвар слить, развести в нем муку, поставить на слабый огонь и при постоянном помешивании довести соус до кипения. Перед подачей на стол полить овощи приготовленным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Капуста кольраби, тушенная с картофелем

Компоненты

Капуста кольраби – 250 г

Картофель – 400 г

Капуста цветная – 250 г

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 3 шт.

Корень петрушки – 2 шт.

Масло топленое – 2 столовые ложки

Сметана – 1 стакан

Мука – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия. Стебель кольраби нарезать кусочками. Затем всю капусту сложить в корзину пароварки и готовить на пару около 15 минут.

Картофель почистить, нарезать тонкой соломкой. Лук, корни петрушки и морковь тонко нашинковать. В чашу пароварки выложить отварную паровую капусту, на нее – морковь с луком и корешками петрушки, а сверху картофель. Каждый слой овощей посолить по вкусу. Развести муку в сметане, подогреть и горячим соусом залить уложенные овощи. Готовить на пару примерно 10–15 минут.

Капуста кольраби, тушенная с овощами

Компоненты

Капуста кольраби – 300 г

Морковь – 1–2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Цуккини – 100 г

Перец сладкий – 2–3 шт.

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Масло топленое – 2–3 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук нашинковать тонкой соломкой, припустить в топленом масле. Капусту, цуккини и перец мелко нарезать, сложить в антипригарную сковороду с растопленным маслом, слегка припустить овощи в масле, затем влить немного горячей воды, накрыть сковороду крышкой и тушить овощи на слабом огне. Затем в сковороду к овощам добавить морковь с луком, посолить, поперчить и продолжить тушение до полной готовности. Перед окончанием тушения овощи посыпать рубленой зеленью.

Капуста брокколи, тушенная с творогом

Компоненты

Капуста брокколи – 300 г
Творог – 200 г
Сметана – 1–1,5 стакана
Апельсиновый сок – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, немного остудить, мелко нашинковать, уложить слоями в смазанную маслом антипригарную сковороду, переслаивая творогом, и залить сметаной, смешанной для запаха и вкуса с апельсиновым соком. Сковороду накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и потушить около 10 минут.

Капуста брокколи с яйцами

Компоненты

Капуста брокколи – 500 г Яйца – 2 шт.
Сметана – 1 стакан
Перец душистый – 6–7 горошин
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить до готовности в подсоленной воде, очень мелко нашинковать, посолить и выложить в смазанную маслом антипригарную сковороду.

Яйца взбить со сметаной, приготовленным яичным соусом залить капусту, добавить пряности, накрыть сковороду крышкой и готовить блюдо на очень слабом огне до готовности.

Цветная капуста паровая

Компоненты

*Капуста цветная – 500 г
Масло топленое – 2 столовые ложки
Сыр тертый – 3 столовые ложки
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кочан цветной капусты почистить, разобрать на соцветия, нашинковать и отварить в небольшом количестве воды до полуготовности. Затем капусту переложить в чашу пароварки, добавить соль, масло, сметану и тертый сыр, включить пароварку и готовить капусту на пару.

Капуста, тушеная в томатном соусе

Компоненты

*Капуста белокочанная – 500 г
Капуста квашеная – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Масло растительное – 1/3 стакана
Паста томатная – 1 столовая ложка
Сметана – 1 стакан
Перец душистый – 5–6 горошин
Лавровый лист – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок. Квашеную капусту слегка отжать, немного припустить на сковороде в растительном масле и выложить в чугунок поверх белокочанной капусты. Лук почистить, нашинковать, припустить в масле и добавить в чугунок с капустой.

Морковь почистить, натереть на крупной терке, припустить в масле и также переложить в чугунок с овощами, добавить соль, перец и пряности, залить сметаной, смешанной с томатной пастой, все тщательно перемешать. Чугунок с овощами накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и тушить блюдо до мягкости капусты.

Капуста краснокочанная, тушенная в вине

Компоненты

Капуста краснокочанная – 600 г

Лук репчатый – 1 шт.

Мука – 1 чайная ложка

Вино сухое красное – 0,5 стакана

Масло сливочное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать, слегка припустить в масле. Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью, выложить в смазанный маслом сотейник, к капусте добавить припущенный в масле лук, муку и масло, влить вино и перемешать. Сотейник с капустой накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить капусту до готовности.

Котлеты морковные паровые

Компоненты

*Морковь – 3 шт.
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Яйцо сырое – 1 шт.
Мука – 1–2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, почистить и пропустить через мясорубку. В фарш добавить сливочное масло, сырое яйцо и столовую ложку или немного больше муки. Фарш посолить и хорошо вымесить. Сформировать котлеты, обвалять в муке и готовить на пару. При подаче на стол котлеты полить сметаной.

Морковное пюре с корицей

Компоненты

*Морковь – 300 г
Корица молотая – 0,5–1 чайная ложка
Сливки – 1 стакан
Мука – 2 чайные ложки
Масло сливочное – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, почистить, протереть через сито, в пюре добавить немного соли и корицу, все тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом антипригарную посуду. Затем сливки смешать с мукой, залить этой смесью морковное пюре, сверху положить сливочное масло, сотейник с овощами накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и потушить блюдо около 10–15 минут.

Морковь, тушенная с тыквой

Компоненты

Морковь – 400 г
Тыква – 300 г
Зелень укропа – 1 пучок
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Сливки – 2 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву почистить, натереть на крупной терке, сложить в антипригарную посуду и залить подсоленными сливками. Посуду с овощами накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить овощи до мягкости. Незадолго до окончания приготовления добавить в блюдо мелко нарубленный укроп.

Огурцы, тушенные с луком

Компоненты

Огурцы свежие – 500 г
Лук репчатый – 2–3 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 1 стакан
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Мука – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук нарезать небольшими кубиками и припустить в растительном

масле до золотистого цвета. Огурцы очистить от кожуры, нарезать кубиками, добавить к луку, посолить, поперчить, залить смешанной с мукой сметаной и тушить под крышкой до готовности.

Зеленые помидоры, тушенные с чесноком

Компоненты

Помидоры зеленые – 7–8 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Чеснок – 4 зубчика

Масло растительное – 5 столовых ложек

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Зеленые помидоры нарезать тонкими дольками. В смазанную маслом антипригарную посуду сложить слоями помидоры, лук, морковь и рубленую зелень, посолить и залить маслом. Посуду с овощами накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить овощи до мягкости. После того как овощи станут мягкими, добавить к ним толченый чеснок и выдержать еще несколько минут на слабом огне.

Помидоры, тушенные с сыром, брынзой и творогом

Компоненты

Помидоры – 600 г

Сыр – 50 г

Брынза – 50 г

Творог – 200 г

Сметана – 1 стакан

Способ приготовления

Брынзу предварительно нужно вымочить в молоке или кипяченой воде. Затем сыр и брынзу натереть на терке. Помидоры ошпарить кипятком, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками.

В смазанную маслом чашу пароварки уложить слоями помидоры и творог

Каждый слой пересыпать тертым сыром и брынзой. Уложенные продукты залить сметаной. Готовить блюдо на пару.

Перец, фаршированный рисом

Компоненты

Перец сладкий – 7–8 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Рис – 1 стакан

Масло растительное – 2 столовые ложки

Рубленая зелень укропа – 1 столовая ложка

Соль и перец молотый – по вкусу

Для соуса

Лук репчатый – 1 шт.

Масло растительное – 1 столовая ложка

Мука – 1 столовая ложка

Сметана – 2/3 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

У сладкого перца срезать доньшко, осторожно вынуть семена. Лук почистить, мелко нарезать, сложить в глубокую сковороду и немного припустить в растительном масле, затем на сковороду с луком высыпать промытый рис, влить воду и проварить несколько минут до набухания

риса. Набухший рис снять с огня, посолить, поперчить и положить в него рубленую зелень.

Приготовить соус: луковицу очень мелко нарезать, немного припустить в растительном масле, добавить муку и соль, влить сметану, проварить на слабом огне до загустения соуса.

Перец нафаршировать рисовой смесью, сложить в чашу пароварки, полить приготовленным соусом, включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности риса.

Перец, фаршированный овощами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Морковь – 2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Корень пастернака и петрушки – по 1 шт.

Помидоры – 3 шт.

Тыква очищенная – 250 г

Чеснок – 4 зубчика

Масло сливочное – 1–2 столовые ложки

Брынза тертая – 2–3 столовые ложки

Зелень петрушки – 1 маленький пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец, не разрезая, осторожно очистить от семян.

Лук и корешки почистить, мелко нарезать. Морковь и тыкву натереть на крупной терке. Подготовленные овощи перемешать, добавить очищенные от кожицы измельченные помидоры, посолить, влить немного воды, еще раз перемешать, поставить на небольшой огонь, довести фарш до кипения и немного проварить.

После того как фарш остынет, положить в него брынзу, мелко нарубленный чеснок и измельченную зелень, перемешать. Приготовленным фаршем начинить перцы и уложить их срезом вверх в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду или овощной бульон и

добавить масло. Жидкость должна полностью покрывать перцы. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Перец, фаршированный баклажанами

Компоненты

*Перец сладкий – 12 шт.
Баклажаны средние – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Мука – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу*

Для соуса

*Помидоры – 500 г
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить соус: помидоры разрезать на половинки и отварить в собственном соку. Затем протереть через сито, добавить соль и немного проварить.

У перца срезать верхушки и очистить перец от семян. Лук мелко нарезать. Баклажаны испечь в духовом шкафу, мелко нарубить, добавить рубленый лук, муку, соль и молотый перец. Смесь перемешать и начинить ею перцы. Нафаршированные перцы сложить в смазанный маслом керамический горшок, залить приготовленным соусом. Горшок с овощами накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и тушить блюдо до его полной готовности.

Перец, фаршированный брынзой и творогом

Компоненты

*Перец сладкий – 600 г
Брынза – 200 г
Творог – 400 г
Сметана – 0,25 стакана*

Для соуса

Сметана – 2,5 стакана

Способ приготовления

У перцев осторожно удалить семена. Брынзу натереть на терке. Творог протереть через сито, смешать с брынзой и сметаной, все тщательно перемешать и этим фаршем начинить перцы. Подготовленные перцы уложить срезом вверх в чашу пароварки, залить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Гуляш из сладкого перца

Компоненты

*Перец сладкий – 1 кг
Лук репчатый – 4 шт.
Масло сливочное – 130 г
Паста томатная – 1 столовая ложка
Перец красный молотый – 1 столовая ложка
Сметана – 1 стакан
Вода кипяченая или овощной бульон – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Сладкий перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать соломкой. Лук почистить, нашинковать. В смазанную маслом чашу

пароварки уложить нашинкованный лук, сверху положить перец, добавить соль и молотый красный перец, залить крутым кипятком. Включить пароварку и тушить овощи с момента закипания воды около 15 минут. Томатную пасту тщательно смешать со сметаной, залить этой смесью овощи и продолжить тушение до полной готовности блюда.

Свекла, тушенная с морковью и кореньями

Компоненты

Свекла – 300 г

Морковь – 200 г

Корень петрушки и пастернака – по 1 шт.

Сметана – 1,5 стакана

Мука – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить до готовности, затем почистить и натереть на крупной терке. Морковь и корень петрушки и пастернака почистить, натереть на терке. Подготовленные овощи перемешать и выложить в смазанную маслом антипригарную посуду. Муку смешать со сметаной, посолить, все хорошо перемешать. Приготовленным соусом залить овощи. Посуду с овощами накрыть крышкой и тушить на слабом огне до полной готовности овощей.

Свекла, тушенная в сметане

Компоненты

Свекла – 500 г

Лук репчатый – 2–3 шт.

Масло сливочное – 1–2 столовые ложки

Мука – 1 столовая ложка

*Сметана – 1 стакан
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу отварить до готовности, остудить, почистить и нашинковать соломкой. Лук нашинковать соломкой, припустить в сливочном масле и добавить к свекле. Затем свеклу с луком посолить, влить сметану, перемешать и потушить на слабом огне около 40–50 минут. Готовое блюдо заправить маслом, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

Свекла, фаршированная яблоками и творогом

Компоненты

*Свекла небольшая одинакового размера – 600 г
Яблоки – 2 шт.
Творог – 250 г
Сметана – 1–2 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу отварить до готовности, почистить и вырезать сердцевину.

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Смешать яблоки с творогом, немного посолить и перемешать фарш. Приготовленным фаршем начинить свеклу. Затем свеклу уложить в чашу пароварки, залить сметаной, включить пароварку и готовить блюдо на пару около 20 минут.

Свекольная икра

Компоненты

Свекла – 500 г
Масло сливочное – 2 столовые ложки
Сок половины лимона

Способ приготовления

Свеклу отварить в воде в течение двух часов, остудить почистить, пропустить через мясорубку и выложить в смазанную маслом антипригарную посуду. Из лимона отжать сок, влить его в свеклу, перемешать, положить масло, накрыть посуду со свеклой и варить на небольшом огне около 10 минут. Подавать блюдо в холодном виде.

Пюре из сельдерея

Компоненты

Корень сельдерея – 400 г
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки
Масло топленое – 1 столовая ложка
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сельдерей отварить до готовности в подсоленной воде, очистить от кожуры. Лук порубить и припустить в растительном масле. Затем сельдерей вместе с луком пропустить через мясорубку, перемешать, выложить на блюдо, полить растопленным маслом и посыпать мелко нарубленной петрушкой.

Сельдерей, тушенный с морковью и картофелем

Компоненты

Корень сельдерея – 300 г
Морковь – 2 г
Картофель – 400 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Корень сельдерея, морковь и лук почистить, нарезать маленькими кубиками, сложить в глубокую сковороду и припустить в растительном масле. Картофель почистить, также нарезать кубиками, добавить к овощам, посолить, перемешать, влить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

Овощное рагу с тыквой

Компоненты

Мякоть тыквы – 400 г
Лук репчатый – 2 шт.
Помидоры спелые – 300 г
Перец сладкий – 1 шт.
Сметана – 2 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать. С помидоров снять кожицу, опустив их на 1 минуту в кипяток, и нарезать дольками. Тыкву нарезать маленькими ломтиками. Лук почистить, мелко нарезать. Подготовленные овощи уложить в смазанную маслом антипригарную посуду, немного посолить, перемешать и залить сметаной. Тушить блюдо на слабом огне под крышкой до его полной готовности.

Тыква, тушенная с рисом

Компоненты

Тыква очищенная – 500 г

Рис – 0,5 стакана

Сливки – 0,5 стакана

Масло сливочное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Тыкву нарезать маленькими кубиками, выложить в чашу пароварки, влить горячую воду и готовить на пару 10 минут. Затем тыкву вынуть из пароварки, а в чашу засыпать хорошо промытый рис, влить стакан подсоленной горячей воды и готовить рис на пару до полной готовности, примерно 25–30 минут. Затем к готовому рису добавить вареную тыкву, сливочное масло, влить горячие сливки, перемешать и готовить на пару еще 15–20 минут.

Тыква, тушенная со сладким перцем

Компоненты

Тыква – 400 г

Перец сладкий – 300 г

Лук репчатый – 1 шт.

Помидоры – 2 шт.

Масло сливочное – 2 столовые ложки

Вода кипяченая – 1 стакан

Чабрец молотый – 1 чайная ложка

Лавровый лист – 1 шт.

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и сладкий перец почистить, нашинковать. Тыкву почистить, нарезать маленькими кубиками, сложить в глубокий сотейник. На слой тыквы положить сладкий перец и лук, а сверху – очищенные и нарезанные кружочками помидоры. Овощи залить подсоленным кипятком, добавить сливочное масло и пряности. Сотейник с овощами накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить блюдо до полной мягкости овощей.

Тыква с картофелем

Компоненты

*Тыква – 600 г
Картофель – 600 г
Масло топленое – 3 столовые ложки
Сметана – 1 стакан
Мука – 1 столовые ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Тыкву нарезать крупными кубиками, посолить, обвалять в муке, подрумянить в топленом масле. Как только тыква со всех сторон подрумянится, влить немного воды и потушить под крышкой. Картофель отварить в кожуре до готовности, немного остудить, почистить, нарезать крупными кубиками, как и тыкву, посыпать солью и подрумянить в топленом масле со всех сторон. Затем тыкву и картофель выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Тыквенное пюре с творогом

Компоненты

*Тыква – 500 г
Творог – 200 г*

Сметана – 1 стакан

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке, сложить в чашу пароварки, залить сметаной и потушить до мягкости. Затем тыкву измельчить блендером, добавить творог, перемешать и еще раз всю массу взбить блендером. Полученное пюре прогреть несколько минут в пароварке и можно подавать на стол.

Топинамбур, тушеный с цветной капустой

Компоненты

Топинамбур – 500 г

Цветная капуста – 200 г

Лук репчатый – 2 шт.

Сыр – 100 г

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур почистить, нарезать ломтиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Затем топинамбур и цветную капусту уложить на решетку пароварки и варить на пару почти до готовности. Лук мелко порубить. Сыр натереть на терке. В смазанную маслом антипригарную сковороду уложить слоями вареные овощи, каждый слой овощей посыпать рубленым луком и тертым сыром, уложенные овощи залить подсоленной сметаной. Тушить блюдо под крышкой на слабом огне до полной готовности овощей.

Овощное рагу с фасолью и зеленым горошком

Компоненты

Зеленые стручки фасоли – 100 г
Зеленый горошек – 100 г
Кабачки – 200 г
Морковь – 200 г
Лук репчатый – 150 г
Масло топленое – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками. Морковь и лук почистить и нарезать кружочками. Стручки фасоли разрезать на несколько частей. Все овощи выложить на решетку пароварки и готовить на пару около 15 минут. Затем готовые овощи вынуть из пароварки, остудить, смешать, посолить и полить растопленным маслом.

Котлеты гороховые паровые

Компоненты

Горох сушеный – 1 стакан
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Мука – 0,5 стакана
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Сухой горох промыть, замочить в холодной воде на несколько часов, затем отварить в той же воде до готовности. Отварной горох пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить столовую ложку растительного масла, муку, соль и перец. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него котлеты, обвалять их в муке, положить на смазанную маслом решетку пароварки и готовить на пару до их полной

ГОТОВНОСТИ.

Фасоль, тушенная с картофелем

Компоненты

Фасоль белая – 0,5 стакана

Картофель – 400 г

Лук репчатый – 1 шт.

Масло растительное – 3 столовые ложки

Сметана – 1–1,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем отварить до готовности. Картофель и лук почистить, нарезать кубиками и немного припустить в растительном масле. Затем картофель с луком выложить в смазанную маслом антипригарную посуду, сверху выложить ровным слоем отварную фасоль. Овощи посолить, залить сметаной и тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Фасолевыми котлеты

Компоненты

Белая фасоль – 300 г

Мука – 2–3 столовые ложки

Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки

Тмин молотый – 0,5 чайной ложки

Масло растительное – 1 столовая ложка

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, фасоль залить свежей водой и отварить в ней до готовности. Готовую фасоль пропустить через мясорубку, в фарш добавить столовую ложку растительного масла, соль, муку, рубленую зелень и тмин. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него котлеты, обвалять в муке, выложить на смазанную маслом решетку пароварки и готовить котлеты на пару.

Рагу из фасоли, зеленого горошка и овощей

Компоненты

*Зеленые стручки фасоли – 100 г
Зеленый горошек – 100 г
Кабачки – 200 г
Морковь – 200 г
Лук репчатый – 150 г
Масло сливочное – 3 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками. Морковь и лук почистить и нарезать кружочками. Стручки фасоли разрезать на несколько частей. Все овощи выложить на решетку пароварки и готовить на пару около 15 минут. Затем готовые овощи вынуть из пароварки, остудить, смешать, посолить, поперчить и полить растопленным сливочным маслом.

Стручки фасоли, тушенные в сметане

Компоненты

*Стручки фасоли – 600 г
Мука – 1 столовая ложка
Сметана – 1,5 стакана*

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, затем сложить в смазанную маслом антипригарную сковороду, добавить смешанную с мукой сметану и тщательно перемешать. Сковороду с фасолью накрыть крышкой, поставить на плиту и тушить на слабом огне до полной готовности блюда.

Паштет из фасоли и орехов

Компоненты

Фасоль – 1 стакан

Ядра грецких орехов – 400 г

Лук репчатый – 1 шт.

Зеленый лук – 1 пучок

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем воду слить, влить свежую воду и отварить фасоль в ней до готовности. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг. Репчатый лук нарезать маленькими кубиками, припустить в столовой ложке растительного масла, смешать с фасолью. Ядра грецких орехов перемолоть в кофемолке и добавить к фасоли. Фасолевую массу посолить, поперчить, заправить растительным маслом, тщательно перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Шпинат, тушенный с овощами

Компоненты

*Шпинат – 500 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Морковь – 1 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Масло топленое – 2–3 столовые ложки
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и тонко нашинковать. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Помидоры мелко нарезать. Шпинат порубить, смешать с овощами, выложить в чашу пароварки, посолить, перемешать и залить сметаной. Сверху положить кусочки топленого масла. Включить пароварку и готовить блюдо на пару примерно 15–20 минут.

Шпинат с зеленью и брынзой

Компоненты

*Шпинат – 600 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку
Брынза – 50 г
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Шпинат и зелень мелко порубить, перемешать, сложить в чашу пароварки, посыпать тертой брынзой и залить сметаной. Готовить блюдо на пару около 15 минут.

Запеченные овощи

Запекание овощей необходимо проводить при максимально допустимых низких температурах и непродолжительное время, только до образования нежной румяной корочки. Для запекания овощей можно использовать посуду с тефлоновым покрытием, а также жаропрочную керамическую и стеклянную.

Баклажаны, запеченные с рисом и овощами

Компоненты

Баклажаны – 600 г

Рис отварной – 1 неполный стакан

Морковь – 1–2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень петрушки – 1 маленький пучок

Сметана – 1 стакан

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Сыр тертый – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать пополам, удалить сердцевину, половинки отварить в подсоленной воде до готовности.

Приготовить фарш: морковь и лук мелко нашинковать и чуть-чуть припустить на сковороде в масле. Затем припущенные овощи смешать с рисом, мелко порубленной петрушкой, посолить и тщательно вымесить фарш. Приготовленным фаршем начинить половинки баклажанов, сложить их в смазанный маслом сотейник, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до готовности.

Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом

Компоненты

*Баклажаны маленькие – 800 г
Творог – 500 г
Брынза – 100 г
Сметана – 1 стакан
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль на половинки, мякоть вынуть, баклажаны запечь в духовке до полуготовности.

Брынзу натереть на терке. Творог тщательно растереть и перемешать с брынзой. Приготовленным фаршем начинить баклажаны и выложить их срезом вверх на смазанный маслом противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в горячую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Баклажаны, запеченные с сыром

Компоненты

*Баклажаны средние – 3 шт.
Сыр – 100 г
Сливки – 1,5 стакана
Мука – 1 столовая ложка
Масло сливочное – 2–3 столовые ложки
Сухари молотые – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, положить в подсоленный кипяток, выдержать в нем несколько минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь

воде и положить под пресс на 15–20 минут. Подготовленные баклажаны обсушить и немного припустить в сливочном масле.

Муку смешать со сливками, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и слегка проварить, затем добавить немного тертого сыра, соль и перец и еще чуть-чуть проварить.

В смазанный маслом сотейник сложить слоями баклажаны, поливая каждый слой соусом и посыпая тертым сыром. Верхний слой баклажанов также полить соусом, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Блюдо поставить в горячую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Баклажаны, запеченные с брынзой

Компоненты

Баклажаны средние – 6 шт.

Брынза – 200 г

Масло сливочное – 3 столовые ложки

Сухари молотые – 1 столовая ложка

Сыр тертый – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны испечь в духовом шкафу, следя за тем, чтобы они не потемнели и посолить.

Глубокую сковороду смазать маслом, положить в нее слоями тонко нарезанную брынзу, сверху три печеных баклажана, выровнять ножом баклажаны в один сплошной слой, полить растопленным маслом. Затем положить еще слой брынзы и баклажанов, выровнять верхний слой, посыпать тертым сыром и сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку. Запечь блюдо до готовности.

Баклажанная запеканка с луком и томатами

Компоненты

*Баклажаны – 500 г
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры – 2–3 шт.
Сметана – 1/3 стакана
Сыр тертый – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны нарезать тонкими кружочками, обдать кипятком, положить на сито и дать стечь воде.

Лук почистить и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, выдержав их несколько минут в кипятке, и нарезать дольками.

В смазанный маслом керамический противень уложить слоями баклажаны, лук и помидоры, слегка подсаливая каждый слой, залить сметаной и посыпать тертым сыром. Противень с овощами поставить в духовку и запечь блюдо при температуре 220–230 градусов.

Запеканка из баклажанов и кабачков

Компоненты

*Баклажаны – 500 г
Молодые кабачки – 500 г
Сметана – 1,5–2 стакана
Зелень петрушки и укропа рубленая – по 1–2 столовые ложки
Сухари молотые – 1–2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, сложить в кастрюлю, залить кипятком на несколько секунд, а затем слить. Так повторить 3 раза для удаления горечи. Затем баклажаны немного обсушить, выложить на смазанный маслом противень, посолить и поперчить. Сверху положить

нарезанные кружочками кабачки, также посолить и поперчить. Блюдо поставить в негорячую духовку на 15–20 минут. Затем смешать сметану с зеленью и молотыми сухарями, залить ею овощи и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Запеканка баклажанная по-болгарски

Компоненты

*Баклажаны – 3 шт.
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Помидоры – 2–3 шт.
Корень петрушки – 2–3 шт.
Корень сельдерея – 50–70 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Масло растительное – 0,5 стакана
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, выдержать 20 минут, а затем немного отжать сок. Морковь нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать колечками. Помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, затем вынуть, немного остудить, снять с них кожицу, а мякоть нарезать небольшими дольками. Корень сельдерея и пастернака почистить и нарезать небольшими ломтиками. Все подготовленные овощи немного припустить по отдельности в масле. Затем на смазанный маслом противень выложить баклажаны, переслаивая их овощами и мелко нарубленным чесноком. Каждый слой овощей посолить и поперчить. Сверху положить помидоры, сбрызнуть маслом и запечь в нежаркой духовке. Перед подачей на стол блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью.

Икра баклажанная с брынзой

Компоненты

*Баклажаны – 1 кг
Чеснок – 2–3 зубчика
Брынза – 100 г
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 0,5 стакана*

Способ приготовления

Баклажаны испечь в духовке, остудить, очистить от кожицы, порубить блендером до пюреобразного состояния, добавить измельченную брынзу и чеснок, влить растительное масло и очень хорошо перемешать. Икру выложить горкой в салатник и украсить свежей зеленью.

Болгарская мусака

Компоненты

*Кабачки – 1 кг
Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт.
Огородная зелень – 1 пучок
Сметана – 1 стакан
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Яйца сырые – 2–3 шт.
Зеленый лук – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры и семян и нарезать маленькими ломтиками. Вареные яйца и зелень порубить и перемешать. Половину кабачков уложить на смазанный маслом противень, посыпать смесью яиц с зеленью, посолить и поперчить. Сверху положить оставшуюся половину кабачков и также посолить и поперчить. Сырые яйца взбить со сметаной,

залить этой смесью уложенные овощи и запечь в нежаркой духовке до образования румяной корочки. Перед подачей на стол блюдо посыпать рубленым зеленым луком.

Кабачки, запеченные с яйцами

Компоненты

Кабачки – 500 г Яйца – 3–4 шт.

Сметана – 0,5 стакана

Масло растительное – 2 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать тонкими ломтиками и припустить в масле до золотистого цвета. Взбить яйца со сметаной, солью и перцем, приготовленной смесью залить кабачки и запечь в духовке.

Кабачки, запеченные по-гречески

Компоненты

Кабачки молодые – 1 кг

Лук репчатый мелкий – 100 г

Масло топленое – 3 столовые ложки

Рубленая зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке

Брынза тертая – 3–4 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки промыть, обсушить, нарезать небольшими ломтиками, подрумянить со всех сторон в топленом масле. Лук почистить, сложить в глубокую сковороду, и, не разрезая, целыми головками слегка подрумянить в растительном масле. Затем добавить немного воды и потушить под крышкой до готовности. Подготовленные кабачки сложить в смазанную маслом форму, добавить подрумяненный лук, немного воды и рубленую зелень, посолить, посыпать брынзой. Блюдо поставить в не слишком жаркую духовку и запечь до готовности.

Кабачки, запеченные с помидорами и брынзой

Компоненты

Кабачки молодые очищенные – 500 г

Помидоры – 3 шт.

Брынза – 100 г

Масло топленое – 50 г

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки нарезать кружочками. Помидоры и брынзу нарезать дольками. В смазанную маслом посуду для запекания положить слой кабачков, затем слой помидоров, а сверху слой брынзы, на брынзу положить кусочки оставшегося масла. Посуду с овощами поставить в духовку и запекать блюдо при температуре 200–220 градусов.

Кабачки, запеченные с сыром

Компоненты

Кабачки – 500 г

Сыр – 150 г

Сливки – 0,5 стакана

Масло сливочное – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Половину подготовленных кабачков сложить в смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром, затем положить оставшуюся половину кабачков и выровнять верхний слой. Уложенные кабачки залить сливками, посыпать оставшимся сыром, сверху положить масло, поставить в прогретую духовку и запечь.

Кабачки, запеченные с овощами

Компоненты

Кабачки – 1 кг Лук репчатый – 3 шт.

Перец сладкий – 4 шт.

Помидоры – 5 шт.

Лимон маленький – 1 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Масло растительное – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые кабачки почистить, нарезать кружочками, посолить, половину кабачков уложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Лук и перец нашинковать, перемешать и выложить в чугунок на слой кабачков, добавить толченый чеснок, затем выложить оставшиеся кабачки, а сверху – нарезанные дольками помидоры и кружочки лимона, влить растительное масло и добавить четверть стакана кипятка. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку, тушить блюдо до готовности. Затем с чугунка снять крышку и запекать овощи 5–7 минут.

Кабачки, запеченные с творогом

Компоненты

Кабачки небольшие – 3 шт.

Сметана – 1 стакан

Творог – 250 г

Сыр тертый – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, натереть на крупной терке, уложить, переслаивая творогом, в смазанную маслом форму, каждый слой немного посолить, залить сметаной, посыпать тертым сыром, поставить в нежаркую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Кабачки, запеченные с фасолью

Компоненты

Кабачки молодые – 1 кг

Фасоль – 1 стакан

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 1–2 шт.

Перец сладкий – 2 шт.

Сметана – 3–4 столовые ложки

Масло растительное – 3 столовые ложки

Зелень петрушки или кинзы – 1 пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно вымоченную фасоль отварить в воде до

полуготовности. Лук порубить. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Из подготовленных овощей приготовить фарш: смешать фасоль с луком, морковью и перцем, добавить рубленую зелень и по вкусу соль, влить сметану и тщательно перемешать фарш.

Кабачки очистить от кожуры, разрезать вдоль на две половинки, удалить сердцевину. Подготовленные кабачки начинить приготовленным фаршем. В посуду для тушения влить растительное масло, положить нафаршированные кабачки фаршем вверх, посуду накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и тушить кабачки до мягкости. Как только кабачки будут готовы, крышку с посуды снять, блюдо запечь до образования румяной корочки.

Картофельная запеканка с тыквой

Компоненты

Картофель – 500 г

Тыква очищенная – 300 г

Лук репчатый – 1 шт.

Масло топленое – 2–3 столовые ложки

Сметана – 1 стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой и выложить в смазанный маслом керамический противень. Тыкву и лук мелко нарезать, выложить на картофель. Овощи залить подсоленной сметаной, сверху положить кусочки топленого масла, поставить в духовку и запекать блюдо до готовности, примерно 40–50 минут.

Картофельная запеканка с чечевицей

Компоненты

*Картофель – 500 г
Чечевица – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Масло топленое – 2 столовые ложки
Сухари молотые – 1 столовая ложка
Сметана – 0,5 стакана
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, остудить, почистить и нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать, сложить на сковороду, немного припустить в топленом масле. Чечевицу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, а затем пропустить через мясорубку вместе с припущенным луком, фарш посолить, поперчить и перемешать. Посуду для запекания смазать маслом и посыпать молотыми сухарями. В подготовленную посуду, чередуя слоями, положить картофель и чечевицу с луком. Последним должен быть слой картофеля. Уложенные овощи залить сметаной, сверху положить кусочки оставшегося масла. Блюдо поставить в духовку и запекать при температуре 220–250 градусов.

Картофельная запеканка с перцем и сельдереем

Компоненты

*Картофель – 500 г
Корень сельдерея – 150 г
Перец сладкий – 2 шт.
Масло топленое – 2 столовые ложки
Сметана – 1,5 стакана
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать тонкой соломкой, посолить и поперчить. Половину картофеля выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке, сладкий перец выпотрошить и нашинковать соломкой. Перец и сельдерея посолить, перемешать и выложить ровным слоем поверх картофеля, посыпать рубленой петрушкой, сверху положить оставшийся картофель. Овощи залить сметаной, положить кусочки сливочного масла. Посуду с овощами накрыть фольгой, поставить в разогретую до 220 градусов духовку и потушить до мягкости картофеля, а затем снять фольгу и запечь.

Картофельная запеканка с макаронами

Компоненты

Картофель – 400 г

Макароны – 200 г

Масло топленое – 2–3 столовые ложки

Сыр тертый – 2–3 столовые ложки

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, затем почистить и нарезать кружочками. Отдельно отварить до готовности макароны. Масло тщательно растереть со сметаной.

В смазанную маслом форму положить, чередуя слоями, картофель и макароны, каждый слой смазать сметанно-масляным соусом и посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в духовку и запекать до образования нежной корочки.

Картофельная запеканка с фасолью и зеленым луком

Компоненты

*Картофель – 500 г
Фасоль – 200 г
Зеленый лук – 100 г
Сметана – 1–1,5 стакана
Сухари молотые – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель отварить до готовности, измельчить блендером или протереть через сито, посолить и перемешать. Фасоль предварительно замочить в воде на ночь, а затем отварить до готовности, слить отвар и измельчить блендером. Зеленый лук мелко порубить. В смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями сотейник выложить половину картофельного пюре, выровнять слой. На картофель выложить слой фасоли, посыпать рубленым луком. Сверху положить вторую половину картофельного пюре, выровнять слой и посыпать оставшимся луком. Картофель залить сметаной и запечь в духовке до готовности.

Картофель, запеченный с сыром

Компоненты

*Картофель – 8-10 шт.
Сметана – 1–1,5 стакана
Масло сливочное – 3–4 столовые ложки
Тертый сыр – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, посолить и слегка подрумянить в небольшом количестве сливочного масла. Затем в смазанный маслом противень сложить слоями картофель, пересыпая каждый слой тертым сыром. После того как будет уложен весь картофель,

залить его подсоленной сметаной, сверху посыпать оставшимся сыром и положить оставшееся масло. Противень с картофелем поставить в горячую духовку на 30 минут. Запечь до появления румяной корочки.

Запеченный картофель с редькой

Компоненты

Картофель – 500 г

Редька черная – 300 г

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Зелень укропа – 1 маленький пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать ломтиками, уложить на смазанный маслом противень сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

Редьку почистить, натереть на терке, посолить, заправить растительным маслом и подать с запеченным картофелем. Блюдо посыпать рубленым укропом.

Картофельная запеканка с укропом и брынзой

Компоненты

Картофель – 3–4 шт.

Сливки – 5 столовых ложек

Масло сливочное – 2 столовые ложки

Зелень укропа – 1 пучок

Брынза тертая – 3 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить до готовности, воду слить, а картофель размять, измельчить блендером, посолить по вкусу, добавить мелко нарубленный укроп, сливочное масло, соль и перец, влить горячие сливки и еще раз взбить массу миксером. Приготовленное пюре выложить в смазанную маслом посуду для запекания, посыпать брынзой и запечь до образования румяной корочки.

Картофель, запеченный с рисом и зеленым горошком

Компоненты

Картофель – 500 г

Рис – 0,5 стакана

Зеленый горошек, консервированный – 100 г

Масло сливочное – 2–3 столовые ложки

Сыр тертый – 4 столовые ложки

Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1–2 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, остудить, почистить, нарезать тонкой соломкой. Рис также отварить до готовности. Смешать картофель с рисом и зеленым горошком, добавить две столовые ложки тертого сыра, рубленую зелень, сливочное масло, по вкусу соль и перец. Массу тщательно перемешать, выложить в смазанный маслом противень, разровнять верхний слой и посыпать оставшимся сыром. Блюдо поставить в не слишком жаркую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Запеканка из цветной капусты

Компоненты

Капуста цветная – 500 г

Масло топленое – 2 столовые ложки

*Сметана – 0,5 стакана
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Сухари молотые – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на кочечки, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Отварную капусту сложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду для запекания, полить сметаной, посыпать тертым сыром, а сверху положить кусочки топленого масла. Посуду с капустой поставить в прогретую духовку и запекать блюдо при температуре 220–250 градусов.

Цветная капуста, запеченная с морковью

Компоненты

*Цветная капуста – 500 г
Морковь – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Сметана – 1 стакан
Сухари панировочные – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Цветную капусту отварить до готовности в подсоленной воде. Морковь натереть на крупной терке. Лук нашинковать соломкой, затем лук с морковью припустить в масле до полуготовности, посолить и перемешать с отварной капустой. Подготовленные овощи выложить в смазанную маслом форму для запекания, залить сметаной, посыпать сухарями и запечь в прогретой духовке.

Цветная капуста, запеченная с яйцами

Компоненты

Капуста цветная – 500 г

Яйца – 2–3 шт.

Сметана – 1 стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на дуршлаг. Отварную капусту разобрать на соцветия, выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Взбить яйца со сливками и залить этой смесью капусту. Блюдо запекать в прогретой духовке в течение 20 минут.

Капуста брюссельская, запеченная с сыром

Компоненты

Капуста брюссельская – 1 кг

Масло сливочное – 3 столовые ложки

Сыр тертый – 3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в небольшом количестве подсоленной воды, выложить на сито и дать стечь воде.

В смазанную маслом глубокую сковороду выложить слоями отваренные кочанчики капусты, каждый слой посыпать тертым сыром, сверху выложить кусочки сливочного масла. Блюдо поставить в нежаркую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Капуста, запеченная в сметане

Компоненты

*Капуста белокочанная – 1 кг
Масло топленое – 3 столовые ложки
Сметана – 1 стакан
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Сухари молотые – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кочан капусты разрезать пополам, затем каждую половину разрезать на небольшие куски, положить в кипящую подсоленную воду, отварить, откинуть на сито и дать стечь воде.

Отваренные кусочки капусты обвалить в муке и слегка припустить на сковороде в топленом масле. Противень смазать маслом, сложить в него капусту, залить сметаной, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, полить растопленным маслом. Блюдо поставить в нежаркую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Капуста, запеченная с томатами

Компоненты

*Капуста – 1 кг
Помидоры – 4 шт.
Масло сливочное – 2–3 столовые ложки
Масло растительное – 0,5 стакана
Перец сладкий молотый – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и слегка припустить с растительным маслом, затем переложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить стакан горячей воды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и потушить капусту до мягкости.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, осторожно нарезать кружочками.

Когда капуста станет мягкой, ее посыпать сладким перцем, перемешать, а сверху положить сливочное масло и кружочки помидоров, посолить и, не накрывая, запечь в течение 10–15 минут.

Капустная запеканка с яйцами

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г

Морковь – 1–2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Масло сливочное – 2–3 столовые ложки

Яйца – 2–3 шт.

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на терке. Лук нарезать соломкой. Затем лук припустить в сливочном масле, добавить морковь и прогреть с луком 3–4 минуты. К овощам добавить капусту, прогреть 3 минуты, влить немного воды и потушить овощи под крышкой до полуготовности капусты. Тушеные овощи посолить, выложить в смазанную маслом посуду для запекания, разровнять поверхность. Яйца взбить со сметаной и залить этой смесью капусту. Посуду с овощами поставить в прогретую духовку и запечь до готовности.

Голубцы с гречневой кашей

Компоненты

*Капуста – 1 небольшой кочан
Гречневая крупа – 0,5 стакана
Вода – 1 стакан
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Лук репчатый – 2–3 шт.
Масло топленое – 2 столовые ложки
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Гречневую крупу хорошо промыть, залить подсоленным кипятком, добавить столовую ложку сливочного масла и варить кашу на небольшом огне до готовности.

Кочан капусты на несколько минут опустить в кипяток, затем вынуть, немного остудить и разобрать на листья. Толстые черешки зачистить острым ножом, подготовленные листья разложить на столе.

Лук почистить, нарезать соломкой, припустить в топленом масле и смешать с готовой кашей. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев, листья с фаршем завернуть конвертиком, уложить в смазанную маслом посуду для запекания. Уложенные голубцы сверху смазать сметаной и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Капуста, запеченная с макаронами

Компоненты

*Капуста белокочанная – 1 кг
Макароны – 150 г
Масло топленое – 3 столовые ложки
Сыр тертый – 60 г
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Макароны отварить до готовности. Капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и немного припустить на сковороде в масле, затем смешать с макаронами. Подготовленную массу выложить в смазанный маслом противень, залить сметаной и посыпать тертым сыром. Противень поставить в горячую духовку и запечь блюдо до готовности.

Запеканка из краснокочанной капусты с фасолью

Компоненты

*Капуста краснокочанная – 1 кг
Фасоль – 1 стакан
Лук репчатый – 2 шт.
Масло топленое – 4 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Вода кипяченая – 1 стакан
Соль и сахар – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежей водой и отварить в ней до готовности.

В эмалированный чугунок положить сливочное масло и растопить его, затем в чугунок с маслом выложить нашинкованную краснокочанную капусту и залить крутым кипятком. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку, потушить капусту до мягкости.

Незадолго до окончания тушения положить в капусту нашинкованный лук. Затем в капусту добавить отварную фасоль, перемешать, влить сметану, еще раз перемешать и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Запеканка из моркови

Компоненты

Морковь – 600 г
Масло топленое – 2–3 столовые ложки
Сметана – 1 стакан
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, посыпать солью, перемешать, выложить на сковороду с растопленным маслом и припустить в масле. Затем морковь залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в не очень жаркой духовке.

Помидоры, запеченные с творогом

Компоненты

Помидоры – 1 кг
Творог – 200 г
Масло растительное – 1 столовая ложка
Сметана – 1 стакан
Брынза тертая – 3–4 столовые ложки
Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, остудить, очистить от кожицы, нарезать дольками, сложить в смазанный маслом сотейник. Затем к помидорам добавить творог, перец и соль, все тщательно перемешать, залить сметаной и посыпать тертой брынзой. Сотейник поставить в горячую духовку и запечь при слабом нагревании до полной готовности блюда.

Тыква, запеченная с помидорами и брынзой

Компоненты

Тыква – 1 кг
Помидоры – 500 г
Брынза – 400 г
Масло топленое – 2–3 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Способ приготовления

Тыкву нарезать маленькими кусочками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, а затем уложить на смазанный маслом противень.

Брынзу натереть на терке и выложить поверх тыквы, сверху положить нарезанные кружочками помидоры, на помидоры положить кусочки топленого масла. Противень с овощами поставить в прогретую духовку и запечь блюдо до готовности. Готовую запеканку посыпать рубленой зеленью.

Тыква, запеченная с лапшой

Компоненты

Тыква – 1 кг
Масло сливочное – 100 г
Лапша – 200 г
Сметана – 0,5 стакана
Сыр тертый – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде, затем выложить в сотейник с растопленным маслом.

Тыкву нашинковать, посолить, припустить в масле, выложить в

сотейник на лапшу, перемешать, полить сметаной, посыпать тертым сыром. Сотейник, не накрывая, поставить в горячую духовку и запечь блюдо.

Тыква, запеченная с цветной капустой и помидорами

Компоненты

Тыква – 300 г
Цветная капуста – 300 г
Помидоры – 300 г
Масло топленое – 2 столовые ложки
Сыр тертый – 4–5 столовых ложек
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и разобрать на соцветия. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде до мягкости и откинуть на дуршлаг. Помидоры опустить в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу, нарезать тонкими кружочками.

Отварные овощи выложить слоями на смазанный маслом противень. Каждый слой овощей переслоить помидорами, посолить и поперчить. Сверху положить кусочки масла и посыпать тертым сыром, блюдо поставить в прогретую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Топинамбур, запеченный с сыром

Компоненты

Топинамбур – 500 г
Сыр – 200 г
Сметана – 2/3 стакана
Зелень петрушки – 1 пучок

Масло топленое – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

<i>Способ приготовления</i>

Топинамбур очистить от кожуры, залить кипятком и отварить без соли до готовности. Затем клубни уложить в смазанный маслом сотейник, посыпать тертым сыром и мелко нарубленной петрушкой. Блюдо залить сметаной, положить оставшееся масло. Сотейник поставить в прогретую духовку и запечь до образования нежной румяной корочки.

Супы овощные вегетарианские

Суп со стручками фасоли

Компоненты

*Зеленые стручки фасоли – 200 г
Картофель – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Вода – 1,5 л
Масло топленое – 1 столовая ложка
Душистый перец – 3–4 горошины
Лавровый лист – 1 шт.
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками. Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Вскипятить воду, положить в кипящую воду картофель и фасоль и проварить 15–20 минут. За это время почистить лук, нарезать кольцами и припустить в топленом масле. Затем лук вместе с маслом положить в суп, добавить пряности и соль и варить еще около 10 минут. Подавать суп со сметаной и свежей рубленой зеленью.

Суп с белой фасолью

Компоненты

*Фасоль белая – 1 стакан
Лук репчатый – 1 шт.
Корешок сельдерея и пастернака – по 1 шт.
Морковь – 1 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Вода – 1,5 л
Масло растительное – 2 столовые ложки
Мята – 2–3 веточки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль тщательно промыть, замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем воду слить, а фасоль залить свежей водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить на небольшом огне. Лук, морковь и корешки почистить, мелко нашинковать, слегка припустить в растительном масле, добавить к фасоли и проварить около 20–25 минут.

Перец очистить от семян, нашинковать соломкой, добавить в суп и продолжить приготовление до полной готовности супа. Готовый суп сразу посолить, заправить мелко нарубленной мятой и выдержать на горячей плите еще несколько минут.

Суп – пюре из фасоли

Компоненты

*Фасоль – 400 г
Лук репчатый – 1 шт.
Ядра грецких орехов молотые – 0,5 стакана
Чеснок – 2–3 зубчика
Вода – 1 л
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль промыть, влить 1 л холодной воды и вымочить в ней в течение 6–7 часов, затем отварить в той же воде в течение 1 часа. По истечении

этого времени к фасоли добавить мелко нарубленный лук и чеснок и варить еще 1 час. Затем овощи прямо в бульоне порубить блендером, добавить молотые орехи, перец и соль и проварить около 10 минут. Перед окончанием приготовления в суп добавить мелко нарубленную зелень.

Суп гороховый с сельдереем

Компоненты

Горох – 0,5 стакана

Корень сельдерея – 100 г

Морковь – 2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Масло топленое – 2 столовые ложки

Перец черный горошком – 4–5 шт.

Лист лавровый – 1–2 шт.

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой, замочить на ночь, утром воду слить. Вымоченный горох вновь залить двумя литрами свежей воды, поставить на плиту и варить около 30–40 минут.

Овощи почистить, нашинковать соломкой, припустить в топленом масле, добавить к гороху и проварить еще 10–15 минут. Затем положить в суп пряности и соль и протомить еще 10–15 минут на очень слабом огне. Подавать со свежей зеленью.

Суп – пюре гороховый на грибном бульоне

Компоненты

Грибы сушеные – 30 г

Горох – 0,5 стакана

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Корешки петрушки и сельдерея – по 3 шт.

*Масло растительное – 2 столовые ложки
Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Горох тщательно промыть и замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, а горох снова залить небольшим количеством холодной воды и отварить в ней до готовности. Грибы предварительно размочить в небольшом количестве воды и отварить в той же воде до готовности. Овощи почистить, мелко нарезать и потушить в масле.

Гороховый и грибной бульоны слить в одну кастрюлю и перемешать. Подготовленные горох, грибы и овощи соединить вместе и блендером размешать до пюреобразного состояния.

В керамический горшок налить процеженный бульон, добавить овощное пюре, посолить и поперчить, поставить в духовку и, постепенно нагревая, довести суп до кипения. Варить 5-10 минут. Подавать со свежей зеленью.

Суп – пюре из зеленого горошка

Компоненты

Зеленый горошек – 400 г

Зелень петрушки – 50 г

Лук зеленый – 50 г

Вода – 1 л

Лавровый лист – 1 шт.

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Зеленый горошек залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне около 30–40 минут. За 10 минут до окончания приготовления в суп добавить рубленую зелень, соль и пряности. Затем овощи прямо в бульоне порубить блендером до пюреобразного состояния,

довести до кипения, немного остудить и подать к столу.

Суп чечевичный с овощами

Компоненты

Чечевица – 2/3 стакана
Картофель – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Вода – 1,5 л
Масло растительное – 1 столовая ложка
Лавровый лист – 1 шт.
Базилик молотый – 1 неполная столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть и замочить на 1–2 часа в 1 л воды.

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и припустить в растительном масле. С чечевицы слить воду, выложить чечевицу в керамический горшок, добавить нарезанный кубиками картофель, припущенные лук и морковь, посолить. Горшок с супом накрыть, поставить в прогретую духовку и варить в течение 40 минут. За 10 минут до окончания приготовления в суп положить пряности.

Подавать со сливочным маслом и свежей зеленью.

Похлебка чечевичная

Компоненты

Чечевица – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Картофель – 2 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки

Вода – 1 л
Зелень огородная – 1 пучок
Лавровый лист – 1 шт.
Перец черный – 4–5 горошин
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне около 30–40 минут. По истечении этого времени в суп добавить нарезанный кубиками картофель и припущенный в растительном масле лук. Проварить еще 20 минут. В конце приготовления в суп добавить рубленую зелень, пряности и соль.

Суп бобовый с капустой

Компоненты

Горох – 0,5 стакана
Фасоль – 0,5 стакана
Капуста белокочанная – 200 г
Вода – 2 л
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Корень сельдерея – 50 г
Масло топленое – 3 столовые ложки
Перец душистый – 5–6 горошин
Зелень укропа – 1 пучок
Лавровый лист – 2 шт.
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох и фасоль замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить. Размоченные бобы вновь залить свежей водой и отварить в ней до

готовности, откинуть на сито и протереть. Бобовое пюре разбавить горячим слитым отваром или кипятком и перемешать. Затем бобовый суп перелить в керамический горшок и поставить в духовку.

Капусту нашинковать соломкой и обдать кипятком.

Морковь, лук и корень сельдерея почистить, измельчить и немного припустить в растительном масле.

В горшок с бобовым супом положить припущенные овощи, нашинкованную капусту, пряности, соль и мелко нарубленный укроп. Горшок с супом поставить в духовку и варить 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом и ржаными сухариками.

Суп-жульен

Компоненты

Горох – 100 г

Стручки фасоли – 100 г

Морковь – 100 г

Репка – 100 г

Лук репчатый – 100 г

Лук-порей – 100 г

Вода – 1,8 л

Капустная кочерыжка – 1 шт.

Масло сливочное – 4 столовые ложки

Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох тщательно промыть и замочить на ночь в холодной воде, утром воду слить.

Все остальные овощи – морковь, репу, лук репчатый и лук-порей, капустную кочерыжку – хорошо промыть, мелко нашинковать, потушить в сливочном масле, постоянно перемешивая и не давая овощам потемнеть. Затем тушеные овощи сложить в большой керамический горшок, добавить мелко нарезанные стручки фасоли, вымоченный горох, влить горячую воду, положить соль и перец. Заполненный горшок накрыть крышкой,

поставить в прогретую духовку и варить 40–45 минут. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп по-южнославянски

Компоненты

*Белая фасоль – 1 стакан
Огурцы соленые – 2–3 шт.
Вода – 1,2 л
Огородная зелень – 1 пучок
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на несколько часов в холодной воде, а затем отваривать в той же воде около 2-х часов. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Как только фасоль будет готова, откинуть ее на сито. Отвар не выливать! Затем фасоль порубить блендером до пюреобразного состояния. В фасолевом отваре отварить соленые огурцы в течение 15 минут. В тарелки разложить пюре фасоли, влить отвар соленых огурцов, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Суп с капустой и фасолью

Компоненты

*Капуста брюссельская – 250 г
Капуста кольраби – 250 г
Стручки фасоли – 200 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Морковь – 1–2 шт.
Картофель – 2–3 шт.
Овощной бульон – 1,5 л
Масло топленое – 1–2 шт.*

Лавровый лист – 1–2 шт.

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками. Стручки фасоли нарезать мелкими кусочками. Картофель с фасолью опустить в кипящий овощной бульон и варить около 10 минут. Брюссельскую капусту и кольраби про-бланшировать 2–3 минуты в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг, а затем припустить в топленом масле и положить в кипящий суп. Лук и морковь нашинковать тонкой соломкой и также припустить в масле, а затем переложить в кастрюлю с супом. Как только капуста станет мягкой, суп посолить, добавить пряности и рубленую зелень, довести суп до готовности и подать со сметаной.

Суп кукурузный

Компоненты

Зерна кукурузы – 0,5 стакана

Картофель – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Корешки петрушки – 4 шт.

Вода или овощной бульон – 1,5 л

Масло растительное – 2 столовые ложки

Лавровый лист – 1–2 шт.

Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В кипящий бульон или воду всыпать промытую кукурузу, довести до кипения и варить 15–20 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и немного проварить. Овощи и корешки почистить,

нашинковать, немного припустить в растительном масле, положить в кипящий суп и проварить 15–20 минут при слабом кипении. Перед окончанием приготовления суп заправить солью и перцем и положить в него лавровый лист.

Суп овсяный с отрубями

Компоненты

Геркулес – 1 стакан

Отруби любые – 0,5 стакана

Вода – 1 л

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отруби развести в стакане холодной кипяченой воды, вылить их в эмалированную посуду, туда же насыпать геркулес, добавить оставшуюся воду, перемешать, на слабом огне довести до кипения и варить 5–7 минут. По истечении этого времени в суп добавить рубленую зелень и проварить еще 2–3 минуты. Подавать со сливочным маслом или сливками.

Суп из проросшей пшеницы

Чтобы получить проросшие зерна, пшеницу нужно перебрать, промыть и обсушить салфеткой, затем зерна насыпать в 2–3 слоя в широкую тарелку и увлажнить (но не заливать водой), сверху накрыть влажной салфеткой. Через 1–2 дня появляются ростки. Употреблять в пищу целесообразнее ростки, не превышающие в длину 1–2 мм, в противном случае целебные свойства проростков ослабевают.

Компоненты

Пшеница проросшая – 0,5 стакана

Бульон овощной или вода – 1,2 л
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 2 шт.
Картофель – 2 шт.
Масло сливочное – 2 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук нашинковать тонкой соломкой и потушить под крышкой в сливочном масле, добавив чуть-чуть воды. Картофель нарезать маленькими кубиками. Все овощи и проросшую пшеницу выложить в эмалированную кастрюлю, залить горячим овощным бульоном или водой, посолить, поставить на плиту, довести до кипения и варить на слабом огне около 15–20 минут. В конце приготовления суп посолить. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп с гречневой крупой

Компоненты

Картофель – 2 шт.
Гречневая крупа ядрица – 0,5 стакана
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Корень петрушки – 2–3 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Зелень укропа – 1 пучок
Лист лавровый – 2 шт.
Перец душистый – 5–6 горошин
Вода или овощной бульон – 1,5 л
Масло топленое – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

В кастрюлю с кипящей водой положить промытую гречку и нарезанный кубиками картофель, варить после закипания 10–15 минут.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, нашинковать, припустить в топленом масле и добавить в кипящий суп. Перед окончанием приготовления в суп добавить соль, мелко нарубленный чеснок и пряности и проварить еще несколько минут.

Подавать со свежим укропом.

Суп с рисом и капустой

Компоненты

Рис – 1/3 стакана

Капуста белокочанная – 300 г

Морковь – 1–2 шт.

Картофель – 2–3 шт.

Корень петрушки и пастернака – по 1 шт.

Масло топленое – 1–2 столовые ложки

Зелень черемши и укропа – по 1 маленькому пучку

Сметана – 0,5 стакана

Лавровый лист – 1–2 шт.

Перец горошком – 5–6 шт.

Вода или овощной бульон – 1,5 л

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Рис хорошо промыть в нескольких водах, опустить в кипящую воду и варить 10 минут. Картофель очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками, опустить в кипящий рис и проварить 10 минут. Капусту мелко нашинковать и добавить в суп. Лук, морковь и коренья почистить, нарезать тонкой соломкой, припустить в топленом масле, затем добавить в кипящий суп. Перед окончанием приготовления суп нужно посолить и положить в него пряности. Подавать со сметаной и мелко нарубленной зеленью.

Суп из белых грибов

Компоненты

Грибы белые свежие – 400 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Морковь – 1–2 шт.
Перец сладкий красный – 1–2 шт.
Перец душистый – 3–4 горошины
Лавровый лист – 1 шт.
Масло топленое – 2 столовые ложки
Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, обдать кипятком, нашинковать кусочками, залить водой, довести до кипения, снять пену и варить почти до готовности, т. е. до тех пор, пока грибы не начнут оседать на дно кастрюли.

Нашинкованный соломкой лук и морковь припустить в топленом масле, добавить к грибам и проварить несколько минут. Затем в суп положить мелко нарезанный сладкий перец и проварить еще несколько минут. Перед окончанием приготовления в суп добавить соль и пряности, проварить 2–3 минуты, выключить плиту и выдержать суп 10–15 минут. Подавать на стол со сметаной и свежей зеленью.

Суп-пюре из шампиньонов

Компоненты

Шампиньоны – 200 г
Лук репчатый – 2 шт.
Сливки – 0,25 стакана
Масло сливочное – 2 столовые ложки
Вода – 2,5 стакана
Соль – по вкусу.

Способ приготовления

Грибы мелко нарезать, сложить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой и варить до готовности, не забывая снимать пену. Лук почистить, мелко порубить, припустить в столовой ложке сливочного масла и добавить в суп. Как только грибы с луком будут готовы, суп снять с огня и взбить блендером. В грибное пюре влить сливки, положить соль и оставшееся сливочное масло, довести суп до кипения, снять с огня, выдержать 5–7 минут и подать к столу.

Суп с лисичками и кабачками

Компоненты

Лисички – 500 г
Кабачок небольшой – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Корешки петрушки и сельдерея – по 50–70 г
Зелень петрушки и сельдерея измельченная – обе по одной столовой ложке
Лавровый лист – 1 шт.
Масло растительное – 4 столовые ложки
Вода – 1 л
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать и предварительно замочить в холодной воде на 1–2 часа, затем тщательно промыть и нарезать кусочками. На сковороде разогреть 2 столовые ложки растительного масла, положить грибы и тушить под крышкой до готовности в собственном соку.

Лук и корешки почистить, нашинковать, затем отдельно на сковороде припустить в двух столовых ложках растительного масла.

В эмалированную кастрюлю с кипящей водой положить тушеные грибы, проварить 5–6 минут, затем добавить очищенный и нарезанный кубиками кабачок и припущенные овощи. Варить суп на слабом огне до готовности. Перед окончанием приготовления положить в суп лавровый лист, зелень и соль. Подавать со сметаной.

Суп с опятами

Компоненты

*Опята – 500 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Масло топленое – 2 столовые ложки
Вода – 1,5 л
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Грибы перебрать, замочить в холодной воде на 1–2 часа, затем тщательно промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить до готовности. Перед окончанием приготовления бульон посолить.

Отварные грибы откинуть на дуршлаг, бульон процедить и налить в большой керамический горшок. В горшок с бульоном положить отваренные грибы и пучки зелени. Горшок с супом накрыть крышкой, поставить в духовку и протомить при слабом нагревании 10–15 минут, затем духовку выключить, а суп выдержать в духовке еще 10 минут. Горячий суп заправить топленым маслом. Подавать со сметаной.

Похлебка с грибами

Компоненты

*Лисички – 250 г Опята – 250 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Кабачок очищенный – 250 г
Масло растительное – 2 столовые ложки
Вода – 2 л
Зелень укропа – 2 пучка*

*Лист лавровый – 2 шт.
Перец душистый – 5–6 горошин
Соль по вкусу*

Способ приготовления

Грибы перебрать, замочить в холодной воде на 1–2 часа, затем тщательно промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне до полной готовности, за 15–20 минут до окончания приготовления посолить. Лук и морковь почистить, нашинковать и припустить в растительном масле до полуготовности.

Затем грибной бульон вместе с грибами перелить в керамический горшок, добавить нарезанный соломкой кабачок и сладкий перец, положить припущенные овощи. Горшок с супом поставить в горячую духовку и протомить на слабом огне 15–20 минут. Перед окончанием приготовления в суп добавить рубленую зелень и пряности. Подавать со сметаной.

Суп грибной с перловкой по-старинному

Компоненты

*Грибы сушеные – 30 г
Крупа перловая – 0,5 стакана
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Корешки петрушки – 2–3 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки
Вода – 1,5 л
Лавровый лист – 2 шт.
Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Крупку хорошо промыть, залить 1 стаканом кипятка и поставить в открытой посуде на небольшой огонь для набухания.

Грибы предварительно размочить и отварить до готовности, во время варки к грибам добавить разбухшую крупку и варить до полуготовности крупы.

Овощи и корни почистить, мелко нашинковать, припустить в растительном масле.

В большой керамический горшок положить проваренную крупку с грибами и припущенные овощи, залить горячим грибным бульоном, посолить и поперчить. Заполненный горшок поставить в духовку и томить суп до полной готовности.

Подавать со сметаной.

Суп-гуляш по-венгерски

Компоненты

Картофель – 2–3 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Перец сладкий – 2 шт.

Помидоры – 2–3 шт.

Чеснок – 5–6 зубчиков

Томатная паста – 2 столовые ложки

Тмин молотый – 1 чайная ложка

Вода – 1,3 л

Соль и красный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук, перец и помидоры мелко нарезать, положить на сковороду, добавить томатную пасту, посыпать красным перцем, влить немного горячей воды и потушить под крышкой 10–15 минут. Затем содержимое сковороды переложить в эмалированную кастрюлю, добавить нарезанный маленькими кубиками картофель, посолить, залить горячей водой, поставить на плиту и варить на слабом огне около 30–40 минут. За 5 минут до окончания приготовления суп заправить толченым чесноком и тмином.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп с цветной капустой и овощами

Компоненты

Цветная капуста – 250 г Лук репчатый – 1–2 шт.

Морковь – 1 шт.

Картофель – 2 шт.

Корень петрушки – 2 шт.

Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку

Лавровый лист – 1–2 шт.

Вода – 1 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту нарезать маленькими кусочками. Картофель, морковь, лук и корешки петрушки почистить и мелко нарезать. Вскипятить воду, положить в нее картофель, корень петрушки и морковь и проварить несколько минут, затем добавить цветную капусту, проварить 5–7 минут, добавить лук, проварить еще 3 минуты, добавить рубленую зелень, соль и пряности и варить суп до готовности.

Простой прибалтийский супчик

Компоненты

Картофель – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Масло топленое – 2 столовые ложки

Сыворотка молочная – 1 л

Вода – 0,5 л

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке

Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель нарезать маленькими кубиками, залить 0,5 л воды и отварить до готовности. Молочную сыворотку подогреть, влить в картофельный суп, довести его до кипения и продолжить приготовление. Морковь и лук нашинковать соломкой, припустить в топленом масле, а затем вместе с маслом выложить в суп и продолжить приготовление до полной готовности супа. За несколько минут до окончания приготовления в суп добавить соль, перец и зелень.

Суп-пюре морковный с репой

Компоненты

Морковь – 4–5 шт.

Репа – 1 шт.

Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт.

Мука пшеничная – 2 столовые ложки

Масло топленое – 2 столовые ложки

Сливки – 0,5 л Вода – 1 л

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, репу и корешки почистить, нарезать колечками и отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренные овощи измельчить блендером до пюреобразного состояния.

Муку тщательно размешать с небольшим количеством теплого овощного бульона.

Оставшийся бульон процедить и налить в керамический горшок, добавить сливки, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящий бульон положить овощное пюре, влить разведенную муку и проварить 5–7 минут, затем духовку выключить, а суп выдержать 10 минут в горячей духовке.

Перед подачей горячий суп заправить сливочным маслом. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп-пюре морковный с луком

Компоненты

Морковь – 500 г

Лук репчатый – 1–2 шт.

Чеснок – 1–2 зубчика

Апельсин средний – 1 шт.

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Несколько листочков свежей мяты

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Овощной бульон или вода – 0,5–0,6 л

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, натереть на крупной терке. Лук и чеснок мелко порубить и припустить в растительном масле. Затем к луку добавить морковь и прогреть в масле вместе с луком 5–6 минут. Овощи залить горячим бульоном и варить суп около 15 минут. Апельсин очистить от кожуры, вынуть косточки, отжать сок, а цедру мелко нарезать. Готовый суп посолить, влить апельсиновый сок, добавить апельсиновую цедру, довести суп до кипения, снять с плиты, взбить блендером и опять довести до кипения. Подавать с мелко нарубленной свежей зеленью и мятой.

Суп луковый

Компоненты

Лук репчатый – 6–7 головок

Корень сельдерея – 100 г

Корень петрушки и пастернака – по 1 шт.

Лук-порей – 1 стебель

Масло топленое – 2 столовые ложки

Вода или овощной бульон – 1,5 л

*Рубленая зелень укропа, петрушки и сельдерея – по
1–2 столовые ложки
Лист лавровый – 1–2 шт.
Перец душистый – 4–5 горошин
Соль по вкусу*

Способ приготовления

Лук репчатый и корни почистить, нашинковать соломкой, припустить в топленом масле, затем овощи выложить в эмалированную кастрюлю. Туда же добавить нарезанный колечками лук-порей, залить горячей водой или бульоном и проварить при слабом кипении около 10–15 минут. В кипящий суп положить рубленую зелень, пряности и соль и протомить на слабом огне еще несколько минут. Подавать с гренками из черного хлеба.

Суп луковый с чесноком

Компоненты

*Лук репчатый – 2–3 головки
Чеснок – 5–6 зубчиков
Мелко нарезанный корень сельдерея – 1 столовая ложка
Вода или овощной бульон – 0,5 л
Перец красный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать тонкой соломкой, сложить в эмалированную кастрюлю, добавить ложку сельдерея, залить горячей водой или бульоном, поставить на плиту и проварить при слабом кипении около 7–10 минут. Чеснок почистить, очень мелко порубить, добавить в суп и проварить еще 2–3 минуты. Затем готовый суп заправить солью и перцем и выдержать 5–7 минут.

Суп луковый со шпинатом

Компоненты

*Шпинат – 200 г
Лук репчатый – 2 головки
Мука – 1 столовая ложка
Вода или овощной бульон – 400 г
Сливки – 0,5 стакана
Перец черный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать соломкой, сложить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, поставить на плиту, довести до кипения и проварить на слабом огне 2–3 минуты. Шпинат хорошо промыть, мелко нарезать, добавить в суп и проварить еще 1–2 минуты.

Муку смешать со сливками, влить в суп, посолить, поперчить по вкусу и проварить 2–3 минуты. Готовый суп хорошо протомить в нежаркой духовке 10–15 минут и подать к столу с гренками из черного или серого хлеба.

Луковая похлебка

Компоненты

*Лук репчатый – 7–8 шт.
Корень сельдерея и петрушки – по 50–70 г
Корки белого хлеба – 250 г
Вода – 1,25 л
Сливки – 0,5 стакана
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Корень сельдерея и петрушки натереть на крупной терке. Репчатый лук почистить, мелко порубить, положить в подсоленную кипящую воду, добавить подготовленные корешки и варить на небольшом огне до готовности. Перед окончанием приготовления в суп положить нарезанные кусочками хлебные корки. Готовый суп снять с огня, укутать толстым полотенцем и выдержать 15–20 минут. Подавать со сливками и зеленью.

Суп овощной со шпинатом

Компоненты

*Картофель – 3 шт.
Шпинат – 200 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Репка – 1 шт.
Огурец свежий средний – 1 шт.
Кабачок молодой – 1 шт.
Капуста цветная – 100 г
Корень петрушки – 2–3 шт.
Масло топленое – 1 неполная столовая ложка
Вода – 1,5 л
Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку
Сливки – 0,25 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук, морковь, репу и корешки петрушки почистить, нашинковать тонкой соломкой и немного потушить в небольшом количестве топленого масла. Репу и картофель почистить, нарезать маленькими кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать кусочками. В кипящую воду опустить репу, картофель и капусту, довести до кипения и проварить несколько минут. Затем в кипящий овощной бульон добавить нарезанный мелкими кубиками кабачок и огурец. После того как овощи немного прокипят, добавить тушеные овощи. В последнюю очередь в суп положить

рубленую зелень и мелко нашинкованный шпинат.

Суп посолить, влить горячие сливки, довести до кипения и снять с огня. Подавать со сметаной.

Суп с сельдереем

Компоненты

*Корень сельдерея – 300 г
Картофель – 150 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Морковь – 1–2 шт.
Масло топленое – 1–2 столовые ложки
Вода – 2 л
Лавровый лист – 1–2 шт.
Перец черный – 4–5 горошин
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Корень сельдерея и картофель почистить, нарезать кубиками, залить холодной водой и варить до полуготовности. Лук и морковь мелко нашинковать, припустить в топленом масле и положить в кипящий суп. Варить суп до полной готовности. В конце приготовления в суп положить пряности и соль. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Овощной суп с тмином

Компоненты

*Картофель – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Зеленый горошек очищенный – 0,5 стакана*

Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Тмин молотый – 1 чайная ложка
Масло топленое – 2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Вода – 1,5 л
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать тонкой соломкой. Морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке. Затем лук, морковь и сельдерей припустить в топленом масле. Картофель очистить от кожуры, нарезать кубиками, положить в кипящую воду, довести до кипения и варить на небольшом огне. В кипящий картофель добавить припущенные в масле овощи и проварить 15 минут. Затем в суп добавить зеленый горошек, проварить 10 минут, добавить мелко нарубленную зелень и тмин и проварить еще несколько минут. Подавать суп со сметаной и свежей зеленью.

Суп тыквенный

Компоненты

Тыква очищенная – 500 г
Лук репчатый – 1 шт.
Сливки – 0,5 стакана
Вода или овощной бульон – 1 стакан
Зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке
Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке, положить в глубокую кастрюлю, залить бульоном или водой, поставить на плиту, довести до кипения и проварить 10–15 минут на слабом огне. Затем суп перемешать миксером до однородной массы, посолить, поперчить по вкусу, добавить сливки,

перемешать, поставить на плиту, довести до кипения и снять с огня. Суп укутать и выдержать 10 минут, а затем подать на стол, предварительно положив в тарелки свежую рубленую зелень.

Суп томатный с овощами

Компоненты

*Помидоры зрелые – 500 г
Картофель – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 2 головки
Масло топленое – 1 столовая ложка
Измельченная зелень укропа и петрушки – по 2
столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Вода или овощной бульон – 1 л
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель нарезать маленькими кубиками, залить холодной водой, поставить на плиту и варить до готовности. Лук и морковь почистить, нашинковать тонкой соломкой, припустить в топленом масле и выложить вместе с маслом в кипящий суп. Помидоры очень мелко нарезать и также добавить в кипящий суп. За несколько минут до готовности суп посолить и добавить в него рубленую зелень.

Подавать со сметаной.

Суп томатный с баклажанами и кабачками

Компоненты

*Кабачки – 200 г
Баклажаны – 200 г*

*Перец сладкий – 200 г
Помидоры – 1,5 кг
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Помидоры бланшировать в кипятке 2 минуты, затем воду слить, помидоры немного остудить, очистить от кожицы, порезать, положить в сотейник, налить 0,5 стакана горячей воды и потушить под крышкой около 15 минут. Тушеные помидоры растереть до образования однородной кашицы. Лук мелко порубить и припустить в растительном масле. Кабачки и баклажаны нарезать маленькими кубиками и также припустить в растительном масле. Смешать все подготовленные овощи с помидорной массой, выдержать до охлаждения и подать суп в холодном виде со сметаной и свежей зеленью.

Суп-пюре с черемшой

Компоненты

*Картофель – 3–4 шт.
Сливки – 1 стакан
Зелень черемши – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Масло сливочное – 2–3 столовые ложки
Вода или овощной бульон – 3 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Очищенный и нарезанный кубиками картофель сложить в эмалированную кастрюлю, залить двумя стаканами горячей воды, довести до кипения и проварить на слабом огне 10–12 минут. Порубить черемшу и

укроп, добавить в суп и проварить еще несколько минут. Затем блендером измельчить картофель и зелень, влить оставшийся стакан кипятка и горячие сливки, добавить соль и масло, довести до кипения, снять с плиты и выдержать суп 5–7 минут. Подавать можно в горячем и холодном виде.

Суп щавелевый

Компоненты

*Щавель – 300 г
Картофель – 2–3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Корень петрушки – 1 шт.
Масло топленое – 2 столовые ложки
Вода – 1,5 л
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кубиками, залить кипящей водой, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Морковь, лук и корень петрушки почистить, нашинковать соломкой, припустить в растительном масле и положить в кипящий суп. За несколько минут до окончания приготовления в суп добавить мелко нашинкованный щавель. Готовый суп посолить по вкусу и подавать со сметаной.

Рассольник с капустой

Компоненты

*Картофель – 4 шт.
Капуста белокочанная – 200 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 3 шт.*

Огурцы соленые – 2 шт.
Огуречный рассол – 1 стакан
Масло топленое – 2 столовые ложки
Вода или овощной бульон – 1,5 л
Лавровый лист – 2 шт.
Перец душистый – 6–7 горошин
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь и корни почистить, нашинковать и припустить в топленом масле.

Картофель почистить, нарезать кубиками, капусту тонко нашинковать, соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян и нарезать соломкой.

В кастрюлю с кипящим овощным бульоном или водой положить кубики картофеля и нашинкованную капусту и проварить 5–7 минут. Затем добавить припущенные в масле овощи и нарезанные соломкой соленые огурцы. Варить до мягкости овощей. Перед окончанием приготовления положить в суп пряности, заправить огуречным рассолом и посолить по вкусу. Подавать со сметаной и свежим укропом.

Рассольник с грибами

Компоненты

Грибы сушеные – 50 г
Корень сельдерея – 100 г
Морковь – 1–2 шт.
Лук репчатый – 1–2 шт.
Корень петрушки – 1–2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Огуречный рассол – 1 стакан
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Шпинат – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Вода – 1,5 л

Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы хорошо промыть, замочить в теплой воде на 3 часа, а затем отварить в той же воде в течение 40 минут. Корень сельдерея и петрушки, морковь и лук почистить, нарезать соломкой и припустить в растительном масле.

Соленые огурцы нарезать кубиками. Отваренные грибы вынуть из бульона и мелко нарезать. В грибной бульон положить соленые огурцы, проварить немного, затем добавить припущенные овощи и грибы и варить около 15 минут. По истечении этого времени влить в суп огуречный рассол, довести до кипения, положить в него нашинкованный шпинат и рубленую зелень и варить еще 5–7 минут. Готовый суп посолить и подавать со сметаной.

Рассольник с квашеной капустой

Компоненты

Капуста квашеная – 300 г

Огурцы соленые – 3 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Редис – 100 г

Кабачки очищенные – 250 г

Томатная паста – 2 столовые ложки

Масло растительное – 4 столовые ложки

Лавровый лист – 1–2 шт.

Огуречный рассол – 1 стакан Вода – 1,2 л

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Квашеную капусту слегка отжать, положить на сковороду с растительным маслом и потушить. Морковь и лук нашинковать соломкой, припустить в масле, добавить к капусте, немного прогреть, затем положить томатную пасту, перемешать и тушить под крышкой вместе с капустой до полуготовности овощей. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, отварить в воде до мягкости. К огурцам добавить нарезанный кубиками редис и кабачок, немного проварить, добавить тушеные овощи, проварить 10 минут, влить огуречный рассол, довести до кипения, убавить огонь и варить суп до готовности. Перед окончанием приготовления в суп положить пряности.

Рассольник с помидорами и огурцами

Компоненты

Помидоры соленые – 2 шт.

Огурцы соленые – 2 шт.

Огурцы свежие – 3 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Огуречный рассол – 1 стакан

Помидорный рассол – 1 стакан

Овощной бульон или вода – 1,5 стакана

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Мука – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Репчатый лук порубить и припустить в растительном масле. Соленые огурцы нарезать соломкой, помидоры нарезать ломтиками, залить половиной стакана овощного бульона и тушить овощи до мягкости. Через некоторое время к соленым огурцам с помидорами добавить нашинкованные свежие огурцы и лук и продолжать тушение. Как только овощи станут мягкими, протереть их через сито. Пюре залить рассолом, довести до кипения и проварить на слабом огне 7-10 минут. В оставшейся половине бульона развести муку, тонкой струйкой влить в суп, положить пряности и проварить суп еще 5–7 минут. Загустевший суп снять с огня,

выдержать, подавать со сметаной и свежей зеленью.

Рассольник сборный овощной

Компоненты

*Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Корень петрушки и пастернака – по 1 шт.
Репка – 1 шт.
Тыква очищенная – 200 г
Соленые огурцы – 2 шт.
Помидоры красные соленые – 2 шт.
Свежий огурец – 1 шт.
Капуста цветная – 250 г
Консервированный горошек – 3–4 столовые ложки
Огуречный рассол – 1 стакан
Помидорный рассол – 1 стакан
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Лавровый лист – 1–2 шт.
Перец черный – 5–6 горошин
Вода – 1 л
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь, лук, корни и репу почистить, нашинковать тонкой соломкой и припустить в растительном масле. Соленые огурцы нарезать маленькими кубиками, влить стакан воды и тушить огурцы под крышкой до мягкости. Через некоторое время к огурцам добавить измельченные соленые помидоры и продолжить тушение овощей. В кипящую воду положить нарезанную ломтиками цветную капусту и варить до готовности. Свежий огурец и тыкву нарезать маленькими кубиками, добавить к капусте. Как только овощи в супе станут мягкими, добавить к ним тушеные огурцы и припущенные овощи, влить огуречный и помидорный рассол, довести до кипения, положить в рассольник зеленый горошек и

пряности и довести суп до готовности. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Рассольник холодный

Компоненты

Свекла – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Зеленый лук – 1 пучок
Лимонный сок 1–2 столовые ложки
Огуречный рассол – 1 л

Способ приготовления

Свеклу почистить, натереть на терке, влить немного воды, добавить лимонный сок, перемешать и потушить под крышкой. Готовую свеклу остудить, залить огуречным рассолом, добавить мелко нарезанные соленые огурцы и рубленый зеленый лук.

Подавать в охлажденном виде со сметаной.

Щи со свежей капустой

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Морковь – 1–2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Масло топленое – 1 столовая ложка
Лавровый лист – 1–2 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Помидоры нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и припустить в топленом масле. Все подготовленные овощи уложить в керамический горшок, залить горячей подсоленной водой, накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и томить около 40 минут. За 10–15 минут до окончания приготовления в щи положить пряности и пучки зелени. Подавать со сметаной.

Щи летние на грибном бульоне

Компоненты

Капуста белокочанная ранняя – 400 г

Перец сладкий – 2 шт.

Бульон грибной – 2 л

Лук зеленый – 1 пучок

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать соломкой, перец очистить от семян и также нарезать соломкой. Подготовленные овощи положить в эмалированную кастрюлю, залить горячим процеженным грибным бульоном и проварить при слабом кипении около 15 минут. Затем в щи добавить рубленую петрушку и зеленый лук, посолить по вкусу и проварить еще около 5 минут. Подавать со сметаной.

Щи зеленые холодные

Компоненты

Шпинат – 200 г

*Щавель – 200 г
Картофель – 4 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре, остудить, почистить, нарезать кубиками. Шпинат отварить в подсоленной воде и вместе с отваром протереть через сито. Щавель нашинковать, потушить под крышкой в небольшом количестве воды и также протереть через сито. Смешать шпинат со щавелем, добавить картофель, мелко нарубленные огурцы и зеленый лук, посолить. Подавать холодным со сметаной.

Щи весенние зеленые

Компоненты

*Крапива – 300 г
Щавель – 1 пучок
Картофель – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке
Вода – 1,2 л
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Крапиву обдать кипятком. Щавель тщательно промыть. Картофель, морковь и лук почистить, нарезать кубиками, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и варить при слабом кипении около 10 минут. Затем в суп добавить мелко нарезанную крапиву, щавель и рубленую зелень, проварить еще 10 минут.

Подавать суп со сметаной.

Щи щавелевые деревенские

Компоненты

Щавель – 400 г

Картофель – 3–4 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Масло топленое – 2–3 столовые ложки

Корень петрушки – 2 шт.

Вода или овощной бульон – 1,5 л

Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, клубни немного остудить, очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками.

Щавель мелко нашинковать. Лук и корни петрушки почистить, нашинковать соломкой, вместе со щавелем выложить на сковороду и тушить под крышкой в топленом масле, добавив немного горячей воды.

Тушеные овощи положить в эмалированную кастрюлю, добавить нарезанный кубиками отварной картофель, массу порубить блендером до пюреобразного состояния, залить горячим овощным бульоном или водой, добавить рубленую зелень, посолить, довести до кипения и проварить на слабом огне 5–7 минут. Подавать щи со сметаной.

Щи с кабачками

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г

Кабачки очищенные – 200 г

Картофель – 100 г

*Морковь – 150 г
Лук репчатый – 1 головка
Масло топленое – 2 столовые ложки
Вода или овощной бульон – 1 л
Рубленая зелень кинзы и укропа – по 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачки и картофель нарезать кубиками, сложить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой и проварить при слабом кипении несколько минут. затем в суп добавить нашинкованную капусту. Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать тонкой соломкой, выложить овощи на сковороду и припустить в топленом масле.

Затем морковь с луком и маслом положить в кипящий суп и варить до полной готовности. Готовность щей определяется по готовности капусты. Подавать со свежей рубленой зеленью.

Щи с фасолью

Компоненты

*Капуста белокочанная – 400 г
Фасоль – чуть больше половины стакана
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1–2 шт.
Корень сельдерея – 50 г
Корень пастернака – 1 шт.
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Вода – 1,5 л
Перец душистый – 5–6 горошин
Рубленая зелень укропа и петрушки – по 1–2 столовые ложки
Лавровый лист – 1 шт.
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь, утром воду слить, фасоль залить 1,5 л свежей воды и отварить в ней до готовности. Как только фасоль будет наполовину готова, добавить к ней нашинкованную капусту, довести до кипения и варить на слабом огне. Морковь, лук, корень сельдерея и пастернака почистить, нашинковать соломкой, припустить в растительном масле, добавить к капусте и продолжить приготовление еще около 10–15 минут. За несколько минут до окончания приготовления в щи положить пряности, зелень и соль и готовить при слабом кипении еще около 7-10 минут.

Борщ с фасолью

Компоненты

*Капуста белокочанная – 200 г
Свекла – 1 шт.
Фасоль – 0,5 стакана
Помидоры – 1–2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Коренья петрушки и сельдерея – 50 г
Масло топленое – 3–4 столовые ложки
Перец черный душистый – 5–6 горошин
Лист лавровый – 2 шт.
Вода – 1,5–2 л
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль перебрать, промыть и замочить на 6–8 часов в холодной воде, можно на ночь. Утром воду слить, залить фасоль 1,5 л свежей воды, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Овощи и корни почистить и нашинковать соломкой. В растопленное масло положить нашинкованную свеклу и очищенные мелко нарезанные помидоры, тушить овощи под крышкой до полуготовности, добавив немного горячей воды. Отдельно на оставшемся масле потушить морковь,

лук и коренья. Как только фасоль будет наполовину готова, добавить к ней тушеную свеклу, немного проварить, затем положить нашинкованную капусту, еще немного проварить. В последнюю очередь добавить тушеную с луком и кореньями морковь. За 10 минут до окончания приготовления в борщ положить пряности и соль. Готовый борщ протомить в горячей духовке около 10–15 минут и подавать со сметаной.

Борщ с грибами

Компоненты

Капуста белокочанная – 200 г
Свекла – 1–2 шт.
Грибы сушеные – 40 г
Морковь – 1 шт.
Корень пастернака – 1 шт.
Лук репчатый – 1–2 шт.
Масло топленое – 50 г
Вода – 1,5 л
Лавровый лист – 1–2 шт.
Перец душистый – 4–5 горошин
Базилик молотый – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы тщательно промыть, залить 1,5 л теплой воды и оставить на 3–4 часа. Затем грибы вынуть и нашинковать. Грибную воду оставить для дальнейшего использования. Свеклу в кожуре испечь в духовке до готовности, остудить, снять кожуру и нашинковать тонкой соломкой. Почистить морковь, лук и корень пастернака, мелко нарезать и припустить в растопленном масле.

В большой керамический горшок уложить нашинкованную свеклу и капусту, грибы, припущенные овощи, залить горячей водой, в которой вымачивались грибы, добавить соль. Горшок накрыть, поставить в горячую духовку и томить борщ около 45–50 минут. За 5 минут до окончания

приготовления в борщ добавить оставшееся масло и пряности. Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ с квашеной капустой в горшочках

Компоненты на 3 порции

Капуста квашеная – 250 г

Свекла – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Корень сельдерея – 70 г

Корень пастернака и петрушки – по 1 шт.

Перец сладкий – 1–2 шт.

Тыква очищенная – 100 г

Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку

Вода – 1,5–2 л

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Лист лавровый – 1 шт.

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить морковь, лук и коренья. Лук нашинковать соломкой. Морковь и коренья натереть на крупной терке и припустить в растительном масле, затем добавить лук и прогреть еще 5–7 минут. Свеклу почистить, натереть на крупной терке. Перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Тыкву нарезать мелкими кубиками.

В порционные горшочки равномерно разложить слегка отжатую квашеную капусту, припущенные в масле овощи, свеклу, тыкву и перец, залить кипящей водой, добавить по вкусу немного соли. Горшочки накрыть крышками, поставить в горячую духовку и варить борщ до готовности около 35 минут. За 10 минут до окончания приготовления положить в горшочки рубленую зелень и пряности.

Подавать со сметаной.

Борщ с галушками

Компоненты

*Капуста белокочанная – 250 г
Свекла – 1 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Паста томатная – 1 столовая ложка
Масло топленое – 2 столовые ложки
Чеснок – 1–2 зубчика
Вода – 1,5 л
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Лавровый лист – 1–2 шт.
Перец душистый – 2–3 горошины
Соль – по вкусу*

Компоненты для галушек

*Мука пшеничная – 1 стакан
Яйцо – 1 шт.
Масло сливочное – 2 столовые ложки
Вода – 0,25 стакана*

Способ приготовления

Почистить свеклу, морковь, корень сельдерея и лук, нашинковать овощи соломкой. Свеклу потушить в топленом масле, добавив разведенную в небольшом количестве воды томатную пасту. Морковь, корень сельдерея и лук сложить вместе на сковороду и припустить в топленом масле.

Пока будет тушиться свекла, приготовить галушки: муку просеять через сито на чистый стол, в середине горки с мукой сделать углубление, влить туда яйцо и немного воды, положить сливочное масло и, постепенно

захватывая муку и смешивая ее с жидкостью, замесить тесто. Тесто хорошо вымесить, накрыть салфеткой и оставить для расстойки на 15–20 минут. Затем тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать небольшими квадратиками, называемыми галушками.

Как только свекла будет готова, выложить ее в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, положить в горячий бульон нашинкованную капусту, проварить, затем добавить припущенные в масле овощи и варить до мягкости овощей. В конце приготовления в борщ добавить толченый чеснок, рубленую зелень, пряности и соль, положить галушки и довести борщ до готовности. Подавать борщ, предварительно разложив по тарелкам галушки, сметану и свежую рубленую зелень.

Борщ со сметаной

Компоненты

Свекла – 1–2 шт.

Морковь – 1–2 шт.

Лук репчатый – 1–2 шт.

Капуста белокочанная – 400 г

Картофель – 2 шт.

Томатная паста – 2 столовые ложки

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Мука – 1 столовая ложка

Сметана – 1 стакан

Вода – 1,5–2 л

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, лук и морковь почистить, нашинковать тонкой соломкой, припустить в растительном масле, затем добавить смешанную с мукой томатную пасту, влить чуть-чуть воды, перемешать и тушить под крышкой до тех пор, пока масса не загустеет.

Картофель почистить, нарезать тонкой соломкой, опустить в кипящую

воду и варить на небольшом огне. В кипящий картофель положить нашинкованную капусту и проварить около 10 минут. Затем в кипящий бульон добавить тушеные овощи, соль и сметану и варить борщ до готовности.

Борщок

Компоненты

*Свекла – 2 шт.
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сахар – 1 столовая ложка
Перец душистый – 5–6 горошин
Вода – 1,5 л
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Испечь одну свеклу в кожуре в печи или духовке (можно в микроволновке), затем ее остудить, почистить, нарезать тонкой соломкой, залить горячей водой, добавить лимонный сок, пряности, по вкусу соль и проварить при слабом кипении 3–4 минуты.

Из оставшейся сырой свеклы отжать сок, влить его в горячий борщок, на небольшом огне довести до кипения и снять с огня. Горячий борщок укутать толстым полотенцем и выдержать 15–20 минут. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщок с тыквой

Компоненты

*Тыква – 250 г Свекла – 2 шт.
Лук репчатый – 1–2 шт.
Морковь – 1–2 шт.
Корень пастернака – 1 шт.*

Масло топленое – 1–2 столовые ложки

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Вода – 1,5 л

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Одну свеклу испечь в духовке и остудить. Тыкву, лук, морковь и пастернак натереть на крупной терке, припустить в топленом масле, а затем потушить под крышкой до готовности. Печеную свеклу почистить, нарезать соломкой, залить горячей водой, влить лимонный сок и проварить 2–3 минуты. Тушеные овощи добавить к свекле и проварить еще 2 минуты. Свежую свеклу почистить, натереть на мелкой терке и отжать из нее сок. Свежий свекольный сок влить в борщок, довести до кипения, посолить, снять с плиты и дать настояться. Подавать борщок со сметаной и свежей зеленью.

Свекольник

Компоненты

Свекла – 4 шт.

Паста томатная – 2 столовые ложки

Масло топленое – 2–3 столовые ложки

Уксус столовый – 1 столовая ложка

Сахар – 1 столовая ложка

Корешки петрушки – 2 шт.

Корень пастернака – 1 шт.

Вода – 1,5 л

Перец душистый – 6–7 горошин

Лавровый лист – 2 шт.

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу почистить, нашинковать тонкой соломкой, слегка припустить в топленом масле, положить томатную пасту и прогреть еще 10 минут. Затем добавить немного горячей воды и тушить под крышкой до полуготовности.

Отдельно припустить в топленом масле корешки петрушки. Полуготовую свеклу выложить в эмалированную кастрюлю, добавить к ней припущенную в масле петрушку, положить пряности, посолить и залить горячей водой. Варить свекольник при слабом кипении около 20 минут.

Готовый свекольник заправить уксусом. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Свекольник холодный

Компоненты

Свекла – 2–3 шт.

Свежие огурцы – 2–3 шт.

Лук зеленый – 1 пучок

Зелень укропа – 1 пучок

Квас хлебный – 1 л

Лимонный сок, соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить, остудить, снять кожицу, мякоть натереть на крупной терке, сложить в эмалированную кастрюлю и залить квасом. В свекольник добавить мелко нарезанные огурцы и рубленую зелень, по вкусу лимонный сок, соль и сахар.

Свекольник холодный с ботвой

Компоненты

Свекла с ботвой – 2–3 шт.

Огурцы свежие – 2–3 шт.
Морковь – 1–2 шт.
Зеленый лук и укроп – по 1 пучку
Квас хлебный – 1 л
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Свекольную ботву мелко порубить. Свеклу очистить от кожуры, натереть на крупной терке, положить в посуду для тушения, влить немного воды, добавить лимонный сок и тушить под крышкой около 20 минут. Затем в свеклу добавить натертую на терке морковь и свекольную ботву и тушить овощи еще 15 минут. Готовые тушеные овощи остудить, залить квасом, добавить мелко нарубленную зелень, мелко нарезанные огурцы и соль, заправить сметаной.

Супы из молока и молочных продуктов с овощами

Суп-пюре молочный с овощами

Компоненты

*Морковь – 200 г
Тыква – 200 г
Молоко – 0,5 л
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Вода – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь и тыкву почистить, мелко нарезать, уложить в эмалированную кастрюлю, добавить стакан молока и воду и варить при слабом кипении до размягчения овощей. Затем овощи измельчить блендером, влить оставшееся горячее молоко, добавить масло и соль и на слабом огне довести суп до кипения.

Суп из свеклы с простоквашей

Компоненты

*Свекла – 1–2 шт.
Огурец свежий – 3 шт.
Простокваша – 2 стакана
Измельченная зелень укропа – 2 столовые ложки
Лук зеленый измельченный – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу испечь в духовке, остудить, снять с нее кожицу, мякоть натереть на крупной терке. Огурцы нашинковать тонкой соломкой, добавить к ним измельченную зелень, перемешать. К полученной смеси добавить свеклу, посолить, перемешать и залить простоквашей.

Суп огуречный с кефиром

Компоненты

Огурцы свежие – 2 шт.

Чеснок – 2 зубчика Кефир – 3–4 стакана

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок и огурцы почистить, очень мелко порубить, залить кефиром, посолить и перемешать. Подавать с зеленью.

Суп холодный сырный

Компоненты

Сыр тертый – 2 стакана

Лук репчатый – 2 головки

Бульон овощной – 3 стакана

Масло топленое – 1–2 столовые ложки

Мука – 1–2 столовые ложки

Чеснок – 2 зубчика

Сметана – 0,5 стакана

Зелень огородная – 1 пучок

Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, мелко порубить и припустить в топленом масле. Муку развести в небольшом количестве бульона, влить на сковороду к луку с чесноком и проварить все вместе при постоянном перемешивании несколько минут на слабом огне. Затем горячие овощи выложить в эмалированную кастрюлю, залить оставшимся горячим бульоном, довести до кипения, всыпать тертый сыр, перемешать, немного прогреть и, не доводя до кипения, снять с огня. Суп посолить и поперчить, перемешать и оставить под крышкой на несколько часов. Подавать холодным со сметаной и зеленью.

Раздел 2

Грибные блюда

Грибы вкусны и питательны, но, к сожалению, в таблице совместимости продуктов грибы не представлены. Лишать себя грибного удовольствия очень не хочется. Поскольку в грибах содержится значительное количество растительных белков, они близки к группе бобовых. Бобовые прекрасно сочетаются с овощами, растительным маслом и сметаной. Если посмотреть на все классические рецепты грибных блюд, можно увидеть именно такое сочетание. Единственный недостаток грибов заключается в их трудном переваривании, т. к. клетки грибов имеют очень прочную оболочку. Еще нужно иметь в виду, что грибы несовместимы с алкоголем, поскольку алкоголь сильно затрудняет переваривание грибов. Грибы также несовместимы с животными белками – мясом, рыбой, яйцами, сыром, брынзой, творогом и, конечно же, с сахаром и фруктами.

Грибы не терпят особенно острых приправ и пряностей, заглушающих их тонкий природный аромат. Специи должны лишь слегка подчеркивать естественный аромат грибов. Грибные блюда следует готовить в небольшом количестве, т. к. длительное хранение приготовленных блюд и их повторное разогревание чревато пищевыми отравлениями. В сушеных грибах белков больше, чем в мясе, рыбе и яйцах, поэтому грибами можно заменить целый ряд пищевых продуктов, особенно они незаменимы в дни постов.

Тушить грибы лучше всего в той же посуде, в которой они будут подаваться на стол. Для этой цели прекрасно подходят керамические горшочки, сохраняющие все питательные вещества и прекрасный природный аромат. Очень вкусны грибные салаты с растительным маслом и сметаной.

Салат грибной с баклажанами и чесноком

Компоненты

Баклажаны – 2 шт.

Грибы отварные – 200 г

Лук репчатый – 2 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Масло растительное – 4–5 столовых ложек

*Масло подсолнечное нерафинированное – 2
столовые ложки*

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кусочками, потушить в растительном масле до готовности. Лук почистить, нашинковать соломкой и припустить в растительном масле. Грибы нарезать маленькими кусочками, добавить к луку и также немного подрумянить. Смешать грибы и лук с баклажанами, остудить, добавить мелко нарубленный чеснок, посолить, заправить подсолнечным маслом и посыпать рубленым укропом.

Салат грибной с цветной капустой

Компоненты

Капуста цветная – 500 г

Грибы отварные – 300 г

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Масло растительное – 1 столовая ложка

Сметана – 1/3 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Лук нашинковать соломкой, припустить в растительном масле, добавить нарезанные небольшими кусочками грибы и потушить вместе с луком. Смешать капусту с грибами и луком, добавить рубленую зелень, посолить, перемешать и заправить сметаной.

Салат грибной с чесноком и зеленью

Компоненты

Грибы отварные – 200 г

Чеснок – 4–5 зубчиков

Лук зеленый – 50 г

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана – 5 столовых ложек

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отваренные грибы нашинковать и немного потушить в двух-трех столовых ложках сметаны, затем остудить, смешать с мелко нарубленным чесноком, луком и зеленью, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Салат грибной со свеклой

Компоненты

Грибы отварные – 200 г

Морковь отварная – 1 шт.

Свекла отварная – 1–2 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Зелень петрушки или укропа – 1 маленький пучок

Сметана – 4 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и свеклу почистить и натереть на крупной терке, грибы мелко нашинковать. Смешать грибы с овощами, добавить мелко нарубленный чеснок, посолить, заправить сметаной, перемешать, посыпать рубленой зеленью.

Салат грибной с капустой кольраби и перцем

Компоненты

Грибы отварные – 200 г

Капуста кольраби отварная – 200 г

Перец сладкий красный – 1 шт.

Сметана – 3–4 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы и капусту нарезать небольшими кусочками. Перец очистить от семян, нарезать тонкими кольцами. Смешать капусту с грибами, посолить, поперчить, выложить в салатник, заправить сметаной и украсить красными кольцами сладкого перца.

Салат из соленых грибов и огурцов

Компоненты

Грибы соленые – 600 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

*Масло подсолнечное нерафинированное – 1–2
столовые ложки*

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими кусочками, смешать с нашинкованным луком, мелко нарезанными огурцами, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из соленых грибов и чеснока

Компоненты

Грибы соленые – 400 г

Чеснок – 3–4 зубчика

Зелень укропа – 1 пучок

*Масло подсолнечное нерафинированное – 3
столовые ложки*

Перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими кусочками, выложить в салатник и поперчить. Чеснок тщательно растолочь, смешать с подсолнечным маслом и полить этой заправкой грибы. Салат украсить веточками зелени.

Салат грибной с горчицей

Компоненты

Грибы соленые – 400 г

Лук репчатый – 1–2 шт.

Горчица – 1 чайная ложка

Масло растительное – 2 столовые ложки

Зелень петрушки – 1 маленький пучок

Перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать маленькими тонкими ломтиками, смешать с нарубленным репчатым луком и поперчить по вкусу. Горчицу тщательно смешать с растительным маслом, полить этой заправкой салат и украсить свежей зеленью.

Салат грибной с капустой и огурцами

Компоненты

Грибы соленые – 200 г

Огурцы соленые – 2 шт.

Капуста белокочанная – 100 г

Перец сладкий красный – 1 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Масло подсолнечное нерафинированное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Тонко нашинковать грибы, капусту, огурцы и очищенный от семян сладкий перец. Нашинкованную капусту перетереть с солью до образования сока. Смешать подготовленные овощи с грибами и мелко нарубленным чесноком, заправить растительным маслом.

Грибы тушеные

Компоненты

Грибы свежие – 500 г

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Лавровый лист – 1 шт.

Душистый перец – 4–5 горошин

Вода – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, залить холодной подсоленной водой, довести до кипения, а затем откинуть на сито. В смазанный маслом керамический горшочек положить обработанные грибы, посолить, добавить масло, пряности и полстакана горячей воды. Горшочек с грибами накрыть крышкой, поставить в теплую духовку и тушить около 40–45 минут. Подавать со свежей зеленью.

Грибы, тушенные с овощами

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт.

Морковь – 1 шт.

Сметана – 1 стакан

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1–2 столовые ложки

Лавровый лист – 1 шт.

Душистый перец – 4–5 горошин

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить от земли, промыть, ошпарить кипятком, затем нарезать небольшими дольками, посолить и немного потушить в растительном масле. Лук и морковь нашинковать соломкой и также припустить в масле.

В смазанный маслом керамический горшочек уложить подготовленные грибы, лук и морковь, залить сметаной, добавить зелень петрушки и укропа, соль, лавровый лист и душистый перец. Горшочек накрыть, поставить в духовку и готовить около 50 минут.

Солянка грибная

Компоненты

Грибы свежие – 500 г
Капуста белокочанная – 500 г
Перец сладкий – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Масло растительное – 5–6 столовых ложек
Чеснок – 2–3 зубчика
Зелень петрушки – 1 пучок
Лавровый лист – 1–2 шт.
Соль, сахар и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, сложить на сковороду, немного потушить в растительном масле, а затем влить 0,5 стакана горячей воды и тушить под крышкой до полуготовности. Свежие грибы почистить, тщательно промыть, отварить в подсоленной воде в течение 5-10 минут, откинуть на сито, остудить, нарезать маленькими кусочками, положить на сковороду с растительным маслом и немного припустить, добавить нашинкованный лук, соль и перец и тушить почти до готовности грибов. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Соленые огурцы очистить от семян и толстой кожуры и нарезать кубиками.

В смазанный маслом керамический горшок выложить слоями тушеную капусту, грибы с луком, сверху положить сладкий перец. Слои овощей и грибов переложить солеными огурцами и пересыпать пряностями, рубленой зеленью, толченым чесноком, влить немного горячей воды. Горшок с солянкой накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Грибное жаркое

Компоненты

Грибы белые свежие – 500 г

Лук репчатый – 300 г

Масло растительное – 0,5 стакана

Зелень петрушки – 1 пучок

Сметана – 2/3 стакана

Перец красный молотый – 0,5 столовой ложки

Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы промыть, ошпарить 2 раза кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Лук почистить, нашинковать и немного припустить в растительном масле. Затем к луку добавить грибы, прогреть вместе с луком 5-10 минут, посолить, поперчить и перемешать. Горячие грибы с луком переложить в керамический горшок, залить сметаной. Горшок с грибами накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и готовить около 50 минут.

Грибы, тушенные с овощами и чесноком

Компоненты

*Грибы свежие – 1 кг
Морковь – 2 шт.
Репка – 1 шт.
Кабачок – 300 г
Лук репчатый – 3 шт.
Корень сельдерея и петрушки – по 1 шт.
Масло растительное – 100 г
Сметана – 1 стакан
Чеснок – 1 небольшая головка
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь, лук и корни почистить, нашинковать соломкой, слегка припустить в растительном масле, добавить нашинкованные грибы и прогреть все вместе. Затем грибы с овощами переложить в смазанный маслом керамический горшок, положить натертый на крупной терке кабачок и репу, добавить мелко нарубленный чеснок и зелень, посолить, залить сметаной и перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и готовить блюдо около 50 минут.

Грибы в горшочках

Компоненты

Грибы свежие – 500 г

Лук репчатый – 1–2 шт.

Масло растительное – 3 столовые ложки

Горчица – 1 столовая ложка

Грибной отвар – 1 стакан

Сметана – 0,5 стакана

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы и лук нашинковать, припустить в растительном масле, затем разложить в порционные горшочки, посолить, поперчить и перемешать. Смешать сметану с горчицей и грибным отваром и этой смесью залить грибы. Горшочки накрыть, поставить в духовку и готовить около 40 минут.

Грибная запеканка

Компоненты

Грибы свежие – 500 г

Лук репчатый – 2 шт.

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, остудить и мелко нарубить. Лук нашинковать и припустить в масле до золотистого цвета. В посуду для запекания выложить грибы с луком, полить сметаной. Посуду с грибами поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Грибы, запеченные с баклажанами

Компоненты

Грибы отварные – 400 г

Баклажаны – 3 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Сметана – 1 стакан

Масло растительное – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, несколько раз обдать кипятком, остудить и нашинковать. Нашинкованные грибы припустить в растительном масле, добавить нашинкованный лук, припустить вместе с грибами, посолить и перемешать.

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и потушить в масле.

В смазанную маслом посуду для запекания выложить слоями баклажаны и грибы с луком, залить сметаной. Блюдо поставить в духовку и запечь.

Раздел 3

Каши и крупяные блюда

Зерновые продукты – крупы, содержат в своем составе углеводы – сложные крахмалы, являющиеся энергетическим ресурсом для человека. В организме углеводы путем сложных преобразований превращаются в глюкозу – источник питания мозга и нервной ткани, т. е. – источник энергии и бодрости человека. Углеводы несовместимы с белками, сахарами и кислыми фруктами и томатами. Следовательно, нельзя готовить каши на молоке и каши и пловы с сахаром и сладкими фруктами, а также с кислыми фруктами, сухофруктами и томатами. В то же время каши прекрасно сочетаются с овощами, с маслом, со сливками и сметаной.

Поскольку каша – это исконное русское блюдо, то и готовить кашу лучше в керамических горшочках в духовках, печах или аэрогриле. В горшочках каша подвергается мягкой термической обработке, она не варится, а упревает.

В зависимости от соотношения количества крупы и воды различают каши рассыпчатые, вязкие и жидкие. Рассыпчатые каши готовят в основном из гречневой ядрицы, рисовой, пшенной, перловой и пшеничной крупы с добавлением строго определенного количества воды и жира.

Для приготовления рассыпчатой каши на 1 стакан крупы нужно жидкости:

для гречки – 2–3 стакана для риса – 1,5–2 стакана для пшена – 2,5–3 стакана для перловой крупы – 2,5–3 стакана Для получения вкусной каши необходимо соблюдать несколько правил.

Крупы нужно обязательно перебирать, отделяя посторонние примеси.

1. Крупы перед варкой нужно тщательно промывать и обязательно прожаривать на горячей сковороде.

2. Во время варки кашу нельзя перемешивать, нарушать ее структуру.

3. Кашу нужно варить на малом огне и обеспечивать ее равномерный прогрев.

4. Для получения более рассыпчатой каши в начале варки в нее надо положить немного масла или жира (согласно рецепту).

К предварительному замачиванию крупы подход неоднозначный, поскольку при замачивании крупы теряют свой вкус.

Каша гречневая рассыпчатая

Компоненты

Гречневая крупа – 0,5 стакана

Вода – 1 стакан

Масло сливочное – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу прожарить на сковороде, насыпать в керамический горшочек, добавить сливочное масло и перемешать с крупой. Затем влить стакан горячей подсоленной воды. Горшочек накрыть крышкой, поставить в духовку и томить до готовности.

Каша гречневая по-русски

Компоненты

Крупа гречневая – 200 г

Масло сливочное – 50 г

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, выложить на сухую разогретую сковороду и прокалить при постоянном перемешивании. Прокаленную крупу насыпать в большой керамический горшок, положить сливочное масло и соль и влить столько кипятка, чтобы крупа была слегка покрыта водой. Содержимое горшка перемешать, накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и томить кашу около 2-х часов.

Гречневики

Компоненты

Гречневая мука – 0,5 стакана

Вода – 0,5 л

Масло топленое – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу перемолоть в кофемолке или мельнице – это будет гречневая мука.

Муку постепенно смешать с небольшим количеством воды, тщательно размешать, чтобы не было комочков, влить остальную воду, добавить соль и сварить хорошо проваренную вязкую кашу. Готовую кашу выложить тонким слоем на блюдо, толщина каши должна быть около 1,5 см. Кашу остудить до стеклообразного состояния, можно поставить в холодильник. Застывшую кашу нарезать квадратиками или ромбиками и слегка подрумянить в топленом масле. Гречневики хороши с зеленым салатом и другими овощными блюдами.

Каша гречневая с цветной капустой

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан

Капуста цветная – 200 г

Вода – 2 стакана

Масло сливочное – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту нарезать маленькими кусочками, уложить в смазанный маслом чугунок. Сверху насыпать поджаренную гречневую крупу, влить подсоленную воду, довести до кипения, убавить огонь и проварить 7-10 минут. Затем чугунок с кашей поставить в нежаркую духовку и протомить 15–20 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша кукурузная с огурцами

Компоненты

Крупа кукурузная – 1 стакан

Вода – 2 стакана

Огурцы свежие – 200 г

Масло топленое – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу тщательно промыть. Огурцы мелко порубить, уложить в эмалированную кастрюлю, сверху положить слой кукурузной крупы и залить подсоленным кипятком. Кастрюлю накрыть крышкой и укутать толстым полотенцем, выдержать в тепле 40 минут. Затем кашу поставить на небольшой огонь, довести до кипения, снять с огня, выдержать 15 минут и подавать со сливочным маслом.

Плов со сладким перцем

Компоненты

Рис – 1 стакан

Вода – 2 стакана

Сладкий красный перец – 3–4 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук мелко нашинковать и припустить на сковороде в двух столовых ложках растительного масла. Затем на сковороду добавить предварительно промытый и высушенный рис и прогреть его вместе с луком.

Горячий рис с луком выложить в смазанный маслом керамический горшок. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать его тонкой соломкой и слегка припустить в растительном масле, а затем выложить в горшок поверх риса. Рис с овощами залить горячей подсоленной водой, добавить по вкусу молотый перец и перемешать. Горшок с пловом накрыть крышкой, поставить в духовку и томить до тех пор, пока рис не станет мягким.

Плов с кабачками

Компоненты

Рис – 2 стакана

Морковь – 3 шт.

Лук репчатый – 3 шт.

Кабачок измельченный – 2 стакана

Сухая пряная смесь для плова – 2 чайные ложки

Масло топленое – 100 г

Вода – 4 стакана

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать соломкой, положить в казан, прогреть в растопленном масле. К луку добавить нашинкованную соломкой морковь, перемешать, влить немного воды и потушить под крышкой. Затем к овощам добавить пряности и молотый перец, положить ровным слоем нарезанный кубиками кабачок. Сверху также ровным слоем выложить промытый рис и залить подсоленной водой. Готовить плов, не перемешивая, до мягкости риса. Затем поверхность плова проткнуть в нескольких местах деревянной палочкой, выдержать 10–15 минут и можно подавать к столу.

Каша рисовая с морковью

Компоненты

Рис – 1 стакан

Вода – 2 стакана

Морковь средняя – 1–2 шт.

Масло сливочное – 3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать и тщательно промыть. Морковь почистить, натереть на средней терке, сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить рис, залить горячей подсоленной водой и положить масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в не слишком жаркую духовку и варить до готовности.

Каша рисовая с тыквой и морковью

Компоненты

Рис – 200 г

Вода – 3 стакана

Мякоть тыквы – 400 г

Морковь – 1 шт.

Масло сливочное – 3 столовые ложки

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на терке. Тыкву также натереть на терке. Подготовленные овощи сложить в смазанный маслом керамический горшок, насыпать промытый рис, залить горячей подсоленной водой, положить по вкусу сахар, добавить масло и перемешать. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и варить кашу при слабом нагревании до готовности.

Каша рисовая с цветной капустой и кабачками

Компоненты

Рис – 1 стакан

Овощной бульон – 2 стакана

Капуста цветная – 100 г

Кабачок очищенный – 100 г

Корень петрушки и пастернака – по 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Масло топленое – 3–4 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и корешки почистить, мелко нашинковать и припустить в топленом масле. Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито, немного остудить и мелко нарезать. В этом же отваре отварить до полуготовности нарезанный кубиками кабачок.

Рис хорошо промыть, насыпать в керамический горшок, положить припущенный лук с корешками и нашинкованные овощи, залить горячим овощным бульоном, посолить, поставить в прогретую духовку и варить до готовности.

Каша рисовая с капустой

Компоненты

Рис – 1 стакан

Морковь – 1–2 шт.

Лук репчатый – 1–2 шт.

Капуста брокколи – 250 г

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Карри – 1 столовая ложка

Тмин молотый – 2 чайные ложки

Вода – 2 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, залить подсоленной водой и варить на слабом огне до готовности. Капусту мелко нарезать и припустить 5 минут в небольшом количестве воды.

Лук и морковь нашинковать соломкой, потушить в растительном масле и положить в готовый рис, туда же добавить подготовленную капусту, положить пряности. Кашу тщательно перемешать и подавать со сливочным маслом.

Рисовая запеканка по-итальянски

Компоненты

Рис – 0,5 стакана

Вода – 1 стакан

Лук репчатый – 2–3 шт.

Масло топленое – 2 столовые ложки

Масло сливочное – 2–3 столовые ложки

Сыр тертый – 3 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко порубить и подрумянить на сковороде в топленом масле. Как только лук подрумянится, подсыпать к луку хорошо промытый рис и дать ему пожелтеть. Затем влить горячую подсоленную воду, поперчить, перемешать и сварить кашу.

Готовую кашу заправить сливочным маслом, разровнять поверхность, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Каша пшенная

Компоненты

Пшено – 1 стакан

Вода – 4 стакана

Масло сливочное – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено тщательно промыть, засыпать в керамический горшок, залить кипятком, посолить, положить масло и перемешать. Горшок с пшеном поставить в прогретую духовку и томить кашу до полной готовности.

Каша пшенная в горшочках

Компоненты

Пшено – 1 стакан

Вода – 5 стаканов

Масло сливочное или сливки – по вкусу

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено хорошо промыть, последняя вода должна быть горячей. Чистую крупу засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут. Затем лишнюю воду осторожно слить, добавить по вкусу сливочное масло или горячие сливки, перемешать, разложить в смазанные маслом керамические горшочки, накрыть их крышками и поставить упревать в прогретую духовку.

Каша пшенная с тыквой

Компоненты

Тыква – 500 г

Пшено – 1 стакан

Вода – 3 стакана

Масло сливочное – 3–4 столовые ложки

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Промытое пшено выложить в смазанный маслом керамический горшок, залить кипятком и посолить. Горшок с пшеном поставить в горячую духовку на 10–15 минут. Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром, слегка посолить, добавить немного масла и немного потушить в небольшом количестве воды.

В горшок с проваренным пшеном положить тушеную тыкву и оставшееся масло, залить оставшейся кипящей водой, осторожно перемешать и поставить в духовку. Варить кашу при очень слабом кипении до полной готовности.

Каша пшенная с овощами

Компоненты

Крупа пшенная – 150 г

Масло сливочное – 2 столовые ложки

Морковь – 2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт.

Перец сладкий – 2 шт.

Масло растительное – 4–5 столовых ложек

Соль – по вкусу

Способ приготовления

В смазанный маслом керамический горшок выложить промытое пшено, залить горячей водой, посолить, добавить сливочное масло и поставить под крышкой в горячую духовку. Варить кашу до полной готовности.

Морковь, лук и корешки нашинковать и слегка припустить в растительном масле.

Сладкий перец очистить от семян и нашинковать. В горшок к готовой каше добавить все подготовленные овощи, посолить и тщательно перемешать. Горшок с кашей и овощами накрыть и поставить в духовку на 10–15 минут.

Каша пшенная с луком и горохом

Компоненты

Пшено – 1,5 стакана

Горох сухой – 0,5 стакана

Репчатый лук – 2 шт.

Вода – 4 стакана

Масло топленое – 100 г

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Сухой горох предварительно замочить в холодной воде на 10–12 часов, затем воду слить, горох тщательно промыть свежей водой. Пшено хорошо промыть в нескольких водах, насыпать в керамический горшок, добавить вымоченный горох, залить подсоленным кипятком и готовить в прогретой духовке около 25–30 минут. Репчатый лук очень мелко нашинковать и припустить в небольшом количестве топленого масла.

Затем лук с маслом выложить в кашу, поперчить, добавить оставшееся масло, перемешать, поставить в духовку и готовить блюдо еще около 20 минут. Готовую кашу желательно подержать еще в нежаркой духовке минут 15.

Каша пшенная с овощами и фасолью

Компоненты

*Крупа пшенная – 150 г Вода – 0,5 л
Фасоль – 1 стакан Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Корень петрушки – 1 шт.
Корень сельдерея – 50 г
Перец сладкий – 1 шт.
Масло растительное – 4–5 столовых ложек
Масло сливочное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде на 6–8 часов, затем воду слить, а фасоль отварить в свежей воде до готовности.

Тщательно промытое пшено насыпать в керамический горшок, залить горячей подсоленной водой, положить сливочное масло и перемешать. Горшок с пшеном поставить в прогретую духовку и варить кашу около 15–20 минут. Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать, слегка припустить в растительном масле, добавить мелко нашинкованный сладкий перец и прогреть все вместе 7–8 минут.

Горшок с кашей вынуть из духовки, добавить отварную фасоль и поджаренные овощи, посолить, тщательно перемешать и продолжить приготовление блюда до его полной готовности.

Каша пшенная с рисом и овощами

Компоненты

Пшено – 1 стакан

Рис – 1 стакан

Тыква очищенная – 100 г

Репка – 100 г

Кабачки очищенные – 100 г

Морковь – 100 г

Вода – 5,5–6 стаканов

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи натереть на крупной терке. Крупу хорошо промыть. В смазанную маслом антипригарную кастрюлю уложить слоями овощи, чередуя их с крупой, залить подсоленной водой, довести до кипения и варить на небольшом огне около 10 минут. Кашу не перемешивать! Затем кашу снять с огня, укутать толстым полотенцем и выдержать 30 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша перловая с овощами

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан

Вода – 4 стакана

Масло сливочное – 3–4 столовые ложки

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Кабачок – 100 г

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу замочить на ночь в теплой воде, утром переложить вместе с водой в керамический горшок, добавить соль и сливочное масло. Горшок с крупой накрыть крышкой, поставить в духовку, довести до кипения и варить кашу до полной готовности.

Кабачок очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Морковь и лук нашинковать соломкой и слегка припустить в растительном масле, затем добавив кабачок, еще немного прогреть. Припущенные овощи переложить в горшок с готовой кашей, посолить, перемешать и, плотно закрыв крышкой, поставить в духовку для упревания на 20–30 минут.

Каша перловая с горохом

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан
Горох – 1 стакан
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Масло растительное – 100 г
Вода – 1 л
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, залить свежую и в ней отварить до готовности.

Перловую крупу промыть, затем обжарить на сухой сковороде, добавить 1 столовую ложку растительного масла и хорошо перемешать. Подготовленную крупу переложить в керамический горшок, залить крутым кипятком и выдержать в теплом месте несколько часов до набухания крупы. Затем горшок поставить в духовку и отварить набухшую крупу при слабом кипении до полуготовности.

Лук и морковь нашинковать соломкой и припустить в растительном масле.

В горшок с отваренной крупой положить горох, припущенные овощи и оставшееся масло, посолить и тщательно перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до полной готовности.

Каша пшенично-гречневая с овощами

Компоненты

Крупа пшеничная – 200 г

Крупа гречневая – 200 г

Вода – 1 л

Масло растительное – 2–3 столовых ложки

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Масло сливочное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшеничную и гречневую крупу промыть, затем смешать и прожарить на сковороде, в горячую крупу добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать и пересыпать в керамический горшок. Крупу залить горячей водой, посолить, положить сливочное масло. Горшок с крупой накрыть, поставить в духовку и варить кашу при слабом кипении до полной готовности.

Лук и морковь нашинковать и немного припустить в растительном масле.

Затем в готовую кашу добавить подготовленные овощи, перемешать. Горшок с кашей плотно закрыть и поставить в горячую духовку для упревания на 10–15 минут.

Каша овсяная

Компоненты

Крупа овсяная – 1 стакан

Вода – 1,5 стакана

Овощной бульон – 1 стакан

Масло сливочное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, замочить в горячей воде на 11,5 часа и проварить в той же воде до упаривания воды. Затем крупу залить горячим подсоленным овощным бульоном, варить на слабом огне не менее 1 часа или поставить в прогретую духовку для упревания.

Готовую кашу заправить сливочным маслом или сливками, можно посыпать молотыми орехами.

Каша ячневая по-старинному

Компоненты

Крупа ячневая – 1,5 стакана

Вода – 1 л

Масло сливочное – 2 столовые ложки

Сметана – 3–4 столовые ложки

Орехи молотые – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, залить подсоленным кипятком, добавить масло и варить до готовности на небольшом огне. Затем кашу остудить, выложить в смазанную маслом форму для запекания, разровнять, поверхность смазать сметаной и запечь в духовке до образования румяной корочки. Запеканку немного остудить и посыпать молотыми орехами.

Раздел 4

Молоко и молочные продукты

Свежее цельное коровье молоко можно включать в свою диету при условии, что человек хорошо его переносит, но надо учитывать, что молоко является отдельной самостоятельной едой. Допускается сочетание молока с крахмалистыми овощами, такими, как тыква, морковь, свекла, а также сладкими фруктами, ягодами и сухофруктами. Молоко нельзя смешивать с кислыми фруктами и ягодами, томатами. Особую ценность представляют кисломолочные продукты – простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт. Эти продукты также являются самостоятельной едой. Только широкий ассортимент современных йогуртов, загубленных всевозможными химическими добавками, не имеет ничего общего с натуральным йогуртом. Молоко промышленного производства, приготовленное из порошка, абсолютно бесполезный продукт, а в некоторых случаях даже может нанести вред.

Производные молока – сливки и сметана относятся к классу жиров, прекрасно сочетающихся с зернобобовыми, хлебом, крупами, картофелем, кислыми фруктами, томатами и другими овощами. Сметана широко применяется для заправки различных салатов, а также традиционно употребляется с творогом и кисломолочными продуктами.

Почти то же относится и к сливкам. Получают сливки, снимая верхний жирный слой с отстоявшегося суточного молока.

Творог, брынза и сыр являются высококонцентрированными белковыми продуктами. Следовательно, эти продукты представляют собой довольно тяжелую пищу, дающую большую нагрузку для органов пищеварения. Для их усвоения организму требуется израсходовать большое количество энергии. Употреблять их лучше вечером и в небольшом количестве. Творог, брынзу и сыр лучше готовить дома, технология их приготовления совсем несложна. Таким образом, можно избежать попадания в организм ненужных и опасных химических веществ, обильно применяемых в современной пищевой промышленности. А если есть возможность доступа к натуральному цельному коровьему молоку, то, как говорится, флаг в руки.

Приготовление сметаны

Свежие сливки нагреть до кипения, затем остудить, перемешать и оставить в теплом месте примерно на 8 часов. По истечении этого времени сливки скиснут – получится сметана, которую нужно выдержать в холодном месте в течение суток. После такой процедуры сметана готова к употреблению.

Приготовление творога

Творог готовится из кислого молока. Скислое молоко нужно поставить на водяную баню (в широкую кастрюлю с кипящей водой) и медленно нагревать. Предварительно со скисшего молока желательно снять жировую пленку – это будет сметана. Через некоторое время белковая масса начнет подниматься. Прогреть творог на бане около 10 минут, затем снять его шумовкой или откинуть на сложенную в 2–3 слоя марлю и дать стечь сыворотке. Если творог положить под гнет и выдержать его под гнетом 1–2 дня, то получится мягкий творожный сыр. Творог прекрасно сочетается со сладкими фруктами, сухофруктами, медом, ягодами, орехами, овощами, брынзой и как уже говорилось – его традиционно употребляют со сметаной.

Приготовление домашнего сыра

Качественный домашний сыр готовится из свежеприготовленного творога.

Вариант 1

Компоненты

Творог – 1,2 кг

Сливочное масло (можно топленое) – 2,5 столовые ложки

Соль мелкая – 1–2 чайные ложки

Свежий творог смешать с солью и пропустить дважды через мясорубку. Творожную массу положить в эмалированную посуду и поставить в сухое прохладное место на 5 дней. За это время творог пожелтеет. Пожелтевший творог тщательно перемешать и положить в кастрюлю с толстым дном, предварительно растопив в ней масло. На слабом огне при частом перемешивании варить творог до образования жидкой однородной массы, которую затем разлить в эмалированную небольшую и неглубокую посуду. Через некоторое время растопленная творожная масса затвердеет – это будет сыр.

Вариант 2

Компоненты те же

Творог смешать с солью и дважды пропустить через мясорубку. В творожную массу добавить сливочное масло и тщательно перемешать. Затем в специальную полотняную коническую форму плотно уложить творожную массу, тщательно утрамбовать и завязать форму, поставить ее конусом вверх. По бокам такая форма закрывается дощечками, которые плотно затягиваются и являются дополнительным гнетом. Сыр прессуется в течение нескольких часов. После прессования его можно сразу употреблять. Такой сыр можно и выдерживать. Для этого сыр нужно

просушить в потоке воздуха, можно под вентилятором и выдерживать до 1 месяца в холодном помещении, периодически его переворачивая.

Сыр и брынза прекрасно сочетается с овощами и зеленью, а также с кислыми фруктами и томатами, что делает их незаменимыми в различных салатах. Можно употреблять с орехами, сливками и сметаной, а также с хлебом, крупами и картофелем. Бутерброды с сыром и брынзой лучше готовить на подсушенном хлебе из муки грубого помола.

Многие сыры промышленного производства содержат большое количество жиров и становятся неудобоваримыми, т. е. сочетание белков и жиров недопустимо. Их употребление желательно ограничить.

Приготовление брынзы

В домашних условиях брынзу готовят из заквашенного коровьего молока, получают сгусток также, как и при приготовлении творога. Затем созревший сгусток откинуть на плотную ткань и дать стечь сыворотке. Для дальнейшего стекания сыворотки слегка уплотненный творог нарезать небольшими кусочками, снова завернуть его в ткань и положить на него груз на 5–6 минут. Вес груза должен быть равным весу творожной массы. После этого ткань с творогом развернуть, творог опять нарезать небольшими кусочками, снова завернуть в ткань и положить на него груз на 15 минут. Затем творог развернуть, плотную творожную массу разрезать на 3 части, завернуть в ткань и положить груз на 1 час. Каждый раз творог плотно спрессовывается. И, наконец, в последний раз ровно обрезать края плотной творожной массы, обрезки поместить в центральную часть уплотненной массы, а также заполнить ими образовавшиеся углубления. Массу плотно завернуть в ткань и положить двойной груз на 1,5–2 часа. После таких процедур творог полностью спрессован – это уже брынза. Готовую брынзу нужно засолить, для этого ее надо разрезать на куски весом около 1 кг, куски опустить на сутки в 20 % раствор поваренной соли. Затем брынзу вынуть из рассола, уложить в бочку и засыпать поваренной солью. Выдержать сутки. Хранится брынза, пересыпанная солью, в холодном месте. Перед употреблением брынзу нужно нарезать ломтиками и выдержать в теплой воде минут 10 для растворения соли. А если нужно получить бессолевой продукт, то выдерживать брынзу в воде нужно более длительное время.

Сливочное масло промышленного производства можно очистить от вредных примесей в домашних условиях. Для этого в кипящую воду нужно положить масло и медленно его нагревать. Постепенно на поверхности воды будет образовываться желтый слой масла, который остается только тщательно собрать. Все примеси и добавки останутся в воде.

Закуски из творога, брынзы и сыра

Закуска из творога и зелени

Компоненты

*Творог – 200 г
Зелень сельдерея – 50 г
Зеленый лук – 50 г
Зелень петрушки – 3–4 веточки
Сметана – 2/3 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Зелень мелко порубить, смешать с творогом, посолить по вкусу, выложить в салатник и полить сметаной. Украсить веточками петрушки.

Закуска из творога и шпината

Компоненты

*Шпинат – 500 г
Творог – 500 г
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Шпинат хорошо промыть, отварить в воде, откинуть на сито, протереть, посолить, немного остудить, смешать с творогом. Творожную массу выложить на блюдо и полить сметаной.

Закуска из творога, шпината и яблока

Компоненты

Творог – 300 г

Шпинат – 200 г

Яблоко сладкое – 1 шт.

Простокваша – 5 столовых ложек

Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат мелко нашинковать и тщательно смешать с творогом. Добавить натертое на терке яблоко, посолить по вкусу, выложить в салатник, заправить простоквашей и посыпать молотыми орехами.

Закуска из творога и зеленого лука

Компоненты

Творог – 200 г

Зеленый лук – 100 г

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана – 2/3 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Зеленый лук мелко порубить, смешать с творогом и рубленым укропом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Закуска из творога, зелени и овощей

Компоненты

Творог – 200 г
Листовой салат – 200 г
Огурец свежий – 1 шт.
Редис – 1 пучок
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 0,5 стакана

Способ приготовления

Листовой салат, зеленый лук и укроп мелко порубить, смешать с творогом и мелко порубленными овощами, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Закуска из творога, одуванчика и киви
--

Компоненты

Творог – 200 г
Листья одуванчика – 50 г
Киви – 1 шт.
Орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана
Простокваша – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Листья одуванчика обдать кипятком, остудить и нашинковать. Киви очистить от кожицы и мелко нарезать. Смешать творог с киви, орехами и одуванчиком, посолить, заправить простоквашей и украсить веточками огородной зелени.

Закуска из творога, фруктов и ягод

Компоненты

Творог – 300 г
Абрикосы свежие – 200 г
Банан – 1 шт.
Малина свежая – 100 г
Клубника – 100 г
Сметана – 2/3 стакана

Способ приготовления

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Банан очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Клубнику и часть малины так же нарезать. Смешать творог с овощами, затем массу осторожно перемешать с ягодами. Салат выложить в салатник, заправить сметаной и украсить целыми ягодами малины.

Закуска из творога и ягод

Компоненты

Творог – 250 г
Малина – 100 г
Жимолость – 100 г
Простокваша – 0,5 стакана

Способ приготовления

Ягоды малины разрезать пополам, осторожно смешать с творогом и жимолостью и заправить простоквашей.

Закуска из творога, фруктов и орехов

Компоненты

Творог – 250 г
Сливы сладкие – 200 г
Яблоко сладкое – 1 шт.
Измельченный фундук – 0,5 стакана
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Простокваша – 0,5 стакана

Способ приготовления

Сливы разрезать пополам, удалить косточки, мякоть нарезать маленькими кусочками. Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Смешать фрукты с творогом и орехами и заправить сметаной. Украсить веточками свежего базилика.

Закуска из творога, кабачков и зелени

Компоненты

Творог – 300 г
Кабачок – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 50 г
Сметана – 5 столовых ложек
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок натереть на крупной терке и смешать с творогом. Добавить мелко нарубленную зелень лука и укропа, посолить и заправить сметаной.

Закуска из творога, овощей и томатов

Компоненты

Творог – 300 г
Морковь – 200 г
Редис – 50 г
Огурец свежий – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Сыр тертый – 2–3 столовые ложки
Сметана – 3/4 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и редис натереть на крупной терке, смешать с творогом. Огурец и помидоры нашинковать соломкой и смешать с приготовленной массой. Затем массу посолить, выложить горкой в салатник, заправить сметаной, посыпать тертым сыром и мелко нарубленным укропом.

Закуска из творога, кабачков и яблок

Компоненты

Творог – 250 г
Кабачок очищенный – 150 г
Яблоки сладкие – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок нарезать маленькими кубиками. Яблоки натереть на крупной терке. Смешать кабачок с творогом и яблоками, посолить и заправить сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

Закуска из творога, тыквы, орехов и зелени

Компоненты

Творог – 300 г

Тыква очищенная – 200 г

Зелень укропа – 1 пучок

Грецкие орехи измельченные – 0,5 стакана

Простокваша – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву натереть на терке, зелень мелко порубить. Смешать тыкву с зеленью, орехами и творогом, посолить и заправить простоквашей.

Закуска из творога, капусты, редиса и зелени

Компоненты

Творог – 300 г

Капуста белокочанная – 200 г

Редис – 100 г

Лук зеленый – 50 г

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и тонко нашинковать, редис натереть на крупной терке, зелень мелко порубить. Овощи и зелень смешать с творогом, посолить и заправить сметаной.

Закуска из творога, цветной капусты и яблока

Компоненты

Творог – 300 г
Капуста цветная – 300 г
Яблоко – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 2/3 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отваренную в подсоленной воде цветную капусту мелко нашинковать, смешать с творогом, добавить натертое на крупной терке яблоко, посолить и заправить сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

Закуска из творога, морской капусты и чеснока

Компоненты

Творог – 400 г
Морская капуста – 200 г
Чеснок – 2–3 зубчика
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морскую капусту отварить в большом количестве воды в течение 30 минут, откинуть на сито и промыть холодной водой. Затем капусту очень мелко нарезать, смешать с творогом и посолить по вкусу. Чеснок почистить, тщательно растолочь и смешать со сметаной. Приготовленной заправкой полить закуску.

Сладкий перец, фаршированный творогом

Компоненты

Сладкий перец – 2–3 шт.

Творог – 200 г

Сметана – 2–3 столовые ложки

Лук зеленый, зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку

Чеснок – 3–4 зубчика

Салат зеленый – 4–5 больших листьев

Соль – по вкусу

Способ приготовления

У перцев срезать донышко и осторожно очистить их от семян, стараясь не повредить мякоть.

Смешать творог со сметаной, добавить толченый чеснок, мелко нарубленную зелень, посолить и все тщательно перемешать. Приготовленная паста должна получиться густой. Этой пастой начинить перцы, выложить на салатные листья и подать к столу, украсив веточками зелени.

Закуска из творога и редьки

Компоненты

Творог – 100 г

Редька – 1 шт.

Зеленый лук и зелень укропа – по 1 маленькому пучку

Сметана – 4–5 столовых ложек

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Редьку натереть на крупной терке, положить на сито и обдать кипятком. Затем смешать редьку с творогом, посолить, заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Закуска из творога и баклажанов

Компоненты

Творог – 250 г

Баклажаны печеные – 600 г

Яблоко сладкое – 1 шт.

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Орехи грецкие молотые – 3–4 столовые ложки.

Простокваша – 1 стакан

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Яблоко очистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать с творогом и простоквашей. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать небольшими кружочками, посолить, поперчить, уложить на блюдо слоями. Каждый слой баклажанов обильно промазать ранее приготовленной творожной заправкой, сверху посыпать молотыми орехами и украсить свежей зеленью.

Закуска из творога, перца и яблок

Компоненты

Творог – 300 г

Сладкий перец красный – 2–3 шт.

Яблоко сладкое – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана – 2/3 стакана

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Очищенный от семян сладкий перец мелко нашинковать, смешать с творогом, добавить натертое на крупной терке яблоко, посолить, подсластить и заправить сметаной.

Посыпать рубленой зеленью.

Закуска из творога, патиссона и зелени

Компоненты

Творог – 1 стакан

Патиссон – 1 шт.

Морковь маленькая – 1 шт.

Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1 пучку

Сметана – 1 неполный стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Патиссоны и морковь почистить и натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать тертые овощи с зеленью и творогом, посолить, заправить сметаной.

Закуска из творога, орехов и яблок

Компоненты

Творог – 200 г

Фундук измельченный – 1 стакан

Яблоко сладкое – 1 шт.

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Простокваша – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоко очистить от кожицы, натереть на крупной терке, смешать с творогом, добавить фундук и еще раз перемешать, посолить по вкусу, заправить простоквашей и украсить свежей зеленью.

Закуска из творога и редиса

Компоненты

Творог – 200 г

Редис – 100 г

Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку

Сметана – 4–5 столовых ложек

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Редис почистить, натереть на крупной терке, смешать с творогом, посолить, заправить сметаной и обильно посыпать мелко нарубленной зеленью.

Закуска из брынзы, огурцов и весенней зелени

Компоненты

Брынза – 250 г

Огурцы – 2 шт.

Листья крапивы и одуванчика – по 100 г

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Листья одуванчика выдержать 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить полотенцем и нашинковать. Молодую зелень крапивы отварить в

течение 4–5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, затем нашинковать. Огурцы мелко нарезать, укроп порубить. Смешать подготовленные компоненты с натертой на терке брынзой и заправить сметаной.

Закуска из брынзы, зелени и огурца

Компоненты

*Брынза – 250 г
Кочанный салат – 100 г
Огурец свежий – 1 шт.
Лук зеленый – 2–3 пера
Зелень укропа – 1 пучок
Сливки – 0,5 стакана*

Способ приготовления

Кочанный салат, зеленый лук и укроп мелко порубить, смешать с измельченной брынзой и заправить сливками. Если брынза сильно соленая, ее нужно предварительно вымочить в молоке или кипяченой воде.

Закуска из брынзы, шпината и томатов

Компоненты

*Брынза – 200 г
Шпинат – 100 г
Помидоры – 2 шт.
Сметана – 0,5 стакана*

Способ приготовления

Свежий шпинат положить в дуршлаг и обдать соленым кипятком.

Затем остудить, нашинковать, смешать с натертой на крупной терке брынзой, добавить мелко нарезанные помидоры, тщательно перемешать и заправить сметаной.

Закуска из брынзы, шпината и лука

Компоненты

*Брынза – 300 г
Шпинат – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 0,5 стакана*

Способ приготовления

Шпинат обдать кипятком, немного остудить и нашинковать. Лук и зелень мелко порубить, смешать с натертой на крупной терке брынзой, добавить шпинат, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной.

Закуска из брынзы, капусты и зелени

Компоненты

*Брынза – 300 г
Капуста белокочанная – 100 г
Зеленый лук – 1 пучок
Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать. Брынзу мелко порубить, также мелко

порубить зелень. Смешать капусту с брынзой, добавить рубленую зелень, еще раз перемешать и заправить сметаной.

Закуска из брынзы, овощей и хрена

Компоненты

Брынза – 300 г

Капуста белокочанная – 100 г

Морковь – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Корень хрена тертый – 1–2 столовые ложки

Зелень петрушки – 1 пучок

Сметана – 2/3 стакана

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать. Помидор мелко нарезать. Брынзу и морковь натереть на крупной терке. Смешать овощи с брынзой, если нужно, посолить по вкусу и заправить салат смесью хрена со сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

Закуска из брынзы, редиса и яблок

Компоненты

Брынза – 300 г Редис – 100 г

Яблоки кислые – 1–2 шт.

Зелень кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку

Сметана – 3–4 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Редис и брынзу также натереть на крупной терке, зелень мелко порубить. Смешать все компоненты салата и заправить сметаной.

Закуска из брынзы и овощей

Компоненты

Брынза – 400 г
Перец сладкий – 3 шт.
Кабачок очищенный – 150 г
Редис – 100 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 2–3 пера
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 1 стакан
Соль – по вкусу

Способ приготовления

У перцев удалить семена и нашинковать полукольцами. Кабачок и редис натереть на крупной терке. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Брынзу натереть на мелкой терке. Зелень порубить. Смешать подготовленные овощи, посолить по вкусу. Овощи выложить горкой в салатник, заправить сметаной, посыпать тертой брынзой и мелко нарубленной зеленью укропа с луком.

Закуска из брынзы, огурцов и лука

Компоненты

Брынза – 300 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Перец сладкий – 1 шт.

*Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль и перец – по вкусу*

Способ приготовления

Огурцы нарезать тонкими кружочками. Лук почистить и нарезать тонкими колечками. У перцев удалить семена и нашинковать полукольцами. Брынзу натереть на терке, а зелень мелко порубить. Осторожно смешать огурцы, лук и перец, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной. Салат выложить горкой в салатник, посыпать тертой брынзой и мелко нарубленной зеленью.

Закуска из брынзы, перца и сельдерея

Компоненты

*Брынза – 300 г
Сладкий перец – 2 шт.
Корень сельдерея тертый – 2–3 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Сметана – 2/3 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Очищенный от семян сладкий перец нашинковать тонкой соломкой. Брынзу предварительно вымочить в молоке или воде, обсушить и натереть на крупной терке. Смешать перец с тертой брынзой и сельдереем, если нужно, посолить по вкусу и заправить сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

Закуска из брынзы, перца и редиса

Компоненты

*Брынза – 300 г
Сладкий перец – 1–2 шт.
Редис – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 0,5 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Очищенный от семян сладкий перец и редис нарезать тонкой соломкой, смешать с тертой брынзой, добавить измельченный репчатый лук, посолить, поперчить, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Закуска из сыра и капусты кольраби

Компоненты

*Сыр твердый – 300 г
Капуста кольраби – 200 г
Семена тмина и укропа – по 1 чайной ложке
Горчичный порошок – 0,5 чайной ложки
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Смешать капусту с сыром, посолить. Семена тмина и укропа перемолоть, смешать с горчицей, посыпать смесью салат, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Закуска из сыра и овощей

Компоненты

*Сыр твердый – 300 г
Капуста кольраби – 100 г
Морковь – 1 шт.
Редис – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Соевый соус – 2 чайные ложки
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Морковь, редис и сыр натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать все компоненты, посолить и заправить смесью соевого соуса со сметаной.

Закуска из сыра, редиса и чеснока

Компоненты

*Сыр – 200 г
Редис – 100 г
Чеснок – 2–3 зубчика
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Редис натереть на мелкой терке. Чеснок мелко порубить, сыр натереть на крупной терке. Смешать все компоненты, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Закуска из сыра, огурцов, редьки и яблока

Компоненты

*Сыр твердый – 200 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Редька черная небольшая – 0,5 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Огурцы мелко нашинковать. Очищенную от кожуры редьку, яблоко и сыр натереть на крупной терке. Подготовленные овощи перемешать, добавить рубленую зелень и толченый чеснок, посолить и заправить сметаной.

Закуска из сыра, огурцов, зелени и орехов

Компоненты

*Сыр – 200 г
Огурцы – 1–2 шт.
Салат листовой – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Молотые грецкие орехи – 2–3 столовые ложки
Простокваша – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой, смешать с нашинкованным салатом и рубленой зеленью, добавить натертый на крупной терке сыр, посолить и все тщательно перемешать, заправить простоквашей и посыпать молотыми орехами.

Закуска из сыра и перца

Компоненты

*Сыр – 250 г
Перец сладкий желтый – 1 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Красный перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Смешать красный перец с сыром, посолить, выложить в салатник, сверху уложить нарезанный тонкими кольцами желтый перец, посолить, полить сметаной и посыпать мелко рубленой зеленью.

Закуска из сыра, овощей, яблока и зелени

Компоненты

*Сыр – 250 г
Патиссон – 1 шт.
Морковь маленькая – 1 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Патиссон и морковь очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоко и сыр также натереть на крупной терке. Затем подготовленные продукты перемешать, посолить, полить сметаной, посыпать рубленой зеленью и украсить зелеными веточками.

Закуска из сыра, редьки и чеснока

Компоненты

Сыр – 300 г

Редька – 1 шт.

Чеснок – 4–5 зубчиков

Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке, а редьку на мелкой. Чеснок растолочь. Смешать редьку с сыром, чесноком и мелко нарубленной зеленью, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Закуска из сыра и баклажанов

Компоненты

Баклажаны – 1–2 шт.

Сыр твердый – 300 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Чеснок – 2–3 зубчика

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горячие печеные баклажаны немного остудить, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Чеснок растолочь или пропустить через чеснокодавилку. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать тертый сыр с чесноком и сметаной. Баклажаны выложить слоями в салатник. Каждый слой баклажанов обильно промазать приготовленным соусом из сыра, чеснока и сметаны и посыпать рубленой зеленью.

Закуска из сыра и кабачков

Компоненты

Кабачки маринованные – 150 г

Сыр – 300 г

Лук-порей – 0,5 стебля

Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку

Сметана – 1 неполный стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки нарезать мелкими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Перемешать кабачки с сыром, добавить нарезанный колечками лук, еще раз перемешать, посолить по вкусу, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Закуска из сыра, брынзы, томатов и зелени

Компоненты

Сыр твердый – 150 г

Брынза – 150 г

Помидоры – 1–2 шт.

Зеленый лук – 100 г

*Зелень укропа – 1 пучок
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Бasilik молотый – 1 столовая ложка
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Сыр и брынзу натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Помидоры нарезать маленькими кусочками. Смешать зелень с сыром и брынзой, посыпать базиликом, сбрызнуть лимонным соком, тщательно перемешать, заправить сметаной и украсить дольками помидоров.

Закуска из сыра и огурцов

Компоненты

*Сыр – 300 г
Огурцы маринованные – 1–2 шт.
Помидор – 1 шт.
Салат листовой – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 0,5 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой, смешать с нашинкованным салатом и рубленой зеленью, добавить натертый на крупной терке сыр, посолить, тщательно перемешать, выложить в салатник, заправить сметаной и украсить кружочками помидора.

Закуска из сыра и редиса

Компоненты

Сыр – 250 г

Редис – 50 г

Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку

Сметана – 0,5 стакана

Соль – по вкусу

<i>Способ приготовления</i>

Сыр и очищенный редис натереть на крупной терке, перемешать, добавить мелко нарубленную зелень, посолить по вкусу и залить сметаной.

Раздел 5

Мясные и рыбные блюда

В системе раздельного питания самое строгое отношение к мясу и рыбе, т. к. животные белки, к коим относятся эти продукты, являются наиболее тяжело усваиваемыми компонентами. Их совместимость с другими продуктами довольно скудна – только с зеленью и некрахмалистыми овощами, к которым относятся белокочанная и краснокочанная капуста, морская капуста, репчатый и другие виды лука, зеленый горошек, огурцы, сладкий перец, редис, репа, чеснок, салат и вся огородная и съедобная дикорастущая зелень. Допустимо употребление животных белков с крахмалистыми овощами, если это делать нечасто и в разумных количествах.

На первый взгляд кажется, что приверженцев этой системы питания ждут однообразные унылые блюда из мяса и рыбы и небольшой группы овощей с зеленью. Однако, опираясь на таблицу Шелтона, немного пофантазировав, можно все-таки несколько разнообразить свое меню, приготовить мясные блюда из совместимых между собой продуктов не только в будничном варианте, но и для праздничных застолий. Учитывая принцип несовместимости белков с жирами, главное в приготовлении белковых блюд – тщательное удаление не только внешнего жира, но и необходимость удаления внутреннего жира. Это можно сделать с помощью выпаривания при жарении мяса и рыбы в гриле или на решетке духовки, а также в приготовлении на пару.

Мясные и рыбные блюда

При этом способе приготовления следует уделять большое внимание предварительной подготовке продуктов, заключающейся в выборе и приготовлении маринадов, приправ и глазурей. Существует огромное количество рецептов приготовления маринадов, которые используются для предварительного вымачивания мяса и рыбы, а затем и смачивания этих продуктов во время их жарки в гриле. Маринады в основном и определяют вкус и аромат блюда. В состав большого количества маринадов входят различные несовместимые с белками уксусы, кислые соки и вина. Однако, эти кислоты в процессе приготовления блюда разрушаются, оставляя после себя только вкус и аромат. Широко используются в гриле ароматные травы, при этом сухие травы используются в течение всего процесса приготовления, а свежие – в основном в конце. Порошкообразные пряности, такие как карри, майоран, мускатный орех, молотый перец и др. очень быстро сгорают, поэтому их лучше применять в конце приготовления.

Глазури придают блюду праздничный, красивый внешний вид и несколько оттеняют его вкус. Применяются они в течение всего процесса жарки продукта. Чтобы мясо и рыба не пересыхали во время жарения на вертеле или решетке, их необходимо периодически поливать маринадом или соусом и смазывать маслом, а чтобы получить красивую румяную корочку, можно с успехом применять сметану и даже немного меда. Поверхностное применение сметаны и меда здесь допустимо, поскольку эти продукты участвуют только в технологическом процессе, образуя корочку-глазурь на поверхности мяса и рыбы. При жарке также не обойтись и без применения масла. Масло, обволакивая поверхность кусков мяса и рыбы, предохраняет их от высыхания, в течение всего процесса приготовления все излишки масла вытапливаются.

Искусно используя набор всевозможных маринадов, пряностей и глазурей на разных стадиях приготовления, можно получить прекрасные праздничные мясные и рыбные блюда с экзотическими ароматами и вкусами.

Готовить мясо и рыбу в духовом шкафу можно на решетке, вертеле или в фольге. На решетке и вертеле хорошо жарить жирноватое мясо, а также большие куски мяса с внутренним жирком. Чтобы во время жарения мясо не прилипало к решетке, ее нужно обязательно смазать маслом или

жиром. Постное нежное мясо, а также рыбу, которая по своей консистенции заметно нежнее мяса, лучше готовить в фольге. Мясо и рыбу, предназначенные для приготовления в фольге, во избежание их пересыхания, нужно обязательно смазывать маслом. Время приготовления в фольге несколько увеличивается.

Основное правило жарения мяса и рыбы заключается в том, что сначала их надо обжарить со всех сторон в хорошо разогретом гриле или духовке, а затем убавить температуру и постепенно довести до готовности.

Мясо жареное и запеченное в гриле и духовке

Шашлык по-кавказски

Компоненты

Баранина – 1 кг Лук репчатый – 3 шт.

Вино сухое белое – 0,5 стакана Столовый уксус – 1 столовая ложка

Масло растительное – 2 столовые ложки Соль, перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, две головки мелко нашинковать, а третью нарезать кольцами.

Баранину очистить от сухожилий, нарезать кусочками, посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленным луком, сбрызнуть уксусом, полить вином и растительным маслом. Мясо тщательно перемешать и поставить в холодильник на 4–5 часов.

Затем промаринованные кусочки мяса надеть на шампур, чередуя их с кольцами лука и жарить в гриле духовки до готовности, периодически поливая мясо маринадом. Подавать со свежей зеленью.

Шашлык по – адыгейски

Компоненты

*Баранина – 1 кг
Масло сливочное – 150 г
Чеснок – 1 головка
Лук репчатый – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь, смешать с небольшим количеством воды, добавить соль и перец и тщательно перемешать.

Баранину нарезать кусочками, каждый кусочек отбить, нанизать на шампур и жарить до образования румяной корочки, периодически поливая мясо чесночной водой.

Лук почистить, нашинковать, сложить в сотейник и припустить в растопленном сливочном масле. Затем подрумяненные кусочки мяса выложить в сотейник с луком, подлить немного воды, накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и потушить до готовности.

Шашлык из свинины

Компоненты

*Свинина – 1 кг
Лук репчатый – 3 шт.
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Лук почистить, две луковицы мелко нашинковать, а третью нарезать кольцами.

Свинину нарезать кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть уксусом, добавить мелко нарезанный репчатый лук и рубленую

зелень, тщательно все перемешать и поставить в холодильник на 4–5 часов.

Затем промаринованные кусочки мяса посолить, поперчить, надеть на шампур, чередуя их с кольцами лука и жарить в гриле до готовности, не забывая поливать растительным маслом.

Шашлык говяжий

Компоненты

Говядина без костей – 1 кг

Чеснок – 3–4 зубчика

Лук репчатый – 2 шт.

Масло сливочное – 2 столовые ложки

Вода питьевая газированная – 0,5 л

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, поперчить, добавить толченый чеснок, тщательно перемешать и залить газированной водой. Кастрюлю с мясом поставить в холодильник на 3–4 часа. Лук нарезать кольцами.

Промаринованное мясо посолить, нанизать на шампур, чередуя кольцами лука, поместить в духовку и жарить до готовности, периодически смазывая маслом.

Шашлык из свиной печени

Компоненты

Свиная печень – 600 г

Сало свиное – 100 г

Лук репчатый – 2–3 шт.

Молотый перец – по вкусу

Соль – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Печень нарезать небольшими кусочками и поперчить. Сало мелко нарезать и растопить. Лук нарезать кружочками. Затем кусочки печени нанизать на шпажки, чередуя с кружочками лука, сбрызнуть растопленным свиным салом, поместить в гриль и жарить печень до готовности. За 10 минут до окончания приготовления шашлык сбрызнуть раствором соли, приготовленным из расчета две чайные ложки соли на полстакана воды.

Шашлык из телячьих почек

Компоненты

Телячьи почки – 700 г

Лук зеленый – 1 пучок

Уксус виноградный – 1–2 столовые ложки

Вино столовое – 0,5 стакана

Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Почки тщательно промыть, нарезать кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, полить вином и выложить на час в холодильник. Затем кусочки почек нанизать на шпажки, поместить в гриль и жарить шашлык до готовности. Подавать с мелко рубленным зеленым луком.

Говядина жареная ароматная

Компоненты

Говядина – 800 г

Лук репчатый – 2 шт.

Чеснок – 5 зубчиков

Уксус столовый – 2 столовые ложки

Масло растительное – 0,5 стакана

*Зелень укропа рубленая – 3 столовые ложки
Паприка – 1 столовая ложка
Гвоздика – 4 бутончика
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить маринад: лук и чеснок почистить и очень мелко нашинковать, добавить уксус и растительное масло, положить рубленую зелень и паприку, все тщательно перемешать.

Кусок мяса разрезать на 4 равные части, посолить, поперчить, в каждый кусок мяса воткнуть гвоздичку, полить приготовленным масляным маринадом и выдержать в нем около 3–4 часов в прохладном месте.

Затем мясо обсушить салфеткой, положить на смазанную маслом решетку гриля и жарить, периодически переворачивая, до полной готовности,

Говядина, жаренная в глазури

Компоненты

*Мякоть говяжья – 600 г
Сало свиное – 100 г
Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 1 столовая ложка
Сухое красное вино – 2/3 стакана
Сметана – 3–4 столовые ложки
Лавровый лист – 1–2 шт.
Перец душистый – 4–5 горошин
Перец черный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить маринад: порубить лук, смешать с вином, душистым перцем, раскрошенным лавровым листом и растительным маслом.

Приготовленным маринадом полить говядину и выдержать в холодильнике 2–3 часа. Затем мелко порезать сало, нашить им кусок говядины, посолить и поперчить. Подготовленное мясо уложить на смазанную жиром решетку горячей духовки и жарить до готовности, периодически переворачивая и смазывая со всех сторон сметаной. Готовое мясо порезать и подавать вместе со свежей зеленью.

Говядина в горчичной глазури

Компоненты

*Говядина без костей – 1 кг
Масло топленое – 100 г
Горчица столовая – 2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать порционными кусками, каждый кусок мяса слегка отбить и обмазать горчицей, положить в холодильник на 30 минут, затем посолить, поперчить, обмазать растопленным маслом и жарить на решетке духовки до полной готовности, периодически переворачивая и смазывая маслом.

Говядина в лимонно-горчичной глазури

Компоненты

*Говядина – 600 г
Измельченная лимонная цедра – 2 столовые ложки
Чеснок – 1 зубчик
Горчица столовая – 2–3 столовые ложки
Сметана – 3–4 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обмазать смесью, приготовленной из лимонной цедры, горчицы, сметаны и толченого чеснока. Куски подготовленного мяса выложить на смазанную маслом решетку гриля и жарить, периодически переворачивая и смазывая глазурью, до полной готовности.

Ростбиф жареный

Компоненты

Говядина – 700 г

Чеснок – 3–4 зубчика

Масло оливковое – 1–2 столовые ложки

Вино белое – 0,5 стакана

Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо натереть чесноком и перцем, смазать оливковым маслом и выдержать 15–20 минут на столе. Затем положить на смазанную маслом решетку гриля и жарить до готовности, периодически переворачивая мясо и поливая его вином.

Бифштексы говяжьи

Компоненты

Говядина – 700 г

Мед – 1 чайная ложка

Горчица столовая – 2 столовые ложки

Соевый соус – 4 столовые ложки

Вино столовое – 0,5 стакана

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, немного посолить и поперчить. Смешать соевый соус с горчицей и медом. Приготовленной смесью обмазать бифштексы и выдержать в холодильнике 2–3 часа. Затем бифштексы положить на смазанную маслом решетку гриля и жарить мясо до готовности, периодически переворачивая и поливая вином.

Говядина духовая

Компоненты

Говядина – 1 кг

Сметана – 0,5 стакана

Хрен тертый – 2 столовые ложки

Масло растительное – 4 столовые ложки

Масло сливочное – 3–4 столовые ложки

Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: хрен смешать с растительным маслом, влить сметану и все тщательно перемешать.

Говядину промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, отбить, обмазать маринадом и поставить в холодильник на 1–2 часа. Затем мясо вынуть из холодильника, посолить, поперчить и жарить на смазанной маслом решетке духовки до готовности, периодически переворачивая и смазывая его сливочным маслом.

Телятина жареная

Компоненты

Телятина – 700 г

Масло сливочное – 4 столовые ложки

Масло оливковое – 4 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Из мяса удалить хрящи и сухожилия, мякоть нарезать порционными кусками, отбить молоточком, смазать оливковым маслом, посолить, поперчить и выдержать 20–30 минут. Подготовленное мясо положить в духовку на смазанную маслом решетку и жарить до готовности, периодически переворачивая и смазывая сливочным маслом. Подавать блюдо горячим, обильно посыпав рубленой зеленью.

Свинина на ребрышках

Компоненты

Свинина на ребрышках – 1 кг
Чеснок – 5–6 зубчиков
Сметана – 3 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Кетчуп острый – 2 столовые ложки
Пиво – 0,5 стакана
Масло растительное – 0,25 стакана
Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: чеснок растолочь с солью и смешать с растительным маслом, добавить сметану, соевый соус и кетчуп, все перемешать и развести пивом.

Свинину разрезать на 6 частей, смазать соусом и поставить в холодильник на ночь.

Подготовленную свинину вынуть из холодильника и выдержать при комнатной температуре не меньше 1 часа, затем посолить, поперчить и жарить в гриле до готовности, периодически смазывая соусом.

Окорок свиной жареный

Компоненты

Свинина – 1 кг

Чеснок – 3–4 зубчика

Лук репчатый – 1 шт.

Корица молотая – 1 чайная ложка

Тимьян молотый – 1 чайная ложка

Мускатный орех тертый – 0,5 чайной ложки

Вино сухое красное – 2 стакана

Сметана – 0,3 стакана

Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: лук и чеснок почистить и очень мелко нашинковать, залить сухим красным вином, добавить пряности и все тщательно перемешать.

Окорок промыть, обсушить полотенцем, залить маринадом и поставить в холодильник на сутки. Промаринованный окорок натереть солью и перцем, надеть на вертел и жарить в гриле до готовности, периодически поливая маринадом и смазывая сметаной.

Печень свиная жареная

Компоненты

Печень свиная – 1 кг

Сметана – 0,5 стакана

Чеснок – 5–6 зубчиков

Масло топленое – 2 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь и смешать со сметаной.

Печень нарезать кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, полить смесью сметаны и чеснока, поставить в холодильник и выдержать 1 час. Затем кусочки печени вынуть из соуса, посолить, поперчить, сбрызнуть растопленным маслом и жарить в гриле примерно по 10 минут с каждой стороны, периодически смазывая топленным маслом.

Свинина на вертеле

Компоненты

Свинина – 1,3 кг

Чеснок – 4 зубчика

Масло растительное – 0,3 стакана

Паприка и тмин – по 2 чайные ложки

Пиво – 0,5 стакана

Мед – 1 чайная ложка

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить чесночное масло: раздавить чеснок и смешать его с растительным маслом.

Кусок свинины обсушить полотенцем, поперчить, обсыпать пряностями, облить чесночным маслом и положить на 1–2 часа в холодильник.

Затем свинину натереть солью, надеть на вертел и жарить в гриле духового шкафа до полной готовности, перед окончанием жарки мясо несколько раз промазать смешанным с медом пивом.

Свинина пряная

Компоненты

Свинина – 700 г

*Тмин молотый – 1 чайная ложка
Кориандр молотый – 1 чайная ложка
Фенхель молотый – 1 чайная ложка
Порошок базилика – 2 чайные ложки
Соль и черный молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить, обвалить в смеси пряностей, выдержать 15–20 минут, а затем положить на смазанную маслом решетку горячей духовки и жарить около 40–50 минут, периодически переворачивая.

Свинные отбивные с румяной корочкой

Компоненты

*Свинина – 700 г
Горчица столовая – 1,5–2 столовые ложки
Сало свиное растопленное – 2 столовые ложки
Чеснок – 3 зубчика
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, немного отбить, посолить и поперчить, положить на смазанную салом среднюю решетку горячей духовки и жарить около 15–20 минут. Тем временем смешать горчицу с растопленным свиным салом и толченым чесноком. Приготовленной смесью обмазать горячие отбивные и продолжить обжаривание до полной готовности.

Бараньи отбивные с ароматной корочкой

Компоненты

*Бараньи отбивные – 6 шт.
Масло растительное – 0,5 стакана
Горчица столовая – 2 столовые ложки
Чеснок – 4 зубчика
Имбирь молотый – 1 чайная ложка
Майоран молотый – 0,5 чайной ложки
Перец черный молотый – 0,5 чайной ложки
Вино столовое белое – 0,5 стакана
Масло топленое – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Смешать растительное масло с горчицей, добавить толченый чеснок, имбирь и майоран, влить вино и перемешать. Бараньи отбивные отбить, положить в приготовленный маринад и выдержать 2 часа на холоде. Затем мясо вынуть из маринада, положить на решетку гриля и жарить около 40 минут, периодически переворачивая мясо и смазывая его топленым маслом.

Жареные трубочки с луком

Компоненты

*Баранина – 600 г
Лук репчатый – 2–3 шт.
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло топленое – 3–4 столовые ложки
Соль и черный молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Баранину нарезать длинными кусочками, слегка отбить, натереть луком, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и положить в холодильник на 1–2 часа. Лук нарезать маленькими кубиками и припустить его в

топленом масле. На середину каждого промаринованного кусочка мяса выложить припущенный лук. Мясо скатать трубочкой, трубочки смазать маслом, выложить на смазанную маслом решетку гриля и жарить до полной готовности, периодически переворачивая мясные трубочки и смазывая их маслом.

Люля – кебаб

Компоненты

*Баранина – 1 кг
Лук репчатый – 2 шт.
Жир бараний – 50 г
Сок лимонный – 1–2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Баранину освободить от костей и вместе с бараньим салом и луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать и выдержать в холодильнике около трех часов. Из приготовленного фарша сформировать небольшие колбаски, положить в духовку на решетку, застеленную алюминиевой фольгой и жарить до полной готовности.

Кебаб по-узбекски

Компоненты

*Баранина – 600 г
Лук репчатый – 2 шт.
Тмин молотый – 1 чайная ложка
Кориандр молотый – 1 чайная ложка
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить пряности, перец и соль, тщательно перемешать и выдержать 40 минут в холодильнике. Из приготовленного фарша сформировать небольшие колбаски, положить их в духовку на смазанную маслом решетку и жарить до готовности.

Кролик пряный жареный

Компоненты

Кролик (задняя часть) – 1 кг
Шпик – 100 г
Чеснок – 4 зубчика
Уксус столовый – 0,25 стакана
Порошок имбиря – 1 чайная ложка
Майоран – 1 столовая ложка
Гвоздика – 4 бутона
Лавровый лист – 1 шт.
Сметана – 0,5 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Кролика промыть холодной водой, затем выдержать в растворе уксуса (0,25 стакана столового уксуса на 2,5 стакана воды) в течение 3–4 часов.

Имбирь, лавровый лист и майоран залить небольшим количеством воды, довести до кипения, перемешать и выдержать под крышкой 0,5 часа. Подготовленное мясо вынуть, обсушить полотенцем, сделать надрезы вдоль позвоночника и задних лапок и нашпиговать мелко нарезанным шпиком, чесноком и гвоздикой. Посолить, поперчить и положить кролика в духовку на решетку. Жарить, периодически переворачивая и поливая приготовленным настоем пряностей. Ближе к концу приготовления кролика нужно несколько раз смазать сметаной.

Кролик на вертеле

Компоненты

*Тушка кролика – 1,5 кг
Шпик – 150 г
Чеснок – 5 зубчиков
Вино сухое красное – 1 стакан
Горчица готовая – 0,5 столовой ложки
Сметана – 0,5 стакана
Масло топленое – 4 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать вино с горчицей и толченым чесноком.

Тушку кролика промыть, положить в эмалированную посуду, полить маринадом, поставить в холодильник и выдержать в маринаде 8-10 часов.

Затем кролика вынуть, обсушить, сделать надрезы с двух сторон вдоль позвоночника и продольные надрезы вдоль лапок. В эти надрезы положить полоски сала. Затем кролика надеть на вертел гриля и жарить до готовности. В начале приготовления тушку надо несколько раз полить маринадом, а затем периодически смазывать сметаной и сливочным маслом.

Куриные окорочка в глазури

Компоненты

*Куриные окорочка – 4 шт.
Кетчуп острый – 4 столовые ложки
Масло оливковое – 5 столовых ложек
Мед – 1 чайная ложка
Свежая рубленая мята – 1 столовая ложка*

*Порошок тимьяна – 1 чайная ложка
Соль и перец черный молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить соус из кетчупа, оливкового масла, меда и пряностей.

Куриные окорочка промыть, обсушить полотенцем, натереть солью и перцем, обмазать соусом и положить на смазанную маслом решетку духового шкафа. Жарить до полной готовности, минут 15–20, периодически переворачивая и смазывая соусом.

Индейка, жаренная с пряностями

Компоненты

*Индейка – 800 г
Сок гранатовый – 2 столовые ложки
Масло растительное – 0,5 стакана
Корица – 0,5 чайной ложки
Мускатный орех тертый – 0,25 чайной ложки
Орегано – 1 чайная ложка
Сметана – 0,5 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать корицу, орегано и мускатный орех, залить растительным маслом, добавить гранатовый сок и тщательно перемешать маринад.

Индейку разрезать на порционные куски, положить в маринад, поставить в холодильник и выдержать в нем не менее 3–4 часов. Промаринованную индейку вынуть из маринада, посолить и поперчить, поместить на смазанную маслом решетку духового шкафа и жарить до готовности, периодически поливая мясо маринадом и смазывая сметаной.

Свинина, запеченная с луком

Компоненты

Свинина – 600 г

Лук репчатый – 2 шт.

Масло растительное – 1 столовая ложка

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Столовое вино – 0,25 стакана

Вода – 0,5 стакана

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать лимонный сок с водой и вином.

Мясо нарезать небольшими кусочками, сложить в эмалированную миску, залить маринадом и поставить в холодильник на 2–3 часа. Лук почистить и нарезать кольцами. Затем мясо вынуть из маринада, выложить в смазанную маслом форму для запекания, посолить, поперчить, сверху положить лук, влить немного горячей воды. Форму прикрыть фольгой, поставить в горячую духовку и запекать блюдо около 50 минут.

Свинина, запеченная с луком и огурцами

Компоненты

Свинина – 500 г

Масло топленое – 1 столовая ложка

Лук репчатый – 1–2 шт.

Соленые огурцы – 2–3 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусками, затем каждый кусок отбить и нарезать тонкими полосками. Репчатый лук и огурцы нарезать соломкой. Керамическую посуду для запекания смазать растопленным маслом, положить подготовленное мясо, немного посолить и поперчить. Затем положить слой лука и огурцов, посыпать рубленым чесноком, сверху положить кусочки оставшегося масла. Посуду накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и запекать блюдо около 50 минут.

Свинина, запеченная с перцем

Компоненты

*Свинина нежирная – 600 г
Лук репчатый – 2 шт.
Сладкий перец – 3 шт.
Бasilik молотый – 2 чайные ложки
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Горчица – 1 столовая ложка
Масло топленое – 1 столовая ложка
Перец черный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо промыть, обтереть салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, натереть горчицей и выдержать час в холодильнике. Затем мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать базиликом и выложить на смазанную маслом фольгу.

Лук и сладкий перец нашинковать тонкой соломкой и равномерно выложить на куски мяса, положить кусочки топленого масла. Мясо с овощами тщательно завернуть в фольгу, положить в горячую духовку на решетку и запекать около 50 минут.

Свиные отбивные запеченные

Компоненты

*Свинные отбивные – 6 шт.
Сметана – 6 столовых ложек
Бasil и орегано молотые – по 1 чайной ложке
Перец черный молотый – 0,5 чайной ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Смешать сметану с базиликом и орегано. Отбивные немного отбить, посолить, поперчить, обмазать приготовленной смесью и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем отбивные завернуть в фольгу, положить в горячую духовку на решетку и запекать около 50 минут.

Кролик, запеченный с баклажанами и луком

Компоненты

*Мясо кролика – 600 г
Лук репчатый – 2 шт.
Баклажаны – 2 шт.
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Квас – 1,5–2 стакана
Зелень петрушки, укропа и зеленого лука – по 1 пучку
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками и выдержать в квасе 2–3 часа. Затем мясо вынуть из кваса, посолить, поперчить и уложить в смазанную маслом керамическую посуду для запекания. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и припустить в растительном масле. Лук нашинковать соломкой. Поверх уложенного мяса положить лук и баклажаны, влить немного кипятка. Посуду накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и готовить около 50–60 минут. Готовое блюдо обильно посыпать рубленой зеленью.

Кролик, запеченный с луком

Компоненты

Крольчатина – 700 г
Вино сухое белое – 0,5 стакана
Сок лимонный – 2 чайные ложки
Чеснок – 3–4 зубчика
Лук репчатый – 4–5 шт.
Сметана – 3 столовые ложки
Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Кролика разрезать на порционные куски, натереть толченым чесноком, положить в смешанное с лимонным соком вино и выдержать в холодильнике 1–1,5 часа. Затем мясо вынуть из маринада, посолить и поперчить, смазать сметаной и выложить на фольгу, сверху положить нарезанный кольцами лук. Мясо с луком завернуть в фольгу, положить в горячую духовку на решетку и запекать не менее 1 часа.

Кролик, запеченный со специями

Компоненты

Мясо кролика – 700 г
Лук репчатый – 1 шт.
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки
Мед – 1 столовая ложка
Водка – 2 столовые ложки
Корица молотая – 0,5 чайной ложки
Тмин молотый – 0,5 чайной ложки
Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки
Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку

*Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Приготовить маринад, смешав две столовые ложки растительного масла с медом, водкой и уксусом. В смесь добавить пряности, тщательно перемешать и обмазать приготовленной смесью куски кролика. Мясо положить в холодильник на 2–3 часа. Репчатый лук и зелень нашинковать. Кусок большой фольги смазать растительным маслом, уложить на него промаринованное мясо, посыпать рубленым луком и зеленью, тщательно завернуть в фольгу, положить в горячую духовку на решетку и запекать около 1 часа.

Телятина, запеченная с укропом

Компоненты

*Телятина – 700 г
Зелень укропа – 1 пучок
Вино красное виноградное – 1 стакан
Масло растительное – 1 столовая ложка
Чеснок – 2 зубчика
Лук репчатый – 1 шт.
Горчица столовая – 1 столовая ложка
Лавровый лист – 2 шт.
Перец душистый – 4–5 горошин
Смесь сухих, ароматных трав – 2 чайные ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусочками и сложить в эмалированную миску. Приготовить маринад: репчатый лук почистить и

очень мелко нарезать. Также мелко нарезать чеснок. Смешать вино с горчицей и приправой из сухих трав и залить этой смесью лук и чеснок, добавить душистый и молотый перец, соль и измельченный лавровый лист.

В приготовленный маринад положить мясо и поставить на ночь в холодильник.

Утром маринованное мясо выложить на смазанную маслом фольгу, посыпать рубленым укропом и тщательно завернуть в фольгу. Положить в горячую духовку на решетку и запекать около 1 часа.

Ливер, запеченный с луком

Компоненты

Печень, сердце, почки – по 200–250 г

Лук репчатый – 2–3 шт.

Масло топленое – 2 столовые ложки

Хмели – сунели – 2 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Промытые потроха обсушить полотенцем, нарезать кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, посолить, поперчить, добавить хмели – сунели и мелко нашинкованную луковицу, перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. Затем промаринованные потроха выложить на смазанную маслом фольгу, сверху положить кусочки масла и кольца репчатого лука, фольгу с потрохами завернуть и положить в горячую духовку на решетку, запекать около 30–40 минут.

Антрекоты запеченные

Компоненты

Говядина – 700 г

Масло растительное – 1/3 стакана

*Бasilik молотый – 1 чайная ложка
Майоран молотый – 1 чайная ложка
Чабрец молотый – 1 чайная ложка
Уксус столовый – 1 чайная ложка
Вино столовое белое – 2/3 стакана
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить, посолить и поперчить. Приготовить маринад, смешать пряности с растительным маслом, добавить чайную ложку уксуса и перемешать. Куски мяса обмазать приготовленным маринадом, полить вином и поместить в холодильник на 3–4 часа. Затем промаринованные антрекоты положить на смазанную маслом фольгу, завернуть и выложить в горячую духовку на решетку. Запекать около 40–50 минут.

Мясо рубленое, запеченное с овощами

Компоненты

*Говядина рубленая – 400 г
Лук репчатый – 1 шт.
Сладкий перец – 2 шт.
Тыква очищенная – 100 г
Сметана – 2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Лук почистить и мелко порубить, сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой, а затем порубить. Смешать мясо с овощами и выложить в смазанную маслом форму, посолить, поперчить, тщательно перемешать, разровнять верхний слой и смазать сметаной. Форму прикрыть фольгой, поместить в горячую духовку и запекать около 30–40

минут.

Курица, запеченная с пряностями

Компоненты

*Курица – 1 кг
Чеснок – 2 зубчика
Корица молотая – 0,5 чайной ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сметана – 4 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Майоран – 1 чайная ложка
Масло сливочное – 3 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить соус: чеснок растолочь, смешать с растительным маслом, добавить соевый соус, сметану, корицу и майоран. Смесь тщательно перемешать.

Курицу промыть, обсушить полотенцем, смазать соусом и выдержать в холодильнике 1–2 часа. Затем курицу снаружи и изнутри посолить и поперчить, ниткой связать вместе голени, облить растопленным сливочным маслом, завернуть в фольгу и запечь в гриле духовки до готовности.

Цыпленок, запеченный с луком и специями

Компоненты

*Цыпленок – 600 г
Лук репчатый – 1 шт.
Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки
Анис молотый – 0,5 чайной ложки*

Вино сухое – 2 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Масло сливочное – 4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка промыть, обсушить, смазать его смесью вина и соевого соуса, посыпать имбирем и анисом и положить в холодильник на 2 часа.

Лук почистить и нарезать кольцами. Промаринованную тушку положить на смазанную маслом фольгу, сверху положить кольца лука и кусочки оставшегося сливочного масла. Фольгу с цыпленком завернуть и положить на решетку гриля. Запекать блюдо до полной готовности.

Рыба, жаренная и запеченная в духовке и гриле

Шашлык рыбный

Компоненты

Филе морской рыбы – 400 г
Лук репчатый – 2 шт.
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло сливочное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы натереть разрезанной луковицей, затем рыбу нарезать кусочками, сбрызнуть уксусом, посолить и выдержать 30 минут в холодильнике. Промаринованные куски рыбы нанизать на шпажки вперемежку с кольцами репчатого лука, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и жарить в гриле или на углях.

Шашлык из форели

Компоненты

Филе форели – 800 г

Лук репчатый – 1 шт.

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку

Сметана – 0,5 стакана

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут, затем посолить, сбрызнуть растительным маслом, обмазать сметаной, нанизать на шпажки, чередуя с кольцами репчатого лука, и жарить до готовности, периодически смазывая маслом и сметаной. Подавать со свежей зеленью.

Форель, жаренная в гриле

Компоненты

Форель – 800 г

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Масло растительное – 0,3 стакана

Кинза рубленая – 2 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать лимонный сок, растительное масло и зелень кинзы. Рыбу промыть, обсушить снаружи и внутри, облить маринадом и выдержать в нем 30 минут.

Затем рыбу посолить, поперчить, положить на решетку духового шкафа и жарить до готовности, периодически поливая рыбу маринадом.

Осетрина, жаренная на вертеле

Компоненты

Осетрина – 600 г

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Масло растительное – 0,25 стакана

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Осетрину почистить, обдать кипятком, полить растительным маслом и выдержать 30 минут при комнатной температуре. Затем рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, надеть на вертел гриля и жарить в духовом шкафу до готовности. Во время жарения несколько раз сбрызнуть рыбу лимонным соком.

Карп, жаренный в гриле

Компоненты

Карп – 1 кг

Масло растительное – 0,25 стакана

Уксус виноградный – 2 столовые ложки

Лук репчатый – 2 шт.

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть и обсушить, затем сбрызнуть уксусом, положить в эмалированную посуду, на рыбу положить нарезанный кольцами лук и поставить в холодильник на 1 час. Охлажденную рыбу посолить, смазать растительным маслом, надеть рыбу на шампур духового шкафа, чередуя ее с кольцами лука и зажарить до

готовности, часто смазывая маслом.

Карп, жаренный с чесноком

Компоненты

Карп – 2 шт.

Масло растительное – 3 столовые ложки

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Чеснок – 2 зубчика

Сметана – 4–5 столовых ложек

Соль – по вкусу

Способ приготовления

У тушек карпа удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить. Смешать лимонный сок со сметаной и толченым чесноком, обмазать этим соусом рыбу и положить на 30 минут в холодильник. Затем тушки рыбы посолить, надеть на шпажки и жарить в гриле, периодически смазывая сметаной.

Судак жаренный

Компоненты

Судак – 800 г

Масло сливочное – 4 столовые ложки

Вино белое – 5 столовых ложек

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Судака полить вином, положить в холодильник и выдержать на холоде около 30 минут. Затем рыбу разрезать на порционные куски, посолить,

поперчить, полить растопленным маслом и жарить на смазанной маслом решетке духовки по 3 минуты с каждой стороны, периодически смазывая рыбу маслом.

Треска запеченная

Компоненты

*Треска – 800 г
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Треску разрезать на порционные куски, каждый кусок посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 20–30 минут. Затем промаринованную рыбу уложить на смазанную маслом фольгу. Рыбу завернуть в фольгу, положить на решетку духовки и запечь до готовности

Треска, запеченная в морковном соусе

Компоненты

*Треска – 700 г
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль и черный молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Тушку рыбы нарезать порционными кусками, натереть растительным маслом. Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Лук очень мелко нарезать. Чеснок растолочь. Смешать морковь с луком и чесноком, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Приготовленной пастой смазать куски рыбы и выдержать в холодильнике 1 час. Затем рыбу вместе с маринадной пастой выложить на смазанную маслом фольгу. Куски рыбы посолить и посыпать мелко нарубленной зеленью. Рыбу с овощами завернуть в фольгу, положить на решетку духовки и запекать около 30–40 минут.

Треска, запеченная с луком

Компоненты

Филе трески – 700 г

Лук – порей – 400 г

Лук репчатый – 2 шт.

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку

Сметана – 2 столовые ложки

Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, выложить на смазанную маслом фольгу. Репчатый лук почистить, нарезать кольцами. Лук– порей нарезать колечками. На уложенную рыбу положить кольца репчатого лука, затем лук-порей. Сверху посыпать рубленой зеленью и полить сметаной. Рыбу с овощами завернуть в фольгу, положить на решетку прогретой духовки и запекать около 45–50 минут.

Треска, запеченная с луком и кореньями

Компоненты

Треска – 600 г

Лук репчатый – 5–6 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Корень пастернака – 1 шт.
Корень петрушки – 1 шт.
Бульон овощной – 0,5 стакана
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Перец душистый – 2–3 горошины
Лавровый лист – 1–2 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу почистить, промыть, разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, посолить, немного подрумянить в растительном масле и выложить в смазанную маслом посуду для запекания.

Почистить лук, корни и морковь, нашинковать соломкой, припустить в растительном масле, выложить в посуду для запекания поверх рыбы и залить овощным бульоном, добавить пряности. Посуду с рыбой и овощами прикрыть фольгой, поставить в прогретую духовку и запекать до готовности. Подавать со свежей зеленью.

Скумбрия, запеченная с луком

Компоненты

Скумбрия – 600 г
Лук репчатый – 2 шт.
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Укроп рубленый – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Скумбрию разрезать на кусочки, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Часть кусочков рыбы положить на смазанную маслом фольгу, на рыбу положить нарезанный кольцами лук, посыпать рубленым укропом, а сверху на лук положить вторую часть рыбы. Скумбрию с луком завернуть в фольгу, положить на решетку духовки и запекать блюдо до готовности, примерно 20–30 минут.

Лосось запеченный

Компоненты

Лосось – 700 г

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Вино сухое белое – 0,5 стакана

Масло растительное – 2 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лосося промыть, обсушить снаружи и внутри, полить смесью вина и лимонного сока и положить в холодильник на 1 час. Затем рыбу посолить и поперчить, положить на смазанную маслом фольгу, полить растительным маслом. Рыбу завернуть в фольгу, положить на решетку духового шкафа и запекать блюдо до готовности.

Кальмары запеченные

Компоненты

Кальмары – 700 г

Масло сливочное – 1 столовая ложка

Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров промыть, обсушить, нарезать полосками, посолить и поперчить, выдержать 15 минут и выложить на смазанную маслом фольгу. Края фольги поднять вверх, поверх кальмаров положить кусочки сливочного масла, фольгу с кальмарами свернуть, положить на решетку духовки и запекать до готовности, около 20 минут.

Окунь, запеченный с зеленью

Компоненты

Филе окуня – 500 г

Лук репчатый – 2 шт.

Зелень сельдерея, укропа и петрушки – 300 г

Масло растительное – 2 столовые ложки

Чеснок – 2 зубчика

Мука – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, присыпать мукой и слегка подрумянить в растительном масле. Репчатый лук почистить, нарезать кольцами и также немного припустить в растительном масле. Зелень и чеснок порубить. На смазанную маслом фольгу уложить рыбу, посыпать ее чесноком, поверх рыбы положить припущенный лук, а сверху – рубленую зелень. Рыбу с луком и зеленью тщательно завернуть в фольгу, уложить на решетку прогретой духовки и запечь блюдо до готовности.

Окунь, запеченный с цветной капустой и овощами

Компоненты

Филе морского окуня – 600 г

Капуста цветная – 500 г

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Мука – 1 столовая ложка

Вино сухое белое – 2 столовые ложки

Масло растительное – 4–5 столовых ложек

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать на порционные куски, сбрызнуть вином, посолить, присыпать мукой, немного подрумянить в растительном масле и сложить в смазанную маслом посуду для запекания. Лук и морковь нашинковать соломкой и припустить в растительном масле.

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать кусочками и выложить поверх рыбы. На капусту положить морковь с луком. Блюдо поставить в горячую духовку и запечь до готовности. Подавать блюдо со свежей зеленью.

Окунь, запеченный со свеклой

Компоненты

Филе морского окуня – 600 г

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Мука – 1–2 столовые ложки

Сок лимонный – 1 столовая ложка

Свекла красная отварная – 2 шт.

Вино сухое белое – 2 столовые ложки

Масло сливочное – 1 столовая ложка

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, полить смесью вина с лимонным соком и положить на 30 минут в холодильник. Свеклу

почистить, натереть на крупной терке, посолить.

Рыбу вынуть из холодильника, посолить, поперчить, присыпать мукой и немного подрумянить в растительном масле. Затем рыбу выложить на смазанную маслом фольгу, на рыбу выложить свеклу, сверху положить кусочки сливочного масла. Рыбу со свеклой завернуть в фольгу, положить на решетку прогретой духовки и запечь.

Тунец, запеченный с луком и огурцами

Компоненты

Тунец – 1 кг

Лук репчатый – 2 шт.

Огурцы соленые – 2 шт.

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Уксус виноградный – 1–2 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тушки тунца разрезать на порционные куски, сложить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть уксусом, засыпать мелко нарубленным луком, перемешать и положить в холодильник на 1–2 часа. Затем рыбу вынуть, посолить, поперчить и сложить на смазанную маслом фольгу, сверху на рыбу положить лук из маринада и нарезанные ломтиками соленые огурцы, полить растительным маслом. Рыбу с овощами завернуть в фольгу, положить на решетку духового шкафа и запечь блюдо до готовности.

Тунец, запеченный с луком, сельдереем и морковью

Компоненты

Филе тунца – 1 кг

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1–2 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, сложить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть лимонным соком, добавить мелко нарубленный репчатый лук, перемешать его с рыбой, поставить в холодильник и выдержать 1–2 часа. Затем куски рыбы посолить, выложить на смазанную маслом фольгу, сверху на рыбу положить лук и натертую на крупной терке морковь с сельдереем, овощи полить маслом. Рыбу с овощами завернуть в фольгу, положить на решетку духового шкафа, запекать блюдо до готовности.

Щука, запеченная с овощами

Компоненты

Щука – 800 г
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Репка – 1 шт.
Корень сельдерея – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Масло растительное – 2 столовые ложки
Сметана – 2 столовые ложки
Перец душистый – 3–4 горошины
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку щуки выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники, очистить от чешуи, промыть и обсушить, полить со всех сторон лимонным соком и выдержать в холодильнике 1 час. Морковь, репу, корень сельдерея и лук почистить, мелко нарезать, овощи перемешать, посолить, влить сметану, еще раз перемешать, начинить этим фаршем рыбу и зашить ее белыми хлопчатобумажными нитками. Чеснок пропустить через чеснокодавилку и смешать с растительным маслом. Приготовленным чесночным маслом обмазать начиненную тушку рыбы, выложить ее на смазанную маслом фольгу и тщательно завернуть. Упакованную в фольгу рыбу выложить на решетку духовки и запечь до готовности. Перед подачей на стол нитки удалить.

Запеканка из пикши, лука, пастернака и сельдерея

Компоненты

*Филе пикши – 1 кг
Лук-порей – 2 стебля
Лук репчатый – 2 шт.
Корень сельдерея – 200 г
Корень пастернака – 100 г
Масло растительное – 0,25 стакана
Зелень петрушки – 1 пучок
Сметана – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на 2–3 куса и отварить в небольшом количестве воды до готовности. Отваренную рыбу вынуть, снять кожу, выбрать все косточки, мякоть измельчить блендером, в фарш добавить растительное масло и тщательно перемешать.

Нашинкованный репчатый лук и натертые на крупной терке корни сельдерея и пастернака выложить на смазанную маслом сковороду, добавить нарезанный кружочками лук-порей и оставшееся масло, подлить немного горячей воды, сковороду накрыть крышкой и тушить овощи до

мягкости. Тушеные овощи измельчить блендером, добавить 1–2 столовые ложки растительного масла, посолить и тщательно перемешать.

В смазанный маслом сотейник выложить слоями пюре овощное и пюре рыбное, последним должен быть слой овощного пюре. Заполненный в такой последовательности сотейник поставить в горячую духовку и выдержать блюдо при температуре 200 градусов 25–30 минут. Затем верхний слой овощей смазать сметаной и запекать еще 510 минут до образования румяной корочки.

Хек, запеченный с баклажанами

Компоненты

Филе хека – 500 г

Лук репчатый – 3 шт.

Морковь – 2 шт.

Перец сладкий – 1 шт.

Баклажаны – 1 шт.

Корешки петрушки и сельдерея – по 1 шт.

Масло растительное – 1/3 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи и корешки почистить и мелко нашинковать. Подготовленные овощи с корешками немного припустить в масле и выложить в сотейник, посолить и перемешать. Баклажаны нарезать кружочками, слегка прогреть их с маслом и также выложить в сотейник поверх овощей. Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, уложить на баклажаны и влить немного горячей воды. Заполненный сотейник поставить в нежаркую духовку и запекать блюдо до готовности рыбы.

Рыбная запеканка с луком и сельдереем

Компоненты

Филе пикши – 800 г
Лук репчатый – 4 шт.
Лук-порей – 2 стебля
Корень сельдерея – 100 г
Масло растительное – 1/4 стакана
Масло сливочное – 2 столовые ложки
Сметана – 2 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы припустить под крышкой в небольшом количестве воды, затем рыбу пропустить через мясорубку, в фарш добавить соль, перец, 2 столовые ложки растительного масла и тщательно перемешать.

Нашинковать репчатый лук и корешки, припустить на сковороде в растительном масле, добавить нашинкованный кружочками лук-порей, подлить немного горячей воды, сковороду накрыть крышкой и потушить овощи до мягкости. Тушеные овощи измельчить блендером, в фарш добавить столовую ложку сливочного масла, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

В смазанную маслом форму для запекания выложить слоями пюре овощное и пюре рыбное, последним должен быть слой овощного пюре. Заполненную в такой последовательности посуду накрыть фольгой, поставить в прогретую духовку и готовить блюдо около 20 минут. Затем форму вынуть из духовки, снять фольгу, верхний слой овощей смазать сметаной и, не накрывая, запекать еще около 10 минут до образования румяной корочки.

Рыбная запеканка со шпинатом

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г
Шпинат – 200 г
Масло растительное – 1/3 стакана

*Сметана – 2–3 столовые ложки
Бasilik молотый – 1 чайная ложка
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Смешать растительное масло со сметаной, добавить соль и базилик, влить немного кипятка, тщательно перемешать смесь, вылить на сковороду и, помешивая, довести до кипения. В кипящий соус добавить мелко нарезанный шпинат, перемешать и еще раз довести до кипения.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сложить в смазанную маслом посуду для запекания, залить приготовленным соусом, посуду накрыть фольгой, поставить в нагретую до 200 градусов духовку и запекать блюдо до образования румяной корочки.

Морской язык, запеченный с кабачками и перцем

Компоненты

*Филе морского языка – 600 г
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 1–2 зубчика
Кабачки – 300 г
Сладкий перец – 300 г
Масло растительное – 2 столовые ложки
Масло топленое – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, слегка подрумянить в растительном масле и выложить на смазанную маслом фольгу. На рыбу положить нарезанный кольцами лук, ломтики кабачков и нарезанный кольцами перец. Овощи посыпать рубленым укропом, сверху

положить кусочки топленого масла. Рыбу с овощами завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности.

Сайра, запеченная с капустой

Компоненты

Рыбные консервы – 1 банка

Капуста белокочанная – 500 г

Лук репчатый – 1 шт.

Огурцы соленые – 1–2 шт.

Масло сливочное – 1–2 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук нарезать соломкой и немного припустить в столовой ложке сливочного масла.

Нашинкованную капусту выложить в сотейник, посолить, поперчить, влить немного горячей воды и потушить под крышкой.

Соленые огурцы очень мелко нарезать, припустить в собственном соку на очень малом огне, можно добавить немного рыбного маринада из банки, затем добавить припущенный в масле лук и прогреть все вместе 2–3 минуты. В смазанную маслом посуду для запекания выложить половину тушеной капусты, на капусту выложить консервированную сайру, полить огуречным соусом, сверху положить оставшуюся капусту и кусочки сливочного масла. Блюдо поставить в прогретую духовку и запекать до готовности. Подавать с зеленым луком или другой зеленью.

Мясные и рыбные блюда, приготовленные в аэрогриле

Аэрогриль – это современный электрический прибор, очень удобный и простой в применении, предназначен для приготовления самых разнообразных блюд. Он выполняет все виды кулинарной обработки продуктов – варит, томит, тушит, жарит, печет, сушит. Принцип работы прибора заключается в использовании потока горячего воздуха, который при заданной температуре равномерно обдувает приготавливаемое блюдо. Аэрогриль сохраняет хозяйке время, ей не надо стоять над плитой. Нужно всего лишь задать прибору параметры приготовления блюда и заняться другими делами.

В аэрогриле отлично готовятся диетические блюда. Жарить мясо, курицу, рыбу, различные шашлыки, котлеты и др. продукты можно совершенно без масла, а излишки жиров, содержащихся в этих продуктах, будут вытапливаться и стекать в колбу прибора. Обычно при приготовлении мяса, птицы или рыбы на дно колбы наливают стакан пива или вина. Блюдо, приготовленное в горячих парах пива и вина, будет мягким, воздушным, ароматным и очень вкусным. Во время приготовления на решетке прибора не надо даже переворачивать продукты, т. к. они равномерно со всех сторон обогрываются горячим воздухом. Перед приготовлением на решетке во избежание прилипания продукта к решетке, ее необходимо смазывать маслом или жиром.

Мясо, приготовленное в аэрогриле

Свинина, запеченная с чесноком

Компоненты

Свиной окорок – 800 г

Чеснок – 4 зубчика

Зелень огородная – 1 большой пучок

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Большой кусок свинины посолить, поперчить, нашить чесноком, выложить на смазанную маслом решетку аэрогриля, обжарить при 180 градусах и максимальной скорости в течение 20 минут. Затем мясо выложить на смазанную маслом фольгу, завернуть мясо в фольгу, положить на среднюю решетку и запекать при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции около 1 часа. Подавать с зеленью.

Свинина с чесноком и пряностями

Компоненты

Свинина постная – 700 г

Чеснок – 3–4 зубчика

Имбирь молотый – 1 чайная ложка

Кориандр молотый – 1 чайная ложка

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Пиво – 1 стакан

Соль и перец молотый черный или красный – по вкусу

Способ приготовления

Свинину разрезать на порционные куски. Каждый кусок немного отбить, натереть и нашить чесноком, посолить, поперчить и обсыпать пряностями. Подготовленную свинину выдержать 15–20 минут. В колбу аэрогриля налить пиво. Мясо, особенно совсем постные его участки, хорошо сбрызнуть растительным маслом, уложить на смазанную маслом решетку аэрогриля и жарить около 50 минут при температуре 235 градусов и высокой скорости вентиляции.

Телятина, запеченная по-болгарски

Компоненты

*Телятина – 600 г
Зеленый лук – 1 пучок
Зелень петрушки – 1 пучок
Зелень мяты – 1 маленький пучок
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, посолить и поперчить. Зелень мелко порубить и смешать с мясом. Затем мясо с зеленью выложить на смазанную маслом фольгу, тщательно завернуть в фольгу, выложить на среднюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции в течение 40–50 минут.

Мясные колбаски

Компоненты

*Говядина – 600 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Огородная зелень – 1 пучок
Тмин молотый – 0,5 десертной ложки
Сметана – 1–2 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Зелень очень мелко порубить, смешать с мясным фаршем, добавить немного воды, тмин, посолить, поперчить и тщательно вымесить фарш. Из фарша сформировать колбаски длиной 8 см, осторожно нанизать их на шпажки, смазать сметаной и запекать на верхней решетке аэрогриля при температуре 205 градусов и низкой скорости вентиляции в течение 20–25 минут.

Котлеты запеченные

Компоненты

Говядина – 200 г

Свинина – 200 г

Лук репчатый – 1–2 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Кориандр молотый – 1 неполная чайная ложка

Сметана – 1–2 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Фарш посолить, поперчить, влить немного воды, добавить кориандр и тщательно вымесить.

Из фарша сформировать небольшие котлеты, выложить в смазанную маслом неглубокую форму. Котлеты сверху смазать сметаной и запекать в аэрогриле на средней решетке при температуре 205–235 градусов и средней скорости вентиляции в течение 20–25 минут.

Мясные котлеты с овощами

Компоненты

Говядина – 250 г

Свинина – 250 г

Лук репчатый небольшой – 1 шт.

Зелень укропа – 1 маленький пучок

Морковь маленькая – 1 шт.

Капуста нашинкованная – 1 неполный стакан

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с овощами и укропом. В фарш добавить немного воды, соль и перец и тщательно вымесить массу. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, выложить их в смазанную маслом неглубокую форму. Сверху котлеты смазать сметаной и запекать их в аэрогриле на средней решетке в течение 20–25 минут при температуре 205–235 градусов и средней скорости вентиляции.

Жареный барашек

Компоненты

Баранина – 800 г

Топленое баранье сало – 2 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, смазать топленным салом и положить на среднюю решетку аэрогриля. Жарить около 50–60 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции.

Баранина, запеченная с овощами

Компоненты

Баранина – 600 г

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь маленькая – 1 шт.

Корень сельдерея – 50 г

Корень петрушки – 50 г Репка маленькая – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Чабрец молотый – 1 неполная чайная ложка

Бasilik молотый – 1 неполная чайная ложка

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Репчатый лук нарезать кольцами. Морковь и корни нарезать кружочками. Репу нарезать небольшими ломтиками. На смазанную маслом фольгу уложить мясо и посыпать его пряностями и рубленым чесноком, на мясо положить подготовленные овощи и кусочки масла. Мясо с овощами тщательно завернуть в фольгу и запекать в аэрогриле около 1 часа при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции.

Курица жареная

Компоненты

Курица – 700–800 г

Вино столовое – 1 стакан

Паприка – 1 чайная ложка

Кардамон молотый – 0,5 чайной ложки

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Курицу разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, натереть пряностями и выдержать 20 минут. В колбу аэрогриля налить вино. Куски курицы смазать растительным маслом, выложить на смазанную маслом среднюю решетку аэрогриля и готовить около 40–45 минут при температуре 235 градусов и высокой скорости вентиляции.

Индейка, запеченная с зеленью

Компоненты

Индейка – 800 г

Сок гранатовый – 3–4 столовые ложки

Мускатный орех молотый – 0,5 чайной ложки
Карри – 1 чайная ложка
Паприка – 1 чайная ложка
Зелень укропа – 1 пучок
Лук зеленый – 1 пучок
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Индейку разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, сбрызнуть гранатовым соком, посыпать пряностями и выдержать около 15–20 минут. Зелень порубить. Затем мясо выложить на смазанную маслом фольгу, обсыпать зеленью, добавить кусочки сливочного масла. Индейку с зеленью тщательно завернуть в фольгу и положить в аэрогриль. Жарить при температуре 260 градусов и средней скорости вентиляции около 1 часа.

Рыба, приготовленная в аэрогриле

Лещ запеченный

Компоненты

Лещ – 700 г
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, выдержать 30 минут, а затем положить на смазанную маслом фольгу, тщательно завернуть, положить на среднюю решетку аэрогриля. Запекать при температуре 205 градусов около 40 минут. Подавать со свежей зеленью.

Судак, запеченный с морковью

Компоненты

Судак – около 1,5 кг

Морковь – 2–3 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Чеснок – 2–3 зубчика

Сметана – 2–3 столовые ложки

Пиво – 0,5 стакана

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке. Лук нашинковать соломкой. Смешать морковь с луком и мелко нарубленным чесноком, добавить сметану, посолить и перемешать.

Рыбу выпотрошить, хорошо промыть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить и положить на 40 минут в холодильник. Затем рыбу нафаршировать морковным фаршем, брюшко зашить белыми хлопчатобумажными нитками. В колбу аэрогриля налить пиво. Подготовленную рыбу выложить на смазанную маслом среднюю решетку аэрогриля и запечь до готовности при температуре 180–205 градусов и высокой скорости вентиляции. Перед подачей на стол снять нитки.

Карп, запеченный с луком

Компоненты

Карп средний – 1 шт.

Лук репчатый – 3–4 шт.

Лимонная цедра – 2 столовые ложки

Масло растительное – 1 столовая ложка

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Карпа очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, обсушить салфеткой, поперчить и посолить и оставить на 20 минут. Затем рыбу смазать растительным маслом, выложить на подготовленную фольгу, сверху положить нарезанный кольцами лук, посыпать мелко нарубленной лимонной цедрой. Рыбу с луком тщательно завернуть в фольгу, положить на среднюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 180–205 градусов в течение 30–40 минут.

Форель запеченная

Компоненты

Форель – 1 кг

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Вино столовое – 2/3 стакана

Масло растительное – 2 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу обсушить салфеткой, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30 минут. Затем в колбу аэрогриля налить вино. Подготовленную рыбу обмазать растительным маслом, уложить на смазанную маслом среднюю решетку аэрогриля и готовить около 30–40 минут при температуре 205–235 градусов и средней скорости вентиляции. Перед подачей на стол рыбу посыпать рубленым укропом.

Форель, запеченная с луком и корицей

Компоненты

Филе форели – 1 кг

Лук-порей – 1 стебель

*Сметана – 2 столовые ложки
Корица молотая – 1 чайная ложка
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать вдоль на две равные части, каждую часть посолить и поперчить и выдержать 20 минут. Лук – порей нарезать колечками. На смазанную маслом фольгу уложить первую половину рыбы, смазать ее столовой ложкой сметаны, на рыбу ровным слоем уложить лук-порей. Лук немного посолить, посыпать корицей и полить оставшейся сметаной. На лук плотно уложить вторую половину рыбы. Уложенную рыбу с луком тщательно завернуть в фольгу, положить на среднюю решетку аэрогриля и готовить около 40–50 минут при температуре 235 градусов.

Треска, запеченная с капустой и перцем

Компоненты

*Филе трески – 500 г
Лук репчатый – 1 шт.
Капуста белокочанная – 500 г
Перец сладкий красный – 2 шт.
Сметана – 2 столовые ложки
Масло сливочное – 2–3 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Лавровый лист – 1 шт.
Карри – 1 чайная ложка
Соль и молотый перец по – вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обмазать сметаной и положить на 40 минут в холодильник.

Капусту, лук и перец нашинковать, слегка припустить под крышкой, добавив сливочное масло и немного воды.

Треску выложить на смазанную маслом фольгу, сверху положить подготовленные овощи, добавить пряности, посыпать рубленой петрушкой, положить кусочки оставшегося масла. Рыбу с овощами упаковать в фольгу, положить на среднюю решетку аэрогриля и запекать около 35 минут при температуре 205 градусов и высокой скорости вентиляции.

Шашлык. из рыбы

Компоненты

Филе морской рыбы – 700 г

Лук репчатый – 1 шт.

Перец сладкий – 1 шт.

Вино столовое белое – 1 стакан

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Огуречный рассол – 2–3 столовые ложки

Масло растительное – 2 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать лимонный сок и рассол с вином.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, опустить в маринад и выдержать в нем 30–40 минут. Лук и сладкий перец нарезать кольцами. Промаринованную рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом, надеть на шампуры, чередуя с овощами, поместить в аэрогриль и жарить при температуре 180 градусов и средней скорости вентиляции.

Скумбрия запеченная

Компоненты

Скумбрия – 800 г
Кориандр молотый – 1 чайная ложка
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Пиво – 2/3 стакана
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Зелень укропа или петрушки – 1 маленький пучок
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Скумбрию посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 20–30 минут. В колбу аэрогриля налить пиво. Подготовленную рыбу обмазать маслом, посыпать кориандром, положить на смазанную маслом решетку аэрогриля и запекать при температуре 235 градусов около 25 минут. Подавать со свежей зеленью.

Камбала, запеченная с луком и чесноком

Компоненты

Камбала – 1 кг
Лук репчатый – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Измельченная лимонная цедра – 2 столовые ложки
Виноградный уксус – 1–2 столовые ложки
Чеснок – 1–2 зубчика
Сметана – 2 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Камбалу нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, посыпать карри и выдержать 20–30 минут на холоде. Затем рыбу уложить в смазанную маслом форму для запекания. Форма для запекания должна быть с низкими краями. На рыбу положить

нашинкованный соломкой репчатый лук, посыпать зеленым луком и рубленым чесноком. Верхний слой овощей смазать сметаной. Форму с рыбой и овощами поставить на среднюю решетку аэрогриля и запекать около 30–40 минут при температуре 205 градусов и средней скорости вентиляции.

Запеченные рыбные рулеты

Компоненты

*Филе морской рыбы – 400–500 г
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки
Масло топленое – 1 столовая ложка
Вино столовое – 0,5 стакана
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Филе нарезать кусочками, каждый кусочек хорошо отбить, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

Приготовить фарш: лук, морковь и сладкий перец нашинковать соломкой, припустить в растительном масле, посолить, поперчить, добавить мелко нарубленный чеснок и перемешать. На середину каждого отбитого куса рыбы выложить порциями овощную начинку, рыбу с фаршем осторожно завернуть трубочками, трубочки смазать со всех сторон топленым маслом. В колбу аэрогриля налить полстакана вина. Рыбные трубочки уложить на верхнюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 180–205 градусов около 30 минут.

Камбала, запеченная с белыми кореньями

Компоненты

Камбала – 800 г
Лук репчатый – 1 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Корень петрушки – 50 г
Корень пастернака – 50 г
Чеснок – 1–2 зубчика
Сметана – 2–3 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук почистить и мелко порубить. Корешки почистить и натереть на мелкой терке. Коренья смешать с луком, посолить, поперчить, влить сметану и перемешать кашицу. Камбалу посолить, поперчить, обмазать овощной кашицей и выложить на смазанную маслом фольгу. Рыбу с маринадом завернуть в фольгу и оставить для пропитки на 1 час. Затем упакованную в фольгу рыбу выложить на среднюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 205 градусов в течение 50 минут.

Рыба, запеченная с тыквой и кабачками

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г
Тыква – 300 г Кабачки – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сметана – 2 столовые ложки
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Фарш посолить, поперчить, влить чуть-чуть кипятка, лимонный сок и перемешать.

Тыкву и кабачки натереть на крупной терке, перемешать, посолить и поперчить. В смазанную маслом форму для запекания выложить половину овощной смеси и разровнять. На овощи положить рыбный фарш и выровнять поверхность. На рыбу положить вторую половину овощей, выровнять верхний слой, смазать сметаной, сверху положить кусочки сливочного масла. Блюдо запечь на средней решетке аэрогриля при температуре 205 градусов и высокой скорости вентиляции. Примерное время приготовления 40–50 минут.

Тунец, запеченный с чесноком

Компоненты

Тушка тунца – 600 г

Чеснок – 4–5 зубчиков

Уксус виноградный – 1–2 столовые ложки

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Пиво – 2/3 стакана

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок пропустить через чеснокодавилку, перемешать с растительным маслом. Рыбу обмазать чесночным маслом и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем рыбу посолить, поперчить и выдержать еще 10 минут. В колбу аэрогриля налить пиво. Промаринованную рыбу выложить на смазанную маслом среднюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 205 градусов около 30–40 минут.

Рыба, запеченная в винном соусе

Компоненты

*Филе морской рыбы – 700 г
Коньяк – 2 столовые ложки
Зеленый лук – 1 пучок
Зелень укропа и кинзы – по 1 маленькому пучку
Лук репчатый – 1 шт.
Вино белое – 0,5 стакана
Масло растительное – 2 столовые ложки
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и выдержать 20 минут в холодильнике. В колбу аэрогриля налить вино. Промаринованную рыбу смазать растительным маслом, выложить на среднюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 205 градусов и средней скорости вентиляции около 20 минут. Рыба покроется золотистой корочкой. Поджаренную рыбу выложить в смазанную маслом форму для запекания, обильно обсыпать мелко нарубленной зеленью, сверху положить кольца репчатого лука и кусочки сливочного масла, запекать блюдо еще около 10 минут на средней решетке при температуре 205 градусов и высокой скорости вентиляции.

Паровые мясные и рыбные блюда

Приготовление на пару исключает дополнительное использование жиров, этот способ широко применяется в детском и диетическом питании. На пару хорошо готовить небольшие куски мяса молодых животных, рубленое мясо, а также птицу и рыбу. Горячий пар глубоко проникает в ткани и вытапливает излишки жира, такие продукты становятся диетическими и лучше усваиваются. Паровое мясо и рыба отличается более нежной и мягкой консистенцией, поскольку готовятся эти продукты при температуре ниже 100 градусов. В них сохраняется больше питательных веществ, витаминов и минералов. В современных пароварках присутствует специальная емкость, в которой можно варить или тушить продукты над паром. Единственное условие для мяса – его нужно предварительно отварить или прожарить в духовке до полуготовности. Рыбу можно закладывать в чашу в сыром виде.

Для улучшения вкуса мяса и рыбы их можно предварительно замариновать, используя самые разнообразные маринады. Для ароматизации блюд в пароварку обычно добавляют пряности, чеснок, репчатый лук, корень сельдерея и др. ароматные овощи и травы. Также для ароматизации в пароварку можно добавлять столовое вино, фруктовые соки, пиво. В таком случае мясо и рыба готовится над кипящим ароматным бульоном. Можно использовать и такой способ – дно корзины пароварки выстлать ароматными листьями и травами: зеленью сельдерея, кинзы, укропа, мяты и т. д., на зелень уложить мясо или рыбу и готовить над паром.

Мясо паровое

Говядина паровая

Компоненты

Говядина – 600 г

Лук репчатый – 1 шт.

Лист лавровый – 1–2 шт.

Перец черный – 5 горошин

*Зелень укропа – 1 пучок
Перец черный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, каждый кусок мяса отбить, посолить и поперчить. В резервуар пароварки положить разрезанную пополам луковицу, лавровый лист, перец горошком и налить свежую воду. В корзину пароварки положить зеленый укроп, а на укроп подготовленные куски мяса. Готовить мясо в течение 40–60 минут.

Подавать паровое мясо в горячем виде с большой тарелкой зеленого салата

Говядина с гвоздикой

Компоненты

*Говядина – 600 г
Лавровый лист – 1 шт.
Перец душистый – 4–5 горошин
Зелень сельдерея – 1 пучок
Гвоздика – 1–2 сухих бутона
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выдержать 20 минут в холодильнике. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Дно паровой корзины выстлать зеленью сельдерея. На зелень уложить мясо. Пароварку закрыть и готовить блюдо на пару до его полной готовности, примерно 40–50 минут.

Говядина с луком

Компоненты

*Вырезка говяжья – 700 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Вино сухое белое – 1 стакан
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 небольшому пучку
Сухая смесь ароматных трав – 1 столовая ложка
Лавровый лист – 2 шт.
Измельченная зелень сельдерея и петрушки – по 2 столовые ложки.
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Вырезку нарезать на порционные куски, каждый кусок отбить, посолить, поперчить и посыпать смесью сухих трав. Лук почистить, нарезать кольцами, припустить в растительном масле. На решетку пароварки уложить зелень петрушки и сельдерея, на зелень положить подготовленное мясо, на мясо уложить порциями припущенный лук. В резервуар пароварки налить воду, добавить в нее лавровый лист и влить вино. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до его полной готовности. Подавать на стол, обильно посыпав рубленой зеленью.

Говядина с чесноком

Компоненты

*Говядина постная – 700 г
Вино белое – 1 стакан
Чеснок – 4–5 зубчиков
Перец душистый – 6–8 горошин
Лавровый лист – 1 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Чеснок почистить, пропустить через чеснокодавилку и залить вином. Говядину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить приготовленным чесночным соусом, поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада и положить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать зеленью сельдерея. В пароварку налить воду, добавить в нее два зубчика чеснока и пряности – душистый перец и лавровый лист. Включить пароварку и готовить мясо примерно 45–50 минут.

Говядина с луком и зеленью

Компоненты

Говядина – 700 г

Лук репчатый – 4 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Лавровый лист – 2 шт.

Перец черный душистый – 5 горошин

Корень сельдерея – 50 г

Масло растительное – 2 столовые ложки

Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2–3 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить по вкусу и положить в корзину пароварки. В резервуар пароварки налить воду и положить в нее два зубчика чеснока, несколько кусочков корня сельдерея, лавровый лист и горошки душистого перца. Включить пароварку и готовить мясо около 1 часа.

Репчатый лук почистить, нарезать тонкими кольцами, слегка подрумянить в растительном масле. Готовое мясо вынуть из пароварки, выложить на блюдо, сверху положить кольца обжаренного лука и посыпать рубленой зеленью.

Говядина с луком и перцем

Компоненты

Говядина – 800 г
Лук репчатый – 2–3 шт.
Перец сладкий – 2–3 шт.
Корень сельдерея – 50 г
Горчица столовая – 2 столовые ложки
Чеснок – 2–3 зубчика
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Лист лавровый – 2 шт.
Гвоздика – 1 бутон
Зелень петрушки – 1 пучок
Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, слегка отбить, намазать горчицей и выдержать 30 минут в холодильнике. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и положить на нее куски мяса. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист, кусочки корня сельдерея и бутон гвоздики. Включить прибор и довести мясо до полуготовности. Лук и сладкий перец почистить, нашинковать тонкой соломкой. На сковороде в растительном масле слегка припустить подготовленные овощи. Затем полуготовое мясо переложить в чашу пароварки, посолить и поперчить, выложить на мясо припущенные овощи, влить около стакана сока из поддона пароварки, добавить мелко рубленый чеснок. Пароварку закрыть и продолжить приготовление блюда до полной готовности мяса. Подавать на стол с зеленью.

Говядина с капустой

Компоненты

Говядина – 700 г
Лук репчатый – 3 шт.
Капуста белокочанная – 400 г

Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Чеснок – 1 головка
Вино красное столовое – 0,5 стакана
Вода газированная – 0,5 л
Перец душистый – 7–8 горошин
Лавровый лист – 2 шт.
Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1 пучку
Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками и замариновать в смеси газированной воды с вином. Выдержать мясо в маринаде 2–3 часа. Затем куски мяса посолить, поперчить, выложить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать зеленью петрушки и сельдерея. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Тем временем лук почистить, нашинковать и припустить в растительном масле. Капусту тонко нашинковать, добавить к луку и прогреть вместе с ним несколько минут. К овощам добавить немного бульона из поддона и потушить под крышкой около 10–15 минут. Чеснок почистить и растолочь.

Полуготовое мясо переложить в чашу пароварки, добавить тушеные овощи, рубленый укроп и толченый чеснок, залить стаканом горячего бульона из поддона пароварки.

В пароварку долить воду, включить прибор и продолжить приготовление мяса до его полной готовности.

Говядина в огуречном соусе

Компоненты

Говядина – 600 г
Лук репчатый – 3–4 шт.
Огурцы соленые – 3 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Корень сельдерея – 50 г

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 пучок
Лавровый лист – 1 шт.
Перец душистый – 4–5 горошин
Соль и перец черный молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо разрезать на 4 части, отбить, посолить, поперчить и уложить в корзину пароварки, предварительно выложенную петрушкой. В пароварку налить воду, положить в нее зубчик чеснока, кусочки корня сельдерея и пряности, включить прибор и готовить мясо на пару до его полной готовности. Лук мелко порубить, припустить в растительном масле, выложить в чашу пароварки. Соленые огурцы также мелко нарезать, положить к луку, добавить дольку толченого чеснока, влить немного кипятка и готовить одновременно с мясом. Готовое мясо перед подачей на стол полить приготовленным соусом.

Говядина с баклажанами

Компоненты

*Говядина – 600 г
Баклажаны – 500 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Лавровый лист – 1 шт.
Душистый перец – 5–6 горошин
Бasilik молотый – 1 чайная ложка
Зелень петрушки, укропа и кинзы – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, выложить на решетку пароварки. Лук нарезать кольцами, подрумянить в ложке растительного масла и выложить порциями на уложенное мясо. В пароварку налить воду, добавить в нее пряности и готовить мясо на пару.

Баклажаны испечь в духовке, немного остудить, очистить от кожицы, осторожно нарезать кружочками и немного припустить их в растительном масле. Приготовленные баклажаны немного посолить, посыпать мелко нарубленным чесноком, выложить на мясо и выдержать под крышкой до готовности мяса. Подавать с горячим мясом, обильно посыпав блюдо рубленой зеленью.

Говядина со сладким перцем

Компоненты

Говядина – 700 г

Чеснок – 2 зубчика

Лук – 1 шт.

Перец сладкий красный – 500 г

Перец душистый – 6–7 горошин

Лавровый лист – 2 шт.

Майоран молотый – 1 чайная ложка

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, отбить, натереть чесноком, посолить, поперчить, выложить в корзину пароварки. Сверху на мясо уложить нарезанный кольцами репчатый лук. В резервуар пароварки налить воду, добавить в нее пряности и дольку чеснока, включить прибор и готовить мясо до его полной готовности.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать кольцами. Готовое мясо вынуть из пароварки, немного остудить и подать на стол, украсив кольцами красного перца.

Телятина паровая

Компоненты

Телятина – 700 г
Зелень укропа – 1 пучок
Вино красное виноградное – 1,5 стакана
Чеснок – 2–3 зубчика
Лук репчатый – 1 шт.
Порошок горчицы – 2 чайные ложки
Лавровый лист – 1–2 шт.
Перец душистый – 4–5 горошин
Смесь сухих, ароматных трав – 2 чайные ложки
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусками, сложить в эмалированную миску. Приготовить маринад: в вино добавить горчицу, приправу из сухих трав, мелко нарубленный репчатый лук и чеснок, душистый и молотый перец, соль и измельченный лавровый лист. Все тщательно перемешать. Приготовленным маринадом залить мясо и поставить на ночь в холодильник.

Корзину пароварки выложить зеленью укропа. Мясо вынуть из маринада, слегка отжать, посолить, поперчить и положить на укроп. В резервуар пароварки налить воду и готовить телятину на пару примерно 30–40 минут.

Телятина с луком

Компоненты

Телятина – 600 г
Корень сельдерея – 50 г
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Вино – 0,5 стакана
Зеленый лук – 1 пучок

Лук-порей – 1 стебель

Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, уложить в корзину пароварки на зелень. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее разрезанную пополам луковицу, зубчик чеснока, кусочки корня сельдерея и влить полстакана вина. Включить пароварку и готовить мясо до его полной готовности.

Лук – порей нарезать кружочками, зеленый лук мелко порубить. Готовое мясо немного остудить и подать, обильно посыпав луком.

Язык с луком-пореем и укропом

Компоненты

Язык говяжий – 600 г

Вино – 1 стакан

Перец душистый – 5–6 горошин

Лавровый лист – 2 шт.

Лук-порей – 1 стебель

Рубленая зелень укропа – 3–4 столовые ложки

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Язык хорошо промыть, положить в корзину пароварки. В резервуар пароварки налить воду, не доливая до метки. Положить в нее душистый перец и лавровый лист, влить стакан вина. Включить пароварку и готовить язык на пару.

Горячий язык немного остудить, почистить, нарезать кусочками и подать, обложив кружочками лука-порея и посыпав зеленью укропа.

Свинина диетическая

Компоненты

Свинина без костей – 700 г

Лук репчатый – 1 шт.

Сухие пряные травы – 1 столовая ложка

Соль и перец молотый – по вкусу

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку

Лавровый лист – 1–2 шт.

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и сельдерея. На мясо положить нарезанный кольцами репчатый лук. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист и пряные травы. Включить прибор и готовить мясо до его полной готовности.

Свинина с тмином

Компоненты

Свиные отбивные – 4 шт.

Тмин молотый – 1 чайная ложка

Лавровый лист – 1–2 шт.

Перец черный – 5–6 горошин

Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить, поперчить, посолить, посыпать тмином, выложить в корзину пароварки. В пароварку налить воду, положить в нее пряности, включить прибор и готовить блюдо 45–60 минут. Подавать с зеленью.

Свинина с зеленым луком и перцем

Компоненты

*Свинина постная – 700 г
Перец сладкий красный – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Водка – 2–3 столовые ложки
Горчица – 2 столовые ложки
Лавровый лист – 1 шт.
Перец душистый – 5–6 горошин
Зеленый лук – 1 пучок
Соль и черный молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обмазать смесью горчицы и водки, положить на 30 минут в холодильник. Затем мясо выложить на решетку пароварки.

В резервуар пароварки влить воду, положить в нее разрезанную на 4 части луковицу вместе с шелухой и пряности. Включить прибор и готовить мясо до полной мягкости. Горячее мясо немного остудить, положить на тарелки, посыпать нарубленным зеленым луком и украсить кольцами красного сладкого перца.

Свинина с капустой и перцем

Компоненты

*Свинина – 800 г
Капуста белокочанная – 400 г
Перец сладкий красный – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Масло топленое – 2 столовые ложки*

*Перец черный – 5–6 горошин
Лист лавровый – 2 шт.
Салат зеленый – 5–6 листьев
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную листьями зеленого салата. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, добавить дольку чеснока и готовить мясо на пару до его полной готовности.

Одновременно в пароварке приготовить овощной гарнир. Лук почистить, нашинковать соломкой и припустить на сковороде в топленом масле. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Капусту также нашинковать. В чашу пароварки выложить припущенный лук, сладкий перец и капусту, посолить, поперчить, влить немного горячей воды, добавить дольку толченого чеснока и оставшееся топленое масло. Поставить чашу в пароварку и продолжить приготовление блюда.

Баранина с луком и чесноком

Компоненты

*Баранина – 700 г
Лук репчатый – 3 шт.
Чеснок – 0,5 головки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 пучок
Лавровый лист – 1–2 шт.
Корица – маленький кусочек
Перец душистый – 4–5 горошин
Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и нашпиговать кусочками чеснока. Лук почистить, нарезать кольцами и припустить в растительном масле. Дно корзины пароварки выстлать зеленью петрушки. На зелень положить куски баранины, на каждый кусок баранины положить обжаренный лук. В пароварку налить воду, положить в нее пряности – лавровый лист, душистый перец и кусочек корицы. Включить прибор и готовить мясо до готовности.

Котлеты из баранины диетические

Компоненты

*Баранина – 700 г
Соль и черный молотый перец – по вкусу
Зелень сельдерея – 1 пучок
Лавровый лист – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Маленькая луковица – 1 шт.*

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и выложить в выстланную зеленью сельдерея корзину пароварки. В пароварку налить воду, положить лавровый лист, измельченный чеснок и разрезанную на несколько частей маленькую луковицу. Включить прибор и готовить мясо на пару.

Баранина с имбирем и базиликом

Компоненты

*Баранина – 500 г
Вино – 1 стакан
Чеснок – 1–2 зубчика
Имбирь молотый – 1 чайная ложка*

*Бasilik молотый – 1 чайная ложка
Салат листовой – 5–6 листьев
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, отбить, поперчить, натереть смесью имбиря и базилика, выдержать 30 минут в холодильнике. Затем мясо посолить, выложить на решетку пароварки, предварительно выстланную листьями салата. В резервуар пароварки влить воду и стакан вина, положить чеснок. Включить прибор и готовить мясо до мягкости.

Баранина с мятой

Компоненты

*Баранина – 700 г
Соль и молотый черный перец – по вкусу
Ягоды барбариса – 2 столовые ложки
Вино белое – 0,5 стакана
Листья мяты – 50 г*

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, натереть раздавленными ягодами барбариса, полить вином и положить на 2 часа в холодильник.

По истечении указанного времени баранину вынуть из маринада, посолить и поперчить. Корзину пароварки выстлать листьями мяты, на них положить мясо. Включить пароварку и готовить баранину 40–50 минут.

Крольчатина диетическая

Компоненты

*Крольчатина – 600 г
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Вино столовое белое – чуть больше 0,5 стакана
Перец душистый – 5–6 горошин
Лавровый лист – 2 шт.
Перец молотый и соль – по вкусу
Зелень петрушки – 1 пучок
Листья базилика – 5–6 шт.*

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, натереть толченым чесноком и разрезанной луковицей, полить вином и выдержать в этом маринаде 3–4 часа в холодном месте. Затем куски кролика вынуть из маринада, посолить, поперчить и выложить в выстланную зеленью петрушки корзину пароварки. Между кусками мяса положить по листочку базилика. В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и лавровый лист. Включить прибор и готовить мясо 50–60 минут.

Крольчатина с тмином

Компоненты

*Крольчатина – 600 г
Лук репчатый – 1 шт.
Тмин – 1 столовая ложка
Паприка – 2 чайные ложки
Перец душистый – 5–6 горошин
Лавровый лист – 1–2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, натереть разрезанной луковицей, поперчить, посолить, посыпать паприкой и выложить на 30–40 минут в холодильник. Затем мясо выложить в корзину пароварки на предварительно уложенную зелень петрушки. В пароварку налить воду, добавить пряности и тмин и готовить мясо на пару.

Курица пряная

Компоненты

*Курица – 1 кг
Чеснок – 1 головка
Лук репчатый – 1 шт.
Сок лимонный – 1–2 чайные ложки
Паприка – 1 чайная ложка
Перец душистый – 10 горошин
Перец красный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Курицу нарезать порционными кусками, поочередно натереть перцем, мелко нарезанным луком и толченым чесноком, сбрызнуть лимонным соком, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем куски курицы посолить, еще раз смазать толченым чесноком и паприкой, выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью сельдерея. В пароварку налить воду, положить в нее пряности и готовить птицу на пару примерно 40–50 минут.

Нежные куриные окорочка

Компоненты

*Куриные окорочка небольшие – 2 шт.
Сметана – 3 столовые ложки*

Чеснок – 2 зубчика
Горчица столовая – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок тщательно растолочь, смешать с горчицей и сметаной. Куриные окорочка поперчить, обмазать приготовленным соусом и поместить на 1 час в холодильник. Затем с окорочков стряхнуть соус, мясо посолить, тщательно упаковать в фольгу и выложить в корзину пароварки. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару примерно 40–50 минут.

Печень куриная с перцем и зеленью

Компоненты

Печень куриная – 300 г
Сладкий перец красный – 2–3 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Вино столовое белое – 0,5 стакана
Листья салата – 5–6 шт.
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Куриную печень выдержать 1–2 часа в вине, затем вынуть из маринада, посолить, поперчить, выложить в корзину пароварки на предварительно уложенные салатные листья, готовить на пару. Подавать в горячем и холодном виде, обильно посыпав зеленью и украсив кольцами красного перца.

Курица с капустой

Компоненты

Курица – 700 г
Капуста белокочанная – 500 г
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 1 столовая ложка
Корень сельдерея – 50 г
Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2 столовые ложки
Перец душистый – 4–5 горошин
Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в корзину пароварки. В прибор налить воду, положить в нее пряности и кусочки корня сельдерея и готовить курицу на пару.

В чашу пароварки положить нашинкованную капусту и мелко нарубленный лук, добавить рубленую зелень и растительное масло. Овощи посолить, перемешать, влить немного воды, поместить в пароварку и готовить одновременно с мясом.

Индейка нежная ароматная

Компоненты

Индейка – 600 г
Масло оливковое – 3 столовые ложки
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Сметана – 3 столовые ложки
Зелень кинзы – 1 пучок
Кориандр молотый – 1 чайная ложка
Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, обсушить полотенцем, нарезать порционными кусками, натереть каждый кусок перцем, сбрызнуть лимонным соком,

обмазать сметаной и выдержать 30 минут. Затем куски индейки посолить и положить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью кинзы. В пароварку налить воду, в воду добавить кориандр, включить прибор и готовить мясо на пару.

Индейка с баклажанами

Компоненты

Индейка – 600 г

Баклажаны – 3 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Чеснок – 2–3 зубчика

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку

Паприка – 1 чайная ложка

Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать паприкой и положить на 30 минут в холодильник. Затем мясо положить в корзину пароварки и готовить на пару.

Лук нашинковать соломкой, слегка припустить в растительном масле. Баклажаны нарезать кружочками и также припустить в растительном масле. Подготовленные овощи перемешать, посыпать рубленым чесноком, еще раз перемешать и оставить до готовности мяса. Готовое мясо немного остудить и подать с баклажанами и зеленью.

Рыба паровая

Треска с луком и чесноком

Компоненты

Стейки трески – 4 шт.

*Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 1–2 зубчика
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Корзину пароварки выложить зеленью. Стейки рыбы сбрызнуть лимонным соком, выдержать 20–30 минут в холодильнике, затем посолить и выложить в корзину пароварки на зелень. На рыбу положить нарезанный кольцами лук, каждый стейк с луком посыпать рубленым чесноком. В резервуар пароварки налить воду, включить прибор и готовить рыбу на пару.

Толстолобик с луком

Компоненты

*Толстолобик – 600 г
Лук репчатый – 2–3 шт.
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Чеснок – 2 зубчика
Перец душистый – 2–3 горошины
Лавровый лист – 1–2 шт.
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Тушку рыбы разделать: удалить голову, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть, разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, натереть чесноком, положить в холодильник и выдержать 1 час. Затем рыбу посолить, поперчить, положить на смазанную маслом фольгу. На рыбу положить нарезанный кольцами репчатый лук и

пряности. Полить растительным маслом. Рыбу с луком завернуть в фольгу, положить в корзину пароварки и готовить на пару.

Лосось с тыквой

Компоненты

*Лосось – 4 стейка
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Тыква – 300 г
Перец сладкий – 2 шт.
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Пищевую фольгу разрезать на 4 одинаковой величины квадрата, пригодные для упаковки рыбы с овощами. Стейки рыбы посолить, поперчить и выложить по отдельности на смазанную маслом фольгу. Овощи почистить, нарезать небольшими кубиками, слегка посолить, поперчить и также равномерно разложить на рыбу. Сверху положить кусочки сливочного масла. Затем рыбу с овощами тщательно упаковать в фольгу, положить в корзину пароварки, включить прибор и готовить рыбу на пару.

Форель с луком

Компоненты

*Филе форели – 600 г
Лук репчатый – 2 шт.
Сок лимонный – 2 столовые ложки
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Бasilik молотый – 2 чайные ложки*

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на 4 порционных части, сбрызнуть лимонным соком, посолить и выложить каждую часть рыбы на кусок подготовленной фольги. Нарезанный кольцами лук выложить на рыбу, полить растительным маслом и посыпать базиликом. Затем рыбу с луком тщательно упаковать в фольгу и выложить в корзину пароварки. Готовить на пару.

Зубатка с зеленым луком

Компоненты

Филе зубатки – 600 г

Мука – 2 столовые ложки

Лук репчатый – 1 шт.

Зеленый лук – 300 г

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Вино сухое белое – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать на порционные куски, сбрызнуть вином, посолить, присыпать мукой, немного подрумянить в растительном масле и выложить на смазанную маслом фольгу. Репчатый лук нарезать кольцами, припустить в масле и выложить на рыбу, сверху положить рубленый зеленый лук. Уложенную рыбу с зеленью упаковать в фольгу, положить в корзину пароварки, включить прибор и готовить блюдо на пару до полной готовности рыбы.

Окунь с морской капустой

Компоненты

Филе окуня – 600 г

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Брикет морской капусты – 400 г

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морскую капусту промыть и отварить в подсоленной воде до готовности, еще раз промыть и нарезать соломкой. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить. Морковь и лук почистить, нашинковать тонкой соломкой. На смазанную маслом фольгу положить рыбу, морскую капусту и подготовленные овощи, слегка полить растительным маслом. Фольгу с рыбой и овощами тщательно завернуть, положить в корзину пароварки, включить прибор и готовить блюдо на пару до полной готовности рыбы.

Судак с овощами

Компоненты

Судак – 500 г

Лук репчатый – 3 шт.

Перец сладкий – 3 шт.

Кабачок – 300 г

Чеснок – 2 зубчика

Бульон овощной – 1–1,5 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, отделить голову и хвост, филе отделить от костей

и нарезать на порционные куски. Куски рыбного филе посолить и выложить в чашу пароварки.

Лук почистить, нарезать полукольцами. Сладкий перец и кабачок нашинковать соломкой. Подготовленные овощи выложить на рыбу, залить горячим подсоленным бульоном, добавить мелко нарубленный чеснок. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Карп с белыми кореньями и чесноком

Компоненты

*Карп – 1 кг
Корень сельдерея – 100 г
Корень петрушки – 2 шт.
Корень пастернака – 1–2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Лавровый лист – 2 шт.
Перец душистый – 7–8 горошин
Зелень мяты и тимьяна – по 1 веточке
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, хорошо промыть и нарезать порционными кусками.

Коренья и морковь нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать кольцами. Все подготовленные овощи выложить в сотейник, добавить дольки очищенного чеснока, пряности и зелень, влить стакан горячей воды и припустить под крышкой на небольшом огне около 10 минут. Затем подготовленную рыбу посолить, поперчить, выложить в смазанную маслом чашу пароварки, к рыбе перелить припущенные овощи вместе с жидкостью, влить еще стакан кипятка, посолить по вкусу, положить ложку сливочного масла. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить

блюдо около 45–50 минут.

Креветки паровые

Компоненты

*Креветки – 500 г
Чеснок – 1–2 зубчика
Лимонный сок – 2–3 столовые ложки
Зелень кинзы или петрушки – 1 пучок
Масло оливковое – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь, добавить соль, влить лимонный сок и тщательно перемешать. Приготовленной смесью смазать креветок и выдержать 30 минут в холодильнике.

Затем креветок выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью и готовить на пару примерно 10–15 минут. Готовые креветки порозовеют и свернутся колечками. Их вынуть из пароварки, полить маслом, перемешать и остудить.

Креветки в пиве

Компоненты

*Креветки – 30–40 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Пиво светлое – 2 стакана
Соевый соус – 2 чайные ложки*

Способ приготовления

В чашу пароварки выложить креветок. Чеснок почистить, мелко порубить и добавить к креветкам. Смешать лимонный сок с соевым соусом, смесь развести пивом и залить этой смесью креветок. Включить пароварку и готовить блюдо примерно около 25–30 минут.

Кальмары с овощами

Компоненты

Мясо кальмаров – 500 г

Капуста белокочанная – 400 г

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Масло растительное – 2 столовые ложки

Лавровый лист – 1 шт.

Перец душистый – 4–5 горошин

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Морковь и лук нарезать соломкой. Нашинкованный лук припустить в растительном масле, добавить морковь, прогреть вместе с луком, затем добавить капусту, соль, перец и пряности, перемешать, влить немного горячей воды и припустить овощи под крышкой почти до готовности.

Кальмаров нарезать маленькими кусочками, сложить в смазанную маслом чашу пароварки, сверху положить тушеные овощи. Включить пароварку и готовить блюдо 10–15 минут. Подавать со свежей зеленью.

Тушеные мясные и рыбные блюда

В системе раздельного питания можно использовать в разумных пределах и обычное тушеное мясо и рыбу, как в собственном соку, так и с различными овощами, зеленью и пряностями. Единственное условие приготовления тушеного мяса – применять минимум жиров и готовить в щадящих температурных режимах, без предварительного сильного обжаривания на сковороде. Неплохо готовить тушеное мясо и рыбу в горшочках. Тушеное мясо желательно подавать с большим количеством огородной зелени, которая и уберет весь небольшой негатив этих блюд.

Тушеное мясо

Голубцы с мясом

Компоненты

*Свинина постная без костей – 350 г
Говядина постная без костей – 350 г
Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок 0,5 головки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Вода или овощной бульон – 2 стакана
Лавровый лист – 1 шт.
Перец душистый – 5–6 горошин
Масло сливочное – 2 столовые ложки
Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Фарш посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Капустные листья положить в пароварку и пропарить их 8-10 минут, затем вынуть, остудить, острым ножом срезать толстые черешки до

толщины листа. На середину капустных листьев выложить порции фарша, нижней черешковой частью листа фарш прикрыть, затем на него подвернуть боковые части и прикрыть верхней частью листа. Получается объемный конверт. Голубцы уложить в сотейник, добавить пряности, залить горячей подсоленной водой, поставить на небольшой огонь и тушить до готовности мяса.

Свинина с капустой и зеленью

Компоненты

*Свинина постная – 600 г
Капуста белокочанная – 200 г
Капуста брокколи – 200 г
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Вода – 1–1,5 стакана
Лавровый лист – 2 шт.
Кориандр молотый – 1 чайная ложка
Зелень сельдерея – 1 пучок
Лук зеленый – 1 пучок
Перец черный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками. Нашинковать белокочанную капусту и брокколи. Лук репчатый и морковь нарезать соломкой. Зелень порубить. В смазанный маслом чугунок или горшок уложить мясо, посолить, поперчить, сверху выложить нашинкованную капусту и морковь с репчатым луком, положить лавровый лист, кориандр и влить горячую воду. Чугунок накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и готовить блюдо до полной готовности мяса. За несколько минут до окончания тушения добавить мелко нарезанную зелень.

Солянка со свиной

Компоненты

Свинина постная – 600 г
Капуста белокочанная – 400 г
Лук репчатый – 2 шт.
Огурцы соленые – 3 шт.
Корешки петрушки – 2 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Лавровый лист – 1–2 шт.
Перец душистый – 5–6 горошин
Вода – 1,5–2 стакана
Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать кусочками, выложить в смазанный маслом чугунок или горшок, посолить и поперчить. Сверху положить нашинкованную капусту, нарезанный соломкой лук, коренья и измельченные соленые огурцы. Добавить пряности, влить горячую воду. Чугунок накрыть, поставить в прогретую духовку и тушить блюдо около 1,5 часа.

Говядина с кабачками

Компоненты

Говядина – 600 г
Кабачки – 500 г
Лук репчатый – 2 шт.
Корица молотая – 1 чайная ложка
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо предварительно отварить до полуготовности в подсоленной воде. Отварное мясо нарезать маленькими кусочками. Кабачки почистить и

нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук также нарезать кубиками. В смазанный маслом керамический горшок выложить слоями мясо, кабачки и лук. Каждый слой мяса и овощей посолить, поперчить и посыпать корицей. Влить горячую воду. Горшок накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и тушить блюдо до готовности мяса.

Говядина с овощами

Компоненты

*Говядина постная – 700 г
Вода – 1,5 стакана
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Капуста белокочанная – 300 г
Репка – 1 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Корень пастернака – 1 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Кабачки очищенные – 200 г
Лавровый лист – 1–2 шт.
Перец душистый – 5–6 горошин
Перец черный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, положить в смазанный маслом чугунок, посолить и поперчить. Капусту, лук и очищенный от семян сладкий перец нашинковать. Корни сельдерея и пастернака, морковь, кабачок и репу натереть на крупной терке. Все подготовленные овощи выложить в чугунок поверх мяса. Влить горячую подсоленную воду, положить пряности. Чугунок с мясом и овощами накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и тушить блюдо до полной готовности мяса.

Говядина с солеными огурцами

Компоненты

Говядина – 600 г
Огурцы соленые – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Вода или овощной бульон – 1 стакан
Тмин молотый – 0,5 чайной ложки
Перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками и поперчить. Лук, зелень и огурцы мелко порубить.

В смазанный маслом чугунок выложить тонким слоем мясо, сверху выложить овощи, поперчить и посыпать тмином, влить горячую воду. Чугунок с мясом и овощами накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности мяса.

Баранина с морковью, луком и зеленью

Компоненты

Баранина – 700 г
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Корень петрушки – 1 шт.
Корень сельдерея – 50 г
Чеснок – 4 зубчика
Перец жгучий красный – 0,5–1 небольшой стручок
Лавровый лист – 1–2 шт.
Вино столовое белое – 1 стакан
Рубленая зелень укропа и кинзы – по 3 столовые ложки
Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: лук и чеснок почистить, мелко нарезать, перемешать, добавить мелко нарезанный жгучий перец и измельченный лавровый лист, еще раз перемешать и залить вином. Баранину отбить, нарезать небольшими кусочками, полить приготовленным маринадом и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада, выложить в керамический горшок, поперчить и посолить. Морковь и корешки почистить, натереть на крупной терке и выложить на мясо. Лук почистить, нашинковать соломкой и положить в горшок, залить горячей подсоленной водой. Горшок с мясом и овощами накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо около 1 часа. По истечении этого времени в блюдо добавить рубленую зелень и протомить еще 10–15 минут.

Долма с бараниной

Компоненты

Баранина – 500 г

Лук репчатый – 2 шт.

Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2–3 столовые ложки

Виноградные листья – 100 г

Лавровый лист – 2 шт.

Перец душистый – 5–6 горошин

Чеснок – 2–3 зубчика

Измельченная цедра лимона – 1 столовая ложка

Тмин – 1 чайная ложка

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Баранину пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. В фарш добавить рубленую зелень, соль и перец и тщательно перемешать.

Виноградные листья промыть и разложить на столе. На середину листьев выложить порции приготовленного фарша, затем листья с фаршем

завернуть в виде конвертиков. Конвертики сложить в сотейник, положить лавровый лист, тмин и душистый перец, зубчик чеснока и отжатую лимонную цедру, влить немного горячей подсоленной воды. Сотейник накрыть, поставить на небольшой огонь и тушить блюдо около 30–40 минут.

Баранина с луком-пореем

Компоненты

*Баранина – 600 г
Лук-порея – 2 стебля
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Вино красное – 0,5 стакана
Зелень сельдерея – 1 пучок
Ягоды барбариса – 2 столовые ложки
Лавровый лист – 1 шт.
Перец душистый – 4–5 горошин
Вода – 1,5 стакана
Соль и черный молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Баранину натереть толченым чесноком, нарезать кусочками, сложить в эмалированную миску, полить вином и выдержать на холоде 1,5–2 часа. Затем мясо вынуть из маринада, выложить в сотейник, посолить, поперчить. Репчатый лук нарезать кольцами и выложить на мясо. Лук-порея нарезать кружочками и также положить поверх мяса. Добавить пряности, ягоды барбариса и влить подсоленную воду.

Сотейник накрыть крышкой и тушить блюдо на небольшом огне до готовности мяса. Перед окончанием приготовления добавить нарубленную зелень сельдерея.

Индейка с морковью и репой

Компоненты

Индейка – 600 г
Репка – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Корица молотая – 1 чайная ложка
Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки
Лавровый лист – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Вода – 1 стакан
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать небольшими кусочками, смешать с толченым чесноком, посыпать корицей и имбирем и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем мясо вместе с чесноком и пряностями выложить в керамический горшок, посолить, поперчить, добавить нарезанный соломкой лук и натертые на терке морковь и репу, влить горячую подсоленную воду и положить лавровый лист. Горшок с мясом и овощами накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности мяса. Подавать блюдо с зеленью.

Курица с тыквой и морковью

Компоненты

Курица – 800 г
Тыква – 400 г
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Корень сельдерея – 50 г
Вода – 1 стакан
Лавровый лист – 1 шт.

Перец душистый – 6 горошин
Майоран молотый – 1 чайная ложка
Чабрец молотый – 1 чайная ложка
Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу разрезать на порционные куски, положить в сотейник, добавить лавровый лист и душистый перец, влить немного горячей воды и потушить под крышкой до полуготовности.

Морковь, тыкву, сельдерей и лук почистить, нашинковать тонкой соломкой. У сладкого перца удалить семена и также мелко его нарезать. Как только мясо будет наполовину готово, переложить его в чугунок, посолить, поперчить, сверху положить подготовленные овощи, добавить еще немного соли и перца, а также майоран и чабрец, влить стакан горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поместить в прогретую духовку и тушить до полной готовности курицы.

Курица с кабачками

Компоненты

Курица – 1 кг
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Кабачок средний – 1 шт.
Бульон овощной – 2 стакана
Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки
Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и выложить в сотейник. К мясу добавить нашинкованный соломкой лук и натертую на терке морковь, сверху положить нарезанный мелкими

кубиками кабачок и рубленую зелень, залить горячим бульоном, накрыть крышкой, поставить на небольшой огонь и тушить блюдо до готовности мяса.

Рыба тушеная

Рыба с цветной капустой

Компоненты

Филе морского окуня – 600 г

Капуста цветная – 500 г

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Вино сухое белое – 1–2 столовые ложки

Масло растительное – 4–5 столовых ложек

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Мука – 1–2 столовые ложки

Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать на порционные куски, полить вином и выдержать в холодильнике 25–30 минут. Затем рыбу посолить, поперчить, присыпать мукой, слегка подрумянить в растительном масле и сложить в смазанный маслом керамический горшок.

Цветную капусту обдать кипятком, разобрать на соцветия, нарезать кусочками, положить в горшок к рыбе, добавить слегка припущенные в масле морковь и лук, посыпать рубленой зеленью, влить немного горячей воды, добавить пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить при слабом нагревании около 40–50 минут.

Солянка рыбная

Компоненты

Филе морской рыбы – 700 г
Капуста белокочанная – 500 г
Лук репчатый – 2 шт.
Огурцы среднего размера соленые – 4 шт.
Масло растительное – 0,5 стакана
Овощной бульон или вода – 0,5 стакана
Мука – 2 столовые ложки
Лавровый лист – 2 шт.
Перец душистый – 6–7 горошин
Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, присыпать мукой и слегка подрумянить в растительном масле.

Лук нашинковать, сложить в глубокую сковороду и припустить в растительном масле. К луку добавить нашинкованную капусту, влить немного горячей воды, сковороду накрыть и тушить капусту 10 минут, затем добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, перемешать и тушить еще 10–15 минут. Половину тушеной овощной смеси переложить в смазанный маслом керамический горшок, на овощи положить обжаренные кусочки рыбы, а сверху выложить оставшуюся овощную смесь, добавить лавровый лист и душистый перец, залить горячим овощным бульоном. Горшок накрыть, поставить в прогретую духовку и тушить блюдо 50–60 минут.

Сом с огурцами и зеленью

Компоненты

Тушка сома – 700 г
Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соленый огурец – 2 шт.
Овощной бульон – 1 стакан
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки

*Лавровый лист – 2 шт.
Зелень петрушки с корешками – 1 пучок
Перец красный молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Разделать тушку рыбы: удалить голову, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть, слегка обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 1 час в холодильнике. Затем рыбу разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом керамический горшок.

Соленый огурец нарезать мелкими кубиками, зелень порубить вместе с корешками. Лук нашинковать и припустить в масле.

В горшок с рыбой добавить лук, соленые огурцы, зелень и лавровый лист. Залить горячим овощным бульоном или водой. Горшок с рыбой накрыть, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыбное рагу в горшочках

Компоненты

*Филе морской рыбы – 700 г
Бульон овощной – 1,5 стакана
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Кабачки – 400 г
Чеснок – 3 зубчика
Масло растительное – 2 столовые ложки
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком,

выдержать 10–15 минут, а затем слегка подрумянить в растительном масле, посолить и поперчить, разложить в порционные горшочки. Лук и морковь почистить, мелко нашинковать, припустить в масле и выложить на рыбу.

Сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Чеснок очистить от шелухи и растолочь. Кабачки очистить от кожуры и семян и также нашинковать соломкой. Все подготовленные овощи немного посолить, разложить в горшочки с рыбой, добавить толченый чеснок и залить горячим овощным бульоном или водой. Горшочки накрыть крышками, поместить в прогретую духовку и тушить около 50–60 минут.

Скумбрия с луком и чесноком

Компоненты

Скумбрия – 600 г

Вода или овощной бульон – 1–2 стакана

Лук репчатый – 5–6 шт.

Масло растительное – 3 столовые ложки

Лимонный сок – 1–2 столовые ложки

Чеснок – 5 зубчиков

Перец душистый – 8-10 горошин

Лавровый лист – 2 шт.

Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тушки скумбрии разделить: удалить головы, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть, разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и положить на 20 минут в холодильник. Затем рыбу слегка подрумянить в растительном масле, посолить, поперчить, выложить в керамический горшок и посыпать мелко нарубленным чесноком.

Почистить лук, нарезать кольцами, припустить в растительном масле и выложить на рыбу. Уложенную рыбу с луком залить горячим бульоном, положить пряности. Горшок накрыть, поставить в прогретую духовку и тушить блюдо около 1 часа.

Камбала с овощами и зеленью в горшочках

Компоненты

Филе камбалы – 500 г

Морковь – 2 шт.

Кабачки – 400 г

Лук репчатый – 2 шт.

Чеснок – 4 зубчика

Перец сладкий – 2 шт.

Рубленая зелень петрушки – 3–4 столовые ложки

Рубленый зеленый лук – 3–4 столовые ложки

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Вода или овощной бульон – 1 стакан

Лавровый лист – 1–2 шт.

Перец душистый – 5–6 горошин

Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, слегка припустить в масле, посолить, поперчить и выложить в порционные горшочки.

Овощи почистить, репчатый лук и сладкий перец нарезать кольцами, морковь и кабачок – соломкой. Затем репчатый лук и морковь припустить в масле и выложить на рыбу, сверху положить кабачок и сладкий перец, все посыпать мелко нарубленным чесноком, рубленой петрушкой и зеленым луком. Влить горячую подсоленную воду или бульон, положить пряности. Горшочки накрыть крышками, поставить в прогретую духовку и готовить блюдо около 50 минут.

Рыбные голубцы в горшочках

Компоненты

Филе пикши – 500 г

Масло топленое – 4 столовые ложки
Лук репчатый – 1–2 шт.
Капуста белокочанная – 1 маленький кочан
Вода – 1 стакан
Вино столовое белое – 0,25 стакана
Рубленая зелень кинзы – 2–3 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, присыпать мукой и подрумянить в топленом масле, затем добавить мелко нашинкованный репчатый лук и припустить еще немного вместе с рыбой.

Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Листья положить в кипяток, выдержать там несколько минут, вынуть, немного остудить и острым ножом зачистить толстые корешки. На каждый капустный лист выложить порциями рыбу с луком, посыпать рубленой зеленью и завернуть лист конвертиком.

Голубцы разложить в горшочки, залить их горячей подсоленной водой или бульоном, в каждый горшочек влить по столовой ложке вина, добавить пряности. Горшочки накрыть крышками, поставить в прогретую духовку и готовить голубцы около 40–50 минут.

Судак с кабачками в горшочках

Компоненты

Филе судака – 500 г
Кабачки – 500 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Морковь – 1 шт.
Бульон овощной – 2 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить и разложить в порционные горшочки. Морковь и лук почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Подготовленные овощи положить в горшочки на рыбу. Кабачки очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать маленькими кубиками и также разложить в горшочки с рыбой и залить горячим бульоном.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Сардины в горшочках

Компоненты

Сардины – 600 г Морковь – 2 шт.

Корень пастернака – 2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Чеснок – 1–2 зубчика Вода – 1 стакан

Перец душистый – 3–4 горошины

Лавровый лист – 1–2 шт.

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сардины очистить от чешуи, удалить головы, плавники и внутренности, посолить и разложить в порционные горшочки, в каждый горшочек добавить понемногу рубленый чеснок. Овощи почистить, нарезать небольшими кубиками и равномерно разложить в горшочки с рыбой. Содержимое горшочков залить небольшим количеством воды, положить пряности. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Форель с морковью и кореньями

Компоненты

Филе форели – 600 г Корень петрушки – 1 шт.
Корень пастернака – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Масло топленое – 1 столовая ложка
Овощной бульон – 1 стакан
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Лавровый лист – 1 шт.
Перец черный – 4–5 горошин
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и белые корни почистить и мелко нашинковать. Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, сбрызнуть лимонным соком, слегка припустить в топленом масле и положить в смазанный маслом керамический горшок, сверху положить подготовленные овощи, добавить лавровый лист и горошки перца, залить горячим бульоном. Горшок накрыть крышкой, поставить в прогретую духовку и тушить рыбу до готовности.

Минтай в собственном соку с пряностями

Компоненты

Минтай – 600 г Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 1–2 зубчика
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Пиво – 0,5 стакана
Вино столовое – 1–2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Вода – 1 стакан
Корица молотая – 1 чайная ложка
Карри – 1 чайная ложка
Орегано – 1 чайная ложка
Тимьян молотый – 1 чайная ложка
Фенхель молотый – 1 чайная ложка

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Тушку минтая разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, уложить в эмалированную посуду, полить пивом и выдержать 1 час в холодильнике. Затем рыбу вынуть из маринада, посолить, поперчить, немного подрумянить в растительном масле и выложить в антипригарную кастрюлю, сверху положить нарезанный кольцами лук, посыпать рубленым чесноком, влить подсоленную воду, добавить вино и тушить под крышкой до тех пор, пока рыба не станет мягкой. За 10 минут до окончания приготовления блюдо посыпать пряностями, кастрюлю плотно закрыть крышкой и на очень слабом огне довести до готовности.

Окунь с капустой

Компоненты

Филе морского окуня – 600 г

Лук репчатый – 2 шт.

Капуста белокочанная – 300 г

Вино сухое белое – 1–2 столовые ложки

Овощной бульон – 1 стакан

Перец душистый – 3–4 горошины

Лавровый лист – 1–2 шт.

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать и немного потушить на сковороде под крышкой вместе с репчатым луком. Рыбу нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть вином, посолить, выложить в антипригарную посуду, добавить пряности, сверху положить тушеную капусту с луком, залить овощным бульоном и тушить блюдо под крышкой до полной готовности.