

Михаэль Браунер

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

# ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ

ДЛЯ ГУРМАНОВ



  
ОМЕГА

ББК 36.99  
Б87





# **ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ ДЛЯ ГУРМАНОВ**

Михаэль Браунер

# Содержание

## 6 УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Интересные сведения о вегетарианстве. В таблице представлены рецепты с указанием времени, особенностей приготовления и пищевой ценности блюда.



## 14 СВЕДЕНИЯ О ПРОДУКТАХ

Описание всех основных видов овощей с рекомендациями по оценке их качества и сезонным календарем. Информация о других вегетарианских продуктах питания, например, салате, зерновых, рисе, сыре и фруктах.

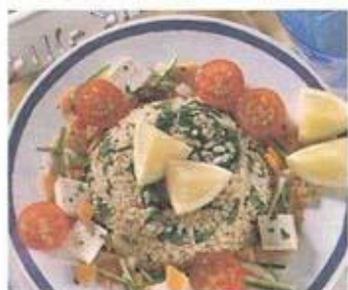
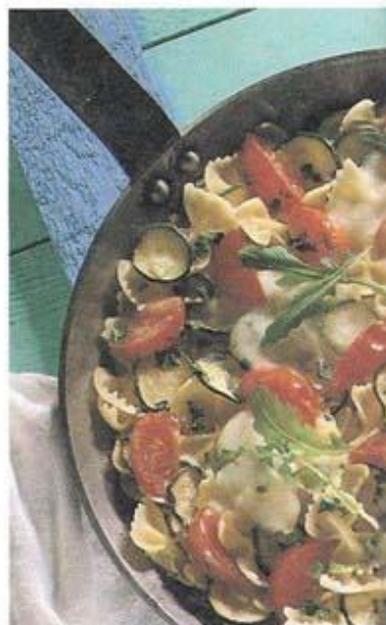


## 28 ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Обзор методов приготовления овощей и другой вегетарианской пищи. Подготовка бобовых, зерновых и риса с указанием времени приготовления.

## 34 ЗАКУСКИ, ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

Изысканные закуски, подаваемые в начале обеда, великолепные легкие закуски и свежие салаты, подаваемые между основными приемами пищи. Рецепты на каждый день и для приема гостей.



## 58 Супы и супы-пюре

Вкусные супы, которые готовятся легко и быстро: от легкого супа с утонченным вкусом до сытного супа-пюре, заменяющего первое и второе блюдо.



## 76 Макароны и рис

Национальные блюда со всего мира. Быстро и экономно. Их можно приготовить на обед для семьи и для вечернего приема гостей.



## 100 Зерновые и бобовые

Здоровая полноценная пища. Разнообразные печеня, пудинги и другие блюда.



## 118 Овощи и фрукты

От пикантного овощного рагу до сладкого фруктового основного блюда. Овощи и фрукты во многих необычных сочетаниях.



## 140 Алфавитный указатель

В современной жизни вегетарианство становится все популярнее. Все больше людей по разным причинам либо полностью отказываются от мяса, либо едят его меньше. Отказ от мяса не является отказом от кулинарного разнообразия. Из овощей, зерновых, бобовых, семян, орехов, зелени и фруктов можно приготовить необыкновенно вкусные блюда, которые придется по вкусу даже гурманам. Поэтому неудивительно, что специалисты в области высокого кулинарного искусства все чаще предлагают блюда из чечевицы, полбы и др. Правильно приготовленные и комбинированные вегетарианские блюда отличаются не только великолепным вкусом, но полезны для здоровья и улучшают самочувствие.

## Здоровое питание без мяса

Молочнокислые бактерии отличаются биологически активными свойствами. Они не только оказывают благотворное действие на желудок и кишечник, результаты новейших исследований показывают, что они активно противодействуют развитию рака толстого кишечника. Чаще употребляйте овощи, консервируемые с помощью молочнокислого брожения, например, квашеную капусту, или такие кисломолочные продукты, как йогурт или простокваша.

Вегетарианец вегетарианцу рознь: самая большая группа вегетарианцев отказывается только от мяса и рыбы. Лактовегетарианцы отказываются, кроме того, от яиц. Самая строгая группа вегетарианцев – вегансы – отказываются от любой пищи животного происхождения, то есть и от молочных продуктов. Поэтому они должны обратить особое внимание на дефицит кальция, железа и витамина В<sub>12</sub>.

Рекомендуемые продукты, выращенные по экологически чистой технологии, хотя и дороже, но отличаются лучшим качеством.

### Биологически активные вещества

Новейшие научные исследования доказали, что овощи, фрукты, зерновые и бобовые еще полезнее для здоровья человека, чем считалось до сих пор. Активные вещества растительного происхождения имеют сложные названия и раньше представляли интерес, главным образом, для ботаников в связи с тем, что они выполняют важную функцию в обмене веществ растений. С тех пор, как стала известна их жизненно важная роль для человека, их называют также и биологически активными веществами. Они укрепляют иммунную систему, препятствуют изменению клеток, тем самым оказывая противораковое воздействие, регулируют кровяное давление, подавляют воспалительные процессы, снижают уровень холестерина и сахара в крови и борются с вирусами, бактериями и грибами. Кроме того, они препятствуют образованию тромбов и, таким образом, помогают предотвратить инфаркт. Ниже приведена информация о важнейших соединениях. Наиболее значительными среди них являются каротиноиды, самый важный из которых бета-каротин. Он представляет собой хорошее защитное средство от рака. Наиболее богаты каротином морковь, манго и абрикосы, а также мангольд, шпинат и листовая капуста. Флавоноиды содержатся в краснокочанной капусте, брокколи, вишне, томатах и апельсинах. Противоишемическое действие чеснока и разных видов лука обусловлено содержанием в них алицина. Различные виды капусты, клоповник, редька и горчица, благодаря содержащемуся в них горчичному маслу способствуют профилактике рака. Сапонины, содержащиеся, прежде всего, в бобовых, снижают уровень холестерина в крови. Балластные вещества также относятся к категории биологически активных веществ. Они способствуют улучшению пищеварения и оказывают положительное действие на уровень холестерина и сахара в крови. Богаты балластными веществами все бобовые и продукты из цельного зерна, а также овощи с высоким содержанием клетчатки (например, все виды капусты) и фрукты.

### Белок

Опасения относительно того, что при употреблении вегетарианской пищи организм человека получает недостаточное количество белка, совершенно необоснованны. Зерновые, картофель, бобовые, семена и орехи являются источником большого количества белка. Кроме того, ценные белки содержатся в сыре, молоке и яйцах. При умелом сочетании продуктов питания, содержащих белок, можно получить все жизненно необходимые аминокислоты. Так, например, картофель с яйцом по пищевой ценности превосходит мясо.

### Холестерин

Тот, кто отказывается от мяса и колбасы, уже исключает основные источники холестерина. Однако снижение потребления жира с пищей часто бывает недостаточным для регулирования уровня холестерина в крови. Исследования показывают, что люди, ежедневно употребляющие в пищу большое количество овощей, бобовых, продуктов из цельного зерна и фруктов, имеют заметно более низкие показатели содержания холестерина в крови. Причина заключается в том, что в этих продуктах содержится множество биологически активных веществ.

## Принципы вегетарианской кухни

### Фактор качества: все самое лучшее

Хотя помидоры, салат и яблоки в супермаркете выглядят вполне привлекательно, не обольщайтесь их внешним видом! Зачастую они бывают безвкусными и содержат незначительное количество биологически активных веществ, поскольку были выращены на неподходящей почве, почти не видели солнца и долгое время провели в пути. Делайте покупки осознанно! Это означает, что покупать следует только те виды овощей и фруктов, которые созревают в соответствующем сезоне. Если вы ознакомитесь с сезонным календарем на с. 19, то будете владеть достаточной информацией. Отдавайте предпочтение продуктам, выращенным в вашем регионе, они более свежие, и к моменту сбора урожая лучше созревают. В холодное время года следует отдавать предпочтение местным зимним сортам овощей, например, брюссельской и листовой капусте, луку, салату, а также овощам, которые хорошо хранятся, например, моркови, белокочанной капусте, сельдерее, и т.д. Тем, кто придает большое значение вкусовым качествам, составу питательных веществ и экологической чистоте, следует покупать овощи и фрукты в официально зарегистрированных хозяйствах, занимающихся выращиванием экологически чистой продукции.

## Приготовление

Приготовление блюд вегетарианской кухни не связано с большими затратами, вопреки распространенному мнению. Вам необязательно сразу приобретать мельницу для размалывания зерна, поскольку многие его виды готовят немолотыми, некоторые из них уже измельчены, и их можно купить в магазине в готовом виде, например, крупу кускус или булгур. Тот, у кого мало времени, выберет бобовые с коротким временем приготовления, которые не нужно замачивать, например, чечевицу. Бобовые и зерновые с длительным временем приготовления целесообразно потушить в большом количестве и часть заморозить. Главным условием приготовления является сохранение питательных веществ, чтобы в готовых овощах, бобовых и зерновых осталось как можно больше витаминов, ценных минеральных веществ и микроэлементов. О технологии приготовления читайте на с. 29–32.

## Выбор нужного рецепта

Для того, чтобы для каждого случая вам было легче выбрать подходящий рецепт вегетарианского блюда, на следующих страницах приведен указатель рецептов. В нем содержится вся необходимая информация о рецептах и их особенностях, что позволит вам оценить многообразие этой книги. Для этого каждый рецепт проверяли, классифицировали и делали рядом пометку «блюдо легкого или быстрого приготовления», или «экономно». Поскольку большинство рецептов обладают несколькими из этих характеристик, и каждая пометка обозначена определенным цветом, получилась цветная и содержательная таблица. Соответствующая пометка, которая наилучшим образом характеризует рецепт, таким же цветом выделена на страницах с рецептами.

## Калории

В каждом рецепте указано содержание калорий, жира и углеводов в граммах для одной порции. Все вегетарианские блюда, приготавливаемые в качестве закуски, имеют пометку «Для стройной фигуры», если в одной порции содержится не более 200 ккал. Среди основных блюд к этой категории относятся те, в одной порции которых содержится не более 400 ккал.

## Время

Время является важным аспектом не только для тех, кто готовит каждый день. В таблице вы найдете время приготовления и в скобках – время замачивания, время выдерживания блюда или более длительное время приготовления и т.д. Все блюда, для приготовления которых требуется не более 30 мин. с самого начала и до подачи на стол, имеют пометку «Блюдо быстрого приготовления». Все блюда, для приготовления которых требуется более 2 часов, имеют пометку «Требуется некоторое время». Однако не следует бояться более длительных сроков приготовления – в большинстве случаев без каких-либо дополнительных усилий с вашей стороны просто необходимо дольше замачивать, выдерживать или охлаждать тот или иной компонент. Кроме того, указание времени приготовления позволяет определить, можно ли успеть приготовить блюдо на обед или на ужин для гостей.

## Степень сложности

Совсем легкие рецепты, с которыми легко могут справиться даже неопытные кулинары, сопровождаются пометкой «Блюдо легкого приготовления».

## Другие свойства

В нашей книге мы учли группу очень строгих вегетарианцев, называемых веганцами: фантастические рецепты, великолепные по вкусу и красоте блюда имеют пометку «Без содержания молока и яиц». Блюда, состоящие из недорогих ингредиентов, имеют пометку «Экономно».

## Особый повод

Пометкой «Для гостей» отмечены рецепты, которые не относятся к повседневным. Для приготовления некоторых из них необходимо больше времени, для других вам потребуются особые ингредиенты. Большинство блюд готовится быстро и легко. Всех их объединяет одно: вы всегда будете довольны результатом.

## Множество возможностей для комбинирования

Теперь вы понимаете, насколько важно знать различные свойства рецептов, чтобы выбрать рецепт, подходящий для каждого случая. Возможно, что именно для сегодняшнего вечера вам потребуется рецепт блюда быстрого приготовления. Оно довольно экономно, и, тем не менее, понравится вашим гостям.

Красная чечевица является быстрым блюдом, время приготовления которого составляет всего 10–15 мин.

## Особый рецепт

Некоторые рецепты книги мы отметили как особые. В них поясняется, какие свойства рецепта делают его рецептом для гостей, почему одно блюдо легко приготовить, а другое – готовится быстро. Кроме того, даются рекомендации, как приготовить блюдо еще вкуснее, быстрее и экономнее. Особые рецепты вы найдете в этой книге на желтых страницах.

# УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Страница Рецепт

Время  
приготовления

Калорий  
на порцию

Содержание  
жира в 1-й порции  
в граммах

Для стройной  
фигуры

## ЗАКУСКИ, ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

36	Кростини с руколой	30 мин.	345	22	
37	Пирог из помидоров с орехами	45 мин. (+30 мин.)	241	15	
38	Пряный йогурт-сыр	20 мин. (+1 час)	184	9	
38	Хуммус из желтого гороха	20 мин. (+5 1/4 часа)	97	3	
39	Рулетки из паприки с овечьим сыром	1 час (+1 час)	179	15	
40	Средиземноморский мусс из баклажанов	30 мин. (+1 час)	124	8	
41	Салат с соусом из авокадо	30 мин.	223	16	
42	Карпаччо из сельди	30 мин.	68	5	
43	Овощной рулет	1 1/4 часа (+13 1/2 часа)	107	7	
44	Пирог с весенними овощами	1 час	566	35	
45	Омлет с базиликом и карамелизированными помидорами	15 мин. (+2 часа)	186	12	
47	Пирожок с савойской капустой и яйцом	50 мин.	414	22	
48	Овощи во фритюре со сметанным соусом	1 час	337	18	
49	Оладьи из брюквы и картофеля	1 1/4 часа	152	7	
50	Изысканное овощное рагу	45 мин.	332	25	
51	Холодная запеканка из овощей	45 мин. (+1 3/4 часа)	295	15	
52	Салат из шпината с грибами шиитаке	30 мин.	133	8	
53	Салат с апельсинами и красной свеклой	45 мин.	164	8	
54	Салат из нута	30 мин.	268	6	
55	Салат с булгуром по-турецки	30 мин. (+30 мин.)	321	6	
56	Салат по-тайски	30 мин.	200	12	
57	Салат из ростков с сырными крутонами	30 мин.	275	16	

## СУПЫ

60	Острый тыквенно-картофельный суп	50 мин.	492	23	
61	Суп-пюре из мангольда с яйцом-пашот	50 мин.	500	31	
62	Баварский суп из кервеля	25 мин.	370	16	
62	Гороховый супчик	45 мин.	377	14	
63	Суп из скорпионеры с кресс-салатом	1 час	452	15	
64	Воздушный суп из зеленоватого зерна	45 мин.	472	23	
64	Перловый суп со сливками	30 мин.	430	12	
65	Консомэ с воздушными клецками	45 мин.	260	3	
66	Суп-пюре с хреном	30 мин.	420	22	
67	Суп из поленты с паприкой	30 мин.	442	17	
68	Тайский суп с лимонником	30 мин.	114	8	
69	Японская лапша	30 мин.	296	4	

Блюдо легкого приготовления

Блюдо быстрого приготовления

Экономно

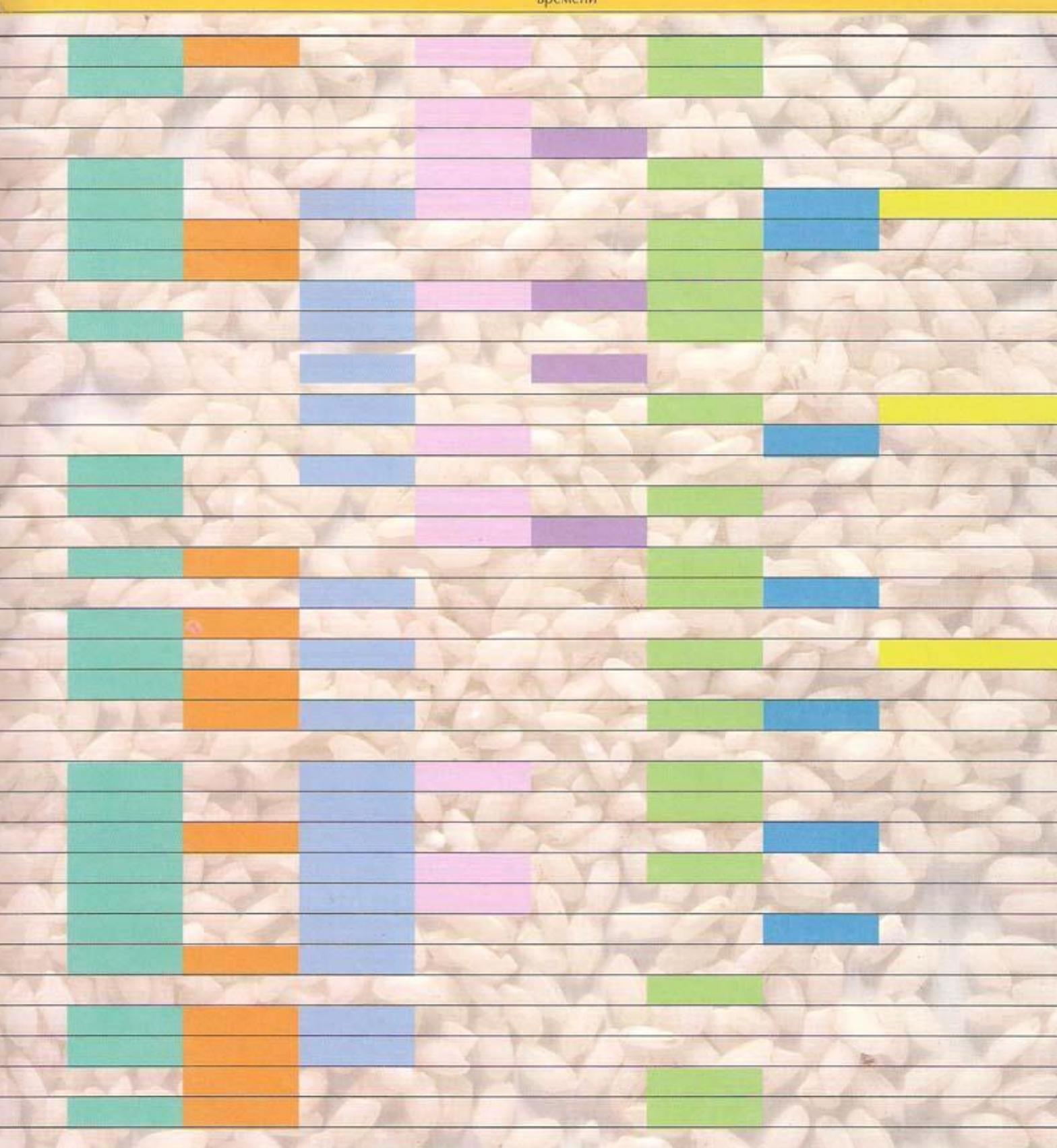
Легко подготовить

Требует некоторого времени

Для гостей

Полноценное блюдо

Без молока и яиц



# УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Страница	Рецепт	Время приготовления	Калорий на порцию	Содержание жира в 1-й порции в граммах	Для стройной фигуры
71	Картофельное рагу с артишоками	1 1/4 часа	364	12	
72	Томатный суп со сливками и апельсином	40 мин.	301	14	
73	Рататуй с тушеными огурцами	45 мин.	200	10	
74	Суп из красной чечевицы	30 мин.	500	13	
74	Пикантный фасолевый суп	45 мин. (+12 3/4 ч.)	371	12	
75	Овощи с турецким горохом	2 часа (+14 ч.)	463	12	
<b>МАКАРОНЫ И РИС</b>					
78	Спагетти с грибами и каперсами	40 мин.	686	20	
79	Макароны с мангольдом (листовая свекла)	30 мин.	880	41	
80	Лапша ригатони с салатом радиччио и петрушкой	25 мин.	750	24	
80	Зеленые тагلياتелле с лимонным соусом	20 мин.	704	18	
81	Лазанья с мангольдом	1 час (+30 мин.)	479	16	
82	Лапша с куркумой и пастой из маслин	1 час (+1 ч.)	483	18	
83	Лапша с овощами и песто из семян подсолнечника	45 мин.	685	33	
85	Равиоли с бобово-томатной начинкой	1 1/4 часа (+1 час)	695	29	
86	Лапша фарфалле с цуккини	30 мин.	604	25	
87	Лапша из цельного зерна с грибами и сыром	1 час	567	23	
88	Жареная лапша из гречишной муки с овощами	30 мин.	363	8	
89	Ракушки со шпинатом в панировке	40 мин.(+15 мин.)	438	15	
90	Каннелони с сыром рикотта	1 час	457	25	
91	Макароны по-турецки с помидорами	30 мин.	449	8	
92	Зеленый ризотто	50 мин.(+20 мин.)	836	26	
93	Ризотто с шафраном и тыквой	45 мин.	437	13	
94	Жареный рис с ростками бамбука	50 мин.	363	10	
95	Рис со шпинатом и тофу	50 мин.	321	7	
96	Тайский рис со спаржей	50 мин.	275	3	
96	Рис тандури с грибами	30 мин.(+30 мин.)	266	8	
97	Рис по-корейски	40 мин.	336	7	
98	Чечевица с рисом и макаронами	1 час	739	24	
98	Запеканка из риса и помидоров в панировке	30 мин. (+25 мин.)	547	27	
99	Морковный плов	1 час	548	15	

Блюдо легкого приготовления

Блюдо быстрого приготовления

Экономно

Легко приготовить

Требует некоторого времени

Для гостей

Полноценное блюдо

Без молока и яиц



# УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Страница	Рецепт	Время приготовления	Калорий на порцию	Содержание жира в 1-й порции в граммах	Для стройной фигуры
<b>ЗЕРНО и БОБОВЫЕ</b>					
102	Помидоры, фаршированные кускусом	1 час	499	13	
103	Овощные котлеты с амарантом	40 мин.	557	36	
104	Чевапчичи из зеленоватого зерна с салатом из фасоли	45 мин.	602	12	
105	Оладьи из картофеля и булгура	30 мин.	431	18	
106	Шарики из полбы с савойской капустой	45 мин.	395	13	
107	Кукурузные кнедли с соусом песто	1 1/4 часа (+45 мин.)	402	10	
108	Пестрый ризотто из пшена	40 мин.	514	22	
109	Овсяные оладьи	45 мин. (+30 мин.)	386	15	
111	Голубцы с крупой и помидорами	40 мин. (+1 час)	376	11	
112	Жареные бобы кидни с тофу	30 мин.	400	11	
113	Овощная смесь с карри	1 час	674	28	
114	Запеканка из бобов по-мексикански	30 мин.	720	30	
114	Черные бобы с зеленью	1 час (+ 1 час)	376	12	
115	Кукурузные блинчики с сыром	35 мин. (+20 мин.)	617	36	
116	Запеканка из чечевицы и капусты	1 1/2 часа	769	38	
117	Клешки с соусом из йогурта	45 мин. (+12 час.)	543	28	
<b>ОВОШИ и ФРУКТЫ</b>					
120	Паровые овощи с лимонным соусом	1 час	521	43	
121	Рагу из овощей в горчичном соусе	50 мин.	434	23	
122	Тушеные овощи гриль	1 час (+30 мин.)	495	19	
123	Запеканка из савойской капусты	45 мин. (+30 мин.)	652	33	
124	Рулетки из баклажанов с томатным соусом	1 час	791	38	
125	Фаршированные цуккини с грибами	35 мин. (+35 мин.)	400	12	
126	Запеканка с фенхелем по-сицилийски	40 мин. (+25 мин.)	640	44	
127	Спаржа с миндальным соусом	45 мин.	231	12	
128	Жареные ломтики брюквы с яблочным соусом	45 мин.	379	32	
128	Жареный сельдерей, панированный в арахисе	45 мин.	396	30	
129	Запеченный картофель с чатни по-индийски	1 1/4 часа	327	9	
130	Пицца из овощей	30 мин (+1 ч. 10 мин.)	690	29	
131	Запеканка из паприки с лисичками	1 час	287	18	
132	Бобовые шарики с бананами	1 час (+13 1/2 час.)	715	17	
133	Тофу со сливами и луком-пореем в соусе карри	1 час (+1 час)	266	15	
135	Блины с грейпфрутовой начинкой	50 мин. (+1 час)	262	6	
136	Запеканка-клафутти с ягодами	1 час (+30 мин.)	340	6	
137	Омлет из полбы и яблок	20 мин. (+30 мин.)	347	19	
138	Клешки с маком и абрикосами	1 час	555	31	
139	Творожные шарики с фруктовым компотом	1 1/4 ч. (+30 мин.)	795	36	

Блюдо легкого приготовления

Блюдо быстрого приготовления

Экономно

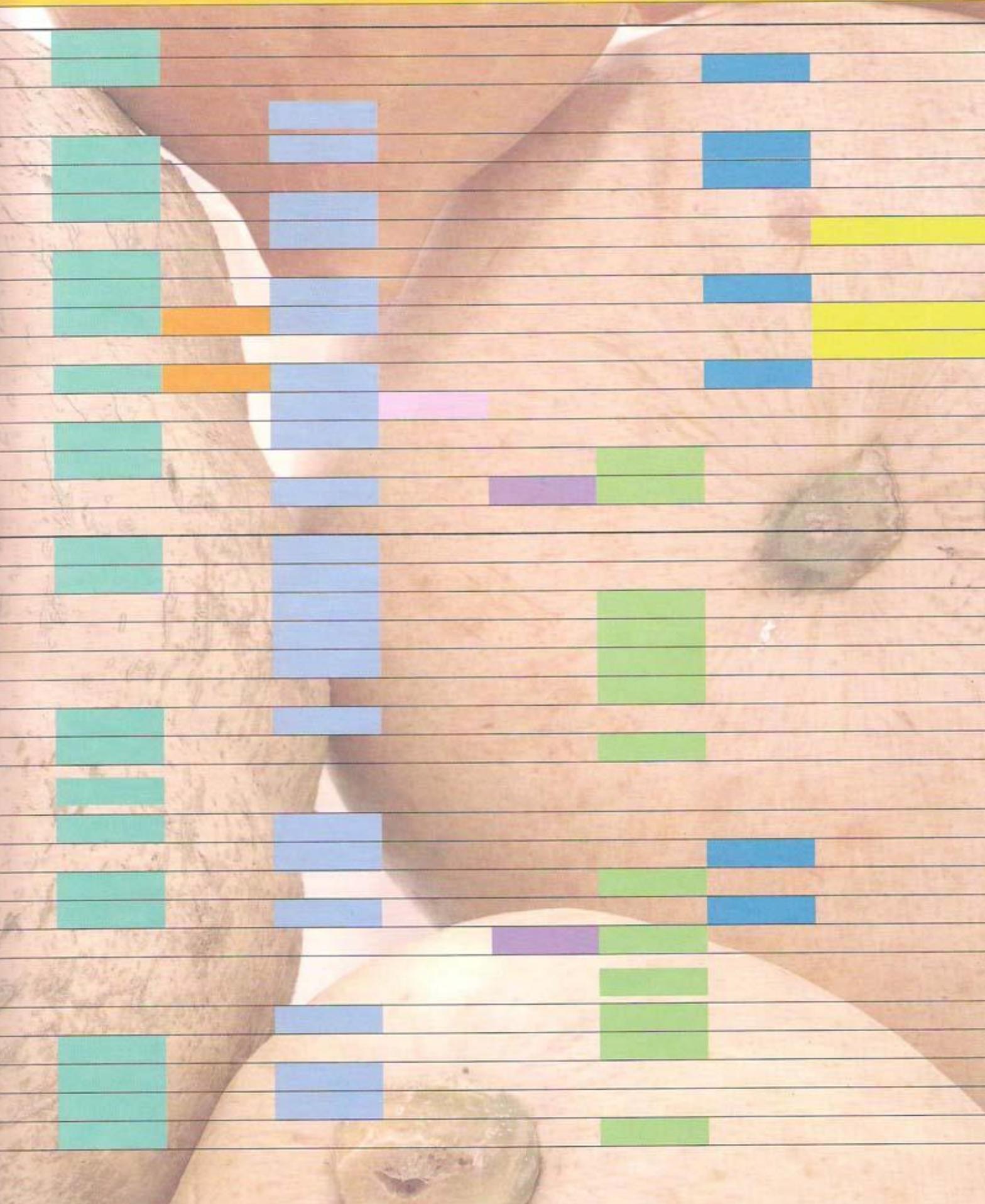
Легко приготовить

Требует некоторого времени

Для гостей

Полноценное блюдо

Без молока и яиц



## СВЕДЕНИЯ О ПРОДУКТАХ

Наилучшее качество, свежесть и правильное хранение продуктов обеспечивают оптимальное вегетарианское питание. Разнообразие овощей, бобовых, зерновых и других продуктов огромно. На что важно обращать внимание при выборе продуктов и какие продукты особенно полезны для здоровья, вы узнаете на следующих страницах.

### Овощи

Основой вегетарианской кухни являются овощи. Они не только придают блюдам волшебный вкус, но и являются важным источником минеральных веществ, микроэлементов и витаминов. Низкая калорийность и высокое содержание питательных веществ в овощах является идеальным сочетанием для сохранения стройной фигуры и улучшает самочувствие. Благодаря высокому содержанию балластных веществ, овощи способствуют более быстрому насыщению и улучшают пищеварение. Учитывая эти полезные свойства, овощи необходимо ежедневно включать в меню в большом количестве: в ежедневный рацион должно входить не менее 200 г овощей и 75 г салата. Но только в свежих продуктах содержится оптимальное количество питательных веществ. Покупать продукты следует на рынке или в овощном магазине и в супермаркете в дни поставки свежего товара.

Однако даже самые свежие овощи при неправильном хранении теряют свои ценные свойства. Большинство видов овощей и грибы хорошо хранятся в отделении холодильника, предназначенном для овощей. Листовые овощи, клубнеплодные овощи и корнеплоды, цветковые овощи и капусту лучше всего хранить в пластиковых пакетах при температуре +1 °С при влажности воздуха 90 %. Холодильники с подобными отделениями для хранения свежих овощей являются идеальными. Такие плодовые овощи, как паприка, баклажаны и т.п. лучше всего хранить в прохладных помещениях с температурой воздуха +10 °С. Оптимальная температура хранения картофеля составляет 6–8 °С. И еще один важный момент: по возможности, покупайте сезонные овощи и отдавайте предпочтение овощам, растущим в вашем регионе. В овощах, выращенных в теплицах, всегда содержится больше нитратов, во время длительной транспортировки они теряют свою свежесть. О том, когда созревают отдельные виды овощей, вы можете узнать из сезонного календаря, приведенного на с. 19.



## Листовые овощи

Семейство листовых овощей, за небольшим исключением, включает в себя зеленые овощи. В зеленом веществе листа, называемом также хлорофиллом, содержится магний. Это минеральное вещество участвует во многих процессах обмена веществ, в том числе, и при стрессовых ситуациях.

Важную группу листовых овощей образуют виды капусты. Новейшие научные исследования показывают, что в капусте содержатся биологически активные вещества – горчичные масла, обладающие противораковыми свойствами. Кроме того, в этих овощах содержатся ценные балластные вещества, необходимые для пищеварения. **Белокочанная капуста**, употребляемая в пищу, прежде всего, в сыром виде или слегка бланшированной, является богатым источником витамина С. Особенно она полезна в квашеном виде. Благодаря молочнокислому брожению в ней содержится много витамина С и В<sub>6</sub>, и она способствует улучшению пищеварения. Поэтому лучше употреблять капусту в пищу в сыром виде.

**Савойская капуста** является прежде всего источником витамина С и фолиевой кислоты. Летние сорта савойской капусты более нежные, чем зимние, поэтому для их приготовления требуется меньше времени.

В **брюссельской капусте** содержится много калия, магния, железа, а также витамины В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> и фолиевая кислота. Наиболее вкусна эта капуста в тушеном виде и обжаренная в панировке.

**Шпинат** – занимает первое место среди листовых овощей. Он содержит большое количество фолиевой кислоты, витамина В<sub>6</sub> и бета-каротина, а также железа и калия. После непродолжительного тушения получается нежное овощное блюдо. При разогревании могут образовываться вредные для здоровья нитриты, поэтому маленьким детям можно давать только свежеприготовленный шпинат. Он обладает прекрасными вкусовыми качествами и в сыром виде, и является ценным источником витаминов. Для употребления в свежем виде лучше всего использовать нежные листья весеннего и летнего шпината.

**Мангольд** богат фолиевой кислотой, бета-каротином и железом. Различают листовую свеклу и черешковый мангольд. У листовой свеклы мелкие листья и узкие черешки, листья используют в пищу целиком. Листья черешкового мангольда крупнее и имеют мясистые, широкие черешки. Их отделяют от листьев и измельчают. Для приготовления черешков требуется больше времени, чем для приготовления листьев.

**Рекомендации по определению свежести:** всегда выбирайте растение с упругими свежими листьями. У прожилок и черешков не должна быть изменена окраска. У брюссельской капусты должны быть безупречные кочаны без вялых покровных листьев.

## Цветковые овощи

**Артишоки** считаются изысканным видом овощей. Они отличаются не только прекрасным вкусом, но и ценными качествами: содержат инулин и рекомендуются, прежде всего, диабетикам. Горькое вещество шинарин определяет типичный вкус и активизирует железистую систему пищеварения. Цветоложе и мясистые листья съедобны. Обычно артишоки варят в большом количестве воды, совсем молодые артишоки можно есть в сыром виде. При этом их режут на тонкие ломтики и сервируют с соусом, приготовленным на основе уксуса, растительного масла, горчицы и различных пряностей.

**Цветная капуста** относится к огородным овощам, однако, в отличие от своих родственников, легко усваивается и не вызывает вздутия. Она богата калием. Не храните цветную капусту в холодильнике вместе с фруктами, поскольку они выделяют газ, от которого она быстро вянет.

**Брокколи** содержит значительное количество витамина С и бета-каротина, железа, калия, а также флавоноиды, которые относятся к биологически активным веществам. Они обладают противораковыми свойствами и защищают от токсичных веществ окружающей среды. При приготовлении соцветия отделяют, а черешки очищают и крестообразно надрезают, затем их готовят так же, как и соцветия.

**Рекомендации по определению свежести:** у артишоков не должно быть сухих, бурых листьев, у цветной капусты и брокколи – желтых или пятнистых участков.

## Плодовые овощи

**Баклажаны** в сыром виде не используются в пищу, поэтому их всегда подвергают тепловой обработке. При жарке они полностью впитывают жир. Поэтому лучше смазать ломтики баклажанов растительным маслом и затем обжарить на гриле.

**Авокадо** на 30% состоит из жира, в 100 г содержится 228 калорий, это самый калорийный вид овощей. Содержащийся в авокадо жир особенно богат жирными кислотами. Кроме того, плод авокадо содержит большое количество магния, калия, витамина Е и В<sub>6</sub>. Мякоть плода авокадо можно употреблять в пищу в сыром виде. Во-первых, в таком виде лучше сохраняются питательные вещества, а во-вторых, мякоть плода при нагревании может приобрести горьковатый вкус. Используйте только спелые, мягкие плоды.

Листовые овощи, особенно выращенные в теплице, могут содержать нитраты. В процессе хранения и в организме человека они могут превращаться в нитриты, образовывать с белками нитрозамины и тем самым способствовать развитию рака. Поэтому, по возможности, следует отказаться от овощей, выращенных в теплице, и хранить овощи не более 2-х дней. Старые наружные листья нельзя употреблять в пищу. При бланшировании содержание нитратов уменьшается наполовину.

Воду, в которой варились артишоки, цветная капуста и брокколи, ни в коем случае не сливайте, а используйте для приготовления супов и соусов. В ней содержится много минеральных веществ, и, прежде всего, калия.



Артишок

Незрелые плоды авокадо можно завернуть в газетную бумагу и дать им дозреть при комнатной температуре.

Фруктовые овощи, как правило, чувствительны к низким температурам. Авокадо, баклажаны, тыква и цуккини могут, однако, без проблем храниться в отделении для овощей в холодильнике. Перед тем, как поместить огурцы в холодильник на полку для овощей, их необходимо завернуть в газетную бумагу. Помидоры хранят при комнатной температуре.



Низкостебельные детерминантные помидоры

**Огурцы** на 97% состоят из воды. Такие важные вещества, как калий и каротиноиды, располагаются непосредственно под кожей. Поэтому огурцы для салата следует только основательно почистить щеткой и есть вместе с кожей. К сожалению, это можно рекомендовать только для огурцов, выращенных без гербицидов и удобрений. У овощей, выращенных по обычной технологии, химические вещества могут находиться в коже, поэтому необходимо срезать верхний, тонкий ее слой. Огурцы для тушения – более короткие и толстые, чем салатные сорта огурцов. Их очищают, удаляют из них семена и готовят как другие овощи.

**Тыква** является богатым источником ценного бета-каротина, на это указывает ее оранжевая окраска. Кроме того, в ней содержится калий, железо и витамин Е. В продаже чаще всего встречается гигантская и крупноплодная тыква. Крупную тыкву для продажи нарезают на куски.

**Паприка** занимает первое место по содержанию каротиноидов и витамина С, это относится, прежде всего, к красным стручкам. Наиболее полезны они в сыром виде. Зеленые стручки – это стручки перца, собранные незрелыми, поэтому они по содержанию питательных веществ не могут сравниться с красными. У сорта с особенно мягким вкусом стручки имеют обтекаемую форму и нежно-зеленый цвет. Неочищенная от кожицы паприка считается более полезной.

**Помидоры** отличаются огромным разнообразием сортов: круглые, мясистые, вишневидные, яйцевидные, низкостебельные детерминантные. Наиболее полезными и ароматными являются плоды, полностью созревшие на растении в открытом грунте. Хороший признак того, что помидоры вызрели на солнце: с них можно легко срезать кожицу маленьким острым ножом без предварительного бланширования. В них содержится много калия, магния, каротиноидов и витамина С. В зеленых частях помидоров содержится вредный для здоровья соланин, поэтому эти части плодов необходимо вырезать. Консервированные помидоры, входящие в состав многих рецептов, придают вкус и красивую окраску блюдам. Хотя они утратили часть биологически активных веществ, тем не менее, являются хорошей альтернативой именно в тот период, когда нет свежих овощей.

**Цуккини**, так же, как и огурцы, относятся к семейству тыквенных. В них мало калорий, они содержат калий, магний и железо. Предпочитаете ли вы желтые или зеленые плоды – это вопрос вашего восприятия цвета, по вкусу они не различаются. Тем не менее, мелкие плоды вкуснее, чем крупные.

**Рекомендации по определению свежести:** выбирайте крепкие плоды с упругими зелеными плодоножками (паприка) и с относительно свежими листочками у основания (помидоры). Кожица не должна иметь повреждений.

## Корнеплодные и клубнеплодные овощи

**Фенхель** – это вид овощей с самым высоким содержанием железа: 2,7 мг на 100 г. Железо особенно хорошо усваивается организмом в сочетании с витамином С, например, с цитрусовыми.



Фенхель

**Фенхель**, обладающий анисовым ароматом и большим количеством биологически активных веществ, является ценным компонентом вегетарианской кухни. В нем обнаружено очень высокое содержание железа, каротиноидов, витамина С и фолиевой кислоты, а также витамины группы В, калий и марганец. Эфирные масла улучшают кровообращение слизистых оболочек и снимают нервные спазмы желудка. Чтобы каротиноиды усваивались организмом, необходимо всегда при приготовлении фенхеля добавлять растительное масло или жир. Наиболее полезен сырой фенхель, натертый на терке. Его листья также являются источником питательных веществ.

**Картофель** на 18% состоит из крахмала, является источником комплексных углеводов и важным поставщиком энергии. Содержание 2% белка хотя и не является определяющим, однако в данном случае речь идет о ценном белке, который очень хорошо усваивается организмом. Это особенно важно в случае отказа от мяса. Картофель в сочетании с яйцом является источником более ценного белка, чем мясо. При этом в 100 г картофеля содержится 70 калорий, то есть картофель – это низкокалорийный продукт, поскольку в нем почти не содержится жир. Из других питательных веществ в клубнях картофеля содержится калий, магний и железо. Картофель служит источником таких витаминов, как С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и В<sub>6</sub>. Поскольку большая часть биологически активных веществ находится непосредственно под кожей, рекомендуется, по возможности, готовить картофель в мундире. Молодой картофель можно есть вместе с тонкой кожей. При покупке картофеля вы должны иметь в виду, что в молодом картофеле нового урожая содержится больше витаминов, чем в картофеле после хранения. Большое значение имеет такое свойство, как развариваемость: неразвариваемые сорта рекомендуется использовать для приготовления салатов. Трудно развариваемые сорта идеальны для приготовления картофеля в мундире или отварного картофеля, который едят с солью, а также для запекания в фольге и для панировки. Мучнистые сорта картофеля используют для приготовления картофеля-пюре, клецок, супов и супов-пюре, заменяющих первое и второе.

У **кольраби** используют в пищу мелкие клубни, так как большие могут быть слишком жесткими. Этот вид овощей с легким ореховым привкусом содержит, прежде всего, калий, магний, железо и каротиноиды. Используйте также и нежные листики этой капусты, поскольку они особенно богаты витаминами и минеральными веществами.

**Корнеплодный и стеблевой (черешковый) сельдерей** богаты калием, кальцием, а также витамином В<sub>6</sub> и ниацином. Можно использовать также и листья черешкового сельдерея, в которых содержится особенно много биологически активных веществ.

**Морковь** – это самый богатый источник бета-каротина. Поскольку для его усвоения необходим жир, при употреблении моркови в сыром виде или с овощами следует добавлять небольшое количество растительного или сливочного масла. В моркови содержится много железа и фолиевой кислоты. Еще одним ценным компонентом моркови является балластное вещество – пектин. Он очищает кишечник, удаляя из него вредные вещества. Наиболее полезна морковь в сыром или тушеном виде. У моркови самые ценные питательные вещества находятся под кожицей, поэтому отдавайте предпочтение моркови, выращенной без пестицидов и удобрений. Такую морковь следует лишь хорошо вымыть, почистить щеткой или ножом.

**Редька и редис.** Острый вкус придают им содержащиеся в них горчичные масла. Эти соединения, содержащие серу, очень полезны для здоровья, так как они оказывают такое же действие, как и антибиотики, очищают организм и даже снижают уровень холестерина в крови. Из биологически активных веществ в редьке и редисе содержатся фенольные кислоты, обладающие противораковыми свойствами. Летнюю редьку и редис достаточно тщательно промыть и почистить щеткой. С зимней черной редьки следует удалить тонкую кожу.

**Свекла столовая** является настоящим источником здоровья. В ней содержится много железа и фолиевой кислоты, поэтому свекла обладает кроветворным действием. То, что она уже давно используется в качестве противоракового средства, объясняется наличием в ней биологически активных веществ – флавоноидов. Отдавайте предпочтение свекле, выращенной без пестицидов и удобрений, поскольку в ней содержится меньше нитратов. Обычно столовую свеклу варят и используют в приготовлении блюд и консервировании. Почистите свеклу, натрите ее на терке, замаринуйте и заправьте мягким соусом из сливок и лимонного сока. В этом случае биологически активные вещества усваиваются практически в полном объеме.

**Скорпионера** по содержанию питательных веществ напоминает спаржу. В ней также содержится большое количество инулина, что делает скорпионера идеальным продуктом для диабетиков. Чистить ее необходимо в резиновых перчатках, иначе млечный сок скорпионеры окрасит ваши руки. Лучше всего это делать в воде.

**Брюква** появилась, по-видимому, в результате скрещивания кольраби и турнепса. У нее слегка горьковатый вкус, напоминающий вкус редьки, что говорит о наличии горчичных масел, очень полезных для здоровья. Кроме того, в брюкве содержится много калия, кальция и фолиевой кислоты. Выбирайте сорта с желтой мякотью, поскольку они содержат еще и ценный бета-каротин.

**Рекомендации по определению свежести:** корнеплоды и клубни всегда должны быть без повреждений. При покупке свеклы, которую продают вместе с ботвой, необходимо следить за тем, чтобы ботва была зеленой и упругой, но ни в коем случае сухой и желтой.

## Стеблевые овощи

**Спаржа** содержит калий и железо, а также витамины E, B<sub>2</sub>, ниацин и фолиевую кислоту. Типичный вкус придает ей белковое вещество аспарагин. Зеленая спаржа имеет более пряный вкус и содержит больше витаминов, чем белая. Кроме того, ее не нужно чистить и она требует меньше времени для приготовления.

**Бамбуковые ростки** – это молодые побеги бамбука, привезенные из Восточной Азии. Их используют, прежде всего, в азиатской кухне. Свежие бамбуковые ростки встречаются в продаже редко, зато их можно найти в консервированном виде в магазинах азиатских продуктов или в супермаркетах.

**Рекомендации по определению свежести:** у спаржи должны быть прямые стебли, плотно закрытые головки и свежие края после срезания.

## Луковые овощи

Луковые овощи из семейства лилейных можно узнать по типичному интенсивному запаху. Это указывает на содержание особого вещества – аллицина. Соединение, содержащее серу, не только является причиной появления слез при резке луковых овощей, но и делает лук очень полезным для здоровья продуктом. Ведь аллицин оказывает антибактериальное действие, предупреждает свертывание крови и тем самым снижает риск возникновения тромбозов и инфаркта.

**Лук-порей** хотя и не образует луковиц, тем не менее, относится к семейству лилейных. Он богат железом, а также витаминами B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> и фолиевой кислотой. Летние сорта лука-порея имеют более тонкий и нежный вкус и для их приготовления требуется меньше времени, чем для более грубого осеннего или зимнего лука-порея.

**Чеснок** предупреждает сосудистые заболевания. В нем содержится большое количество аллицина, который придает ему необыкновенный аромат. Наиболее полезен для здоровья свежий чеснок, не подвергнутый тепловой обработке. Есть сорта чеснока с белой или розовой шелухой. Головки чеснока с розовой шелухой самые ароматные.

Ботва у пучков моркови и редиса смотрится красиво, однако перед закладкой на хранение в холодильник ее необходимо срезать, поскольку она забирает у овощей влагу и питательные вещества.



Редис

Не покупайте стебли спаржи с деревянистыми, волокнистыми и тем более с заплесневелыми краями.



Зеленая спаржа

Биологически активные вещества лука лучше всего усваиваются в сыром виде. Лук всегда чистят и режут перед употреблением, в противном случае происходит быстрое испарение биологически активных и ароматических веществ.

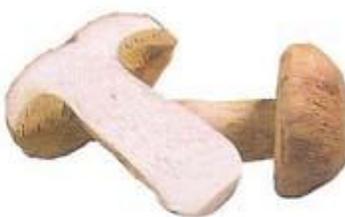


Весенний лук

Белок грибов уязвимее, чем белок мяса и разрушается быстрее. Поэтому всегда используйте только свежие грибы. Остатки свежеприготовленного блюда из грибов, вы можете, без всяких опасений, хранить в холодильнике и затем снова разогреть.



Вешенки обыкновенные



Белые грибы

Быстрозамороженные овощи следует готовить незамороженными, поскольку при размораживании теряются витамины.

Выбор сортов лука очень разнообразен, у каждого сорта есть свои особенности. Универсальным луковым овощем является **репчатый лук**. Он имеет острый и ароматный вкус. Если в рецепте указан лук, то имеется в виду этот вид лука. У **весенних сортов лука** формируются только мелкие луковички и длинные зеленые листья, которые также можно использовать, нарезаая их кольцами. Иногда и **лук-порей** называют весенним луком. Он также не образует большой луковички. **Сладкий лук** имеет крупные и круглые луковички с мягким вкусом. Он идеально подходит для тушения, поджаривания и в качестве начинки, а также для салатов. **Красный лук** отличается нежно-пряным и слегка сладковатым вкусом, его лучше всего использовать для салатов. Красный лук плохо хранится, поэтому его лучше использовать сразу. **Лук-шалот** – это самый благородный вид лука. Его мелкие луковички имеют обычно грушевидную форму. Мякоть имеет белую или фиолетовую окраску и интенсивный пикантно-пряный аромат.

**Рекомендации по определению свежести:** у лука-порея, весеннего и летнего лука основание луковички и листья должны быть свежими. Луковички других сортов лука должны быть крепкими и сухими.

## Грибы

Грибы вносят вкусовое разнообразие в вегетарианскую кухню и обогащают ее своими питательными и биологически активными веществами. При этом грибы, содержащие менее 20 калорий на 100 г, считаются низкокалорийным продуктом. Важную роль в рецептах вегетарианской кухни играет, прежде всего, высокое содержание белка, которое составляет 1–3 г на 100 г грибов. Кроме того, грибы являются ценным источником калия и железа. В грибах содержится достаточно много витамина В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. При приготовлении грибов их следует быстро промыть под струей воды, и ни в коем случае нельзя оставлять их в воде надолго, иначе они впитают воду, как губка. Выращенные в грибных хозяйствах грибы обычно достаточно протереть бумажными кухонными полотенцами и подрезать ножку плодового тела.

**Вешенку** обыкновенную поставляют из хозяйств по разведению культурных грибов. Грибы растут не по отдельности, а гроздьями, как ризофоры. Беловатая мякоть отличается чудесным вкусом, напоминающим вкус лесных грибов. Не рекомендуется использовать ножки грибов, они обычно бывают жесткими. **Шампиньоны** встречаются в продаже чаще других грибов. Различают белые и коричневые формы. **Коричневые грибы** называют также обыкновенными шампиньонами, они очень ароматные, но несколько грубее, чем белые.

**Лисички обыкновенные**, относятся к самым популярным съедобным грибам, к сожалению, их нельзя выращивать.

Родиной грибов **шиитаке** является дальний Восток. Выращенные грибы продаются в течение всего года. Они очень популярны и в сушеном виде. В этом случае их продают под названием «тонгку» в магазинах азиатских продуктов и в супермаркетах.

**Белые грибы** являются самыми вкусными лесными грибами и имеют приятный ореховый привкус. Их невозможно выращивать и не всегда можно купить. Хорошей альтернативой являются сушеные грибы. Перед приготовлением их предварительно замачивают. Воду, использованную для замачивания грибов, можно применять для приготовления блюд, поскольку в ней содержатся ароматические вещества. Однако ее следует предварительно отфильтровать, поскольку в ней могут остаться песчинки.

**Рекомендации по определению свежести:** вешенки должны иметь неповрежденные шляпки, старые грибы пахнут рыбой. Шампиньоны обыкновенные должны иметь закрытые шляпки и светлые пластинки. Следует отдавать предпочтение молодым лисичкам небольшого размера – так же, как шиитаке и белые грибы они должны быть абсолютно сухими и упругими.

## Быстрозамороженные овощи

Для людей, у которых не всегда есть время и возможности купить свежие овощи, быстрозамороженные овощи являются прекрасной альтернативой. Листовой шпинат, брюссельскую капусту, брокколи, фасоль и горох можно купить в любом супермаркете. По содержанию витаминов и минеральных веществ они абсолютно не уступают свежим овощам, даже наоборот. Например, быстрозамороженная брокколи содержит значительно больше витаминов, чем брокколи, которая уже в течение нескольких дней лежит на свету в отделе свежих овощей. Быстрозамороженные овощи, как правило, бланшируют и замораживают очень свежими, сразу же после сбора урожая. Некоторые биологически активные вещества после хранения в замороженном состоянии усваиваются организмом даже лучше, чем те же вещества в свежих овощах, например, железо из шпината. Еще одно преимущество быстрозамороженных овощей: они уже подготовлены для последующего кулинарного приготовления, отсортированы, нет необходимости в мытье и очистке – все это экономит время.

# Сезонный календарь овощей, салатов и грибов

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Артишоки												
Баклажаны												
Авокадо												
Цветная капуста												
Русские бобы												
Фасоль зеленая												
Брокколи												
Кресс-салат												
Цикорий												
Зеленый салат												
Эндивий												
Горошек												
Валерьяница												
Весенний лук												
Огурцы												
Картофель												
Кольраби												
Сельдерей клубневой												
Тыква												
Лук-порей												
Лолло rosso												
Мангольд												
Морковь												
Паприка												
Лисички												
Радиччио												
Редис												
Редька												
Римский салат												
Брюссельская капуста												
Красная свекла												
Рукола												
Скорпионера												
Спаржа												
Шпинат												
Сельдерей стеблевой												
Брюква												
Белые грибы												
Белокочанная капуста												
Савойская капуста												
Цукинни												
Культурные грибы												
Сахарный горошек												
Лук репчатый												

■ Зеленым цветом отмечены те месяцы, в течение которых овощи растут в открытом грунте и поступают в продажу в наибольшем количестве и абсолютно свежими (исключением являются артишоки и авокадо, которые всегда импортируются).  
■ Желтым цветом отмечены те месяцы, в течение которых овощи выращиваются в парниках, поступают в продажу после хранения на складе или импортируются из других стран.

# ЛИСТОВЫЕ САЛАТЫ

Содержание витаминов и минеральных веществ у видов листового салата снижается в направлении от наружных листьев к сердцевине. Поэтому у салата, выращенного в открытом грунте, используйте не только нежную сердцевину, но и более толстые наружные листья.



Валерианница



Радиччио ди Тревизо

Прогулка по рынку или супермаркету показывает, что предлагаемых видов и сортов листового салата стало значительно больше, и у старого доброго кочанного салата уже давно появились очень вкусные конкуренты. Независимо от сорта салат всегда должен быть свежим и упругим. Хорошим показателем свежести является срезанная поверхность толстого стебля. Если поверхность среза уже окрасилась в коричневатый или чёрный цвет, то это означает, что салат хранился достаточно долго. Всегда отдавайте предпочтение сортам салата, выращенным в открытом грунте, поскольку в салате, выращенном в теплице, часто содержится много нитратов и мало витаминов.

Витамины, содержащиеся в салате, например, витамин С, крайне чувствительны к воздействию воздуха и света, поэтому, купленный свежий салат, по возможности, следует использовать сразу, возможно лишь непродолжительное его хранение. При этом низкие температуры и отсутствие света замедляют процессы распада. Заверните неплотно салат в пластиковый пакет, который, по возможности, должен быть перфорированным, и поместите салат в отделение холодильника для овощей.

При приготовлении листовых салатов удалите кочерыжку и толстые прожилки, поскольку в них содержится больше всего нитратов. Сначала промойте листья салата целиком и только после этого измельчите – это позволяет сохранить витамины. Листья салата перед приготовлением должны быть сухими, в противном случае, салатный соус будет водянистым. Для сушки салата лучше всего использовать салатную центрифугу.

**Салат** относится к срывным видам салата или к шнитт-салату, его название обусловлено особой формой листьев. Салат имеет нежный ореховый вкус и идеально подходит для приготовления изысканных закусок. Не выбирайте салат слишком большого размера. Идеальным будет кочан весом 125–150 г.

У **эндивия** различают два типа: гладкую форму, называемую салатом эскарриоль и кудреватую – фризе. Поскольку эндивий, также как и радиччио, относятся к семейству цикориевых, его листья имеют горьковатый вкус. Вещества, придающие горечь, стимулируют выделение пищеварительных соков и, тем самым, возбуждают аппетит.

**Валерианница** является типичным зимним салатом. Она отличается высоким содержанием железа, витамина С и каротиноидов. Мелколиственный сорт с тёмно-зелёными листьями самый ароматный, и у него наиболее выражен ореховый вкус. Здесь можно использовать целую розетку, в то время, как у крупнолистных сортов используются только отдельные листья. При выборе валерианницы, вы должны обратить внимание на то, чтобы упаковка не была слишком плотной, поскольку в ней салат желтеет и портится очень быстро. Дома сразу же неплотно заверните салат в пластиковый пакет и положите в отделение для овощей в холодильник. Валерианницу необходимо особенно тщательно промывать, так как она обычно загрязнена песком.

**Кресс-салат перечный** вкусен сам по себе и в смеси с другими видами листового салата. Пикантно-острый вкус, напоминающий вкус редьки, указывает на наличие горчичных масел, которые обладают противораковыми свойствами. Кроме того, в кресс-салате перечном содержится большое количество железа и калия, а также витамин В<sub>9</sub>, фолиевая кислота и витамин С.

Кресс-салат относится к типичным дикорастущим видам салата, но иногда его выращивают как культурное растение. Нежные листья необходимо транспортировать во влажном состоянии, и они могут храниться не более одного дня.

Особенностью **Лолло Rosso** являются сильно кучерявые, красноватые листья. Одним из вариантов является светло-зелёный Лолло Биондо, вкус которого подобен вкусу красного салата, но не так ярко выражен. Салат Лолло после мытья следует очень хорошо высушить, потому что в его листьях собирается много воды.

**Радиччио**, так же, как и эндивий, относится к семейству цикориевых и поэтому также отличается слегка горьковатым вкусом. Особенно много горьких веществ содержится в наружных листьях. Если они покажутся слишком горькими, положите их на некоторое время в тепловатую воду. Вода выводит из листьев горькие вещества, однако при этом теряются витамины и минеральные вещества.

В круглых сортах (радиччио ди Верона) содержится меньше горьких веществ, чем в продолговатых сортах (радиччио ди Тревизо). Салат радиччио очень вкусен в хорошо прожаренном или тушеном виде, однако при термической обработке теряется некоторое количество витаминов группы В и фолиевой кислоты.

**Ромэн**, известный также под названием Римский салат, является родственником кочанного салата, однако для него характерен более сильный и немного терпкий вкус. Листья очень толстые и плотные.

Салат **рукола**, называемый также гулявником, часто встречается в продаже. Он широко используется в итальянской кухне и кухне южных провинций Франции, хорошо растёт в балконном ящике или в саду. Используются только молодые, нежные листья, потому что старые – слишком жесткие. Перистые, зелёные листья по вкусу напоминают орехи и редьку. Рукола вкусен в сыром виде вместе с другими видами салата или отдельно, а также после непродолжительного тушения.

Свежая овощная зелень является богатым источником минеральных веществ и витаминов. Эфирные масла придают блюдам аромат и своим запахом вызывают аппетит. Кроме того, они способствуют лучшему усвоению некоторых блюд и оказывают положительное воздействие на общее состояние здоровья. Нежная, свежая овощная зелень наиболее вкусна, если ее порубить и сразу же посыпать ею приготовленное блюдо. Более грубую и сушеную зелень, как правило, разогревают вместе с блюдом. Сушеную зелень предварительно растирают между ладонями, при этом выделяется больше ароматических веществ.

**Бasilik** добавляют в готовые блюда, по возможности, свежим, порезанным на мелкие полоски. При нагревании теряются ароматические и биологически активные вещества. Не рекомендуется использовать быстрозамороженный или сушеный базилик, поскольку при этом потери ароматических веществ очень значительны. Наиболее ароматны мелколистные сорта. Наряду с его интенсивным ароматом базилик обеспечивает дополнительный полезный эффект: он возбуждает аппетит и оказывает успокаивающее действие на чувствительный желудок.

**Чабер садовый** источает интенсивный аромат, напоминающий запах тимьяна и мяты, и отличается пряным вкусом, поэтому его называют «перечной травой». Свежий, быстрозамороженный и сушеный чабер проявляет свои ароматические свойства и вкусен не только с фасолью, но и прекрасно сочетается с картофелем, с овощными рагу и супами. Кроме того, он способствует лучшему усвоению таких овощей, как капуста и бобовые, вызывающих газообразование.

**Укроп** наиболее вкусен в свежем виде. Нежные перистые листочки являются классической пряной травой для огурцов, укроп очень хорошо сочетается с творогом, с сырыми пищевыми продуктами, столовой свеклой и авокадо. Его тонкий анисовый аромат стимулирует деятельность желудка.

Для **кервеля** характерны особенно нежные листочки, которые лучше всего использовать в свежем виде, что позволяет сохранить анисовый аромат.

**Кориандр** придает вкусу блюд азиатский или мексиканский оттенок. Кориандр используйте в очень небольших дозах, поскольку он отличается очень сильным и специфичным вкусом, который может понравиться не каждому.

**Майоран** в свежем и сушеном виде проявляет сильный аромат, который не исчезает даже при нагревании. Он хорошо сочетается с картофелем и бобовыми, и делает блюда более питательными.

**Мята** вкуснее всего в свежем виде. Блюда из зерновых, таким как кускус, овощным блюдам и десертам она придаёт освежающий оттенок.

**Орегано**, называемый также дикорастущим майораном или душицей, используется, прежде всего, в средиземноморской кухне. В свежем или сушеном виде для полного проявления ароматических свойств орегано всегда надо нагревать. Он пробуждает аппетит и стимулирует пищеварение.

**Петрушка** хорошо сочетается со всеми салатами и овощными блюдами. Петрушка с гладкими листьями ароматнее петрушки курчаволистной, поэтому следует отдавать предпочтение первому виду. Лучше всего посыпать блюда свежей петрушкой, поскольку в свежем виде лучше всего проявляется ее вкус и сохраняются витамины и минеральные вещества. Листья петрушки особенно богаты железом, витамином В<sub>6</sub>, фолиевой кислотой и витамином С. Стебли можно прокипятить в супах и супах, что сделает их более ароматными.

**Розмарин** используется при приготовлении, прежде всего, южно-европейских овощных блюд. Его добавляют в свежем или сушеном виде в процессе приготовления блюд, и даже в очень небольших дозах чувствуется его пряный вкус. У сушеного розмарина более острый и горький вкус, чем у свежего растения. Розмарин способствует улучшению кровообращения.

**Шнитт-лук** используют для улучшения вкуса супов, творога и соусов. Его не следует варить вместе с блюдом, иначе он утратит свой тонкий луковый аромат и высокое содержание витамина В<sub>6</sub>. Шнитт-лук лучше употреблять свежим, поскольку в сушеном или замороженном виде он теряет свой аромат.

**Тимьян обыкновенный** придает многим блюдам средиземноморской кухни особый вкус. В свежем или сушеном виде, так же как и орегано, его ароматические свойства проявляются лишь при нагревании. Тимьян особенно хорошо подходит к овощным блюдам средиземноморской кухни с паприкой и баклажанами, а также к грибам. Кроме того, он способствует улучшению пищеварения.

**Мелисса лимонная** придает салатам, соусам и легким овощным блюдам тонкий лимонный аромат. В кулинарии используются только свежие листочки, которые нельзя подвергать термообработке. В пищу ее добавляют в небольших количествах из-за сильного запаха.

Большинство видов овощной зелени предлагают в горшочке с землей. Собирайте урожай до начала цветения, так как в это время у растений наиболее сильный аромат.



Мелисса лимонная

Для измельчения зерен пряностей лучше всего использовать мельницу для специй или ступку. Зерна пряностей также можно положить в полиэтиленовый пакет и раздавить тыльной стороной ножа или прокатать скалкой. Для измельчения мускатных орехов существуют специальные незорogie тёрки. Для измельчения имбиря используют лимонную тёрку.



Липпия лимонная

Пряности придают вегетарианским блюдам особый аромат, а иногда и цвет. Наиболее интенсивный аромат характерен для большинства свежемолотых, размятых или измельченных пряностей. Многие из них обладают еще и дополнительным положительным свойством – они улучшают усвоение блюда или улучшают пищеварение. В случае, если вы купили пряности уже в размолотом виде, добавляйте их лишь в небольших количествах, поскольку их аромат очень быстро улетучивается.

**Кайенский перец** – придает каждому блюду необходимую остроту, поэтому его нужно очень осторожно дозировать. Его готовят из молотых красных стручков чили и он особенно богат капсаицином, находящимся в зернах и перегородках стручков и придающим ему острый вкус. Капсаицин активизирует кровообращение и оказывает антибактериальное воздействие. К другим продуктам, основой которых являются стручки чили, относятся: табаско, острый соус с уксусом и пряностями, и харисса, острая паста с пряностями из Северной Африки.

**Имбирь** придает блюдам острый пряный вкус. Наиболее сильный аромат характерен для свежего имбиря. Отломите кусочек корня, очистите, в зависимости от рецепта, натрите или нарежьте мелкими кубиками. Оставшийся имбирь можно хранить в холодильнике в течение примерно 10 дней, а в быстрозамороженном виде – в течение нескольких месяцев. Если нет возможности купить свежий имбирь, используйте молотый. Имбирь пробуждает аппетит и хорошо помогает при проблемах с желудком.

**Кардамон** также принадлежит к семейству имбирных, при этом в качестве пряностей используют плодовые коробочки. Обычно кардамон продается в молотом виде, у него сладковатый вкус.

Другим представителем семейства имбирных является куркума, которую называют также **куркумой длинной**, и которая имеется в продаже в виде порошка. Ярко-желтый порошок куркумы имеет жгуче-пряный и слегка горьковатый вкус.

**Мускатный орех** отличается нежным ароматом. Лучше всего его ароматические свойства проявляются в свеженатертом виде. Вкус **мускатного цвета**, называемого также мацисом, еще тоньше. Мускатный цвет продается в молотом виде.

**Гвоздика** принадлежит к семейству миртовых. В продажу она поступает в целом виде (это незрелые цветочные почки растения) или молотой. Вкус – жгуче-пряный. Гвоздика улучшает аппетит, пищеварение и кровообращение, и оказывает антибактериальное воздействие.

**Паприку** получают из сушеного пряного перца. Его жгучий вкус тем сильнее, чем выше доля семян и перегородок в порошке. Деликатесный и слабожгучий перец являются более мягкими вариантами, их можно добавлять в блюда в большем количестве, они придают блюду красноватый оттенок. Венгерский стручковый перец имеет очень острый вкус, поэтому его добавляют в блюда в небольших количествах. У него такое же действие, как и у кайенского перца, острый вкус также обусловлен содержанием капсаицина.

**Перец душистый** или пимент, который также называют **гвоздичным перцем**, подходит к сладким и пикантным блюдам. Его добавляют в блюда в виде целых или растолченных зерен, в торговой сети его можно приобрести и в молотом виде. По вкусу он действительно напоминает гвоздику, перец и лавровый лист.

**Тмин обыкновенный** имеет слегка острый сладковатый вкус, напоминающий вкус аниса. Используют чаще всего целые семена, это очень популярная добавка к блюдам из капусты и лука. Причина этого в том, что семена тмина улучшают пищеварение и уменьшают вздутие живота. **Кмин**, называемый также **римским кмином**, по вкусу не имеет ничего общего с тмином. Он отличается сильным пряным и слегка горьковатым вкусом. Экзотическая пряность имеет интенсивный вкус, и при его дозировке необходимо соблюдать осторожность.

**Шафран** получают из высушенных рылец пестика цветков крокуса, и поэтому он является достаточно дорогим. Приправа, имеющая окраску от желто-оранжевой до темно-красной, придает блюду не только цвет, но и горьковато-пряный вкус. Шафран можно купить в очень небольших расфасовках в пакетиках или баночках в виде волокон или порошка. Перед добавлением в блюдо волокна растворяют в горячей воде.

**Трилистник** в виде семян или в виде порошка можно купить в магазине лекарственных трав и диетических продуктов. Он отличается очень специфическим вкусом и запахом, напоминающим любисток и пажитник, который является компонентом индийских смесей карри. Хорошо подходит для моркови и кольраби.

**Тандури** – это порошкообразная смесь пряностей из Индии. Обычно в ее состав входит паприка, кориандр, кмин и имбирь.

**Липпия лимонная** имеет утолщенные стебли с гранями. Обычно кусочки этих стеблей варят вместе с блюдом, а затем их удаляют. Существует и порошок липпии лимонной, который называется **серех**. Свежую и порошкообразную липпию можно купить в магазине азиатских товаров.



Мускатные орехи

# ОРЕХИ, СЕМЕНА И ФРУКТЫ

## Орехи и семена

Орехи и семена, добавленные в овощи или салат, придают вегетарианским блюдам не только изысканный вкус, но и обогащают их жирами и белками. При этом в них содержатся ценные полиненасыщенные кислоты, витамин Е, витамины группы В и минеральные вещества.

**Тыквенные семена** – это семена особого вида тыквы. Их можно найти в магазине лекарственных трав и диетических продуктов или в супермаркете. Они богаты жизненно важной линолевой полиненасыщенной жирной кислотой.

**Миндальные орехи** особенно богаты витамином Е. Для удаления наружной оболочки их в течение короткого времени бланшируют в кипящей воде, после чего кожица легко отделяется.

**Мак** обычно поступает в продажу в неизмельченном виде, однако для добавления в блюда его необходимо измельчить. В этих семенах содержится много масла, поэтому они быстро портятся. В связи с этим мак нужно всегда молоть свежим и быстро использовать его. Семена мака являются богатым источником железа.

**Семена пинии** довольно дороги, поскольку ядра семян шишек пинии добывать достаточно трудно. Они особенно вкусны в слегка прокаленном виде.

**Фисташки**, благодаря их зеленой окраске, можно использовать для украшения. В них содержится очень много калия. В торговой сети их можно приобрести в скорлупе или без, солеными и несолеными.

**Семена кунжута** придают блюдам ореховый вкус. Они богаты железом и магнием. Семена кунжута продаются в очищенном и неочищенном виде в супермаркетах, в магазинах, где продаются лекарственные травы и диетические продукты, а также в магазинах биологически чистых продуктов.

**Семена подсолнечника** особенно богаты полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub> и фолиевой кислотой. Поэтому их можно употреблять в большом количестве. В ядрах грецких орехов содержится большое количество витамина Е, и из всех видов орехов в нем больше всего полиненасыщенных жирных кислот. Так как кожица имеет горьковатый привкус, ее рекомендуется удалить.

## Фрукты

Фрукты относятся к сладостям, наиболее полезным для здоровья. В них содержится большое количество витаминов В и С, минеральные вещества, такие как калий, железо и кальций, а также биологически активные вещества, такие как бета-каротин. Ежедневно следует есть не менее 200–250 г свежих фруктов. Наиболее полезны свежие, сырые фрукты. В консервированных фруктах содержится слишком много сахара, а во время нагревания разрушаются важные витамины. Сушеные фрукты, напротив, в пищу употреблять рекомендуется. В результате сушки в них сконцентрировано много питательных веществ и незначительное количество воды. Особенно высоко содержание в них фруктозы, минеральных и балластных веществ, и, соответственно, выше содержание калорий.

К **семечковым плодам** относятся яблоки и груши. Содержание витаминов в яблоках колеблется в зависимости от их сорта. Груши – это фрукты с мягким вкусом, они оказывают успокаивающее действие на желудок с повышенной кислотностью.

К **косточковым плодам** относятся абрикосы, вишня, нектарины, персики, сливы. Абрикосы можно использовать как для приготовления десертов, так и для пикантных блюд. При этом, они особенно полезны для здоровья, поскольку содержат очень много калия, железа и бета-каротина. В вишне много витаминов группы В. Персики и нектарины способствуют выведению шлаков из организма, сливы оказывают слабительное действие, особенно, если их употреблять в сушеном виде.

**Ягоды и виноград:** из всех плодово-ягодных культур наиболее высоким содержанием ценных веществ отличается малина, земляника, смородина. Хорошей альтернативой в зимнее время являются быстрозамороженные ягоды. Виноград, благодаря высокому содержанию глюкозы, оказывает тонизирующее действие при усталости.

**Цитрусовые** особенно богаты витамином С и придают блюду тонкий фруктовый кислостый вкус. Для использования цитрусовых вместе с кожурой, в которой содержится много эфирных масел, необходимо покупать плоды, не обработанные химикалиями. Поскольку эти плоды очень быстро портятся, апельсины и лимоны с необработанной кожурой лучше всего хранить в холодильнике в отделении для овощей.

**Экзотические фрукты** особенно в зимнее время, являются важным источником витаминов. Ананасы (витамин В<sub>1</sub>), бананы (витамины А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, фолиевая кислота), киви (витамин С), манго (витамины А,С), папайя (витамины А,С) – выбор изысканных экзотических фруктов велик.

Легкое обжаривание орехов и семян улучшает их вкус. Для этого их недолго прокалывают без жира на сковороде, периодически встряхивая.



Семена пинии



Фисташки



Миндальный орех

Абрикосы и сливы чаще других фруктов употребляют в сушеном виде. Для того, чтобы фрукты во время сушки не потемнели, их обрабатывают серной кислотой. Поэтому людям с аллергической реакцией на серу следует покупать сушеные фрукты, не обработанные серной кислотой, в магазине лекарственных трав и диетических продуктов или в магазине биологически чистых продуктов.

Белок бобовых становится еще более ценным, если его комбинируют с белком зерновых. Оптимальное сочетание белков: бобовые с рисом, кукурузой или хлебом.



Овощная (сахарная) фасоль

Стручки и зерна растений из семейства бобовых сочетают в себе свойства, которые делают их поистине идеальным современным продуктом питания: в них содержится высокоценный белок, в некоторых семенах бобовых его содержание достигает более 20%, что имеет особое значение для вегетарианцев или людей, употребляющих в пищу мало мяса. Бобовые являются важным источником энергии, поскольку содержат крахмал и незначительное количество жира. При этом они являются настоящим кладезем витаминов и минеральных веществ. Содержание в них витаминов группы В, прежде всего, витамина В<sub>1</sub>, очень высоко. Из минеральных веществ в них в большом количестве содержатся калий, магний и железо. Кроме того, бобовые содержат такие биоактивные вещества, как сапонины и фитиновая кислота. До настоящего времени эти вещества считались вредными, однако, в результате последних научных исследований, были выявлены совершенно новые аспекты. Сапонины обладают противораковыми свойствами, снижают уровень сахара в крови, уничтожают бактерии, вирусы и грибки. Фитиновая кислота регулирует уровень сахара в крови и подавляет воспалительные процессы. Уже давно известно, что бобовые богаты балластными веществами, которые оказывают положительное влияние на деятельность кишечника. В сушеном виде они могут храниться в течение года. Учитывая такое количество ценных веществ, можно сказать, что бобовым должно отводиться значительное место в нашем питании.

## Фасоль

**Конские бобы**, которые называют также и русскими бобами, имеются в продаже в стручках и в виде зернобобов. Для получения 100 г зерен бобов необходимо 400 г стручков. Зерна бобов следует, по возможности, использовать не позднее, чем в течение двух дней. Стручки в отделении для овощей холодильника могут храниться до двух недель. Конские бобы особенно богаты балластными веществами и поэтому довольно тяжело усваиваются. Кроме свежих бобов в продаже имеются сушеные, быстрозамороженные и консервированные бобы. Зеленозерная фасоль, хотя и относится к овощам, тем не менее, принадлежит к семейству бобовых. Изысканным гарниром является овощная (сахарная) фасоль, которую часто используют в сочетании с другими овощами. У этого вида фасоли короткие стручки, ее собирают в период, когда они еще молодые и нежные, и очень похожи на тонкие стручки кенийской фасоли. Мелкую нежную зеленую фасоль используют целиком. Более длинные стручки, например, выющейся (половой) фасоли, после промывания измельчают. Зеленая фасоль может храниться в холодильнике на полке для овощей не более двух дней. Важный совет: зеленую фасоль ни в коем случае нельзя есть сырой. В ней содержится ядовитое вещество – фазин. Поэтому фасоль следует всегда подвергать кулинарной обработке.

## Сушеная фасоль

Разнообразие видов сушеной фасоли огромно.

**Белозерная фасоль** – это сушеные зерна фасоли, которые чаще всего встречается в продаже. Как правило, они развариваются лучше, чем пестрые зерна фасоли, и поэтому их рекомендуется использовать для приготовления супов и пюре. Мелкие белые зерна фасоли усваиваются легче, чем крупные белые зерна **лимской фасоли**. **Фасоль кидни**, называемая также краснозерной фасолью, по вкусу и по мягкой консистенции напоминает съедобный каштан. Мелкие зерна **черной фасоли** внутри белые и имеют сладковатый вкус. Самое большое значение в мировом производстве имеют **соевые бобы**. Содержание белка в соевых бобах особенно велико и составляет 36 %, причем этот белок является биологически ценным. Кроме того, соевые бобы являются важным источником жира, содержание которого достигает 17 %, причем основную долю составляют полиненасыщенные кислоты.

## Продукты из соевых бобов

Соевые бобы редко можно встретить в продаже, так как обычно их подвергают переработке. К продуктам, полученным из соевых бобов, относятся соевое масло, лецитин, соевая мука и тофу – творог из соевых бобов. Тофу получают из вареных, измельченных в пюре и отфильтрованных соевых бобов. Образующееся при этом молоко, так же, как и при производстве сыров, подвергают свертыванию и затем прессованию. Чистый растительный белок полезен для здоровья, кроме того, в тофу мало калорий и нет холестерина. Особенно ароматным вкусом отличается копченый тофу. Тофу и другие продукты из сои можно приобрести в магазинах лекарственных трав и диетических продуктов и в магазинах биологически чистых продуктов. Соевый соус приготавливают также на основе бобов. Их сбраживают и ферментируют. В процессе созревания появляется аромат. Большинство видов соевого соуса, имеющихся в торговой сети, приготовлены не в результате длительного созревания, а с помощью кислот. Различают светлые и темные виды соевого соуса. Светлый соус имеет более мягкий вкус, у темного соуса вкус более интенсивный, и обычно он подкрашивается жженым сахаром. Японский соевый соус, называемый также Шойю, изготовлен на основе не только соевых бобов, но и пшеницы и ячменя.

Кидни или белозерная фасоль продается в готовом виде в банках. В ней также содержится много питательных веществ. Консервированную фасоль перед дальнейшей переработкой выкладывают в сито, сливают жидкость и затем промывают холодной водой.



Соевые бобы



Чернозерная фасоль

## Горох

Различают два вида зеленого горошка: мучнистый гладкозерный или лушливый горох, и сладковатые сорта мозгового гороха. Оба вида продаются в стручках, и их необходимо вылушивать. Для получения 100 г гороха вам потребуется около 300 г стручков. Стручки сладкого гороха не вылушивают и едят целиком, предварительно отщипнув кончики. Сушеный горох продают в ошелушенном и неошелушенном виде. В неошелушенном горохе содержится больше питательных веществ, он легче усваивается, и замачивать его не надо. В процессе шелушения многие горошины распадаются на 2 половинки. Этот горох продают как дробленный. Он имеет такую же пищевую ценность, как и целый, но цена при этом ниже. Желтая или зеленая окраска о его качестве не говорит ничего. Турецкий горох особенно богат такими микроэлементами, как железо, цинк, медь и йод. По вкусу этот вид гороха напоминает овощи и салат. Турецкий горох продается и в виде муки, он имеет ореховый вкус и очень популярен в индийской кухне. Удобно использовать консервированный турецкий горох, особенно в тех случаях, когда он требуется в небольшом количестве.

## Чечевица

В кухне стран Средиземноморья, Ближнего Востока и Индии чечевицу употребляют в пищу достаточно часто. Она богата ценным белком, калием и витаминами группы В. У нас в продаже также имеются различные сорта чечевицы, особенно изысканным вкусом отличается **красная чечевица**. Ее зерна дробленые и очень быстро варятся. Однако в процессе варки они теряют свой красивый красный цвет и становятся желтоватыми. Мелкие темные зеленовато-серые зерна **чечевицы-пай** – это деликатес из французской провинции Овернь. Они хорошо варятся, сохраняют свою форму, благодаря тонкой кожуре, и очень полезны. Более крупные зеленые зерна горной чечевицы и мелкая бурая чечевица отличаются более насыщенным вкусом, и для их приготовления требуется больше времени.

## Зерновые

Зерновые вносят важный вклад в здоровое питание, поскольку в зерне содержатся важные питательные и биологически активные вещества. Так, например, в зерне хлебных злаков содержится от 60 до 70 % углеводов в виде крахмала, около 11% ценного белка и только 2 % жира. 10 % приходится на важные балластные вещества. Наиболее ценными являются цельное зерно и продукты из него. Поскольку у них имеется наружная оболочка, в которой содержатся такие минеральные вещества, как железо, магний, кальций, витамины группы В, прежде всего, витамин В<sub>1</sub> и ниацин, а также балластные вещества, улучшающие пищеварение. Однако в белой муке и в белом хлебе содержится лишь незначительная часть ценных питательных веществ. Зерно хлебных злаков можно использовать в цельном виде, например, в качестве гарнира или основной приправы. Но и для измельченного зерна есть много возможностей использования. Молотое зерно называют шротом. При этом различают муку (мелкий помол), крупу среднего помола и крупу грубого помола.

**Пшеница** и пшеничные продукты особенно богаты витаминами В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. Витамин В<sub>1</sub> является важным веществом в энергетическом обмене веществ, витамин В<sub>2</sub> необходим для кроветворения. Пшеница – это наиболее часто используемый хлебный злак, на ее основе изготовлены многие продукты, имеющиеся в продаже.

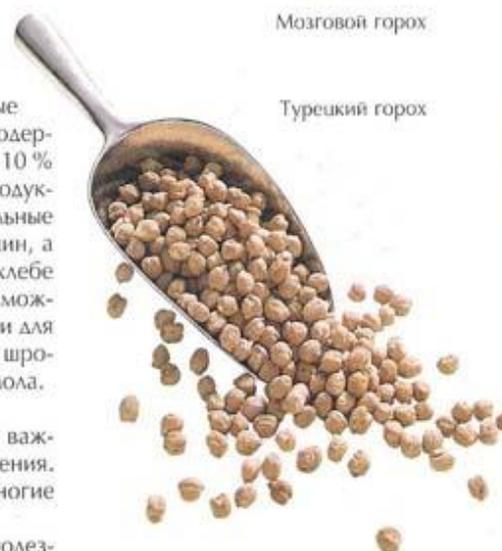
При покупке муки ориентируйтесь на ее сорт – чем он выше, тем мука полноценнее и более полезна для здоровья. Высокий сорт муки означает, что в ней особенно высоко содержание балластных веществ. В торговой сети предлагается мука различных сортов. В чистой обойной муке содержатся все компоненты зерна, и поэтому она особенно ценна. Оптимальным является, конечно, использование свежемолотой муки.

Крупа – это продукт более грубого помола, чем мука. Есть крупа из цельно смолотого зерна, она продается в супермаркетах. Макаaronную крупу изготавливают из особой твердой пшеницы, она также имеется в продаже в супермаркетах. **Булгур** – это грубо смолотая пшеница, которая уже была подвергнута предварительной обработке. **Кускус** – это специальная мелкая крупа из пшеницы, иногда из проса, родиной которой является Северная Африка. Там ее пропаривают в специальных горшках. У нас можно купить уже предварительно пропаренный кускус – его нужно залить кипящей водой и дать набухнуть. Булгур и кускус можно купить в супермаркетах, в магазинах лекарственных трав и диетических продуктов, магазинах биологически чистых продуктов. Особым продуктом является молотое зерно, подвергнутое мягкой тепловой обработке, что сокращает время его приготовления. **Полба** – это одна из форм пшеницы. Блюда из полбы имеют ореховый вкус и богаты витаминами группы В. **Зеленоватое зерно** – это наполовину созревшая полба, которая в результате обжаривания приобретает пряный жареный вкус. Полбу и зеленоватое зерно можно купить в магазинах лекарственных трав и диетических продуктов, магазинах биологически чистых продуктов и в некоторых супермаркетах. **Ячмень** используется в кулинарии в виде перловой крупы, это шлифованные, полированные зерна ячменя, которые также называют перловкой. Ячмень особенно богат кремниевой кислотой и слизистыми веществами, которые оказывают положительное действие на желудок и кишечник. Перловую крупу можно купить в магазинах биоло-

Большой выбор сушеной фасоли, гороха и чечевицы имеется в магазинах азиатских товаров, в магазинах лекарственных трав и диетических продуктов или в магазинах биологически чистых продуктов. При покупке обращайте внимание на то, чтобы зерна были чистыми, гладкими и блестящими, в них не должно быть дырочек или темных пятен, поскольку это указывает на поражение насекомыми-вредителями.



Мозговой горох



Турецкий горох

Цельные зерна хлебных злаков необходимо хранить в сухом, прохладном и проветриваемом месте. Свежемолотый шрот всегда следует использовать сразу. У продуктов помола, приобретенных в торговой сети, следует обращать внимание на срок хранения

Амарант, гречиха и киноа также полезны для здоровья, как и зерновые. Их можно купить в магазинах биологически чистых продуктов, в магазинах лекарственных трав и диетических продуктов или супермаркетах.



Натуральный длиннозерный рис

Рис ризотто



Дикий рис

гически чистых продуктов, магазинах лекарственных трав и диетических продуктов и супермаркетах. **Овес** у нас используют, главным образом, в виде мелких или крупных овсяных хлопьев. Они особенно богаты железом и витамином Е. **Просо** является видом зерновых культур с мелким зерном, и поэтому его можно приготовить очень быстро. Желтые зернышки очень полезны для здоровья, поскольку в них много железа, магния и витаминов группы В. Просо очень вкусно в сладких и пикантных блюдах. **Кукуруза** является основой для приготовления кукурузной муки тонкого помола и мелкой кукурузной крупы. Кукурузную муку и кукурузную крупу можно купить в супермаркетах, магазинах биологически чистых продуктов или в магазинах лекарственных трав и диетических продуктов.

Ниже приведены продукты, которые содержат такое же большое количество ценных веществ, однако, с точки зрения ботаники, не имеют ничего общего с хлебными злаками. **Амарант** – это мелкие зернышки пурпурно-красного растения, происходящие из Южной Америки. В нем содержится биологически ценный белок и большое количество кальция. Амарант можно приобрести в магазинах биологически чистых продуктов или магазинах лекарственных трав и диетических продуктов.

**Гречиха** – с точки зрения ботаники принадлежит к семейству гречишных. Зерно гречихи подвергают грубому помолу и используют в качестве так называемой гречневой крупы. **Киноа** или кинва – это растение с мелкими зернами, напоминающими просо, родиной которого являются Анды. Киноа отличается содержанием особенно ценного белка.

## Рис

По форме зерна различают длиннозерный рис, рис среднего размера и круглозерный рис. К благородным сортам длиннозерного риса относятся рис **басмати** из Индии и ароматный **рис из Таиланда**. Заслуживает упоминания сорт риса среднего размера **ризотто** из Италии. К достаточно известным сортам риса относятся **арборио** и **виалоне**. Рис ризотто при варке впитывает в себя особенно много жидкости. При правильной варке он снаружи становится мягким, а внутри остается твердым. Рис **комарг** является типичным круглозерным рисом, при варке он впитывает много жидкости и имеет приятный ореховый вкус. Типичным круглозерным рисом является более крахмалистый **молочный рис**, который часто используется для приготовления сладких блюд. Все сорта риса с разной обработкой можно купить в торговой сети. Самым популярным является цельнозерновой или необработанный рис. В таком зерне содержатся все витамины, прежде всего, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, ниацин, а также железо и магний. У шлифованного риса ценная оболочка отсутствует. Пропаренный рис проходит специальную термообработку. Хотя в этом случае рис и подвергают шелушению, витамины и минеральные вещества, которые теряются при шелушении, сохраняются, благодаря специальной технологии пропаривания.

**Дикий рис**, называемый посевным рисом или индийским рисом, первоначально был дикорастущим злаком из Канады, в настоящее время его выращивают как культуру. Его черные зерна имеют ореховый вкус. Дикий рис иногда примешивают к другим видам риса.

## Макаронные изделия

Разнообразие макаронных изделий необычайно велико. Они отличаются не только по форме и цвету, но и по содержанию питательных веществ. Основными ингредиентами всегда являются молотое зерно, вода и соль. Макароны содержат важные питательные вещества и поэтому полезны для здоровья. В Италии производят **пасту без добавления яиц**. Такая паста изготавливается из твердых сортов пшеницы, она не разваривается и не содержит холестерина. Что касается формы макаронных изделий, итальянцы проявляют богатую фантазию: длинные tagliatelli, короткие ригатони, широкие коржи для лазаньи – это всего лишь несколько примеров. В Германии макаронные изделия обычно изготавливают с добавлением яиц: в макаронные изделия на 1 кг муки или крупы добавляют не менее 2 1/4 куриных яйца или яичных желтков. В макаронных изделиях с высоким содержанием яиц на 1 кг муки добавляют не менее 4 яиц, в макаронных изделиях с особо высоким содержанием яиц на 1 кг муки добавляют не менее 6 яиц. Соответственно в них содержится больше калорий и холестерина.

Особенно богаты ценными питательными веществами **макаронные изделия из цельного зерна**, которые можно узнать по коричневой окраске. В них очень высок процент содержания таких минеральных веществ, как калий, магний и железо, а также витаминов группы В. Макароны из цельного зерна можно купить в магазинах лекарственных трав и диетических продуктов, в магазинах биологически чистых продуктов и в супермаркете. В азиатской кухне макаронные изделия также играют важную роль. Типичными для этой кухни являются **рисовые макаронные изделия**, состоящие из рисовой муки и воды, разной ширины от спагетти до лапши. Они варятся в течение нескольких минут и после варки употребляются в пищу сразу, иначе снова станут твердыми. Азиатские рисовые макаронные изделия не следует путать с **турешкими или греческими макаронными изделиями**: они имеют форму риса, но, аналогично европейским макаронным изделиям, они изготовлены из пшеничной муки. Макароны из гречневой муки, называемые также макаронами Соба, имеют особый пряный вкус.

В яичных макаронных изделиях содержится до 15% белка. В сочетании с другими белковыми компонентами, как, например, сыр или бобовые, они особенно полезны для организма.



Бантики

## Молочные продукты

Для тех, кто употребляет мало мяса или для вегетарианцев, такие молочные продукты, как йогурт, продукты из сливок и сыр, играют особую роль. В этих продуктах содержится много белка. К другим важным веществам относятся кальций, витамин В<sub>12</sub> и витамин А. Те, кто следит за своей фигурой, должны обращать внимание на содержание жира в этих продуктах.

Продукты из кислого молока или сливок придают блюдам кремообразную консистенцию и тонкий кислотоватый аромат. **Йогурт** получают из молока при использовании специальных молочнокислых бактерий. В зависимости от жирности различают йогурт из обезжиренного молока (жирность 0,3%) и йогурт из цельного молока (жирность 3,5%). Кисловатый или мягкий вкус йогурта зависит от вида культур молочнокислых бактерий. **Сладкие сливки** – это часть жира, осажденная из молока. Их жирность составляет 30–34%. Различные виды **сметаны** изготавливают из сливок и сквашивают при помощи молочнокислых бактерий. Они отличаются по содержанию жира, вкусу и консистенции. Содержание жира в сметане составляет от 10% до 30%. Жирность сливок может достигать 40%. Чем выше содержание жира, тем более плотная и кремообразная консистенция, и тем более приятный и менее кислый вкус.

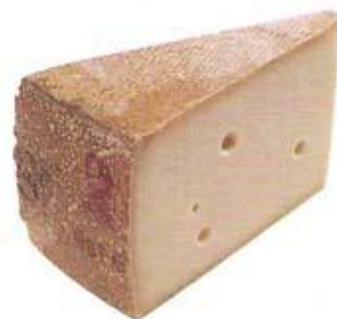
**Свежий сыр** изготавливают из кислого молока. Из него же готовят **творог** жирностью от 2%. Свежий сливочный сыр имеет более плотную консистенцию, чем творог и содержит от 50% до 60% жира в сухом веществе. **Рикотта** – это итальянский сыр, напоминающий творог из молочной сыворотки, полученной из овечьего и коровьего молока. Его можно купить в некоторых супермаркетах. **Маскарпоне** – итальянский свежий сливочный сыр из коровьих сливок почти на 50% состоит из жира. **Моцарелла** – это итальянский свежий сыр. Его родиной является область Кампания, где его изготавливают из молока буйволиц. Однако, упакованная моцарелла, которую в наших супермаркетах можно купить в виде рулета или больших и маленьких шариков, производится из обычного коровьего молока. У этого сыра нет ярко выраженного аромата. В отделе сыров в магазинах деликатесных продуктов или в итальянских магазинах можно купить настоящий сыр моцарелла из молока буйволиц, который отличается более интенсивным вкусом. К группе сыров моцарелла относятся: **скаморца** – сыр грушевидной формы, особенно ароматный после копчения. Особенно пикантный вкус у свежего сыра из козьего молока. К мягким сырам относятся **фета** и **горгонзола**. Сыр фета, который можно купить в наших магазинах, изготовлен обычно из смеси коровьего и овечьего молока. Он созревает в рассоле. Сыр фета нельзя тереть на терке, его следует разминать.

Сыр **горгонзола**, родиной которого является Ломбардия – это пастообразный сыр с голубой плесенью, с ярко выраженным пикантным вкусом. Он очень питательный, поскольку содержит почти 50% жира в сухом веществе. Сыр горгонзола легко растворяется, очень хорошо подходит для приготовления сырных соусов. Сыр **гауда** – это ломтевой сыр из коровьего молока, родина которого – Нидерланды. В продаже встречается сыр гауда трех степеней зрелости. Чем старше сыр, тем тверже он становится. Выбор твердых сыров очень большой. Все эти сыры можно легко натереть на терке, и они отличаются пикантным острым вкусом. Большой популярностью пользуется **эмментальский сыр**, который можно легко узнать по его дырочкам, образующимся при сбраживании с использованием углекислого газа. Его мягкий ароматный ореховый вкус подходит ко многим блюдам. Технология изготовления сыра **гриьер**, который во Франции известен как гриер де конт, похожа на процесс изготовления эмментальского сыра. У сыра гриьер более интенсивный запах и меньше дырочек размером с горошину. **Кефалотири** – известный пикантный греческий твердый сыр. **Пармезан** – острый классический сыр из Италии. Настоящий сыр можно узнать по надписи «Пармеджано Раджано» на корке сыра, он созревает не менее 18 месяцев. **Пекорино** – твердый сыр из Италии, обычно изготавливаемый из овечьего молока. **Проволоне** – итальянский твердый сыр из коровьего молока. В продаже этот сыр обычно имеет форму шара или грушевидную форму.

## Яйца

Яйца, из-за высокого содержания холестерина, к сожалению, стали непопулярными, однако, они содержат большое количество ценных питательных веществ. В белке содержится много калия, натрия, хлора и серы, и почти нет жира и углеводов. Желток на одну треть состоит из жира, в том числе из холестерина и лецитина, которые играют важную роль в общем обмене веществ. Кроме того, в желтке содержится большое количество витаминов и минеральных веществ. Высокое содержание железа, составляющее 7,2 мг на 100 г, важно при употреблении вегетарианской пищи и является особенно ценным в сочетании с картофелем. В рецептах блюд, приведенных в этой книге, для их приготовления используют яйца среднего размера, если не указано иное. Яйца этой категории весят около 60–65 г. Если вы купили очень крупные яйца, соответственно уменьшите их количество. Те, кто предпочитает покупать яйца от кур с выгульным содержанием, получает более вкусные яйца.

Содержание жира в сухом веществе означает количество жира в сухой массе, то есть абсолютное содержание жира ниже, поскольку при расчетах нужно учитывать также и содержание воды. Два примера: в каммбере с 45% жира в сухом веществе на самом деле содержится всего 22,5% жира, в твороге с 40% жира в сухом веществе в действительности содержится лишь 12% жира.



Сыр гриер



Сыр пекорино



Сыр проволоне

При покупке яиц обращайте внимание на минимальные сроки хранения. Свежесть яиц можно определить, разбив одно из них. Желток у него должен быть очень выпуклым.

## ТЕХНОЛОГИЯ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ

Какой самый лучший метод варки овощей? Все ли бобовые нужно замачивать? Что нужно учитывать при кулинарной обработке зерна? На следующих страницах вы получите важные рекомендации по подготовке и приготовлению овощей и других продуктов. Прислушайтесь к нашим советам по сохранению витаминов и минеральных веществ при приготовлении пищи, поскольку, в конечном итоге в вашем рационе должно быть максимальное количество биологически активных и питательных веществ.



## Предупреждение потери питательных веществ

Кислород, свет, жара и вода являются врагами витаминов и минеральных веществ. Вы можете сократить их потери, если будете учитывать следующие советы:

- Постарайтесь сразу же готовить свежие овощи.
- Нарезайте зелень и др. лишь незадолго до готовности блюда. Если зелень нарезать заранее, то кислород, входящий в состав воздуха, будет разрушать содержащиеся в зелени витамины. Наиболее чувствительны к его воздействию витамины А, С, Д, Е, В<sub>1</sub> и фолиевая кислота.
- Мойте овощи недолго, но тщательно и всегда только перед их измельчением, а не за несколько часов до этого. Как следует почистите корнеплоды и картофель специальной щеткой для овощей. Ни в коем случае не оставляйте овощи в воде и всегда используйте очень холодную воду.
- Для чистки корнеплодов и клубнеплодов, например, кольраби или моркови, используйте специальный нож для снятия тонкого слоя кожуры. Биологически чистую морковь достаточно почистить щеткой и поскоблить ножом.
- Никогда не режьте овощи заранее на слишком мелкие кусочки и ни в коем случае не кладите их на хранение в воду. Нарезайте овощи непосредственно перед приготовлением.
- Выбирайте такие методы кулинарной обработки, которые обеспечивают сохранение питательных веществ, при этом сроки приготовления должны быть минимальными.
- Старайтесь использовать получившийся овощной бульон.
- Никогда не держите овощные блюда долго на огне, так как это разрушает чувствительные к тепловому воздействию витамины группы В и витамин С.

**Совет.** Овощи следует, по возможности, быстро отварить и поставить в холодильник до повторного разогрева.

## Тушение

В этом случае овощи готовят на среднем огне в собственном соку при добавлении небольшого количества жидкости и жира. Сначала овощи обычно слегка тушат в небольшом количестве жира, а затем добавляют жидкость, например, воду или овощной бульон.

**Подходит** для всех видов овощей, особенно таких, в которых содержится много воды, например для помидоров, грибов, цуккини, паприки, шпината.

### Кухонная утварь

Для тушения можно использовать любые кастрюли с плотно закрывающимися крышками и толстым дном с хорошей теплопроводностью. При использовании кастрюль высокого качества, горелку можно выключить уже за 5–10 мин. до окончания тушения. Это позволяет экономить энергию.

### Оценка

Тушение является идеальным методом приготовления овощей, поскольку при этом в них почти полностью сохраняются водорастворимые витамины и минеральные вещества, а также их аромат.

### Практические рекомендации

- Овощи получаются особенно вкусными, если предварительно обжарить кубики лука в разогретом жире так, чтобы они стали прозрачными, и только после этого добавить овощи.
- По возможности нарежьте овощи кусочками одного размера, чтобы они тушились равномерно.
- Кладите овощи в кастрюлю влажными, после этого не требуется последующее добавление жидкости.

## Варка на пару

Для этого в кастрюлю заливают жидкость на высоту 3 см, овощи, помещенные в специальную емкость, ставят сверху, и кастрюлю накрывают крышкой. Жидкость в кастрюле доводят до кипения. Овощи готовятся на среднем огне.

**Подходит** для таких видов овощей, как цветная капуста, брокколи, кольраби, морковь, свекла, садовая капуста, паприки, а также замороженных овощей или картофеля.

### Кухонная утварь

Существуют специальные кастрюли для приготовления блюд на пару, состоящие из основной кастрюли и вставки с перфорированным дном. Также можно использовать обычную кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой и поместить внутрь этой кастрюли плоское перфорированное сито. Для этих целей можно использовать перфорированную вставку из скороварки или же гибкую вставку для варки на пару, которую вы можете недорого купить в универсаме.

### Оценка

Это самый шадящий вид кулинарной обработки овощей. В водяном пару при температуре около 100 °С в овощах хорошо сохраняются витамины и минеральные вещества. При этом овощи сохраняют свой вкус, окраску и не развариваются. Варка на пару осуществляется без использования жира, поэтому блюда получаются низкокалорийными.

### Практические рекомендации

- В жидкость для варки на пару следует добавить пряности или вино для аромата.
- Жидкость, оставшуюся после варки на пару, можно использовать для приготовления соусов и супов.
- В процессе варки на пару кастрюлю открывать не рекомендуется.

## Варка

Во время варки овощи готовят в большом количестве кипящей воды. Особой формой является бланширование. При этом овощи в течение нескольких минут варят в кипящей воде, затем сразу же охлаждают ледяной водой для завершения процесса приготовления. Бланширование используют в тех случаях, когда овощи после этого подвергают последующей переработке, например, перед замораживанием или для приготовления запеканок.

**Подходит** для спаржи, артишоков, цветной капусты, а также для приготовления всех блюд, в которых овощи едят вместе с бульоном, например, супов.

### Кухонная утварь

Для варки нужна кастрюля подходящего размера. Она не должна быть слишком маленькой, поскольку, чем больше кастрюля, тем больше объем кипящей воды и тем меньше снижается температура при опускании овощей в кастрюлю.

### Оценка

Этот метод кулинарной обработки менее всего способствует сохранению питательных веществ. Происходит вымывание водорастворимых витаминов, минеральных и ароматических веществ, которые переходят в кипящую воду. Бланширование (см. выше), напротив, сохраняет цвет и некоторые питательные вещества, а также сокращает время приготовления.

### Практические рекомендации

- Закладывать овощи следует в сильно кипящую воду, иначе из них будут вымываться питательные вещества.
- После закладки овощей следует уменьшить огонь – это в некоторой степени способствует сохранению витаминов, которые разрушаются при высокой температуре, и экономит электроэнергию.

## В скороварке

В скороварке создается высокое давление, в результате чего достигаются высокие температуры, и блюдо готовится быстрее. Различают варку под давлением, во время которой продукт варится в воде, и варку под давлением, когда продукт варится на водяном пару.

**Подходит** для таких овощей, как фасоль, брокколи, фенхель, картофель, кольраби. Этот метод непригоден для таких нежных овощей, как листовая шпинат, цуккини, салатный шикорий. Их можно готовить под давлением на пару, но только не варить!

### Кухонная утварь

Скороварка с двумя температурными режимами варки: шалящая варка – первый режим для овощей и второй режим – для бобовых и пр. При первом режиме температура обычно достигает 104–190 °С.

### Оценка

Варку овощей на пару в шалящем режиме с точки зрения потери питательных веществ равносильна варке на пару в нормальной кастрюле без давления. Благодаря более короткому сроку приготовления вы экономите время и электроэнергию.

### Практические рекомендации

- Четко придерживайтесь сроков кулинарной обработки, указанных в инструкции. В противном случае, овощи будут слишком мягкими и потеряют слишком много питательных веществ.
- Для образования достаточно количества пара в кастрюле должен быть необходимый объем жидкости, как правило, около 1/4 литра. Так же как и при варке на пару без давления, вы можете для аромата добавить в жидкость для образования пара пряности или вино.

## В микроволновой печи

Микроволны – это электромагнитные волны, которые проникают непосредственно в приготовляемый продукт и там приводят в колебательное движение молекулы воды, жира и сахара. В результате возникающего трения молекул, тепло само образуется в пищевом продукте. Пространство, в котором происходит кулинарная обработка продукта, остается холодным, а сосуд с продуктом нагревается от тепла, выделяемого самим продуктом. Овощи в микроволновой печи готовят с добавлением небольшого количества воды.

**Подходит** для всех видов овощей.

### Кухонная утварь

Для приготовления овощных блюд подойдет любая микроволновая печь. В качестве посуды можно использовать емкости из стекла, керамики, фарфора или емкости из глины, покрытые глазурью, по возможности они должны быть круглой, плоской формы. Посуду с серебряным, золотым и металлическим покрытием использовать нельзя.

### Оценка

Овощи, приготовленные в микроволновой печи, получают очень вкусными, однако, электромагнитные волны целесообразно применять только для небольших количеств, примерно для 1–2 порций. Питательные вещества сохраняются так же хорошо, как при варке на пару или при тушении в обычной кастрюле.

### Практические рекомендации

- Овощи, по возможности следует располагать по кругу и готовить под крышкой.
- У картофеля в мундире кожу прокалывают, чтобы она не лопалась.
- В процессе приготовления овощи следует 1–2 раза перемешать, чтобы тепло равномерно распределялось по всему блюду.

## Запекание

Запекание – это приготовление блюда в горячем воздухе при температуре, которая обычно составляет 150–200 °С. Овощи, завернутые в алюминиевую фольгу или пергаментную бумагу для запекания, помешают в предварительно нагретую духовку. В духовке можно запекать овощи открытыми. Для этого предварительно отваренные овощи посыпают хлопьями сливочного масла и/или сыра и запекают до образования корочки.

**Подходит** для всех видов овощей, например, бобовых, баклажанов, цуккини, обычно в сочетании с другими добавками, например, с картофелем или макаронами.

### Кухонная утварь

Толстая алюминиевая фольга, бумага для запекания или форма для запеканок.

### Оценка

Поскольку овощи тушатся и запекаются в собственном соку, то этот метод считается самым щадящим с точки зрения сохранения питательных веществ. При этом не происходит потерь водорастворимых витаминов или минеральных веществ в результате нагревания. Кроме того, при этом способе приготовления блюдо приобретает приятный вкус и аромат.

### Практические рекомендации

- Смажьте сливочным маслом фольгу или бумагу для выпекания.
- Алюминиевую фольгу всегда укладывайте блестящей стороной внутрь, матовая сторона должна быть снаружи.
- Солите немного, обильно посыпьте пряными травами.

## Поджаривание на гриле

При поджаривании на гриле приготовление блюда происходит благодаря сильному воздействию теплового излучения или контакту с поверхностью решетки. Температура при этом достигает 250 °С. Перед поджариванием на гриле, продукты кисточкой смазывают растительным маслом.

**Подходит** для таких видов овощей, как баклажаны, паприка, початки кукурузы, лук, помидоры и картофель.

### Кухонная утварь

Есть много разных вариантов. Вы можете поджаривать продукты на сковороде для жарки на плите, на настольном электрическом гриле или в духовке. Овощи можно поджаривать на гриле с древесным углем на открытом воздухе. В этом случае рекомендуется заворачивать овощи в алюминиевую фольгу и укладывать в специальную посуду для гриля, тогда капли сока, выделяющегося из овощей, не будут попадать в огонь.

### Оценка

При поджаривании на гриле образуются ароматические вещества, что придает овощам приятный вкус. Потери питательных веществ при этом такие же, как и при жарке – при высоких температурах некоторые витамины частично разрушаются.

### Практические рекомендации

- С помощью кисточки смажьте овощи растительным маслом, настоящим на пряных травах и соусе чили – они будут еще ароматнее.
- Нанизывайте различные виды овощей на шампуры.

## Жарка

Измельченные овощи приготавливают в разогретом жире при высокой температуре и частом помешивании, без крышки.

Этот метод называют также поджариванием на сковороде. При этом овощи подрумяниваются и одновременно остаются крепкими. Разновидностью жарки является тушение с обжаркой. Овощи сначала немного обжаривают в жире, затем, так же, как и при обычном тушении, добавив немного жидкости, закрывают крышкой и тушат до готовности на слабом огне.

**Подходит** для почти всех видов овощей. Для жарки важно, чтобы овощи были мелко нарезаны. Типичным примером блюда, которое перед тушением слегка обжаривают, являются голубцы.

### Кухонная утварь

Для жарки удобно использовать сковороду с высокими краями (сотейник). Для тушения с предварительным обжариванием используйте горшок или кастрюлю.

### Оценка

Жарка на сковороде относится к методам, которые полезны для здоровья. Для такой кулинарной обработки требуется немного времени, поэтому в овощах сохраняются витамины, а расход жира остается в пределах нормы. Поскольку при тушении используется также и сок, образующийся при обжаривании, то этот метод считается полезным.

### Практические рекомендации

- Нарезайте овощи одинаковыми кусочками, чтобы все виды овощей были готовы в одно и то же время.

- Овощи должны быть абсолютно сухими, прежде чем вы их положите на сковороду, в противном случае жир будет разбрызгиваться.

## Жарка во фритюре

Измельченные овощи запекают в хорошо разогретом жире при температуре 170–180 °С. Предварительно в овощи добавляют пряности, панируют в муке и окунают в тесто для запекания.

**Подходит** для всех видов овощей, которые можно резать на кусочки или дольки, например, баклажанов, цуккини, цветной капусты, сельдерея, грибов и картофеля.

### Кухонная утварь

Проще всего подобную жарку производить в электрической фритюрнице с фильтром в крышке и термостатом для регулирования нагрева. Жарка возможна и на сковороде вок, поскольку она специально для этого предназначена.

### Оценка

Если овощи разрезаны на маленькие кусочки, то для их приготовления потребуется меньше времени и разрушение витаминов, чувствительных к воздействию высоких температур будет незначительным. Минеральные вещества сохраняются полностью.

### Практические рекомендации

- Жир должен быть нагрет до температуры более 170 °С, иначе его полностью впитают в себя овощи. Жир в кастрюле для жарки или в сковороде вок считается достаточно нагретым, если на деревянной лопаточке, погружаемой в жир, поднимается много пузырьков.

- Жарьте овощи небольшими порциями, поскольку для равномерного приготовления они должны свободно двигаться в жире.

- Затем необходимо дать жиру стечь с овощей.

## Растительное масло и жиры

### Для холодных блюд

Для салатов и сырых овощей рекомендуется применять нерафинированное растительное масло холодной выжимки. Своеобразным вкусом отличается оливковое масло, масло из тыквенных семечек, масло чертополоха и ореховое масло, например, из грецких орехов и кунжутное масло. Более нейтральный вкус имеет подсолнечное масло, масло из ростков кукурузы и масло из виноградных косточек. По содержанию питательных веществ все виды растительного масла превосходят жиры, в них содержатся ценные простые и полиненасыщенные жирные кислоты, витамин Е, и нет холестерина. Особенно богато простыми ненасыщенными жирными кислотами оливковое масло. Самым высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот отличается масло из чертополоха, соевое масло, масло из грецких орехов и подсолнечное масло. По содержанию витамина Е первое место занимают масло из зародышей пшеничного зерна и масло из чертополоха.

### Для тушения, жарки и жарки во фритюре

Для жарки следует брать теплоустойчивые виды растительного масла, например, арахисовое, оливковое, кукурузное или соевое масло. Для этих целей вы можете использовать рафинированное пищевое масло. Топленое масло тоже можно использовать также, однако, в нем

содержится много холестерина. Для жарки во фритюре хорошо подходит сильно нагретое растительное масло, например, оливковое.

## Овощной бульон

Для тушения, варки на пару или обычной варки во многих рецептах вегетарианской кухни используется овощной бульон. Его можно быстро приготовить из быстрорастворимых концентратов, которые продаются в виде порошка, пасты или кубиков. Для тех, кто предпочитает сам готовить овощной бульон, приводим следующий рецепт:

### Основной рецепт для приготовления

1 1/2 л овощного бульона

- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1/4 клубня сельдерея с листьями
- 3 моркови среднего размера
- 1 корень петрушки
- 1 небольшой стебель лука
- 1/2 пучка петрушки
- 1 веточка тимьяна
- 1 ст. ложка подсолнечного масла
- 1 лавровый лист
- 2 гвоздики
- 5 горошин черного перца
- 3 горошины душистого перца
- Соль

1 Очистить луковицу, нарезать крупными кусками, чеснок вместе с оболочкой разрезать пополам. Вымыть сельдерей, морковь и корень петрушки, затем, не очищая, крупно порезать. Почистить зеленый лук, разрезать пополам вдоль, разделить на крупные части. Вымыть пряные травы.

2 В большой кастрюле слегка нагреть растительное масло, быстро обжарить в нем лук и чеснок, добавить к ним овощи, и, помешивая, также обжарить. Добавить в кастрюлю с овощами пряности, зелень и соль. Залить все 2 л холодной воды. Довести до кипения, варить в течение 45 мин. под закрытой крышкой на слабом огне. Затем снять с кастрюли крышку и проварить на среднем огне в течение 15 минут. Бульон процедить через сито и попробовать на вкус.



## Бобовые

### Подготовка

Бобы перебрать, удалить мелкие камешки и соринки. Для промывки бобы уложить в кастрюлю с водой и подвигать из стороны в сторону. Удалить зерна бобов, остающиеся на поверхности воды. Затем откинуть бобы на сито и дать воде стечь.

### Замачивание

Неочищенные бобы, как правило, замачивают, благодаря этому сокращается время приготовления. Затем их помешают в кастрюлю и заливают холодной водой, чтобы они были полностью покрыты жидкостью. На 100 г бобовых необходимо 250–400 мл воды. Лучше всего замачивать бобы на ночь. Исключением является чечевица, для которой замачивание не требуется, так как она готовится быстро.

### Рекомендации

● Если у вас нет времени на длительное замачивание, можно использовать следующий метод. Проварить бобовые в течение 2 мин. в воде, и только после этого замочить их всего лишь на 1 час.

### Приготовление

Бобы лучше всего готовить в воде, которая использовалась для замачивания, так как в ней содержатся витамины и минеральные вещества. Бобы должны быть покрыты полностью, поэтому, если нужно, долейте воду. Затем доведите бобы до кипения, образовавшуюся пену снимите ложкой.

Бобы следует готовить на слабом огне. Ориентируйтесь при этом по таблице, приведенной в конце главы. Время приготовления может варьироваться в зависимости от степени зрелости плодов. Чем старше бобы, тем больше времени необходимо для их приготовления. Соль, уксус или лимонный сок у бобов с длительным сроком приготовления добавляют в конце варки.

### Рекомендации

● Бобы можно готовить в скороварке, это экономит время (потребуется примерно 1/3 от времени приготовления, указанного в таблице). Поскольку бобы

сильно набухают, скороварку можно заполнить не более, чем наполовину.

● Жесткая вода увеличивает время приготовления. В регионах с жесткой водой следует использовать кипяченую воду или добавлять в воду для варки немного пищевой соды.

## Зерно

Зерно в цельном или молотом виде вносит разнообразие в вегетарианскую кухню. Любители блюд из зерна дома обычно имеют мельницу, с помощью которой получают свежемолотое зерно, что очень полезно для здоровья. Впрочем, в торговой сети есть большой выбор уже молотого зерна. (см. с. 25).

### Подготовка

Целые зерна положите в неглубокую миску, переберите, удалите возможные примеси или камешки.

### Замачивание

Зерна пшеницы, полбы, ячменя и ржи рекомендуется замачивать в воде, это укорачивает время последующего приготовления и способствует более равномерному провариванию. Объем воды, необходимый для замачивания, вы можете узнать из таблицы. Без замачивания время приготовления увеличивается вдвое. Для мелких зернышек проса, амаранта, квиноа и гречихи предварительное замачивание не требуется. Измельченное зерно также не замачивают.

### Приготовление

Незамоченные зерна залить холодной водой или овощным бульоном, довести до кипения, и, в соответствии с данными таблицы, варить на слабом огне. Или зерна вместе с кубиками лука быстро обжарить в слегка разогретом жире, затем добавить к ним воды или овощного бульона и варить до готовности. Предварительно замоченные зерна довести до кипения в воде, в которой их замачивали, варить на сильном огне в течение 2–4 мин., затем под закрытой крышкой и на слабом огне дать им развариться в течение 20–60 мин. (см. таблицу). Затем в течение 5–10 мин. надо

дать зерну набухнуть, сняв кастрюлю с огня.

Для приготовления дробленого зерна, вскипятить воду или овощной бульон, засыпать тонкой струйкой дробленое зерно или крупу и, помешивая, довести до кипения, затем снова дать набухнуть в течение 15–20 минут.

### Рекомендации

● Варка зерна в скороварке экономит много времени. Для предварительно замоченных зерен время приготовления сокращается в четыре раза по сравнению с периодом времени, указанным в таблице, у незамоченных зерен – в половину. Здесь действует следующее правило: на одну часть зерна приходится две части жидкости.

● Важно: в конце варки не следует быстро выпускать из кастрюли пар, необходимо дать зерну немного остыть, чтобы оно дополнительно разбухло.

## Ростки

Проросшие плоды бобовых, зерна и др. служат ценными источниками питательных веществ. Ростки можно купить в овощных магазинах, магазинах биологически чистых продуктов или магазинах лекарственных трав и диетических продуктов, но лучше их выращивать самостоятельно, так как они особенно полезны в свежем виде. В процессе прорастания возрастает содержание витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Е) и балластных веществ, а количество углеводов, содержащихся в бобах и вызывающих вздутие, напротив, снижается. Происходит изменение структуры белка, и он лучше усваивается.

**Подходит** для зерна (пшеница, рожь, овес, ячмень), бобовых (чечевица, горох, турецкий горох, соевые бобы, мунго, альфа-альфа), редьки, кресс-салата и семян подсолнечника.

### Проращивание

В торговой сети можно купить специальные устройства для проращивания, зерно можно проращивать и в обычной стеклянной баночке из-под джема или в баночке для домашнего консер-

вирования. Кроме того, вам потребуется кусок грубоотканого материала (марля) и резиновое кольцо.

Сначала вы должны замочить семена на ночь и дать им набухнуть. Удалите ненабухшие семена. Затем промойте семена в сите большим количеством воды. Набухшие семена поместите в стеклянную банку, она должна быть наполнена только на одну четверть. Закрепите ткань на банке с помощью резинового кольца и поставьте ее наклонно, чтобы вода могла стекать. Ежедневно зерно необходимо промывать не менее двух раз. Важно дать воде стечь, чтобы влага не застаивалась.

**Продолжительность проращивания** семян подсолнечника: 1–2 дня; зерна, чечевицы, соевых бобов, гороха, редьки: 2–3 дня; бобов мунго, альфа-альфа: 5 дней; кресс-салата: 8 дней.

### Рекомендации

● Чтобы избежать появления плесени, перед проращиванием тщательно промойте банки горячей водой и уксусом. Поместите в банку несколько семян редьки, это подавляет рост плесневых грибов.

● Слизеобразующие семена, например, семена кресс-салата или семена льна проращивайте на тарелке или в глиняном сосуде, увлажняйте их 3–4 раза в день, лучше всего с помощью опрыскивателя для белья, иначе слизь склеит ячейки ткани.

● Используйте всегда свежие ростки. В крайнем случае, вы можете хранить семена в герметичной емкости в холодильнике 1–2 дня.

● Перед употреблением еще раз промойте ростки.

● В случае необходимости, ростки перед употреблением можно бланшировать.

## Рис

Варить рис довольно просто. Замачивание здесь не требуется. Однако, существуют разные методы приготовления риса.

**В обычной кастрюле**, наиболее распространен метод приготовления **набухшего риса**. На 1 чашку риса (150 г) берут 2 чашки воды. Засыпать рис в кастрюлю, залить его водой и все довести до кипения. Проварить рис в течение примерно 2 мин. на сильном огне, затем дать ему набухнуть под крышкой на слабом огне. У очищенного или пропаренного риса на это требуется около 20 минут, у неочищенного – 30–35 мин.

### Рекомендации

● Не наливайте слишком много воды, в противном случае вы вместе с водой выльете ценные питательные вещества. Однако для неочищенного риса вам потребуется больше жидкости: на 1 чашку риса берите 2 1/2 чашки воды.

● При приготовлении набухающего риса вместо воды вы можете использовать и овощной бульон, в этом случае рис получается еще вкуснее.

● **Ризотто** – это специальный сорт риса. (с. 26) Его сначала обжаривают вместе с луком, пока он не станет прозрачным. Затем постепенно вливают горячий бульон. Эта технология приготовления довольно трудоемкая, поскольку вам необходимо быть у плиты, постоянно доливая горячий бульон и размешивая рис. Поскольку рис ризотто впитывает в себя большое количество воды, и из

открытого горшка испаряется много жидкости, то на 100 г риса вам потребуется 300–350 г бульона или воды. Рис должен вариться в течение 25 мин.

### Приготовление риса в скороварке

Есть 2 варианта: рис и воду (на 1 чашку риса нужно взять 2 чашки воды) помешают на дно емкости. Время приготовления составляет 7 мин., рекомендуется минимальный огонь. Или же рис укладывается во вставку для скороварки без перфорации, и на каждую чашку риса заливается 1 чашка воды. Кроме того, на дно емкости надо налить воды для образования пара. Объем воды зависит от размера скороварки. Для среднего размера это составит 1/4 л воды. Время приготовления в этом случае составит 7 мин. на слабом огне.

● Для неочищенного риса, приготовляемого в скороварке, потребуется 10 мин.

### В микроволновой печи

Положите рис и соль в посуду для приготовления в микроволновой печи, налейте воду. На 100 г риса возьмите 200 мл воды. Готовьте под закрытой крышкой при максимальной мощности в течение 3 мин. Затем перемешайте и подержите в печи до готовности в течение 10 мин. при средней мощности. Для 200 г риса необходимо 400 мл воды. В этом случае готовьте рис в течение 5 мин. при максимальной мощности и в течение 12–15 мин. – при средней. Вывод: экономия времени возможна лишь при приготовлении небольших порций.

## Приготовление бобов

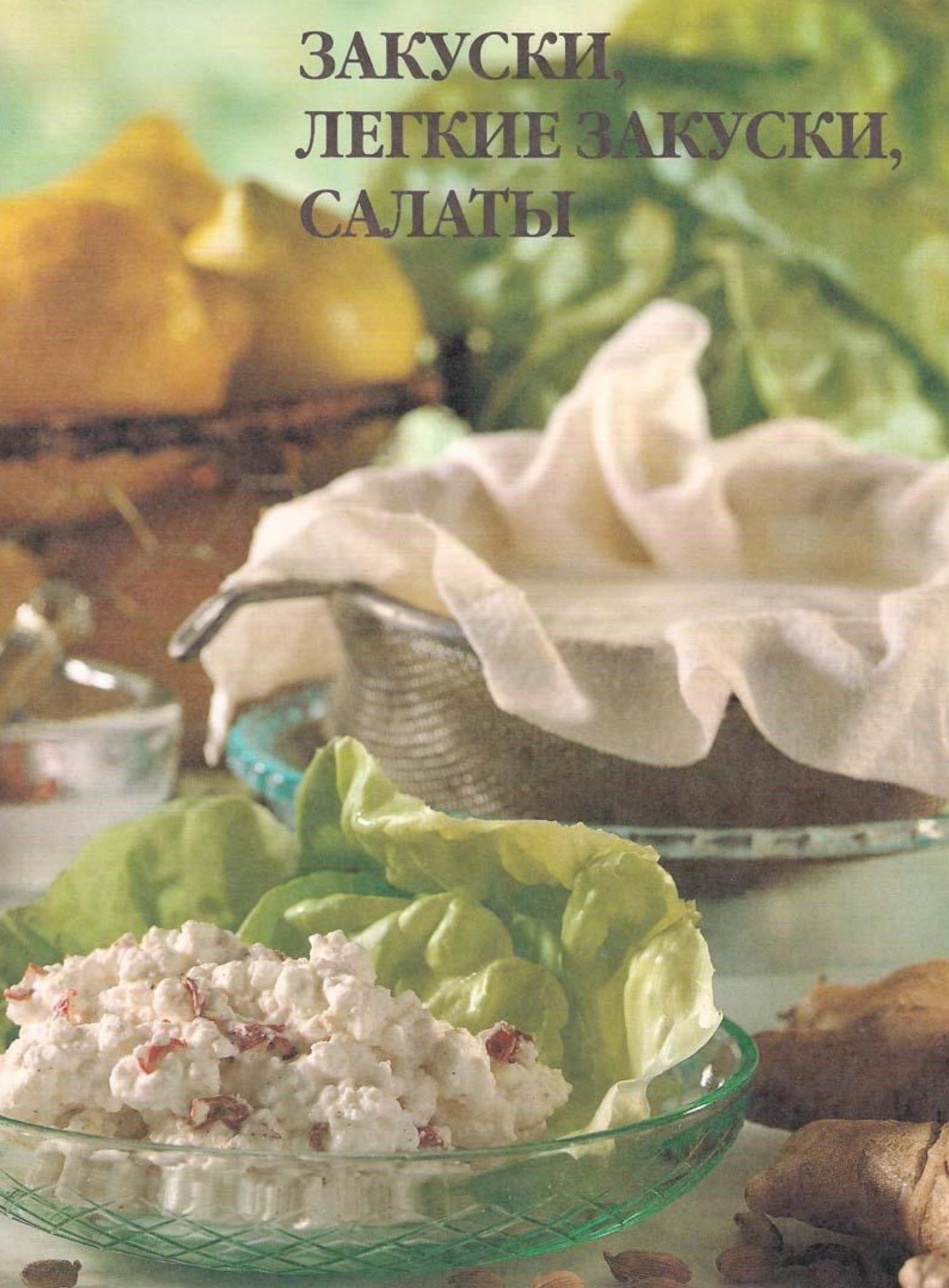
Сушеные бобовые	Время замачивания	Количество жидкости на 100 г бобовых для замачивания или варки	Время приготовления
Бобы кидни	12 – лучше на ночь	Не менее 300 мл	60
Мелкие белые бобы	8	Около 250 мл	60
Черные бобы	12	Не менее 300 мл	60–70
Соевые бобы	12	Не менее 350 мл	90–120
Горох ошелушенный	Не требуется	Около 250 мл	45
Горох неошелушенный	12	Около 300 мл	75–90
Турецкие бобы	12	400 мл	60–70
Чечевица (коричневая, зеленая)	Не требуется	250–300 мл	30–40
Красная чечевица	Не требуется	250 мл	10–15

## Приготовление зерна

Зерно	Время замачивания	Количество жидкости на 100 г бобовых для замачивания или варки	Время приготовления
Полба, целые зерна	4–5	250 мл	40–45
Зеленоватое зерно, целые зерна	Не требуется	250 мл	35
Дробленое зеленоватое зерно	Не требуется	200–250 мл	20
Перловая крупа	Не требуется	200–250 мл	35
Просо	Не требуется	Не менее 250 мл	30
Пшеница, целые зерна	4–5	250 мл	40–45
Булгур	Не требуется	150 мл	15
Кускус (пропаренный)	Не требуется	100 мл	7 (набухание без кипячения)
Амарант	Не требуется	300 мл	30–35
Гречиха	Не требуется	200 мл	20–25
Квиноа	Не требуется	250 мл	25



# ЗАКУСКИ, ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ, САЛАТЫ





4 порции:

50 г руколы (1/2 пучка)  
 1 маленький зубчик чеснока  
 1 ст. ложка семян пинии  
 1/2 ч. ложки острой горчицы  
 3–4 ст. ложки оливкового масла  
 холодной выжимки  
 1–2 ч. ложки лимонного сока  
 Соль  
 Перец  
 4–6 ломтей белого хлеба  
 (около 200 г)  
 20 г сливочного масла  
 125 г сыра моцарелла  
 1/2 ч. ложки измельченных листьев  
 тимьяна  
 Растительное масло для противня  
 Соцветия тимьяна для украшения  
 блюда

Время приготовления: 30 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 1443 кДж / 345 ккал  
 11 г белка / 22 г жира / 27 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Кростини с руколой

1 Промыть руколу под струей воды, перебрать, удалить твердые черешки и крупно порубить, оставив несколько листьев для украшения блюда. Очистить и мелко нарезать зубчик чеснока.

2 Добавить в руколу чеснок, семена пинии, горчицу и перемешать в пюреобразную массу. Постепенно долить такое количество оливкового масла, чтобы получилась густая паста. Заправить лимонным соком, солью и перцем. Накрыть пасту крышкой и поставить в холодное место.

3 Нагреть духовку до температуры 175 °С. Смазать противень растительным маслом. Ломтики белого хлеба по диагонали разрезать пополам и намазать сливочным маслом. Нарезать сыр моцарелла кружочками, разложить на хлеб, посыпать тимьяном, посолить, поперчить. Положить на противень.

4 Ломтики хлеба запекать в духовке (в центре, при обдуве –160 °С) в течение 10 мин. Вынуть из духовки, намазать пастой из руколы, украсить приготовленными заранее листьями руколы и соцветиями тимьяна.

**Рекомендация.** Блюдо будет выглядеть очень красиво, если уложить кростини с руколой и томатной пастой (см. вариант) на одно блюдо и подать гостям в качестве закуски к аперитиву, например, к Кампари-сода или просекко.

### Вариант

#### Кростини с томатной пастой

2 ломтика хлеба для тостов слегка обжарить в тостере и порезать кубиками, сбрызнуть 4 ст. ложками уксуса из красного вина и настоять в течение 10 мин. 2 крепких помидора обдать кипятком, снять кожу, удалить семена и основание плодоножки, и нарезать мелкими кусочками. 1 очищенный, крупно нарезанный зубчик чеснока вместе с помидорами, замоченным хлебом, 2 ст. ложками томатной пасты, 1 ст. ложкой каперсов и 2 ст. ложками оливкового масла смешать в однородную массу. Приправить солью и перцем. 18–20 маленьких ломтиков узкого батона белого хлеба поджарить в тостере или в духовке. Намазать на хлеб получившуюся пасту и украсить 1 листиком базилика.



4–6 порций:

Для теста:

100 г крекера

200 г муки

125 г охлажденного сливочного масла

1 яйцо

1 желток

Для начинки:

50 г сметаны крем фрэш

1 ч. ложка лимонной цедры

2 ч. ложки свежевыжатого лимонного сока

2 ст. ложки масла из грецких орехов

Соль

Перец

600 г крепких помидоров

1/2 пучка гладколистной петрушки

50 г ядер грецких орехов

50 г свеженатертого пармезана

2 ч. ложки ацето бальзамико

1/2 ч. ложки рубленых листьев орегано

Мука для раскатывания теста

Сливочное масло для формы

Форма для запекания

диаметром 28 см:

Время приготовления: 45 мин.

(+ 30 мин. время выпечки)

При 12 кусочках в каждом

содержится около:

1008 кДж / 241 ккал

6 г белка / 15 г жира / 22 г углеводов

Для гостей

## Пирог из помидоров с орехами

1 Положить крекер в пластиковый пакет и измельчить его с помощью скалки. Из крекера, муки, мелко нарубленного сливочного масла, яйца и желтка замесить тесто.

2 Раскатать тесто на рабочей поверхности стола, посыпанной мукой. Смазать форму маслом и уложить в нее тесто, высота краев теста должна составлять 2 см. Форму с тестом накрыть и поставить в холодильник на 30 мин. Предварительно нагреть духовку до температуры 175 °С (при обдуве – 160 °С).

3 Для приготовления начинки смешать сливки с лимонной цедрой и лимонным соком, 1 ст. ложкой масла из грецких орехов, солью и перцем. Вырезать у помидоров основания плодоножек и нарезать кружочками. Кож из крекера выпекать в духовке (в центре) в течение 10 мин.

4 Промыть петрушку под струей воды и отделить листочки, несколько штук отложить для украшения блюда. Ядра грецких орехов мелко растолочь. Петрушку перемешать с половиной грецких орехов и пармезаном.

5 Кож из крекера намазать лимонным кремом, посыпать оставшимися грецкими орехами. Кружочки помидоров уложить на кож в виде чешуйчатого слоя. Приправить солью, перцем, уксусом и орегано. Посыпать смесью петрушки с грецкими орехами. Сбрызнуть сверху маслом из грецких орехов. Выпекать в духовке (в центре) в течение 20 мин. Украсить блюдо петрушкой.

Это блюдо можно подать в качестве закуски на 6 персон или в виде легкого ужина на 4 персоны вместе с салатом из руколы или шпината.

**Рекомендация.** Чтобы сэкономить время, вместо теста из крекера можно использовать свежее готовое тесто для пиццы – раскатать, выложить на него начинку и выпекать в духовке.



4 порции:

## Пряный йогурт-сыр

1 кг густого йогурта  
2 ст. ложки лимонного сока  
4 сушеных стручка красного перца чили  
4 семенных коробочки кардамона  
1/2 ч. ложки зерен кориандра  
Морская соль грубого помола  
2 зубчика чеснока  
1 ст. ложка сладкой сушеной паприки  
1 ст. ложка свеженатертого имбиря  
4 листа кочанного или ледяного салата  
Дольки лимона

Время приготовления: 20 мин.  
(+1 час для стекания)

В каждой порции содержится около:  
770 кДж / 184 ккал  
10 г белка / 9 г жира / 18 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Вылить йогурт в кастрюлю, не размешивая. Сбрызнуть лимонным соком и кипятить на среднем огне в течение 1 мин., пока йогурт не станет сворачиваться в хлопья. Снять кастрюлю с плиты и дать остыть в течение 5 мин. Смочить льняное полотенце водой, положить его в сито и расправить. Откинуть йогурт на сито, сыворотку собрать. Дать стечь сыворотке в течение 30 мин. – 1 часа, время от времени осторожно разрыхляя хлопья йогурта вилкой.

2 Растереть стручки перца чили. Извлечь черные семена из семенных коробочек кардамона; перец чили, семена кардамона и кориандр обжарить в течение 2–3 мин; пока пряности не приобретут темную окраску. Растереть в ступке вместе с небольшим количеством соли в порошок.

3 Зубчики чеснока очистить, нарезать крупными кубиками, добавить в пряности и растолочь в ступке. Вместе с паприкой и тертым имбирем добавить в молодой сыр, осторожно размешать и дать настояться. Подавать на стол на листьях салата с дольками лимона.

## Хуммус из желтого гороха

1 Промыть горох и замочить в 1/4 л воды, содержащей пищевую соду. Затем медленно довести до кипения (соблюдать осторожность – легко переливается через край). Очистить луковичу и чеснок. Лук крупно порезать и вместе с чесноком добавить в горох. Накрывать крышкой и варить на слабом огне в течение 1–1 1/4 часа, пока горох не разварится, по мере необходимости добавлять небольшое количество воды.

2 Горох размять в кастрюле, добавить 2 ст. ложки оливкового масла и варить при открытой крышке на слабом огне, помешивая, пока пюре не загустеет. Ненадолго снять с огня и поставить в сторону. Кунжут, помешивая, поджарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета и растолочь в ступке.

3 Перемешать пюре с кунжутом, посолить, поперчить, взбить вместе с лимонным соком до однородной массы. Уложить гороховое пюре в мисочку и охладить. Сделать в середине углубление и заполнить мякотью паприки. Сбрызнуть гороховое пюре оставшимся оливковым маслом, украсить петрушкой и маслинами.

4 порции:

100 г желтого очищенного гороха  
1 щепотка пищевой соды  
1 средняя луковича  
2 зубчика чеснока  
3 ст. ложки оливкового масла  
2 ст. ложки семян кунжута  
Соль  
Перец  
2 ст. ложки лимонного сока  
2 ст. ложки мякоти паприки  
Петрушка и маслины для украшения блюда

Время приготовления: 20 мин.  
(+1 1/4 часа – время варки  
+4 часа – замачивание)

В каждой порции содержится  
около: 406 кДж / 97 ккал  
4 г белка / 3 г жира / 15 г углеводов

Требует некоторого времени

## Рулетики из паприки с овечьим сыром

4–6 порций:

2 красных паприки (около 400 г)  
2 зеленых паприки (около 400 г)  
125 г греческого овечьего сыра (фета)  
100 г свежего сливочного сыра  
1 зубчик чеснока  
1/2 пучка укропа  
1/2 пучка петрушки  
Соль  
Перец  
5 ст. ложек лимонного сока  
5 ст. ложек оливкового масла  
холодной выжимки  
50 г маслин  
Немного базилика для украшения блюда

Время приготовления: 1 час  
(+1 час для охлаждения)

При приготовлении 6 порций в каждой порции содержится около:  
749 кДж / 179 ккал  
5 г белка / 15 г жира / 8 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Нагреть духовку с грилем. Паприку промыть, разрезать вдоль на две части и очистить. Половинки паприки положить внутренней стороной вниз на фольгу на решетке и жарить на гриле в течение 5–8 мин., пока кожица не почернеет. Вынуть из духовки и дать остыть под влажным полотенцем, затем удалить кожицу.

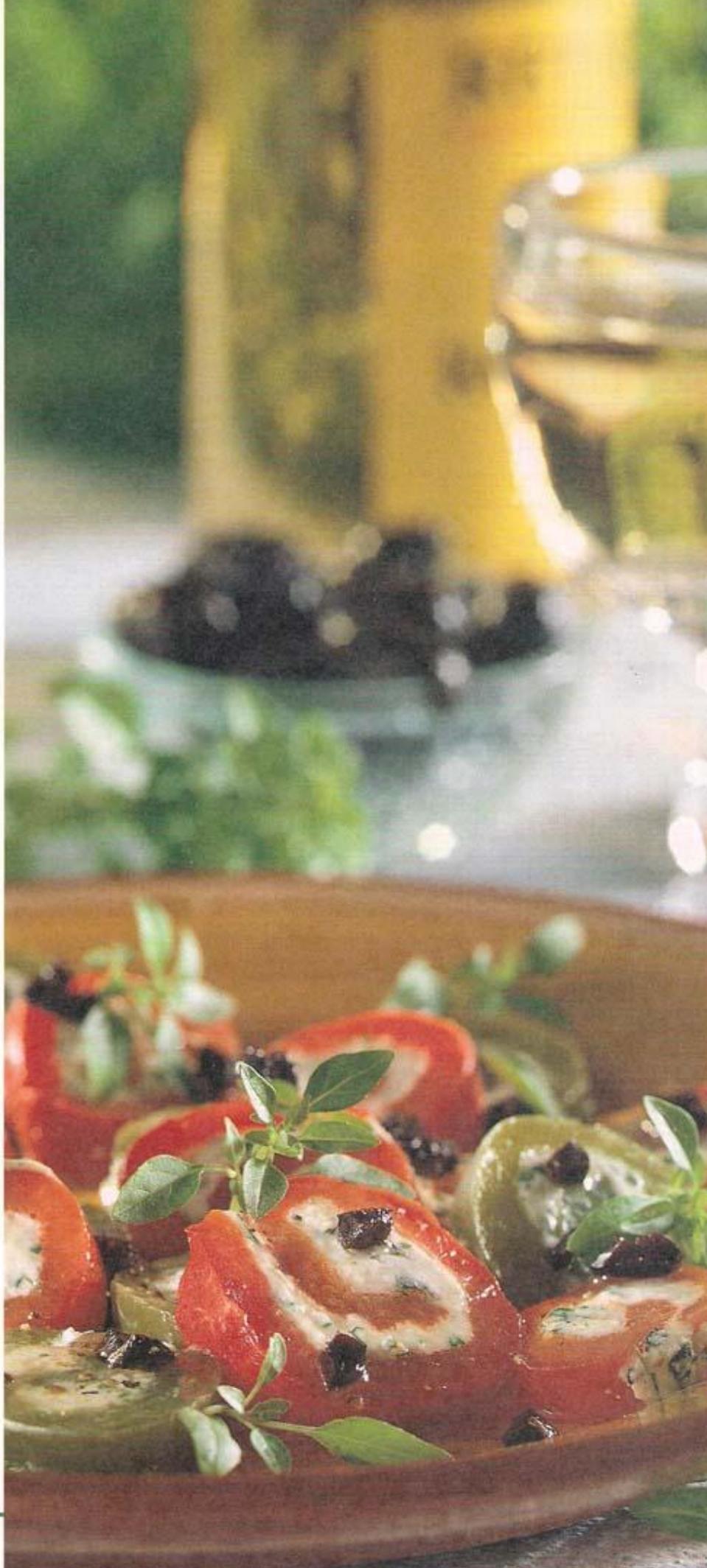
2 Размять вилкой овечий сыр, добавить свежий сыр и все хорошо перемешать. Очистить зубчик чеснока, измельчить его под прессом. Зелень промыть под струей воды, листья отделить и мелко порубить. Перемешать чеснок и зелень с полученной сырной массой. Заправить солью, перцем и 1 ст. ложкой лимонного сока.

3 Расправить половинки паприки, положить на них по 1 ст. ложке сырной массы и разровнять ножом. Свернуть половинки паприки в виде рулетиков и под крышкой поставить в холодильник не менее, чем на 1 час.

4 Рулетики из паприки разрезать на кружки шириной 1 см, красиво разложить на тарелки. Оставшийся лимонный сок смешать с солью, перцем и оливковым маслом, сбрызнуть рулетики. Удалить из маслин косточки, маслины мелко порубить, посыпать ими приготовленное блюдо и украсить листочками базилика.

К этому блюду подходят обжаренный на тостере крестьянский хлеб или лепешки.

**Рекомендация.** Если у вас нет гриля, паприку можно запекать в духовке (в центре) при температуре 250 °С (при обдуве – 220 °С) в течение 20–25 мин., пока на коже не появятся пузырьки, и она не почернеет.





4 порции:

3 баклажана (600 г)  
 По 1 желтой и красной паприке  
 2 зубчика чеснока  
 1 пучок базилика  
 4 ст. ложки оливкового масла  
 холодной выжимки  
 Сок 1/2–1 лимона  
 Морская соль  
 Перец

Время приготовления: 30 мин.  
 (+1 час для выпечки)

В каждой порции содержится около:  
 519 кДж / 124 ккал  
 2 г белка / 8 г жира / 13 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Средиземноморский мусс из баклажанов

1 Нагреть духовку до температуры 180 °С. Промыть баклажаны и паприку. В нескольких местах проколоть баклажаны вилкой. Паприку разрезать пополам и очистить. Чеснок очистить, нарезать узкими дольками и вставить в проколотые отверстия в баклажанах. Баклажаны запекать в духовке (в центре, при обдуве – 160 °С) в течение 1 часа, половинки паприки положить внутренней стороной вниз и запекать на решетке в течение 30 мин.

2 Базилик промыть, отложить несколько листочков для украшения блюда, остальные крупно порезать. Смешать с оливковым маслом и лопаточкой для пюре перемешать в однородную массу. Затем 2 ст. ложки лимонного сока перемешать с полученной массой. Паприку разрезать на полоски шириной 1 см, обвалить в 1 ст. ложке соуса из базилика и лимонного сока, посолить и поперчить.

3 Баклажаны можно очистить от кожицы под струей воды. Мелко порезать, смешать с соусом из базилика и лимонного сока и с помощью лопаточки для пюре взбить в мусс пюреобразной консистенцией. Заправить лимонным соком, солью и перцем. Украстить мусс листочками базилика и положить сверху паприку. Сбрызнуть лимонным соком.

К этому блюду хорошо подходят лепешки.

Вариант

Пюре из баклажанов по-китайски

3 небольших баклажана (600 г) напиговать 2 зубчиками чеснока, как это описано выше. Уложить в емкость для варки на пару и варить до мягкости в течение 20 мин. Затем мелко порезать и перемешать с соусом, приготовленным из 1 1/2 ст. ложки рисового уксуса, 1 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложек кунжутного масла, соли, перца и мелко нарезанного лука-порейя, до получения пюре. Украстить 1 ст. ложкой зелени кориандра.



4 порции:

- 2 стебля лука-порея
- 1 зубчик чеснока
- 1 стручок консервированного перца чили
- 2 ч. ложки оливкового масла холодной выжимки
- 1 зеленая паприка
- Сок одного лимона
- 2 авокадо
- 2 ст. ложки густого йогурта или сметаны
- Морская соль
- 1 пучок жерухи или
- 2 коробочки кресс-салата
- 1/2 салатного огурца
- 2 стебля черешкового сельдерея с зеленью
- 1 пучок редиса
- 4 помидора

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:  
933 кДж / 223 ккал

4 г белка / 16 г жира / 22 г углеводов

Полноценное блюдо

## Салат с соусом из авокадо

1 Для соуса стебли лука-порея вымыть, очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко нарезать. Стручок перца чили разрезать вдоль, удалить семена и мелко порубить.

2 Нагреть оливковое масло в небольшой сковороде и, при помешивании, слегка потушить в нем лук-порея, чеснок и перец чили в течение 2 мин. на среднем огне. Затем снять с плиты. Паприку промыть, разрезать, очистить, нарезать небольшими кубиками и добавить к овощам. Заправить половиной лимонного сока.

3 Авокадо разрезать пополам и удалить ядра. Плоды авокадо очистить, нарезать небольшими кубиками, перемешать с йогуртом или сметаной и овощами. Слегка размять вилкой для получения пюре. Посолить.

4 Жеруху промыть и откинуть на сито, дать воде стечь (кресс-салат промыть под струей воды и нарезать ножницами). Вымыть огурец, сельдерей, редис и помидоры. Огурец и сельдерей нарезать на полоски толщиной 1 см и длиной 5 см, зелень сельдерея отложить в сторону.

5 Почистить редис, на нем следует оставить несколько листиков. Редис разрезать вдоль на две части. Помидоры разрезать на восемь частей, при этом вырезать основание плодоножки. Сбрызнуть салат небольшим количеством лимонного сока. Соус из авокадо приправить оставшимся лимонным соком, выложить на кресс-салат, сверху положить сырые овощи и украсить зеленью сельдерея.

**Рекомендация.** Мякоть авокадо на воздухе очень быстро окрашивается в серый цвет. Для получения соуса красивого зеленого цвета необходима лимонная кислота. Поэтому авокадо сразу же после измельчения необходимо смешать с овощами и перцем чили.

Кроме салата соус из авокадо вы можете предложить к чипсам тортилла или горячим картофельным чипсам, поданным прямо из духовки.



4–6 порций:

1 черная редька (400 г; в качестве замены можно взять белую редьку)

3–4 пера лука-резанца

1 крепкий красный помидор

Соль

Перец

2 ст. ложки оливкового масла

холодной выжимки

1 ч. ложка меда

1/2 ч. ложки уксуса Ацето

бальзамико

4 веточки свежей мяты

40 г сыра пекорино Романо (можно

заменить сыром пармезан)

*Время приготовления: 30 мин.*

*При приготовлении 6 порций в*

*каждой порции содержится*

*около: 284 кДж / 68 ккал*

*3 г белка / 5 г жира / 4 г углеводов*

**Блюдо быстрого приготовления**

## Карпаччо из редьки

1 Почистить редьку и нарезать на терке для овощей тонкими кружочками. Красиво разложить на большой тарелке. Вымыть лук-резанец и мелко порезать.

2 Помидор вымыть, разрезать на четыре части, удалить семена, вырезать основание плодоножки и нарезать маленькими кубиками. Кусочки помидора распределить на кружочках редьки и посыпать солью, перцем и луком-резанцем.

3 Перемешать оливковое масло, мед и уксус. Сбрызнуть этой смесью карпаччо. Накрыть тарелку пленкой и поставить в холодное место.

4 Перед подачей на стол вымыть мяту, листочки порубить. Несколько целых листочков оставить для украшения блюда. Сыр пекорино нарезать тонкими ломтиками и вместе с измельченной мятой равномерно распределить на блюде. Украсить блюдо целыми листочками мяты.

**Рекомендация.** Это карпаччо можно готовить также с кольраби или цуккини. Хорошо подходят к этому блюду хлеб из цельномолотого зерна и сливочное масло.

Если вы купили целый пучок лука-резанца, оставшиеся стебли вы можете использовать для украшения: просто перевяжите его лубяной веревочкой и положите по диагонали на салат.



К этому блюду очень хорошо подходит холодное пиво.

# Овощной рулет

16 порций:

500 г соцветий капусты брокколи  
500 г соцветий цветной капусты  
Соль  
1 черствая булочка  
250 г сливок  
3 яйца  
2 желтка  
Перец  
1–2 ч. ложки лимонного сока  
Свеженатертый мускатный орех  
600 г спелых помидоров  
2 стебля лука-шалота  
1 ст. ложка уксуса ацето  
бальзамико  
1 ч. ложка рубленых листочков  
орегано  
2–3 ст. ложки оливкового масла  
холодной выжимки  
1 коробочка кресс-салата  
Сливочное масло для смазывания  
формы  
Квадратная форма (1 1/2 л)

Время приготовления: 1 1/4 часа  
(+12 часов для охлаждения)  
При приготовлении 16 порций  
в каждой порции содержится около:  
448 кДж / 107 ккал  
4 г белка / 7 г жира / 8 г углеводов

Требует некоторого времени

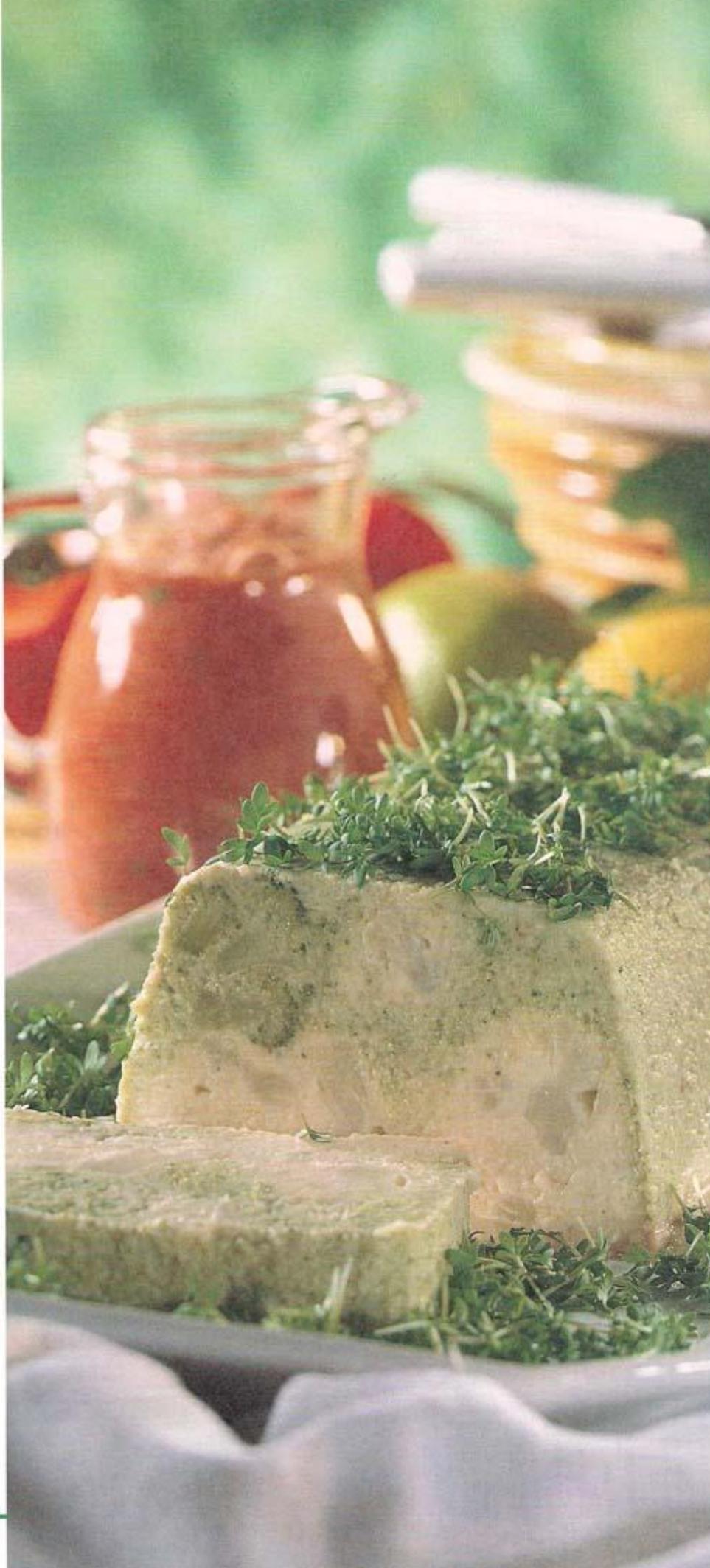
1 Брокколи и цветную капусту, разделить на соцветия. Цветную капусту отварить в течение 7 мин. в подсоленной воде, брокколи – в течение 3 мин., обдать холодной водой. Булочку нарезать кубиками и на 10 мин. замочить в воде. Смешать сливки с яйцами и яичными желтками, посолить и поперчить.

2 Булочку отжать, одну половину смешать с половиной брокколи в пюре. Половину смеси из яиц и сливок примешать к полученной массе, заправить солью, перцем и лимонным соком. Примешать также и оставшуюся капусту брокколи. Из половины цветной капусты и остатков булочки приготовить пюре и примешать в него оставшуюся смесь из яиц и сливок. Заправить солью, перцем и мускатным орехом. Примешать оставшуюся цветную капусту.

3 Намазать форму сливочным маслом. Нагреть духовку до температуры 150 °С. Фарш из брокколи выложить в форму, сверху положить массу из цветной капусты.

4 Запекать (в центре, при обдуве – 140 °С) на водяной бане в течение 1 часа, затем оставить на 15 мин. в выключенной духовке. Остудить, накрыть и на ночь поставить в холодное место.

5 Для приготовления соуса у помидоров снять кожицу, удалить семена и нарезать мелкими кубиками. Приготовить пюре из помидоров, лука-шалота, уксуса и орегано, оливкового масла, соли и перца. Вымыть в проточной воде кресс-салат, обрезать его, крупно нарезать, оставив несколько стеблей, и примешать к пюре. Выложить полученное блюдо из формы и разрезать на ломтики толщиной 1 см. Украсить оставшимся кресс-салатом. Подать к блюду томатный соус.





4 порции:

## Пирог с весенними овощами

400 г молодого листового шпината  
Соль  
150 г зеленой спаржи  
100 г творога (10% жирности)  
100 г свежего сливочного сыра  
150 г пшеничной муки  
2 яйца  
6 ст. ложек сметаны  
Перец  
1/2 ч. ложки острой паприки  
1 ч. ложка рубленых листьев орегано  
2 стебля лука-шалота  
1 зубчик чеснока  
2 ст. ложки сливочного масла  
2 небольших крепких помидора  
125 г сыра моцарелла  
30 г свеженатертого сыра пармезан  
Немного орегано для украшения блюда

Время приготовления: 1 час  
В каждой порции содержится около:  
2368 кДж / 556 ккал  
27 г белка / 35 г жира / 41 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Шпинат тщательно вымыть и перебрать, удалить грубые стебли. Бланшировать в течение 1 мин. в подсоленной воде, обдать холодной водой, дать воде стечь, затем высушить с помощью кухонного полотенца. Порубить.

2 Спаржу вымыть, очистить только нижнюю треть стебля и обрезать жесткие концы. Стебли нарезать по диагонали на кусочки длиной 2 см, варить в кипящей подсоленной воде в течение 12–15 мин., не разваривая, затем обдать холодной водой и дать жидкости стечь.

3 Смешать творог и свежий сливочный сыр с мукой, яйцами и сливками в гладкую массу, заправить солью, перцем, паприкой и орегано. Примешать к массе шпинат.

4 Очистить и мелко нарезать лук-шалот, очистить и размять зубчик чеснока. В сковороде с антипригарным покрытием (диаметром 26 см) нагреть сливочное масло. Обжарить в нем лук-шалот и чеснок в течение 2–3 мин. Добавить спаржу, сверху уложить массу из шпината и готовить под крышкой в течение 15–20 мин. Вымыть помидоры и удалить основания плодоножек. Нарезать помидоры и сыр моцарелла тонкими ломтиками.

5 Пирог из шпината выложить на тарелку и, перевернув, снова положить на сковороду. Равномерно распределить сверху помидоры, моцареллу и пармезан. Закрывать крышкой и готовить пирог из овощей еще в течение 5 мин, пока не расплавится сыр. Разрезать на кусочки и украсить листиками орегано.

**Совет.** Вместе с со смешанным листовым салатом овощной пирог – это сытное блюдо для 4 персон или закуска на 8 персон.

Если блюдо необходимо приготовить быстро, то просто замените свежий шпинат быстрозамороженным и обойдитесь без спаржи.



4 порции:

4 средних спелых помидора  
3 ст. ложки оливкового масла  
холодного отжима  
1 ст. ложка сахара  
Соль  
Перец  
1 ст. ложка смеси нарубленной  
зелени (тимьян, гладколистная  
петрушка, орегано, чабер)  
1 зубчик чеснока  
6 яиц  
12–16 листьев базилика

Время приготовления: 25 мин.  
(+2 часа для выпечки)

В каждой порции содержится около:  
778 кДж / 186 ккал  
9 г белка / 12 г жира / 11 г углеводов

Требует некоторого времени

## Омлет с базиликом и карамелизированными помидорами

1 Предварительно нагреть духовку до температуры 80 °С. Помидоры вымыть, удалить основания плодоножек, разрезать поперек и удалить семена. Смазать противень 1/2 ст. ложки оливкового масла и положить на него помидоры срезом вверх.

2 Посыпать помидоры сахаром, солью, перцем и травами. Сбрызнуть 1/2 ст. ложки оливкового масла. В духовке (в центре, при обдуве – 60 °С) в течение двух часов происходит карамелизация помидоров. За 5 мин. до окончания процесса запекания, по желанию, можно очистить чеснок, пропустить его через пресс и приправить им помидоры.

3 Для приготовления омлета взбивать яйца недолго, но энергично, вместе с 2 ст. ложками воды, солью и перцем. Оставшееся оливковое масло разогреть в сковороде на среднем огне. Быстро обжарить в нем листья базилика. Затем влить туда яйца. Сковороде нужно периодически встряхивать и слегка помешивать яйца лопаточкой. Как только они загустеют, сложить омлет вдвое. Внутри он должен быть еще достаточно мягким. Подать на стол на предварительно нагретом блюде и украсить помидорами.

**Совет.** Если необходимо быстро приготовить это блюдо, то помидоры можно с обеих сторон обжарить на сковороде в оливковом масле с сахаром и затем посыпать зеленью. Тогда они не будут такими сухими. Помидоры, карамелизированные в духовке, можно использовать для разных блюд, поэтому целесообразно сразу же приготовить большое количество. Их можно консервировать в оливковом масле. В таком виде они хранятся 6 месяцев.



# Пирожок с савойской капустой и яйцом

4 порции:

200 г муки из твердых сортов пшеницы  
Соль  
200 г листьев савойской капусты  
2 луковицы  
2 зубчика чеснока  
2 ст. ложки сливочного масла  
Соль  
Перец  
4 свежих яичных желтка  
Оливковое или арахисовое масло для жарки  
Дольки лимона для украшения

Время приготовления: 50 мин.  
В каждой порции содержится около:  
1744 кДж/414 ккал  
8 г белка/22 г жира/ 45 г углеводов

Экономно



К этому блюду подойдет белое сухое вино, например, Шардоне.

1 Муку насыпать в 350 мл воды комнатной температуры, добавить немного соли и с помощью миксера или лопаточки взбить в пюреобразную массу. Отставить в сторону на 30 мин. В это время вымыть листья савойской капусты, почистить и нарезать тонкими полосками. Поместить в бурно кипящую воду и варить 3–4 мин., откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и просушить. Луковицы вымыть, очистить и мелко порубить. Чеснок очистить и нарубить мелкими кубиками.

2 В кастрюле нагреть сливочное масло, положить лук и тушить на среднем огне. Примешать савойскую капусту, чеснок и тушить в течение 10 мин. на маленьком огне при закрытой крышке, периодически помешивая. При необходимости долить немного воды. Приправить солью и перцем.

3 Тесто перемешать и добавить немного воды, чтобы оно было жидким. Нагреть на среднем огне сковороду с антипригарным покрытием диаметром около 20 см, не смазывая ее жиром. Вылить 3 ст. ложки теста, равномерно распределить на сковороде, придав форму круга с помощью ложки или наклоняя сковороду в разные стороны. Дать тесту затвердеть, пока не поднимется края (нижний слой не должен стать коричневым). Получившийся блин положить на тарелку и накрыть влажным полотенцем.

4 Немного остудить сковороду, затем опять поставить на огонь и вылить 3 ст. ложки теста. Таким образом испечь 8 блинов, складывая готовые в стопку и накрывая влажным полотенцем. Оставить немного теста.

5 2 блина положить друг на друга, сверху положить савойскую капусту, распределить по блину, сделав небольшое углубление в середине. Заполнить его сырым яичным желтком. Намазать края оставшимся тестом и сложить пополам в форме полукруга. Края плотно прижать.

6 Налить в сковороду оливковое масло слоем в 1 см и нагревать, пока не появятся пузырьки. Пирожки положить в масло и обжаривать с каждой стороны по 2–3 мин., пока тесто не станет золотисто-коричневым, но яичный желток должен быть еще жидким. Вынуть с помощью шумовки, дать стечь маслу. Подавать к столу с дольками лимона.

## Вариант

### Пирожок с картофельной начинкой

Очистить около 300 г картофеля мучнистого сорта, нарезать кубиками и отварить. Дать стечь воде, размять и смешать с двумя нарубленными стеблями лука-порея, тремя размятыми зубчиками чеснока, 1 пучком нарубленной петрушки, приправить. Пюре распределить по блину, положить яичный желток. Обжарить, как указано в рецепте.



Для блинов вылить 3 ст. ложки теста на сковороду с антипригарным покрытием и равномерно распределить до получения тонкого слоя.



На двойной блин из теста положить немного савойской капусты и сырой яичный желток, края плотно прижать.



Начиненные пирожки обжаривать по одному в горячем оливковом масле.

## Особый рецепт

Эта тунисская закуска является быстрой в приготовлении и полноценной едой, которая, тем не менее, имеет экзотическую нотку и необычна. Хрустящие пирожки едят в Тунисе руками, чему особенно рады дети. Для особых случаев, вы можете использовать в качестве начинки мангольд или шпинат. Или можно заполнить половину пирожка зеленью, а другую половину картофельным пюре (см. вариант)



4–6 порций:

- 300 г йогурта
- 200 г сметаны
- 2 ст. ложки лимонного сока
- Морская соль
- Перец
- 1 зубчик чеснока
- 2 пучка свежего кориандра  
(можно заменить гладколистной петрушкой)
- 150 г обойной муки из полбы
- 1/4 л светлого пива или газированной минеральной воды
- 2 яйца
- 1 кг смеси свежих овощей  
(например, шампиньоны, лук-шалот, соцветия цветной капусты и брокколи, фенхель, молодая морковь, кольраби)
- 1 лимон для сервировки
- Арахисовое или подсолнечное масло для фритюра

*Время приготовления: 1 час*  
*При приготовлении 6 порций в каждой порции содержится около:*  
 443 кДж / 337 ккал  
 11 г белка / 18 г жира / 33 г углеводов

**Блюдо легкого приготовления**

## Овощи во фритюре со сметанным соусом

**1** Смешать йогурт, сметану, лимонный сок, соль и перец. Очистить чеснок, пропустить через пресс и добавить в полученную смесь. Кориандр вымыть, несколько листиков отложить в сторону. Остальные листья мелко порубить и примешать к полученной массе. Соус закрыть и поставить в холодное место.

**2** Для приготовления теста: муку насыпать в миску и смешать с 1 ч. ложкой соли. При постоянном помешивании добавить пиво или минеральную воду и взбивать венчиком до тех пор, пока тесто не станет ровным и густым. Отделить яичные белки от желтков. Примешать яичные желтки, тесто накрыть и дать ему расстояться при комнатной температуре в течение 30 мин.

**3** В это время вымыть овощи, почистить и разрезать на кусочки среднего размера. Твердые овощи – такие, как морковь и кольраби – перед запеканием отварить в бурно кипящей соленой воде в течение 3 мин., обдать ледяной водой и дать ей хорошо стечь. Предварительно нагреть духовку до температуры 50 °С (при обдуве – 40 °С).

**4** Нагреть в широкой кастрюле растительное масло до температуры 180 °С (см. совет). Взбить белки в крутую пену и добавить в тесто. Кусочки овощей накалывать на вилку и окунать в тесто. Затем жарить в нагретом масле до золотистого цвета в течение 4–5 мин.

**5** Вынуть овощи шумовкой и дать стечь маслу на кухонную бумагу. Затем переложить в огнеупорную форму и поставить в духовку. Таким же образом готовить другие порции.

**6** Украсить овощи дольками лимона. Соус украсить оставшимися листьями кориандра и подать к овощам.

**Совет.** Необходимую температуру жарения вы лучше всего можете проверить с помощью специального термометра для жира. Если у вас нет термометра, окуните деревянную палочку в горячий жир: если на палочке образуются пузырьки, то он уже достаточно горячий.



4–6 порций:

## Оладьи из брюквы и картофеля

- 1 небольшая брюква (ок. 400 г, ее можно заменить кольраби)
- 2 картофелины мучнистого сорта (около 300 г)
- 2 яйца
- 2 ст. ложки пшеничной муки с горкой
- 2 ст. ложки густой сметаны
- 2 ч. ложки лимонного сока
- Соль
- 2 ч. ложки порошка карри
- Перец
- 1 пучок гладколистной петрушки
- 2 ст. ложки уксуса из белого вина
- 9 ст. ложек подсолнечного масла
- 1 кусочек корня свежего имбиря (примерно 2 см, или 1 ч. ложка порошка имбиря)
- 2 стебля лука-шалота
- 200 г валерианницы
- Манго чатни

*Время приготовления: 1 1/4 часа*  
*При приготовлении 6 порций в каждой порции содержится около: 636 кДж / 152 ккал*  
*3 г белка / 7 г жира / 20 г углеводов*

Экономно

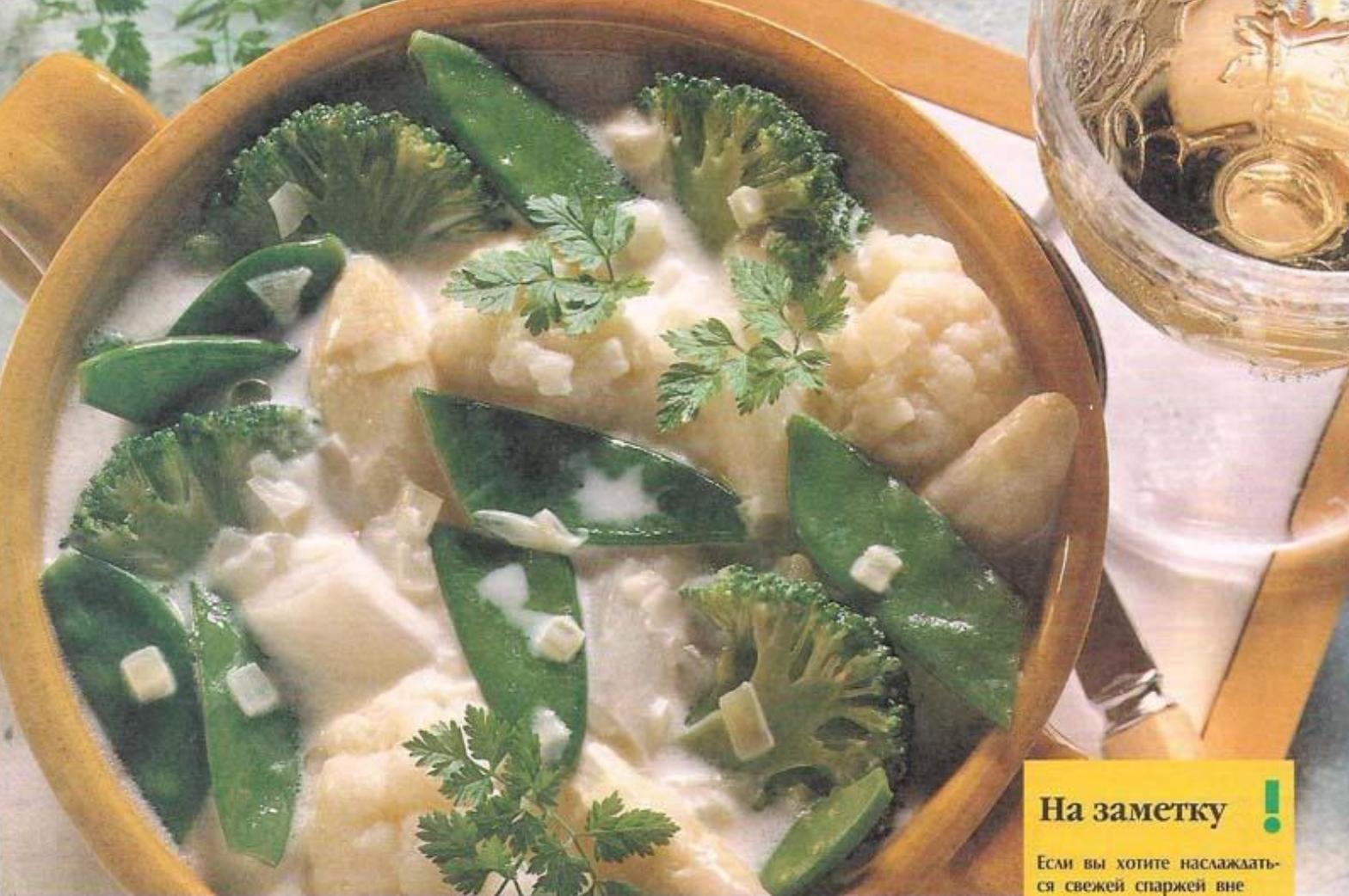
1 Брюкву и картофель почистить и натереть на терке для овощей. Приготовить тесто из яиц, муки, густой сметаны, лимонного сока, соли и пряностей. Вымыть петрушку, 1 веточку оставить для украшения. Остальные листья мелко порубить и добавить в тесто.

2 Для приготовления маринада: перемешать уксус, соль, перец и 4 ст. ложки растительного масла. Почистить имбирь, натереть на терке и добавить в смесь. Лук-шалот очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить в смесь. Соус до подачи на стол отставить в сторону. Перебрать валерианницу, удалить твердые концы стеблей. Салат также отставить в сторону. Предварительно нагреть духовку до температуры 50 °С (при обдуве – 40 °С).

3 Нагреть оставшееся масло в большой сковороде, по 1 ст. ложке выложить тесто на сковороду. На слабом огне порционно поджарить 24 оладушка с каждой стороны в течение 5 мин. Дать стечь маслу на кухонную бумагу и держать до подачи на стол в предварительно нагретой духовке.

4 Валерианницу вымыть, дать стечь воде и просушить. Салат заправить приготовленным соусом. Оладьи полить небольшим количеством соуса манго чатни. Украсить петрушкой и сразу же подавать на стол. К оладьям подать валерианницу.

**Совет.** Этого количества в качестве обеда достаточно для 4 персон, в качестве закуски – на 6 персон.



4 порции:

250 г спаржи  
 150 г сахарного гороха  
 150 г соцветий брокколи  
 150 г соцветий цветной капусты  
 2 ст. ложки сливочного масла  
 3 стебля лука-шалота  
 1/8 л белого вина или овощного бульона  
 2 ч. ложки крахмала  
 250 г сливок  
 2 ст. ложки сухого вермута  
 Соль  
 Перец  
 3 веточки кервеля

Время приготовления: 45 мин.

В каждой порции содержится около:  
 1388 кДж / 332 ккал  
 8 г белка / 25 г жира / 15 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Изысканное овощное рагу

1 Спаржу вымыть, очистить и срезать жесткие концы. Затем нарезать спаржу кусочками длиной 2 см, верхушки оставить более длинными. Вымыть сахарный горох, соцветия брокколи и цветной капусты. Крупные стручки сахарного гороха разрезать пополам. Крупные соцветия брокколи и цветной капусты разделить на более мелкие.

2 Нагреть сливочное масло в кастрюле. Очистить и порубить стебли лука-шалота, положить в кастрюлю и немного потушить. Добавить к нему все овощи, кроме верхушек спаржи, и также недолго потушить. Добавить белое вино или бульон и варить под крышкой на слабом огне в течение 15 мин.

3 Размешать в кастрюле крахмал со сливками и, по желанию, добавить вермут. Слить бульон из овощей, добавить в сливки, варить без крышки до тех пор, пока не образуется густой соус. Приправить солью и перцем. Добавить в соус верхушки спаржи и дать настояться на слабом огне.

4 Промыть кервель под струей воды. Овощи подавать в четырех порционных формочках или на порционных тарелках. Сверху выложить верхушки спаржи и залить соусом. Украсить блюдо кервелем.

### Вариант

#### Слойки с овощами

Раскатать 500 г быстрозамороженного слоеного теста, разрезать на четыре прямоугольника, смазать желтком и выпекать в духовке на противне в течение 10–12 мин. при температуре 220 °С (при обдуве – 200 °С). Прямоугольники разрезать пополам. 4 из получившихся 8 кусочков положить на тарелки, выложить на них горячее овощное рагу и накрыть оставшимися 4 кусочками слоеного теста.

## На заметку

Если вы хотите наслаждаться свежей спаржей вне сезона ее выращивания, заморозьте ее. Для этого спаржу надо очистить, бланшировать, облить ледяной водой и досушить высушить полотенцем. Чтобы стебли при замораживании не слипались, надо предварительно в течение 2–3 часов заморозить их отдельно, например, на подносе и лишь после этого упаковать порциями в пакеты для замораживания. В таком виде они могут храниться в течение шести месяцев.

## Холодная запеканка из овощей

4 порции:

1 баклажан (примерно 400 г)  
Соль  
750 г помидоров  
500 г цуккини  
8 ст. ложек оливкового масла  
Перец  
Паприка острая в порошке  
4 зубчика чеснока  
75 г тертого твердого сыра  
(пекорино, пармезан или грийер)  
50 г панировочных сухарей  
1 пучок укропа  
4–5 ст. ложек лимонного сока  
1 лимон для украшения  
Растительное масло для формы

Время приготовления:

45 мин. (+1 1/4 часа для выпечки

+30 мин. – время охлаждения)

В каждой порции содержится около:

1234 кДж / 295 ккал

13 г белка / 15 г жира / 31 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Баклажаны вымыть, почистить и нарезать кружочками толщиной 1/2 см, посолить и оставить на 20 мин. Удалить у помидоров основания плодоножек, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кружочками толщиной 1/2 см. Цуккини вымыть и также нарезать кружочками толщиной 1/2 см.

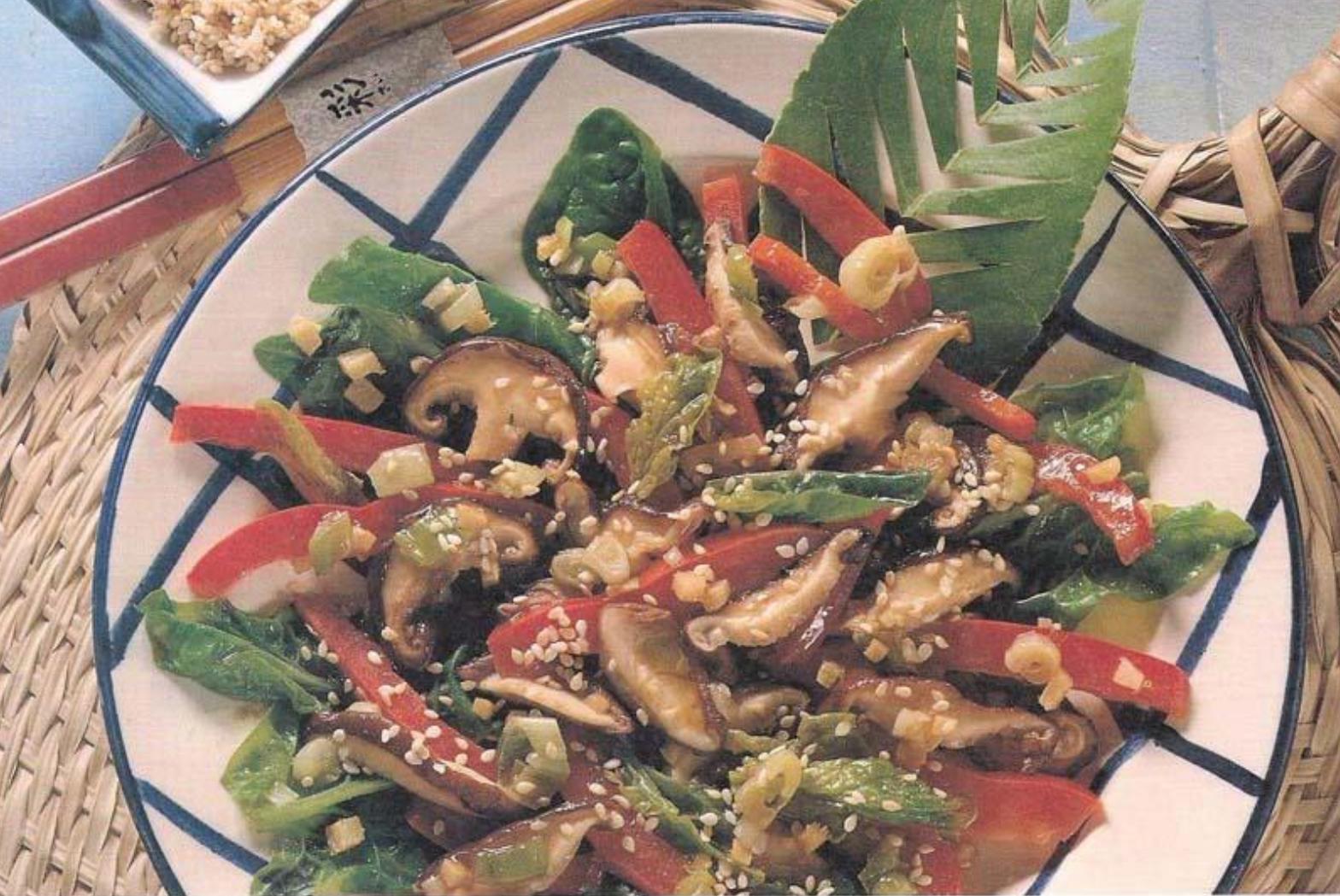
2 Духовку предварительно нагреть до температуры 175 °С. Круглую или овальную форму для запекания смазать жиром. Кружочки баклажанов обсушить кухонным бумажным полотенцем. Нагреть в сковороде с антипригарным покрытием 4 ст. ложки оливкового масла, обжарить на среднем огне кружочки баклажанов с каждой стороны в течение 3–4 мин., удалить жир с помощью кухонного полотенца.

3 Кружочки помидоров, цуккини и баклажанов попеременно уложить слоями в форме черепичной крыши, каждый слой посыпать солью, перцем и порошком паприки. Очистить зубчики чеснока, измельчить в прессе и посыпать овощи. Смешать тертый сыр с панировочными сухарями, посыпать овощи, сбрызнуть остатками оливкового масла. Выпекать в духовке (в центре, при обдуве – 160 °С) в течение 1 1/4 часа, пока верхний слой не подрумянится.

4 Вынуть форму из духовки и дать запеканке остыть. Укроп вымыть, мелко порубить, посыпать запеканку, сбрызнуть лимонным соком. Украсить блюдо дольками лимона и подавать в качестве закуски или гарнира.

**Совет.** Вместо тертого сыра можно взять лесинные или грецкие орехи и сбрызнуть запеканку сверху несколько большим количеством масла.





4 порции

## Салат из шпината с грибами шиитаке

- 1 ст. ложка кунжута
- 300 г молодых листьев шпината
- 200 г свежих грибов шиитаке (см. совет)
- 1 маленькая красная паприка
- 5 ст. ложек овощного пюре или овощного бульона
- 2 ст. ложки плодово-ягодного уксуса
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка кунжутного масла
- 1/2 ч. ложки сахара
- Кайенский перец
- 2 ст. ложки шерри (по желанию)
- 1 кусочек свежего имбиря (около 2 см или 1 ч. ложка молотого имбиря)
- 1 зубчик чеснока
- 2 стебля лука-порей
- 2 ст. ложки арахисового масла
- Соль
- Перец

Время приготовления: 30 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 556 кДж / 133 ккал  
 4 г белка / 8 г жира / 12 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

1 Семена кунжута обжарить на сухой сковороде без жира до золотисто-коричневого цвета, отставить в сторону. Шпинат перебрать, удалить грубые черешки, вымыть и дать воде стечь. Грибы протереть кухонным бумажным полотенцем и нарезать вдоль тонкими пластинками. Паприку очистить и вымыть, затем нарезать узкими полосками.

2 Для соуса взбить в миске овощное пюре или овощной бульон с уксусом, соевым соусом, кунжутным маслом, сахаром, кайенским перцем и, по желанию, с шерри. Отставить соус в сторону.

3 Очистить имбирь и чеснок и нарезать очень мелкими кубиками, вымыть и очистить лук-порей, нарезать его тонкими кольцами. Разогреть масло в сковороде на среднем огне. Обжарить в нем имбирь, чеснок и лук-порей. Добавить грибы и паприку и, помешивая, тушить в течение 3 мин., затем слегка посолить и поперчить, выложить из сковороды на тарелку и отставить в сторону, накрыв крышкой.

4 Подготовленный соус вылить в сковороду и вскипятить. Окунуть в него шпинат, красиво уложить с овощами на тарелки. По желанию можно полить сверху оставшимся соусом. Посыпать кунжутом.

**Совет.** Если вы увидите в вашем овощном магазине грибы шиитаке – непременно купите их. Это очень ароматные культурные грибы, которые ни в чем не уступают белым грибам и лисичкам. Грибы шиитаке в этом блюде можно заменить вешенками.



4 порции:

4 небольших клубня  
красной свеклы (400 г)

2 ст. ложки уксуса ацето-  
бальзамико

Морская соль

Перец

2 щепотки горчичного порошка

3 1/2 ст. ложки оливкового масла  
холодной выжимки

1 ч. ложка свеженарубленного  
тимьяна

2 апельсина

100 г радиччио

1/2 салата эндивия

100 г козьего сыра

Время приготовления: 45 мин.

В каждой порции содержится около:

686 кДж / 164 ккал

8 г белка / 8 г жира / 19 г углеводов

Полноценное блюдо

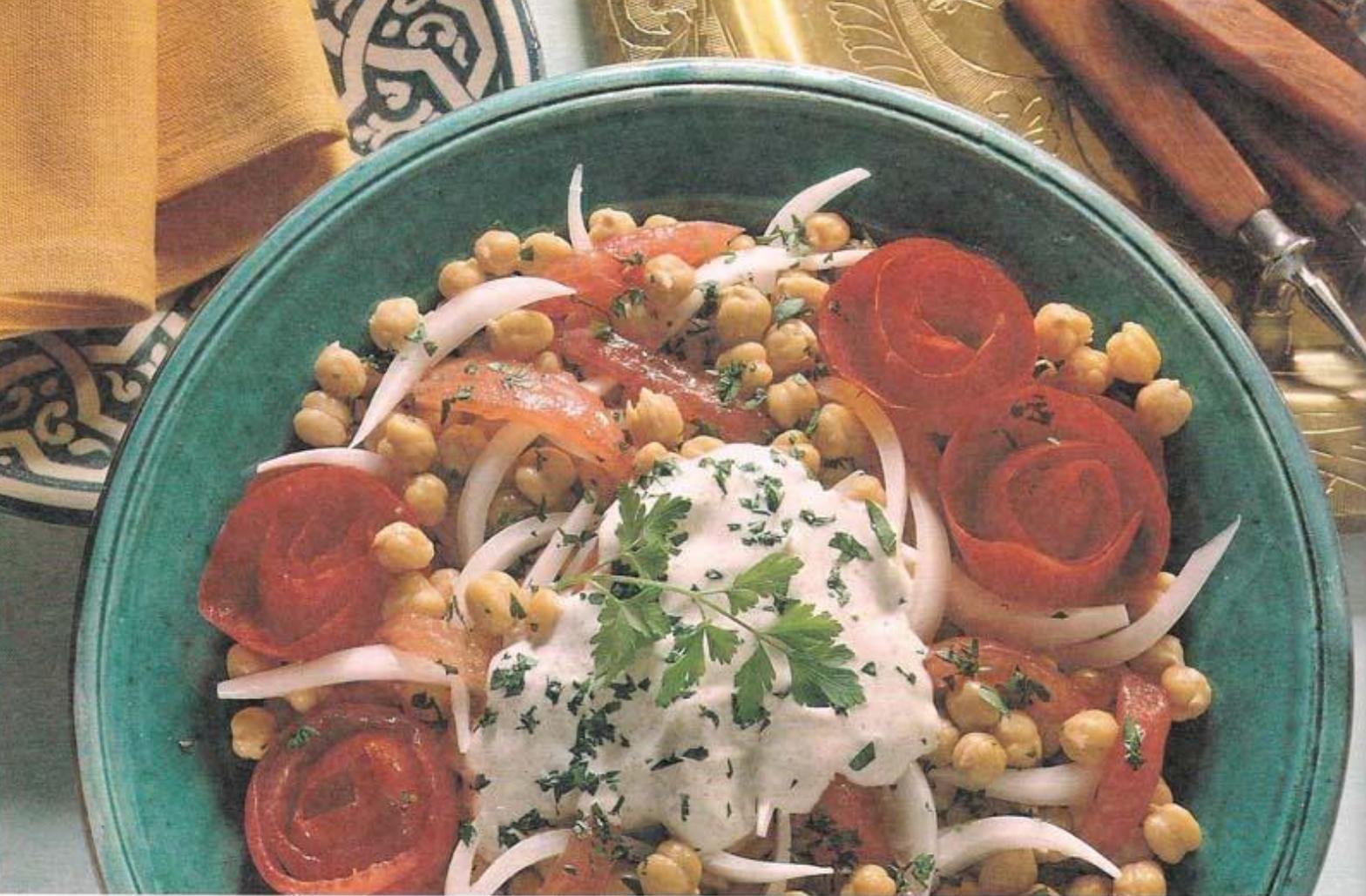
## Салат с апельсинами и красной свеклой

1 Клубни красной свеклы вымыть и уложить в емкость для варки на пару. В широкой кастрюле довести до кипения около 200 мл воды, поставить в нее емкость со свеклой и варить под крышкой на пару на слабом огне в течение 30 мин.

2 В это время перемешать в миске для приготовления соуса уксус, соль, перец и горчичный порошок. Примешать 3 ст. ложки оливкового масла и тимьян. Вымыть апельсины теплой водой, обсушить и очистить над миской, сняв кожуру до мякоти, при этом сок будет стекать в миску. Разрезать апельсины на четвертинки, удалить семена и нарезать апельсины кусочками толщиной около 1 см, отставить в сторону.

3 Вымыть и очистить радиччио и салат эндивий. Разобрать сначала на листья, а затем разрезать на средние куски. Красную свеклу почистить, разрезать сначала на четыре части и затем на дольки толщиной 1/2 см. Вылить в свеклу половину салатного соуса, посолить и поперчить. Отставить в сторону. Козий сыр также нарезать тонкими ломтиками толщиной 1/2 см.

4 Оставшееся оливковое масло нагреть в большой сковороде. Дольки апельсина слегка обжарить в нем с каждой стороны в течение 1 мин., затем перемешать с красной свеклой. Салат слегка подогреть на сковороде. Выложить салат в миску и перемешать с оставшимся соусом. Положить листовой салат на тарелки и выложить на него красную свеклу, апельсин и козий сыр. К этому блюду хорошо подходят теплые лепешки.



4 порции:

- 2 баночки нута (каждая 400 г)
- 4 помидора (около 400 г)
- 2 белых луковицы с мягким вкусом
- 4 ст. ложки лимонного сока
- 1–2 семенных коробочки кардамона (только черные зерна)
- 1–2 пряных гвоздики
- по 1/2 ч. ложки зерен черного перца и кмина
- 1/2 ч. ложки молотой корицы
- 1/2 ч. ложки свежемолотого мускатного ореха
- 300 г йогурта из цельного молока или сливок
- Соль
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 пучка кориандра или гладколистной петрушки

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:  
1121 кДж / 268 ккал  
10 г белка / 6 г жира / 46 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Салат из нута

**1** Откинуть нут на сито и дать жидкости стечь. Вымыть помидоры и, спиралевидно, как яблоко, обрезать острым ножом, при этом следует удалить основания плодоножек. Кожицу помидоров отложить в сторону, она понадобится для украшения.

**2** Очищенные помидоры разрезать пополам и удалить из них семена, мякоть разрезать на ломтики толщиной 1/2 см. Лук очистить и порезать кольцами толщиной 1/2 см. Перемешать помидоры, лук и нут и сбрызнуть лимонным соком.

**3** Кардамон, гвоздику, перец и кмин нагревать в сухой сковороде до появления крепкого аромата. Затем измельчить в ступке и смешать с корицей и мускатом. Примешать пряности в йогурт. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить в йогурт, посолить. Вымыть кориандр и петрушку, листья порубить. Выложить салат в глубокую тарелку, сверху полить соусом из йогурта. Из кожицы помидоров свернуть цветы и уложить вокруг салата. Посыпать готовый салат кориандром или петрушкой и сразу же подавать на стол.

**Совет.** Если блюдо должно быть приготовлено за более короткий срок, вместо указанных пряностей вы можете взять смесь пряностей, называемых гарам-масала.

Если вы не любите консервированные продукты, можете замочить на 10–14 часов 250 г сушеного нута в холодной воде, в которую добавлена щепотка пищевой соды. Затем положить нут в воду, в которой его замачивали, добавить лавровый лист и варить под крышкой в течение 1–1 1/2 часов.

## Салат с булгуром по-турецки

4 порции:

300 мл овощного бульона  
200 г булгура  
300 г спелых помидоров  
1 стручок свежего красного перца чили  
(см. совет)  
2 стебля лука-порей  
по 1/2 красной и зеленой паприки  
1/2 пучка петрушки  
2–4 ст. ложки томатной пасты  
3 ст. ложки лимонного сока  
2 ст. ложки оливкового масла  
холодного отжима  
Соль  
Перец

Время приготовления: 30 мин.  
(+30 мин. для настаивания)  
В каждой порции содержится около:  
1343 кДж / 321 ккал  
12 г белка / 6 г жира / 61 г углеводов

Для гостей

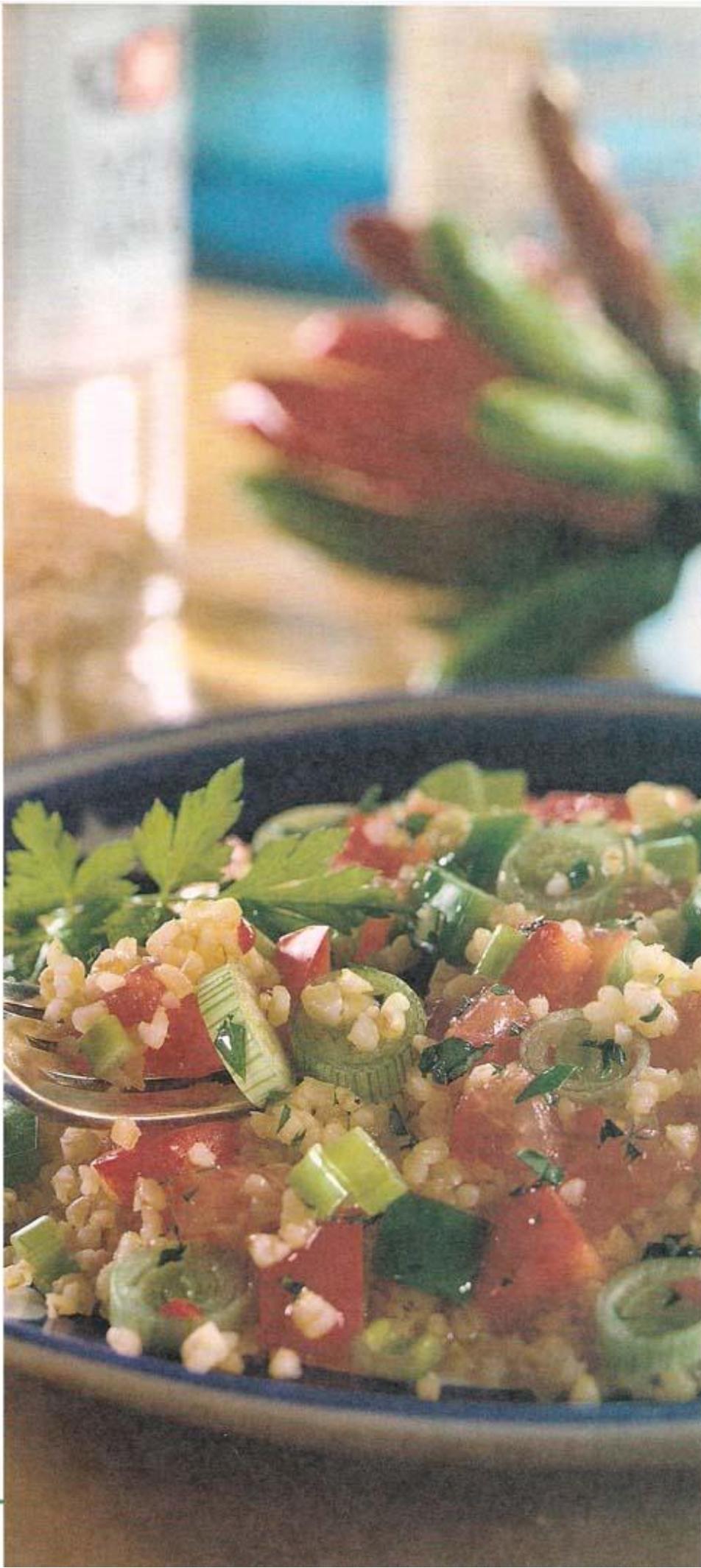
1 Вскипятить овощной бульон в кастрюле, примешать к нему булгур. Снять кастрюлю с плиты, дать булгуру набухнуть под крышкой в течение 25 мин. В это время удалить у помидоров основания плодоножек. Обдать помидоры кипятком, снять кожицу, разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками.

2 Стручок перца чили разрезать вдоль, под струей проточной воды удалить семена и перегородки, стручок также нарезать мелкими кубиками. Петрушку вымыть и порубить листочки. Смешать томатную пасту, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец и нарубленную петрушку, и примешать к булгуру. Добавить сюда же помидоры, перец чили, нарезанный лук-порей и паприку. Все перемешать. До подачи на стол дать настояться 30 мин. По желанию можно добавить пряностей.

К этому блюду можно подать лепешки с кунжутом.

**Совет.** Перед очисткой стручков перца чили всегда надевайте резиновые перчатки, поскольку остатки острого вкуса семян еще долго будут оставаться на руках. В любом случае, после чистки тщательно мойте руки, чтобы перец не попал в глаза.

Вместо свежего стручка перца чили вы можете растереть в ступке 2 сухих стручка и заварить их бульоном.





4 порции:

- 1 кочан римского салата
- 200 г салатных огурцов
- 4 маленьких помидора
- 1/2 красной паприки
- 2 яйца, сваренных вкрутую
- 2 ст. ложки несоленого арахиса
- 2 стебля свежей мяты  
(см. совет)
- 4 ст. ложки арахисового масла
- 5–6 ст. ложек лимонного сока
- 2 ч. ложки самбал олек
- 1 ч. ложка меда
- Молотый кориандр
- Соль
- Белый перец

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:

837 кДж / 200 ккал

7 г белка / 12 г жира / 18 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Салат по-тайски

1 Салат очистить, вымыть, просушить и нарезать полосками шириной в палец. Вымыть огурцы, затем с помощью ножа для каннелирования вырезать частые бороздки, разрезать пополам и нарезать поперек тонкими полумесяцами.

2 Вымыть помидоры, удалить основания плодоножек. Вымыть и почистить паприку. Помидоры нарезать кружочками, паприку – полосками. Очистить яйца, сваренные вкрутую, и нарезать кружками.

3 Арахис мелко смолоть в мельнице для орехов. Вымыть мяту, очень мелко нарубить только нижнюю белую часть и смешать с арахисом, арахисовым маслом, лимонным соком, самбал олеком и медом. Заправить кориандром, солью и перцем. Все ингредиенты салата выложить на маленькие тарелки, в середину выложить соус и подать на стол.

К этому блюду можно подать крабовые чипсы (крепек), которые можно купить в магазине азиатских продуктов.

### Вариант

#### Индонезийский салат

По 200 г китайской капусты, зеленого лука, моркови и черешкового сельдерея нарезать узкими полосками, разложить по тарелкам и посыпать бланшированными ростками соевых бобов. Соус для салата приправить чесноком, пропущенным через пресс, и сервировать им блюдо.

**Совет.** 2 стебля свежей мяты можно заменить 1/2 ч. ложки молотой мяты (серех) или 1/2 ч. ложки мяты, высушенной методом сублимации. Эти приправы можно купить в магазине азиатских товаров.



4 порции:

- 2 ст. ложки уксуса ацето-  
бальзамико
- 2 ст. ложки яблочного сока
- Морская соль
- Перец
- 3 ст. ложки оливкового масла  
холодного отжима
- 2 вяленых помидора
- 1/2 кочана листового зеленого  
салата
- 125 г смеси ростков  
(например, сои, люцерны полевой,  
редьки, кресс-салата,  
см. инфо на с. 88)
- 2 нектарина
- 4 веточки мяты
- 4 кусочка хлеба из цельнозернового  
зерна
- 80 г овечьего сыра

Время приготовления: 30 мин.  
В каждой порции содержится около:  
1034 кДж / 275 ккал  
12 г белка / 16 г жира / 31 г углеводов

Полноценное блюдо

## Салат из ростков с сырными крутонами

1 Прогреть духовку до температуры 220 °С (при обдуве – 200 °С). Для соуса смешать уксус, яблочный сок, соль, перец и растительное масло. Вяленые помидоры мелко нарезать и добавить к полученной смеси. Салат вымыть, очистить и обсушить. Порезать листья на средние кусочки.

2 Ростки вымыть, обсушить и примешать к соусу. Вымыть нектарины, удалить косточку и нарезать тонкими ломтиками. Вымыть мяту.

3 Поджарить кусочки хлеба, нарезать сыр тонкими ломтиками. На получившиеся тосты положить сыр и запекать в течение 5 мин. в духовке (в верхней части).

4 Салат разложить по тарелкам. Сверху положить нектарины, на них – ростки и полить салат соусом. Разрезать тосты с сыром пополам и затем нарезать брусочками по 1 1/2 см. Салат украсить сырными крутонами и мятой.

### Вариант

Салат из ростков с апельсином и авокадо

Вместо нектаринов используйте 2 нарезанных ломтиками неочищенного апельсина с красной мякотью. Вместо яблочного сока – апельсиновый сок, выделившийся при разрезании апельсина. Добавьте к салату 1/4 ч. ложки тертой цедры. Половинку авокадо нарежьте кубиками или вырежьте из мякоти шарики при помощи специальной ложечки. Сбрызните 1 ст. ложкой лимонного сока и украсьте салат по желанию.



# Супы и супы-пюре





4 порции:

- 1 кг свежей тыквы оранжевого цвета
- 3 картофелины мучнистого сорта (около 450 г)
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 кусочек свежего имбиря (размером около 2 см или 1 ч. ложка имбирного порошка)
- 2 стручка сушеного красного перца чили
- 1 л овощного бульона
- 2 ст. ложки топленого масла
- 2 ч. ложки молотого кориандра
- 1 ч. ложка куркумы
- Соль
- Перец
- 50 г нарубленного миндаля
- 2 стебля весеннего лука
- 100 г сметаны крем фрэш
- Кайенский перец
- 1–2 ст. ложки лимонного сока

Время приготовления: 50 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 2058 кДж/492 ккал  
 14 г белка/23 г жира/ 63 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Острый тыквенно-картофельный суп

1 Очистить тыкву от кожуры, извлечь семена, мякоть порубить маленькими кубиками. Картофель, лук, чеснок и имбирь почистить и нарезать маленькими кубиками. У перцев чили отделить плодоножки, извлечь семена. Перец немного размять. Подогреть в кастрюле овощной бульон.

2 В это время на среднем огне подогреть в кастрюле топленое масло положить туда репчатый лук и чеснок, тушить до тех пор, пока они не станут прозрачными. Затем добавить имбирь, перец чили, кубики тыквы и картофеля и тушить 2 мин. при постоянном помешивании. Приправить кориандром и куркумой, потушить, помешивая. Влить горячий бульон, довести до кипения. Добавить соль и перец, убавить огонь и оставить при закрытой крышке на 15 мин. протомиться до размягчения овощей.

3 На сковороде с тефлоновым покрытием, не добавляя жира, поджарить миндаль до золотистого цвета. Весенний лук вымыть, очистить и нарезать тонкими кольцами.

4 Вынуть из супа примерно половину овощей, положить в кастрюлю и накрыть крышкой, чтобы они не остыли. Оставшиеся овощи взбить лопаточкой в пюре. Сметану слегка взбить, примешать в суп, приправить солью, кайенским перцем, перцем и лимонным соком.

5 Суп разлить по предварительно подогретым тарелкам, добавить овощи, посыпать весенним луком и поджаренным миндалем.

Совет. 1 кг тыквы можно заменить 750 г цуккини.



4 порции:

- 500 г мангольда
- 1 картофелина мучнистого сорта (около 200 г)
- 30 г свежего кервеля
- 2 стебля лука-шалота
- 40 г сливочного масла
- 600 мл концентрата овощного бульона (из банки)
- 1/8 л белого сухого вина (или овощной бульон и 1/2 ст. ложка лимонного сока)
- 250 г сливок
- 1/8 л уксуса из белого вина
- 4 яйца
- Соль
- Перец
- Свежемолотый мускатный орех
- 1 щепотка сахара
- 1 ст. ложка лимонного сока

Время приготовления: 50 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 2092 кДж/500 ккал  
 16 г белка/31 г жира/40 г углеводов

Для гостей

## Суп-пюре из мангольда с яйцом-пашот

1 Пучок мангольда разобрать на листья, вымыть и очистить. Отделить черешки от листьев и нарезать маленькими кусочками. Листья мангольда нарезать узкими полосками. Картофель почистить и нарезать кубиками. Вымыть кервель под струей воды, отделить листья и отложить в сторону.

2 Стебли лука-шалота очистить и мелко порубить. Сливочное масло разогреть в кастрюле на среднем огне. Обжарить в нем лук-шалот до прозрачности. Добавить к нему черешки мангольда и кубики картофеля и тушить в течение 3 мин. Примешать полоски мангольда (до 50 г), концентрат овощного бульона, вино (или вместо вина – концентрат овощного бульона и лимонный сок), сливки, варить под закрытой крышкой на слабом огне в течение 20 мин.

3 Вскипятить 1 л воды. Добавить уксус и еще раз вскипятить. Каждое яйцо по отдельности разбить, половником осторожно опустить в воду и варить в течение 4–6 мин. Суп снять с плиты и размешать до образования однородной массы. Заправить солью, перцем, мускатом, сахаром и лимонным соком, еще раз вскипятить.

4 Листочки кервеля, по желанию, мелко порубить. Яйца вынуть из воды и положить на предварительно подогретые тарелки. В суп добавить кервель, разлить в тарелки с вареными яйцами и посыпать оставшимся нарезанным мангольдом.

Подать на стол с поджаренным в тостере белым хлебом.

**Совет.** Вместо яиц-пашот вы можете также использовать и яйца, сваренные вкрутую – яйца очистить, мелко порубить и перед подачей на стол добавить в суп.



4 порции:

- 150 г кервеля
- 1 картофелина мучнистого сорта (около 200г)
- 2 стебля весеннего лука
- 1 ст. ложка топленого масла
- 3/4 л овощного бульона
- Морская соль
- Перец
- 125 г сливок

Время приготовления: 25 мин.

В каждой порции содержится около:

1548 кДж/370 ккал

16 г белка/16 г жира/51 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Баварский суп из кервеля

1 Кервель вымыть, обсушить и отделить листочки от стебля. Несколько листочков отложить для украшения, оставшиеся порубить. Картофель вымыть, почистить и очень мелко нарезать.

2 Разогреть в кастрюле топленое масло. Слегка обжарить в нем лук и картофель на среднем огне, в течение 5 мин. Добавить кервель и готовить еще 1 мин. Налить овощной бульон, довести до кипения и варить под крышкой в течение 5 мин. Суп перемешать в однородную массу при помощи лопаточки, приправить солью и перцем, добавить сливки и еще раз хорошо размешать. Разлить суп по тарелкам и украсить листочками кервеля.

## Гороховый супчик

1 Вылущить горошины из стручков. Лук-шалот очистить и мелко порубить. В кастрюле разогреть сливочное масло, добавить в него 3/4 всего гороха и лук-шалот и обжарить в течение 2 мин. Залить бульоном, довести до кипения. Убавить огонь и варить суп под крышкой на слабом огне в течение 15 мин., затем лопаточкой размешать в пюре.

2 Добавить оставшийся горох и варить на слабом огне в течение 5 мин. Взбить сливки в крепкую пену. Около 4 ч. ложек взбитых сливок оставить для украшения блюда.

3 Оставшиеся сливки добавить в суп и энергично взбить венчиком. Приправить суп солью, перцем и сахаром. Мята вымыть, листочки мелко нарезать. Налить суп в небольшие суповые чашки. Сверху положить немного взбитых сливок и посыпать мятой.

**Совет.** Этот суп можно легко приготовить и из быстрозамороженного гороха, однако суп из свежего гороха намного вкуснее.

4 порции:

- 1 кг свежего зеленого гороха
- 2 стебля лука-шалота
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1/2 л овощного бульона
- 125 г сливок
- Соль
- Белый перец
- 1 щепотка сахара
- 2 веточки свежей мяты

Время приготовления: 45 мин.

В каждой порции содержится

около: 1577 кДж/377 ккал

16 г белка/14 г жира/

50 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Суп из скорпионеры с кресс-салатом

4 порции:

1 кг скорпионеры  
2 ст. ложки лимонного сока  
1 л овощного бульона  
1 стебель лука-шалота  
1 ст. ложка сливочного масла  
1 ст. ложка муки  
125 г сливок  
Соль  
Белый перец  
50 г кресс-салата

Время приготовления: 1 час  
В каждой порции содержится около:  
1891 кДж/452 ккал  
14 г белка/15 г жира/69 г углеводов

Экономно

1 Смешать в кастрюле 1 л холодной воды с лимонным соком. Скорпионеру промыть щеткой под струей воды и почистить. Для этого следует воспользоваться резиновыми перчатками, чтобы кожа рук не окрасилась. Скорпионеру разрезать на половинки и сразу же положить в воду с лимонным соком.

2 Вскипятить в кастрюле овощной бульон. Нарезать скорпионеру тонкими ломтиками. Варить в бульоне 15–20 мин. Очистить лук-шалот и порезать тонкими кольцами. Разогреть масло в кастрюле и обжарить в нем лук-шалот до прозрачного состояния, посыпать мукой, добавить 100 мл горячего бульона. Долить сливки и прокипятить в течение 5 мин., постоянно помешивая.

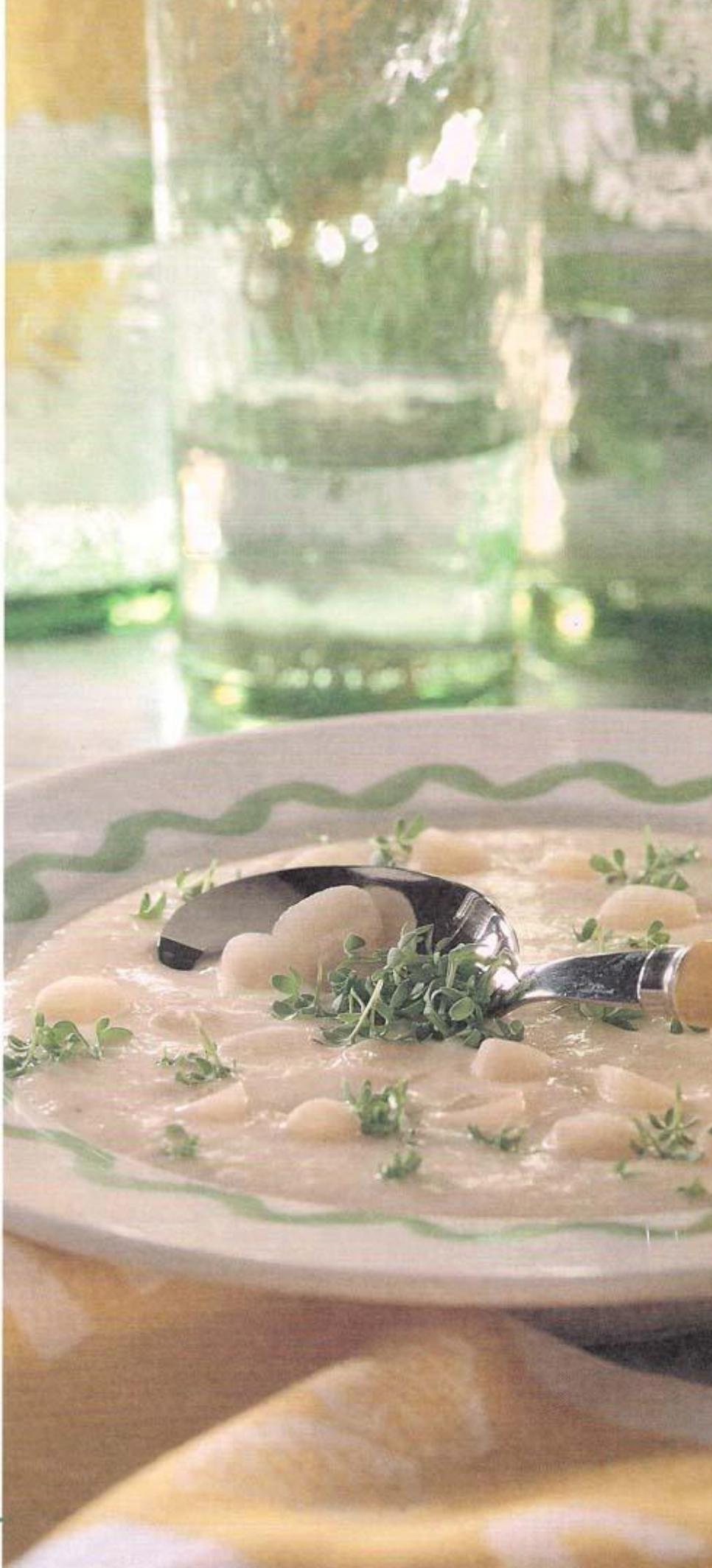
3 2/3 скорпионеры вынуть из бульона. Вместе с 1/4 л бульона, в котором варилась скорпионера, добавить в сливочный соус и вымешать лопаточкой в однородную массу. Остальную скорпионеру вынуть из бульона и положить в пюре. Разбавить небольшим количеством оставшегося бульона и приправить солью и перцем. Прокипятить суп под крышкой на слабом огне в течение 10 мин.

4 Вымыть кресс-салат под струей воды, обрезать корни и порубить. Налить суп в суповую миску или разлить по суповым чашкам. Сверху посыпать кресс-салатом.

### Вариант

#### Суп из спаржи

600 г очищенной белой спаржи отварить до готовности в 1 л подсоленной воды, отвар слить в отдельную посуду. Мелко нарубленный лук-шалот слегка обжарить в 30 г сливочного масла и посыпать 1 ст. ложкой муки. Нарезать спаржу кусочками и вместе с 1/2 л отвара добавить в лук-шалот. Варить в течение 10 мин., затем приготовить из этой массы пюре. Добавить в него 6 ст. ложек горячего молока, вскипятить. Примешать 4 ст. ложки свежих сливок, при необходимости пюре можно немного разбавить отваром спаржи. Заправить солью и белым перцем, разлить по тарелкам и посыпать нарубленным кервелем.





4 порции:

- 1 луковица
- 150 г моркови
- 2 тонких стебля лука порея (около 250 г)
- 60 г сливочного масла
- 1 л овощного бульона
- 100 г дробленого зеленоватого зерна
- 2 ломтика хлеба из цельного зерна, обжаренного в тостере
- 1 горсть ростков люцерны посевной
- 1 ст. ложка листьев любистока (можно заменить 2 ч. ложками измельченных листьев тимьяна)
- Морская соль
- Перец
- Свежемолотый мускатный орех
- 100 мл сметаны крем фрэш

Время приготовления: 45 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 1974 кДж/472 ккал  
 14 г белка/23 г жира/63 г углеводов

Полноценное блюдо

## Воздушный суп из зеленоватого зерна

1 Луковицу очистить, морковь тщательно вымыть, лук-порей очистить, разрезать вдоль и вымыть. Все овощи мелко нарезать кубиками и тушить в 40 г сливочного масла в течение 5 мин. 1/3 смеси отложить в кастрюлю, накрыть крышкой и отставить в сторону. Разогреть овощной бульон. Примешать к остальным овощам зерно и тушить в течение 3 мин. Влить, помешивая, горячий бульон и дать зерну набухнуть под крышкой на среднем огне в течение 20 мин. Время от времени помешивать.

2 Нарезать тост кубиками и обжарить на сковороде в оставшемся сливочном масле до золотисто-коричневого цвета. Промыть ростки люцерны под струей воды, хорошо стряхнуть. Любисток вымыть и мелко нарезать тонкими полосками.

3 Приправить суп солью, перцем и мускатом. Примешать свежие сливки и взбить лопаточкой до получения воздушной массы. Приправить любистоком и дать настояться еще в течение 5 мин. Разлить суп по тарелкам, сверху выложить овощи, отставленные в сторону. Сервировать гренками и ростками люцерны.

## Перловый суп со сливками

1 Нагреть сливочное масло в высокой кастрюле на среднем огне. Луковицу очистить, мелко нарезать и слегка обжарить в сливочном масле. Добавить перловую крупу и тушить 2–3 мин. Нагреть овощной бульон, добавить в перловую крупу и варить под крышкой в течение 20 мин. на слабом огне.

2 Очистить зеленый лук, разрезать вдоль и промыть. Очистить сельдерей, тщательно вымыть морковь. Нарезать овощи очень маленькими кубиками. Добавить в бульон белое вино (или лимонный сок) и овощи, нарезанные кубиками. Варить еще 15–20 мин., пока перловая крупа не разварится. Суп должен получиться очень густым.

3 Примешать свежие сливки, посолить, поперчить и еще раз медленно довести до кипения. Разлить по тарелкам и посыпать шнитт-луком.

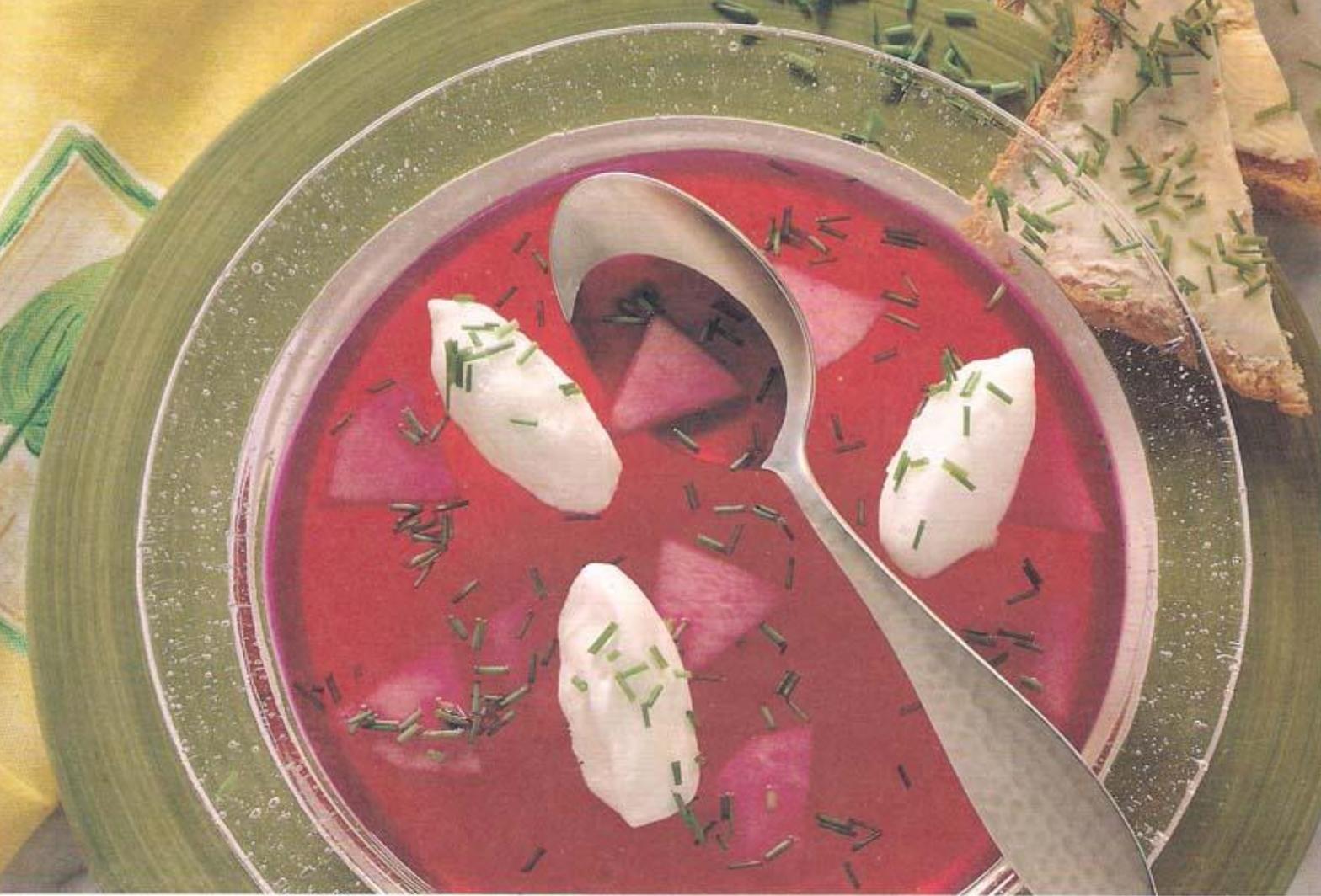
**Совет.** Суп будет иметь более пряный вкус, если зеленый лук заменить черемшой или кресс-салатом и примешать 1 ст. ложку японского соевого соуса.

4 порции:

- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 луковица
- 100 г шлифованного ячменя (перловая крупа)
- 1 1/2 л овощного бульона
- 1 тонкий стебель лука-порея
- 50 г клубневого сельдерея
- 1 молодая морковь (50 г)
- 3 ст. ложки белого вина или 1 ч. ложка лимонного сока
- 3 ст. ложки сметаны крем фрэш
- Соль
- Перец
- 2–3 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука

Время приготовления: 30 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 1799 кДж/430 ккал  
 13 г белка/12 г жира/  
 70 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления



4 порции:

400 г молодых клубней красной свеклы

2 небольших кислых яблока

2 ст. ложки лимонного сока

2 стебля лука-шалота

700 мл концентрированного овощного бульона

300 мл белого сухого вина

или концентрированного овощного бульона

2 горошины черного перца

1 лавровый лист

Соль

Перец

1 ч. ложка меда

1 ст. ложка уксуса ацетобальзамико

1/2 пучка шнитт-лука

Для приготовления клецок:

1 яичный белок

1 ч. ложка лимонного сока

1 щепотка соли

Время приготовления: 45 мин.

В каждой порции содержится около:

1088 кДж/260 ккал

7 г белка/3 г жира/41 г углеводов

Блюдо для гостей

## Консомэ с воздушными клецками

1 Свеклу и яблоки почистить, разрезать на четыре части и нарезать тонкими ломтиками. Несколько кусочков яблок сбрызнуть лимонным соком и отложить для украшения блюда. Лук-шалот очистить и нарезать тонкими кольцами.

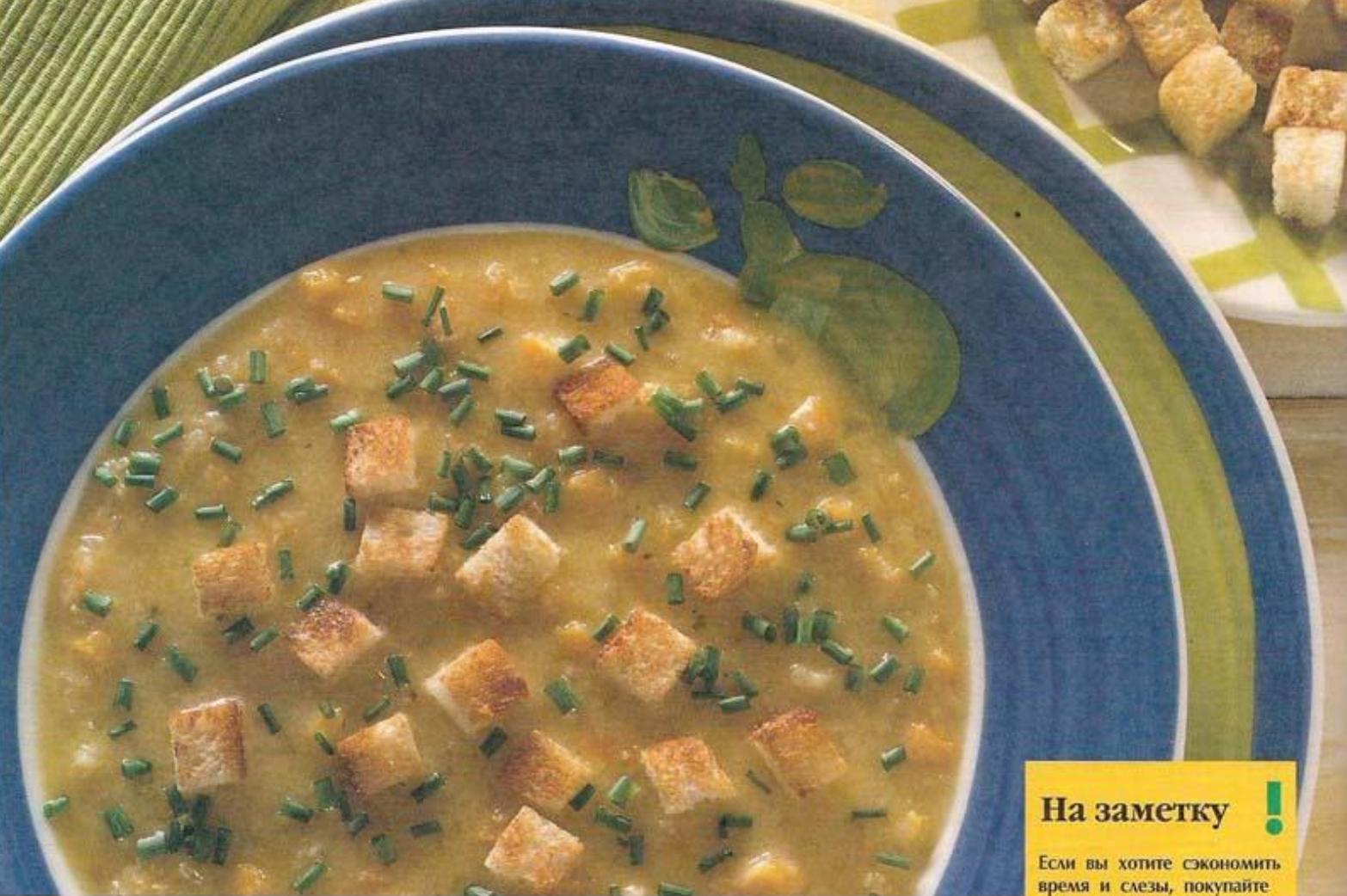
2 Положить в кастрюлю свеклу, яблоки и лук-шалот. Налить овощной бульон и вино (или только овощной бульон) и медленно довести до кипения. Добавить перец-горошек и лавровый лист, посолить и поперчить. После закипания уменьшить огонь и варить суп под крышкой в течение 20 мин. на слабом огне.

3 Взбить в крутую пену белок с лимонным соком и солью для приготовления клецок. Прощедить суп через сито, собрать бульон. Снова медленно разогреть бульон, заправить медом, уксусом, солью и перцем.

4 С помощью 2 ч. ложек сформировать из взбитого белка клецки и положить в горячий бульон. Выдержать 2 мин. Промыть шнитт-лук под струей воды и мелко нарезать. Разлить консомэ в предварительно подогретые тарелки, добавить в них ломтики сырых яблок и клецки. Сверху посыпать шнитт-луком.

К этому блюду можно подать тосты из цельного зерна со сливочным маслом.

**Совет.** Это аппетитное блюдо зимнего меню можно предложить перед пряным овощным блюдом из фасоли или чечевицы.



4 порции:

- 1 корень хрена (около 100 г)
- 1 средняя морковь
- 1 луковица
- 50 г сливочного масла
- 40 г муки
- 800 мл овощного бульона
- 125 г сливок
- 2 ломтика хлеба для тостов
- 1 пучок шнитт-лука
- Соль
- Перец
- 1–2 ст. ложки лимонного сока

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:

1757 кДж/420 ккал  
9 г белка/22 г жира/48 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Суп-шюре с хреном

- 1 Хрен очистить, вымыть и мелко натереть на терке для лимонов или измельчить в кухонном комбайне. Морковь и луковицу очистить и нарезать мелкими кубиками.
- 2 Разогреть в кастрюле 40 г сливочного масла. Обжарить в нем лук до золотистого цвета. Добавить к нему морковь и хрен и тушить в течение 3 мин.
- 3 Посыпать сверху мукой, перемешать и недолго потушить все вместе. Влить бульон и сливки, при постоянном помешивании довести до кипения на медленном огне. Суп варить на среднем огне в течение 10 мин., время от времени помешивая.
- 4 Хлеб для тостов нарезать маленькими кубиками и обжарить в оставшемся масле на сковороде до золотисто-коричневого цвета.
- 5 Шнитт-лук вымыть под струей воды и мелко нарезать. Заправить суп солью, перцем и лимонным соком. Сервировать гренками, шнитт-луком и подавать на стол.

**Совет.** Если у вас мало времени, то вместо свежего хрена, вы можете использовать 3–4 ст. ложки консервированного. Можно купить хрен, не обработанный серой. Однако, готовый хрен можно добавлять в суп лишь в конце варки, иначе он потеряет аромат.

### На заметку !

Если вы хотите сэкономить время и слезы, покупайте сразу большое количество свежего хрена, измельчите его и маленькими порциями заморозьте в емкостях для кубиков льда. Соблюдайте осторожность при открывании кухонного комбайна, держите его подальше от себя, так как острое горчичное масло, содержащееся в хрене, вызывает раздражение слизистой оболочки глаз и носа не меньше, чем лук.

## Суп из поленты с паприкой

4 порции:

- 1 небольшая зеленая паприка
- 1 небольшая красная паприка
- 1 зубчик чеснока
- 1 стебель лука-шалота
- 1 1/8 л овощного бульона
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 80 г поленты (кукурузной муки)
- 150 г консервированной кукурузы
- Соль
- Перец
- 1/2 чайной ложки молотого кориандра
- Табаско
- 1 пучок петрушки
- 150 г сметаны крем фрэш

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:

1849 кДж/442 ккал

12 г белка/ 17 г жира/ 63 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

1 Паприку вымыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать небольшими кубиками. Зубчик чеснока очистить и размять, лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками. Положить в кастрюлю овощной бульон.

2 Нагреть оливковое масло. Добавить лук-шалот и чеснок и тушить на среднем огне до прозрачности. Затем положить паприку и тушить 3 мин. Убавить огонь, всыпать поленту и, постоянно помешивая, поджаривать, пока она не приобретет золотисто-коричневый оттенок. Внимание! Полента не должна становиться слишком темной! Влить горячий бульон, довести до кипения, убавить огонь и варить на слабом огне в течение 10 мин. при закрытой крышке.

3 Кукурузу откинуть на сито, слить всю жидкость, добавить зерна в суп. Приправить солью, перцем, кориандром и несколькими каплями табаско по вкусу.

4 В заключение вымыть петрушку, отделить несколько веточек для сервировки. Оставшуюся зелень мелко порубить и добавить вместе со сливками в суп. Еще раз приправить специями. Украсить веточками петрушки.

К этому блюду лучше всего подать свежий багет или булочки.

**Совет.** Для разнообразия вы можете использовать вместо поленты крупу из твердой пшеницы.





4 порции:

100 г вешенок  
1 ст. ложка арахисового масла  
1 ст. ложка лимонного сока  
250 г цуккини  
3 веточки лимонника  
2 небольших стручка перца чили  
(см. совет на с. 55)  
100 г копченого тофу  
75 мл консервированного  
кокосового молока  
Сок одного лайма  
1 ч. ложка соевого соуса  
Соль  
Перец  
1 веточка кориандра  
1 небольшой стебель весеннего  
лука  
Несколько листиков кориандра для  
сервировки

Время приготовления: 30 мин.  
В каждой порции содержится около:  
447 кДж/114 ккал  
5 г белка/ 6 г жира/ 9 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Тайский суп с лимонником

1 Грибы очистить, нарезать ломтиками. Подогреть 1/2 ст. ложки арахисового масла на сковороде на среднем огне. Положить грибы и жарить до готовности. Добавить лимонный сок.

2 Вымыть цуккини, почистить, нарезать мелкими кубиками и тушить в оставшемся арахисовом масле 2–3 мин. Лимонник вымыть и порубить нижнюю, белую часть. Перцы чили вымыть, разрезать вдоль, удалить семена, нарезать очень мелкими кубиками. Тофу нарезать кубиками.

3 Кокосовое молоко влить в кастрюлю, добавить лимонник, довести до кипения. Варить на небольшом огне 10 мин. Цуккини размять, выложить в кастрюлю и варить на медленном огне. Добавить грибы, тофу и сок лайма.

4 Приправить соевым соусом, измельченным перцем чили, солью и перцем. Кориандр вымыть, листья отделить, мелко порубить. Кориандр и мелконарезанный лук разложить в суповые тарелки и разлить горячий суп. Каждую порцию украсить листьями кориандра.



4 порции:

- 50 г черешкового сельдерея
- 1 морковь (около 100 г)
- 1 стебель лука-порея
- 2 стебля весеннего лука
- 1 л овощного бульона
- 2 ст. ложки японского соевого соуса
- Соль
- 1 ст. ложка саке (или сухого шерри)
- 1/2 ч. ложки порошка васаби (японский сорт хрена)
- 100 г лапши ширитаки (тонко нарезанная японская лапша)

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:

1238 кдж/296 ккал

8 г белка/4 г жира/ 56 углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Японская лапша

1 Сельдерей вымыть, почистить и нарезать очень мелкими кубиками. Морковь и лук-порей помыть и почистить, затем нарезать вдоль длинными тонкими ломтиками. Весенний лук помыть и очистить. Зеленую часть нарезать мелкими кольцами, луковицы мелко порубить.

2 Бульон довести до кипения, добавить измельченные луковицы и тушить на среднем огне в течение 5 мин. Затем добавить остальные овощи и тушить еще 5 мин. Суп приправить соевым соусом, небольшим количеством соли и саке (по желанию). Порошок васаби перемешать с 1 ст. ложкой бульона и добавить в суп.

3 Кастрюлю снять с плиты, положить лапшу. Размешать вилкой, чтобы лапша равномерно распределилась в супе. Дать настояться 2–3 мин. Суп разлить по тарелкам, посыпать весенним луком.

### Инфо

Японские ингредиенты можно приобрести во многих магазинах азиатских товаров: васаби – это японский зеленый хрен. Он очень острый. Может продаваться в основном в виде порошка или пасты. Лапша ширитаки может быть заменена на китайскую прозрачную лапшу. Лапша удон – толстая, солоноватая, сделана из пшеничной муки. В качестве замены подойдут и макароны из гречневой муки, но удон имеет более короткий срок варки. Мирин – это ферментированное сладкое рисовое вино, которое придает блюдам японскую нотку и, к сожалению, ничем не заменимо.

### Вариант

#### Суп из лапши удон

150 г очищенного, вымытого листового шпината бланшировать в течение 3 мин.

2 стебля лука-порея очистить и нарезать мелкими кольцами. 100 г грибов шиитаке очистить и мелко порубить. 400 г лапши удон сварить в течение 10 мин. в кипящей воде. 1 л овощного бульона довести до кипения. Добавить грибы и дать настояться 5–6 мин. 160 мл японского соевого соуса, 3 ст. ложки мирина и 2 ч. ложки сахара смешать, довести до кипения, добавить в бульон, размешать и снять кастрюлю с плиты. Разложить лапшу по тарелкам, добавить нарезанные лук-порей и шпинат. Залить бульоном.



# Картофельное рагу с артишоками

4 порции:

2 больших артишока

Сок из 1/2 лимона

Соль

600 г молодого картофеля

1 луковица

3 ст. ложки подсолнечного масла

1/2–3/4 л овощного бульона

1 лавровый лист

Белый перец

Свежемолотый мускатный орех

150 г лисичек

1 стебель лука-шалота

2 веточки кервеля

3–4 стебля шнитт-лука

2 веточки гладкой листовой

петрушки

Время приготовления: 1 1/4 часа

В каждой порции содержится около:

1523 кДж/364 ккал

11 г белка/12 г жира/ 60 г углеводов

Блюдо для гостей



К этому блюду очень хорошо подходит легкое белое вино, например, Божоле Виллаж.

1 У артишоков отрезать верхнюю часть примерно на 1/3. Ножницами срезать острые концы у внешних листьев, затем обрезать стебель у самого основания шишки. Место среза сразу же смазать лимонным соком.

2 Артишоки и 1/2 лимона положить в высокую кастрюлю, залить подсоленной водой и варить под крышкой в течение 20–30 мин. на среднем огне. Артишоки готовы, когда листья легко отделяются от кочерыжки. Оставить артишоки в бульоне и дать им остыть.

3 Картофель вымыть, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, мелко порубить и обжарить в 2 ст. ложках растительного масла. Залить 1/2 л бульона, добавить картофель и лавровый лист, и готовить под крышкой в течение 10–15 мин. на среднем огне.

4 Артишоки достать из кастрюли, дать жидкости стечь. Затем раздвинуть внешние листья, вынуть из центра лепестки с малиновыми кончиками и нарезать их мелкими кубиками. Удалить волосистую несъедобную сердцевину, так называемое «сено», внешние листья размять тупой стороной лезвия ножа.

5 Примешать артишоки к картофелю, приправить солью, перцем, мускатным орехом. При желании можно разбавить оставшимся овощным бульоном.

6 Лисички вымыть, крупные грибы разрезать вдоль пополам. Лук-шалот очистить и мелко порубить. Оставшееся масло налить в сковороду, разогреть на среднем огне, положить лук-шалот и тушить его до прозрачного состояния. Добавить грибы и тушить до готовности. Приправить солью и перцем. Выложить на тарелку овощи, сверху – грибы, посыпать мелконарезанным шнитт-луком, украсить веточками кервеля и петрушки.

**Совет.** В зависимости от времени года можно заменить лисички белыми грибами или смесью различных грибов.



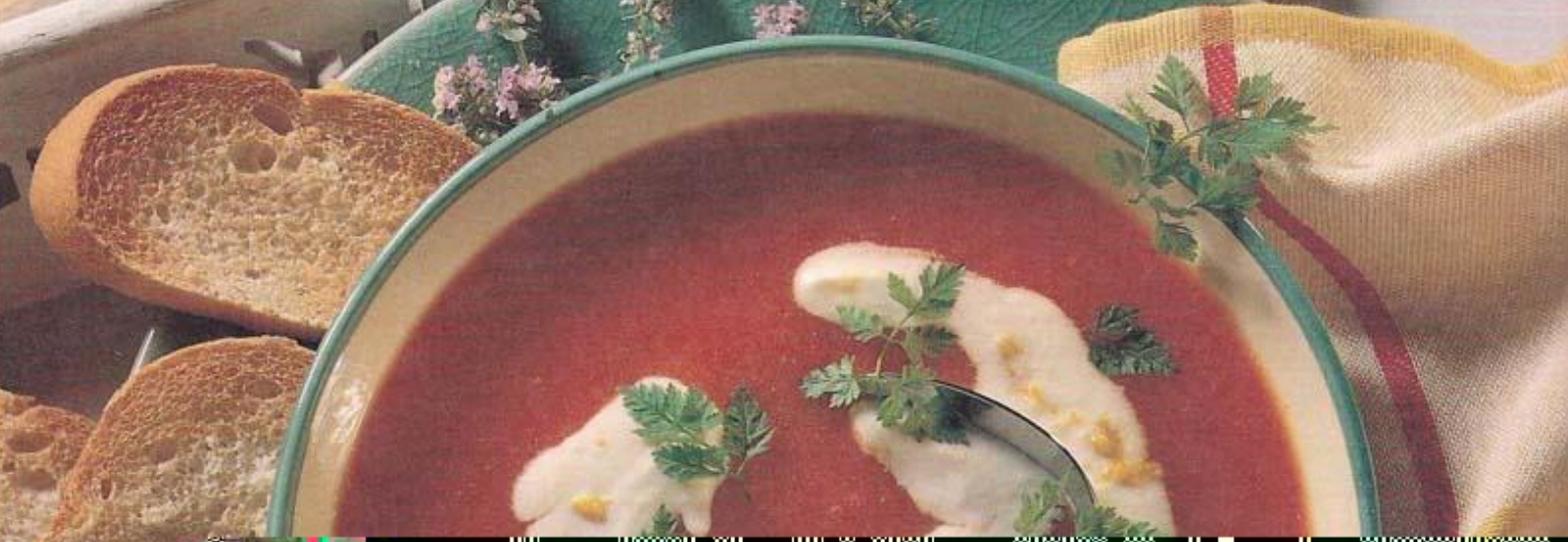
Острым ножом обрезать верхнюю часть артишока.



Сваренные листья размять тупой стороной лезвия ножа.



Тщательно удалить из артишока так называемое «сено» – волосистую несъедобную часть.





4 порции:

750 г огурцов для тушения  
 1 баклажан (ок. 300 г)  
 1 красная паприка  
 1 зеленая паприка  
 1 стебель сельдерея  
 1 луковица  
 2 зубчика чеснока  
 2–3 мясистых помидора (ок. 500г)  
 1 веточка розмарина  
 1 веточка тимьяна  
 5 ст. ложек оливкового масла  
 1 лавровый лист  
 1 ч. ложка концентрированного  
 овощного бульона в порошке  
 Соль  
 Перец  
 Листья базилика для украшения

Время приготовления: 45 мин.  
 В каждой порции содержится  
 около: 900 кДж/200 ккал  
 5 г белка/10 г жира/ 28 г углеводов

Для стройной фигуры

## Рататуй с тушеными огурцами

**1** Огурцы тщательно вымыть, обрезать кожицу, разрезать вдоль пополам. Семена удалить с помощью ложки. Нарезать половинки огурцов тонкими ломтиками поперек. Вымыть и почистить баклажан, паприку и сельдерей.

**2** Баклажан нарезать кубиками, паприку – широкими полосками, сельдерей – тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, разрезать пополам и нарезать тонкими полукольцами. Зубчики чеснока очистить и нарезать мелкими кубиками. У помидоров удалить плодоножки, ошпарить, очистить их от кожицы, разрезать на 8 частей и удалить семена. Тимьян и розмарин вымыть в проточной воде и мелко порубить листья.

**3** Оливковое масло разогреть в сотейнике. Положить лук и чеснок и тушить до прозрачности. Добавить огурцы, паприку, баклажан и сельдерей и тушить в течение 5 мин. Примешать розмарин, тимьян, лавровый лист, затем приправить блюдо солью, перцем и бульонным порошком. Добавить помидоры, перемешать и тушить под крышкой на слабом огне 10 мин. Перед подачей украсить листьями базилика.

К этому блюду можно подать свежий багет или белый рис в качестве гарнира.

**Совет.** Вне сезона, который длится с середины лета до осени, вы можете использовать вместо огурцов для тушения салатные сорта огурцов. Молодые небольшие огурцы для тушения вы можете готовить с кожицей, большие же надо обязательно почистить. Если вместо огурцов вы используете цуккини, то получится классический Рататуй.



4 порции:

## Пикантный фасолевый суп

250 г мелкой сушеной фасоли  
1 веточка чабера садового  
2 сухих стручка перца чили  
100 г спелых помидоров  
2 средних моркови  
1 стебель сельдерея  
2 луковицы  
4 зубчика чеснока  
6 ст. ложек оливкового масла  
1 ст. ложка томатной пасты  
Соль  
Перец  
2 ст. ложки крупно нарубленной петрушки

Время приготовления: 45 мин.  
(+45 мин. – время тушения  
+12 часов замачивания)

В каждой порции содержится около:  
1552 кДж/371 ккал  
17 г белка/ 12 г жира/ 53 г углеводов

Требует некоторого времени

1 Фасоль замочить в воде и оставить на ночь для набухания. Затем слить воду и вместе с чабером и чили тушить на слабом огне 30 мин. в 1 л воды.

2 Удалить у помидоров плодоножки. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить и мелко порубить.

3 Половину оливкового масла разогреть в кастрюле, добавить лук и чеснок и тушить в течение 7–10 мин. на среднем огне до золотисто-коричневого цвета. Положить морковь, сельдерей и помидоры и варить до загустения, постоянно помешивая. Добавить томатную пасту и фасоль и варить при закрытой крышке на слабом огне в течение 30–45 мин. При необходимости добавить немного воды.

4 Приправить солью и перцем, украсить нарубленной петрушкой и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.

## Суп из красной чечевицы

1 Чечевицу вымыть и дать воде стечь. Морковь и картофель вымыть, почистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Подогреть овощной бульон.

2 Растопить на среднем огне 30 г масла и потушить в нем лук до прозрачности. Добавить морковь и картофель и тушить в течение 3 мин., чечевицу, томатную пасту, паприку и оставить на огне еще на 1 мин. Приправить солью, перцем, кмином и мятой. Залить горячим бульоном и варить под крышкой в течение 15 мин., периодически помешивая.

3 Суп размешать до однородной массы, добавить лимонный сок. Разлить в подогретье тарелки. Йогурт взбить до кремообразной консистенции, добавить по 1 ложке в каждую порцию и ручкой ложки придать спиралеобразный рисунок. Украсить листьями мяты.

4 порции:

200 г красной чечевицы  
1 морковь средней величины  
1 картофелина мучнистых сортов (ок. 150 г)  
1 луковица  
1 л овощного бульона  
40 г масла  
1 ст. ложка томатной пасты  
1 ч. ложка сушеной паприки  
Соль  
Перец  
1/2 ч. ложки молотого кмина  
1/2 ч. ложки сушеной мяты  
1–2 ст. ложки лимонного сока  
4 ч. ложки йогурта  
Свежая мята для украшения

Время приготовления: 30 мин.  
В каждой порции содержится  
около: 2092 кДж/500 ккал  
23 г белка/ 13 г жира/ 76 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Овощи с турецким горохом

4 порции:

250 г сухого турецкого гороха (нута)  
Питьевая сода на кончике ножа  
1 лавровый лист  
250 г моркови  
250 г брюквы  
300 г картофеля неразвариваемого сорта  
250 г небольших цуккини  
500 г помидоров  
3 луковицы  
4 зубчика чеснока  
2 ст. ложки оливкового масла  
1 ч. ложка молотых зерен кориандра  
1 ч. ложка кмина  
1 ст. ложка хариссы (острая паста из чили)  
1 ч. ложка куркумы  
Соль  
Перец  
2 ст. ложки рубленой петрушки

Время приготовления: 2 часа  
(+14 часов замачивания)

В каждой порции содержится около:  
1937 кДж/ 463 ккал  
18 г белка/ 12 г жира/77 г углеводов

Требует некоторого времени

1 Горох вымыть и замочить на ночь в большом количестве холодной воды с примесью соды (на 14 часов).

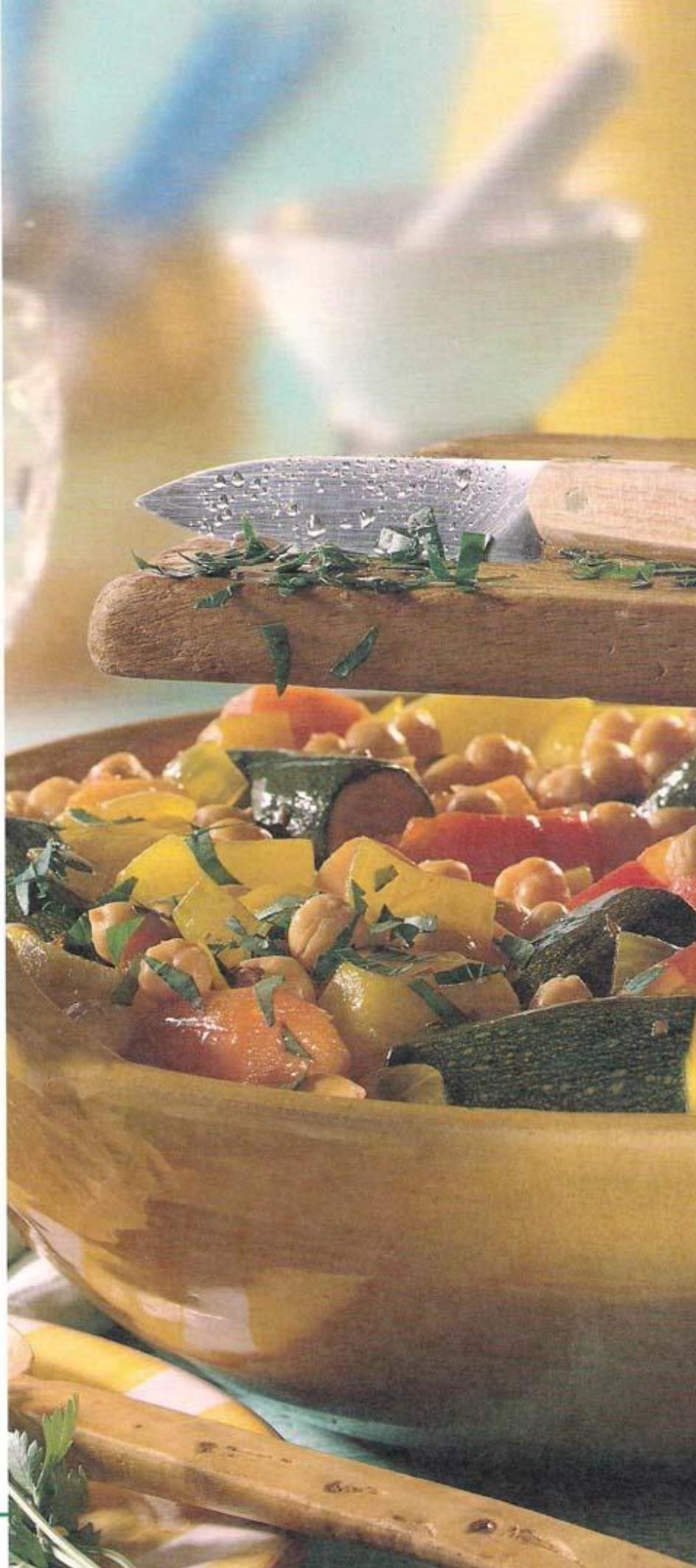
2 На следующий день слить воду и положить горох в кастрюлю со свежей водой, которая должна прикрывать горох примерно на толщину 2 пальцев. Добавить лавровый лист, поставить на огонь и довести до кипения. Варить под крышкой на слабом огне в течение 30 мин.

3 Морковь, брюкву и картофель вымыть, почистить и нарезать крупными кусками. Цуккини вымыть, почистить и нарезать в кусками длиной 4–5 см. Удалить плодоножки у помидоров, ошпарить, очистить от кожицы, разрезать. Удалить семена и нарезать кусочками.

4 Лук и чеснок очистить, крупно порубить. Овощи, лук, чеснок, помидоры и оливковое масло примешать к гороху. Кориандр и кмин слегка растолочь в ступке, вместе с хариссой и куркумой добавить к овощам, приправить солью и перцем.

5 Тушить в течение 1 часа на слабом огне под крышкой, при необходимости доливая воду. Суп перемешать в миску и подавать, посыпав петрушкой.

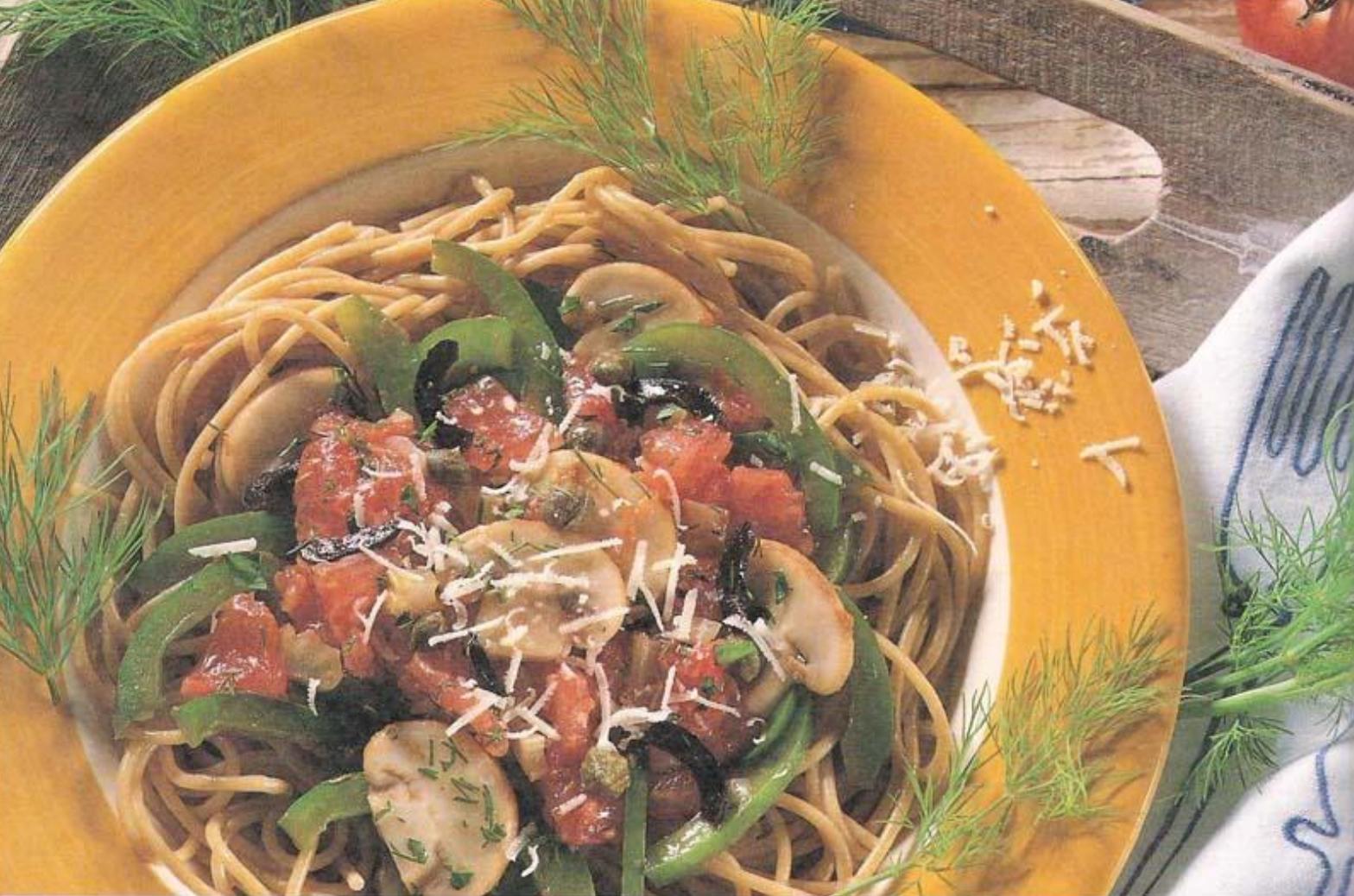
**Совет.** Вместо вышеуказанных овощей также подойдут баклажаны, белокочанная капуста (нарезанная крупными кусками), черешковый сельдерей и красная или зеленая паприка. Чтобы сделать процесс приготовления быстрее, вы можете использовать консервированный турецкий горох (2 банки по 400 г каждая).





# Макароны и рис





4 порции:

- 1 кг спелых помидоров
- 2 средних луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 100 г небольших луговых шампиньонов
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 2 стебля черешкового сельдерея
- 2 небольших зеленых паприки
- 3 ст. ложки оливкового масла
- Морская соль
- 8 маслин
- 2 веточки укропа
- 2 веточки петрушки
- 4 ст. ложки небольших каперсов
- Перец
- 1 ч. ложка измельченных листьев орегано
- Кайенский перец
- 400 г спагетти из цельнозерновой муки
- 150 г тертого твердого сыра (кефалотири, твердый пекорино или пармезан)

Время приготовления: 40 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 2870 кДж/686 ккал  
 34 г белка/ 20 г жира/  
 102 г углеводов

Полноценное блюдо

## Спагетти с грибами и каперсами

1 Удалить плодоножки у помидоров. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, разрезать поперек на 2 части, удалить семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок мелко порубить. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Сельдерей вымыть и очень мелко нарезать. Паприку вымыть, разрезать пополам, вычистить изнутри и нарезать тонкими полосками.

2 Оливковое масло налить в кастрюлю, нагреть на слабом или среднем огне, добавить лук, чеснок и тушить до золотисто-коричневого оттенка. Добавить грибы и обжаривать в течение 5 мин. Примешать сельдерей и перец, тушить в течение 2 мин. Затем добавить помидоры и тушить в течение 15 мин. на слабом огне.

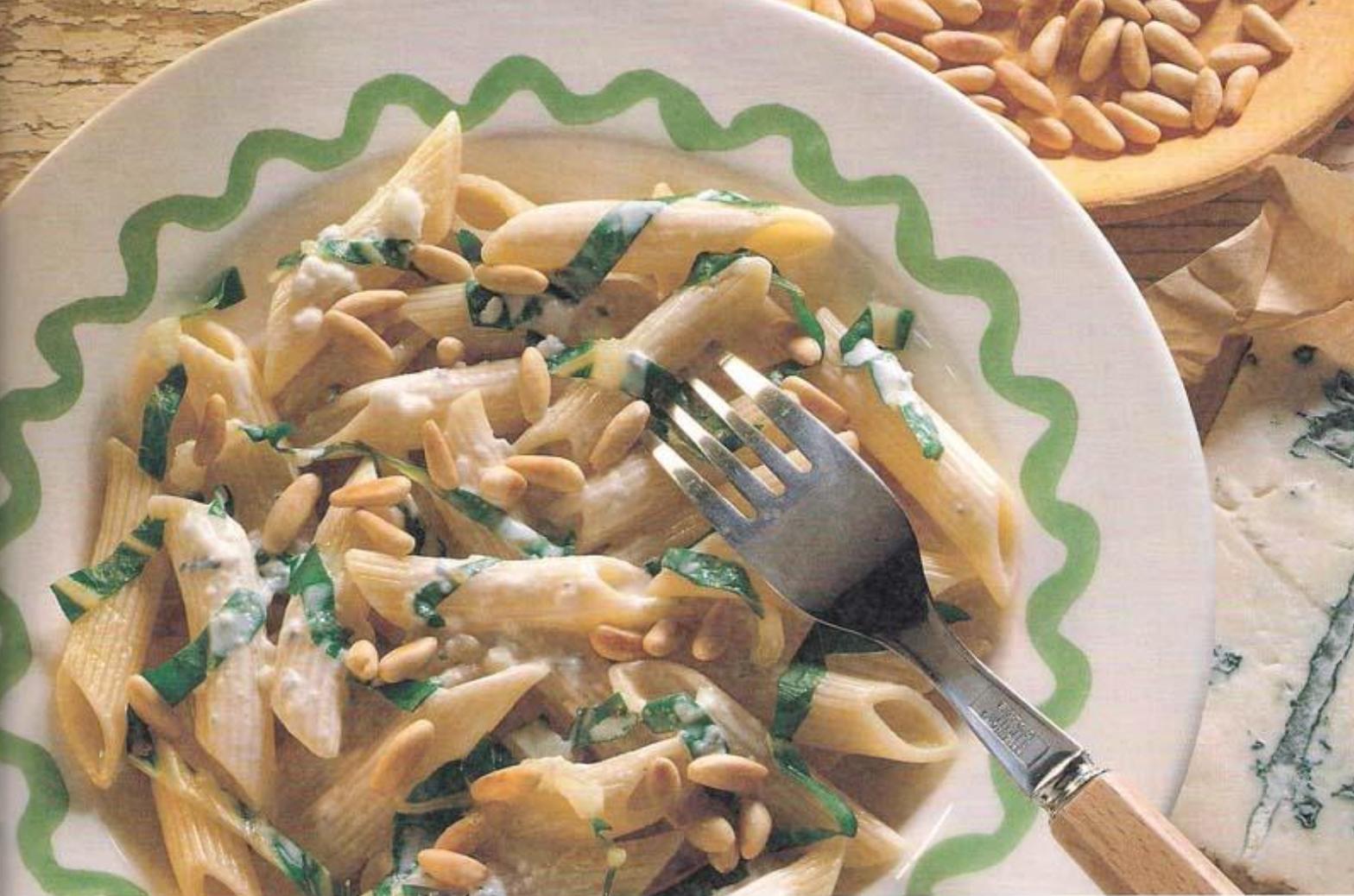
3 Поставить на огонь подсоленную воду для спагетти. У маслин вынуть косточки и нарезать маслины тонкими полосками. Зелень вымыть и мелко порубить. Маслины и каперсы добавить в получившийся томатный соус. Приправить солью, перцем, орегано, кайенским перцем и рубленой зеленью.

4 Отварить спагетти согласно инструкции на упаковке, слить воду и разложить спагетти по тарелкам. Залить соусом и посыпать тертым сыром.

### Вариант

#### Спагетти дровосека

300 г свежих лесных грибов (например, белых) вымыть и нарезать ломтиками. Поджарить с 1 порубленной луковицей в оливковом масле, добавить 3–4 раздавленных зубчика чеснока и 750 г помидоров, очищенных от семян и кожицы. Приправить сухим тимьяном и подавать с 400 г отваренных спагетти.



4 порции:

100 г семян пинии  
 1 пучок листовой свеклы (400 г)  
 Соль  
 500 г макарон пенне  
 1 ст. ложка сливочного масла  
 1 зубчик чеснока  
 100 г сыра горгонзола  
 6 ст. ложек молока  
 6 ст. ложек сливок  
 Перец  
 100 г тертого сыра пармезан

Время приготовления: 30 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 3680 кДж/880 ккал  
 35 г белка/ 41 г жира/  
 105 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Макароны с мангольдом (листовая свекла)

1 Семена пинии обжарить на сковороде без жира до получения светло-желтого оттенка. Отложить в сторону. У пучка мангольда отделить листья, вымыть и очистить. Отделить стебли от листьев (стебли можно использовать для приготовления другого блюда). В кастрюле вскипятить подсоленную воду и бланшировать в ней листья мангольда в течение 3 мин. Слить воду, обдать холодной водой и нарезать тонкими полосками.

2 Макароны отварить согласно инструкции на упаковке. Растопить сливочное масло на сковороде, чеснок очистить, раздавить и добавить к маслу. Примешать мангольд и тушить в течение 1–2 мин.

3 Горгонзолу размять вилкой, положить в кастрюлю, перемешать с молоком и долить сливок. Нагревать на слабом огне, постоянно помешивая, не давая закипеть. Примешать мангольд.

4 Слить воду, макароны смешать с соусом и приправить солью и перцем. Разложить по тарелкам, посыпать пармезаном и обжаренными семенами пинии.



К этому блюду подойдет итальянское белое сухое вино, например, Гавио Пьемонта.



4 порции:

2 стебля лука-шалота  
2 ст. ложки топленого масла  
900 мл овощного бульона  
100 мл терпкого белого вина или  
1 ст. ложка лимонного сока  
100 г сметаны крем фрэш  
Морская соль  
400 г лапши ригатони из цельного зерна  
1 щепотка мускатного ореха  
Перец  
1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима  
300 г салата радиччио  
1 пучок гладколистной петрушки  
80 г сыра пармезан

Время приготовления: 25 мин.  
В каждой порции содержится около:  
3137 кДж/750 ккал  
29 г белка/24 г жира/ 104 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Лапша ригатони с салатом радиччио и петрушкой

1 Лук-шалот очистить и мелко нарезать. Подогреть в кастрюле 1 ст. ложку топленого масла, добавить лук-шалот и тушить в течение 2 мин. на медленном огне. Залить бульоном, добавить вино и лимонный сок и уварить до половины. Добавить сметану и еще раз уварить до половины.

2 Вскипятить подсоленную воду и отварить лапшу согласно указаниям на упаковке. Затем слить воду, добавить мускатный орех, перец и оливковое масло.

3 Радиччио очистить, вымыть, просушить и нарезать мелкими короткими полосками, удалив кочерыжку. Петрушку вымыть и порубить листья. Оставшееся топленое масло подогреть в кастрюле, добавить редис и петрушку. Тушить на слабом огне при закрытой крышке в течение 4 мин, затем влить массу в полученный ранее соус, приправить солью и перцем. Лапшу разложить по тарелкам и перемешать с соусом. Посыпать сыром пармезан или подать его отдельно.

## Зеленые таглиателле с лимонным соусом

1 Стручки гороха вымыть и разрезать на 2 части. Лук очистить и нарезать кубиками. Помидоры мелко порезать. Весенний лук вымыть, очистить и вместе с зеленью нарезать кусочками размером примерно 2 см. Вскипятить подсоленную воду, добавить в нее лапшу и варить согласно инструкции, приведенной на упаковке.

2 Подогреть 1 ст. ложку оливкового масла в кастрюле, добавить лук и тушить в течение 1 мин. на среднем огне. Залить бульоном, добавить сметану и уварить до половины объема. Приправить солью, перцем и лимонным соком. Когда таглиателле будут готовы, слить воду и заправить их 1 ст. ложкой оливкового масла, посыпать розмарином.

3 Оставшееся оливковое масло подогреть на сковороде, добавить стручки гороха, помидоры и весенний лук и тушить на среднем огне в течение 1 мин. Затем влить в соус и перемешать. Таглиателле разложить по тарелкам. Залить соусом и подать к столу.

4 порции:

800 г сахарного горошка  
1 красная луковица  
2 вяленых помидора  
2 стебля весеннего лука  
Морская соль  
400 г зеленой лапши таглиателле  
3 ст. ложки оливкового масла холодного отжима  
1/4 л овощного бульона  
100 г сметаны крем фрэш  
Перец  
Сок 1 лимона  
1 ч. ложка свеженарубленного розмарина

Время приготовления: 20 мин.  
В каждой порции содержится:  
2945 кДж/704 ккал  
28 г белка/18 г жира/  
113 г углеводов

Блюдо легкого приготовления



4 порции:

## Лазанья с мангольдом

- 800 г спелых помидоров
- 2 моркови
- 80 г клубневого сельдерея
- 200 г желтой паприки
- 200 г красной паприки
- 2 красные луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
- 1 ч. ложка свеженарубленного тимьяна
- Морская соль
- Перец
- 2 ч. ложки уксуса ацето бальзамико
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 500 г мангольда
- 3 стебля весеннего лука
- 1 щепотка соцветий муската
- 1 ст. ложка мелконарубленной петрушки
- 1/4 л молока
- 30 г полбенной муки
- 8 коржей для лазаньи (см. совет)
- 1 яйцо
- 40 г сыра пармезан
- Растительное масло для смазывания формы

Время приготовления:

1 час (+30 мин. запекания)

В каждой порции содержится около:

2004 кДж/479 ккал

21 г белка/16 г жира/70 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

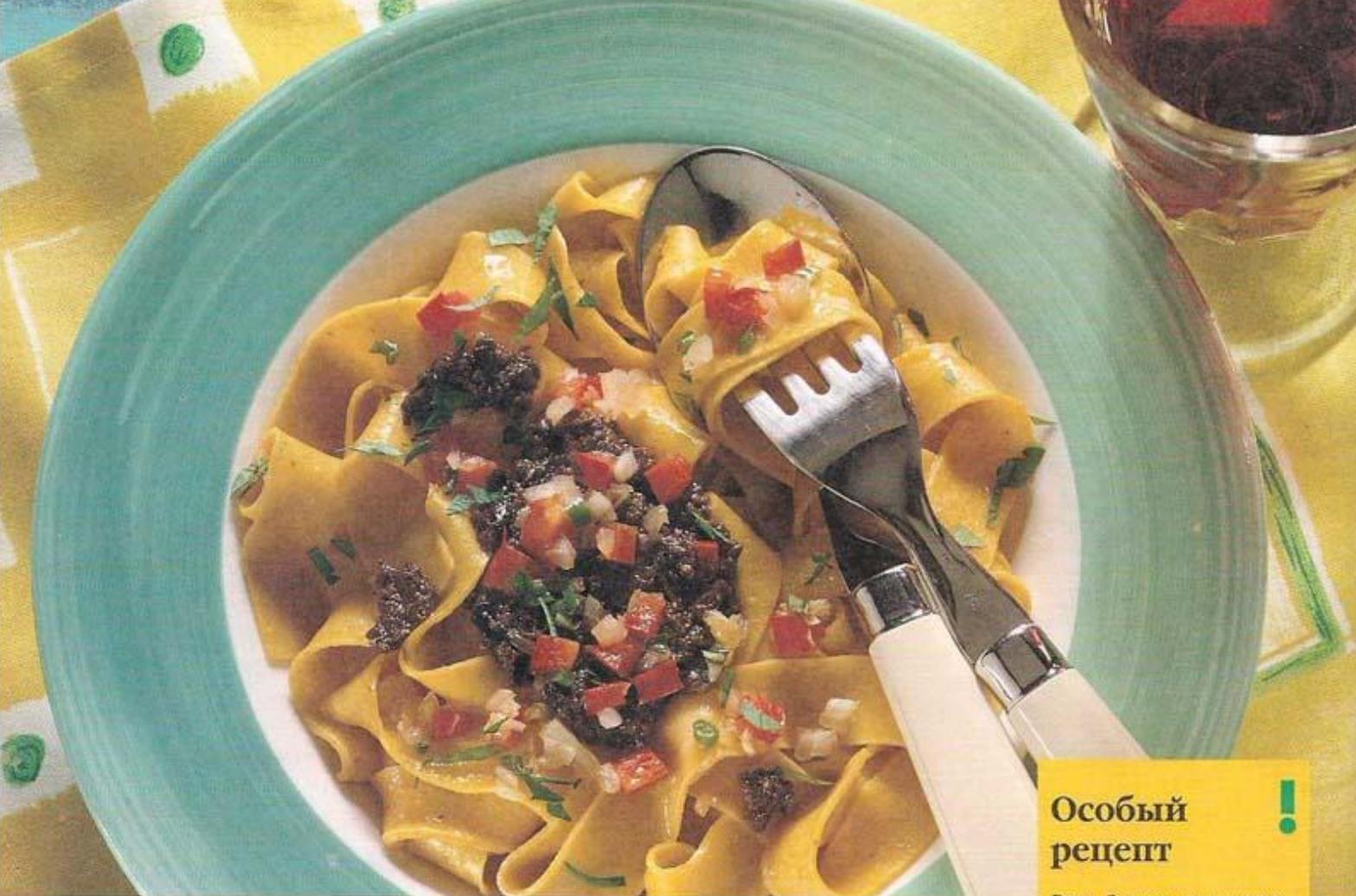
1 Вымыть все овощи. Удалить плодоножки у помидоров. Морковь и сельдерей очистить. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Помидоры, морковь, сельдерей и паприку нарезать мелкими кубиками.

2 В кастрюле подогреть 1 ст. ложку оливкового масла. Добавить половину лука, чеснок, морковь, сельдерей и тушить в течение 3 мин. Примешать помидоры и тимьян, добавить соль и перец. Тушить на слабом огне в течение 10 мин. Затем размять до пюреобразной массы и, сняв крышку, проварить 5–10 мин. Одновременно с этим подогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла. Добавить оставшийся лук и перец и тушить в течение 10 мин. на среднем огне. Примешать 200 мл томатного соуса. Приправить солью, перцем, уксусом и соевым соусом.

3 Мангольд вымыть. Листья нарезать полосками, стебли мелко нарубить. Весенний лук вымыть и мелко нарезать. Подогреть 1 ст. ложку оливкового масла в сковороде. Добавить стебли мангольда, лук и тушить в течение 3 мин. на среднем огне. Приправить солью, перцем, соцветиями муската и петрушкой. Добавить листья мангольда, перемешать и отставить в сторону. Вскипятить молоко. Приправить солью и перцем. Варить в течение 5 мин. на слабом огне.

4 Вскипятить в кастрюле 3 л подсоленной воды, добавить туда 1 ст. ложку оливкового масла. Положить коржи для лазаньи и проварить 10–15 мин. Духовку прогреть до температуры 200 °С. Форму для запекания лазаньи смазать растительным маслом. Уложить слоями мангольд, 4 коржа, паприку и остальные овощи, остальные коржи и томатный соус положить друг на друга. Соус бешамель смешать с яйцом и залить им лазанью. Запекать в духовке (в центре) в течение 30 мин.

**Совет.** Поскольку время запекания лазаньи в данном рецепте слишком коротко, коржи для лазаньи были проварены вопреки инструкции на упаковке, для того, чтобы они стали достаточно мягкими. Во время варки коржи не должны склеиваться друг с другом. Для этого варите их порциями в широкой кастрюле. Проваренные коржи разложите на влажном полотенце.



## Особый рецепт

Этим блюдом вы приятно удивите своих гостей – кому же не понравится лапша, приготовленная дома? В любом случае, затраты оправдывают себя, а тесто готовится очень легко. Для более быстрого приготовления вы можете использовать готовую лапшу. Пасту из маслин вы можете приготовить заранее. Если же вы приготовите в 2 раза больше пасты, то на следующий день вы сможете насладиться ею еще раз, намазав на хлеб.

4 порции:

Для теста:  
300 г муки  
4 яйца

2 щепотки соли  
1 ч. ложка куркумы  
1 ст. ложка оливкового масла  
Для соуса:  
200 г маслин  
1 зубчик чеснока  
50 г каперсов  
3 ст. ложки оливкового масла  
1 щепотка сушеного тимьяна

Для овощей:  
1 стебель лука-шалота  
1 небольшая красная паприка  
1 стручок свежего перца чили  
(см. с. 55)  
3 веточки гладколистной петрушки  
Соль  
Перец

Время приготовления: 1 час  
(+1 час – время настаивания)  
В каждой порции содержится около:  
2020 кДж/483 ккал  
15 г белка/18 г жира/65 г углеводов

Блюдо для гостей

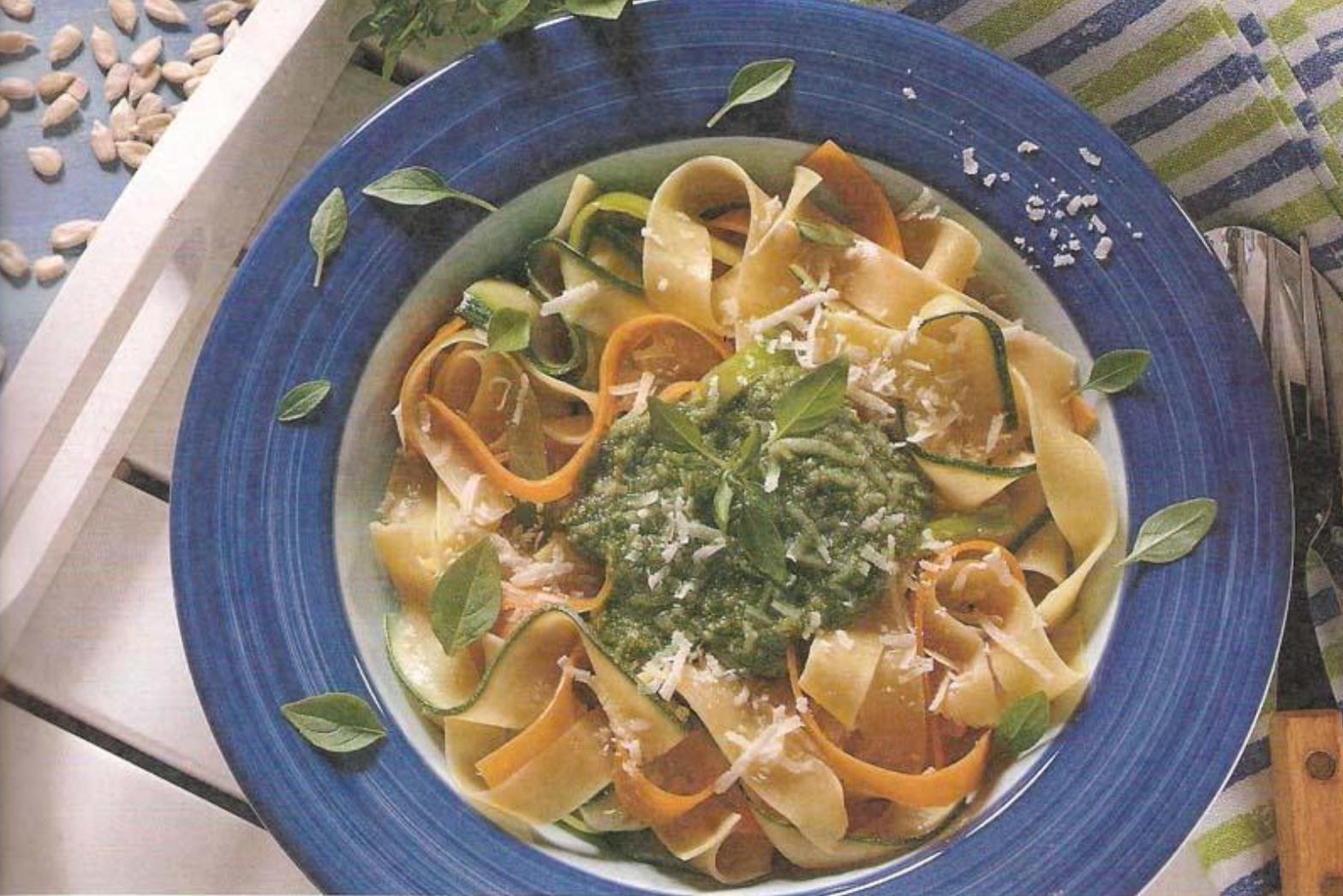
## Лапша с куркумой и пастой из маслин

1 Муку насыпать на рабочую поверхность, придать форму горки и сделать в середине углубление. В углубление влить яйца. Добавить соль, куркуму, оливковое масло и перемешать с помощью вилки. Добавить оставшуюся по краям муку и месить в направлении от края к середине до тех пор, пока тесто не загустеет. Энергично месить тесто в течение 10 мин., пока оно не станет гладким, блестящим и упругим.

2 Тесту придать форму шара, завернуть в пленку и оставить на 1 час. Удалить косточки из маслин, очистить чеснок. Все вместе мелко порубить. Каперсы мелко нарезать. Маслины, чеснок, каперсы, 3 ст. ложки оливкового масла и тимьян растолочь в ступке или измельчить в кухонном комбайне.

3 Лук-шалот очистить и мелко нарубить. Паприку вымыть, очистить, разрезать пополам, вычистить изнутри и нарезать мелкими кубиками. Петрушку вымыть, листья порубить. Оставшееся оливковое масло подогреть, положить лук-шалот и тушить в течение 1–2 мин. Добавить паприку, перец чили и тушить в течение 3–4 мин. Приправить солью и перцем, поставить в теплое место.

4 Вскипятить в кастрюле 3 л подсоленной воды. Разделить тесто на 3 части. Одну часть раскатать в пласт толщиной 2 мм на рабочей поверхности стола, предварительно присыпав ее мукой. Оставшееся тесто завернуть еще раз в пленку, чтобы оно не высохло. Раскатанное тесто нарезать полосками толщиной в 1/2–1 см. Полученную лапшу положить на салфетку, посыпанную мукой, пока все тесто не будет раскатано и нарезано. Сварить лапшу в подсоленной воде, не разваривая ее. Воду слить и сразу перемешать готовую лапшу с пастой из маслин и овощами. Посыпать петрушкой.



4 порции:

2 пучка свежего базилика  
 2–3 зубчика чеснока  
 3 ст. ложки лущеных семян  
 подсолнечника  
 60 г свеженатертого сыра пармезан  
 Соль  
 1/8 л оливкового масла холодного  
 отжима  
 Перец  
 4 средних моркови (около 400 г)  
 3 небольших цуккини (около 400 г)  
 2 стебля лука-порей (около 500 г)  
 300 г тагلياتелле  
 1 стебель лука-шалота  
 30 г сливочного масла  
 1/8 л концентрированного  
 овощного бульона  
 Сахар

Время приготовления: 45 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 2685 кДж/685 ккал  
 19 г белка/33 г жира/83 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Лапша с овощами и песто из семян подсолнечника

1 Для песто вымыть базилик, отделить листья от стеблей. Несколько листьев отложить для сервировки, остальные мелко нарезать. Зубчик чеснока очистить и добавить размятым в базилик.

2 Добавить семена подсолнечника, половину сыра пармезан, соль. Перемешать до пастообразной консистенции, постоянно подливая оливковое масло. Соус приправить солью и перцем, закрыть крышкой и поставить в холодильник до подачи на стол.

3 Очистить морковь, цуккини вымыть и очистить. Лук очистить, разрезать вдоль и тщательно вымыть. Морковь и цуккини натереть на специальной терке тонкими пластинами, лук разрезать пополам и нарезать полосками.

4 Лапшу положить в кипящую подсоленную воду и варить в соответствии с инструкцией на упаковке. Очистить лук-шалот и нарезать мелкими кубиками, затем потушить в сливочном масле до прозрачности. Добавить овощи и тушить в течение 3 мин. Долить овощной бульон и тушить при закрытой крышке на среднем огне в течение 4–5 мин. не разваривая. Приправить солью, перцем и сахаром.

5 Слить воду, дать ей стечь, лапшу перемешать с овощами. Разложить по подогретым тарелкам, добавив соус. Посыпать оставшимся пармезаном, украсить листьями базилика и подавать к столу.

**Совет.** Если соус получится слишком густым, в него можно добавить немного кипяченой воды.



# Равиоли с бобово-томатной начинкой

4 порции:

Для теста:

300 г муки

4 яичных желтка

2 яичных белка

2 щепотки соли

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка воды комнатной

температуры

Для начинки:

150 г быстрозамороженных бобов

5 крепких спелых помидоров

(около 500 г)

2 стебля лука-шалота

1 зубчик чеснока

1 ст. ложка оливкового масла

Соль

Перец

1 щепотка сахара

1/2 ч. ложки сушеного тимьяна

3 веточки базилика

1/4 л овощного бульона

50 г сливочного масла

80 г свеженатертого сыра пармезан

Мука для рабочей поверхности стола

Базилик для украшения блюда

Время приготовления: 1 1/4 часа

(+1 час, чтобы тесто растаяло)

В каждой порции содержится около:

2900 кДж/695 ккал

27 г белка/29 г жира/82 г углеводов

Блюдо для гостей

1 Высыпать муку на рабочую поверхность стола, придать форму горки и сделать в середине углубление. Смешать яйца, соль, оливковое масло, воду и влить в муку. Смешать от краев к центру, и месить до получения однородного теста. Завернуть в пленку и положить в прохладное место для расстаивания.

2 Разморозить бобы. У помидоров удалить плодоножки. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, разрезать поперек на 2 части и удалить семена. Мякоть мелко нарезать. Лук-шалот и чеснок очистить и мелко порубить.

3 Подогреть в кастрюле оливковое масло. Добавить лук-шалот, чеснок, помидоры, перец, сахар, тимьян и готовить на среднем огне при открытой крышке до тех пор, пока не испарится жидкость. В это время вымыть базилик, листья нарезать полосками.

4 Рабочую поверхность стола присыпать мукой и раскатать на ней тесто размером 40×40 см. Специальной формочкой диаметром около 7 см для вырезания теста, вырезать из теста 24 круга. С помощью чайной ложки разложить томатный соус, базилик и по 3–4 боба на 12 кругов. Остальные круги осторожно положить на начинку и с помощью вилки прижать края обоих кругов друг к другу.

5 Оставшиеся бобы разогреть в овощном бульоне. Томатный соус также разогреть. Вскипятить 3 л подсоленной воды. Положить равиоли и варить на среднем огне в течение 3 мин. Вынуть с помощью шумовки и разложить по предварительно подогретым тарелкам.

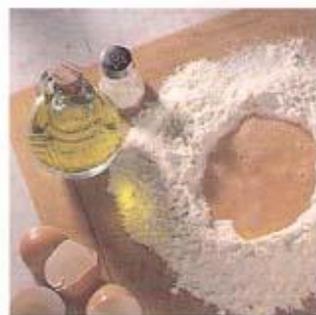
6 Бобы откинуть на дуршлаг, бульон процедить и слить в кастрюлю. Добавить в него масло, нарезанное кусочками, и взбить с помощью венчика. Полить полученным соусом равиоли и добавить бобы. Украсить базиликом и томатным соусом. Подать пармезан.

**Совет.** Если вы хотите использовать свежие бобы, то 500 г бобов необходимо вылущить из стручков, ошпарить подсоленной водой, промыть под струей холодной воды и удалить кожицу. Далее действуйте согласно рецепту. В качестве начинки, вместо бобов, вы можете использовать свежий или быстрозамороженный горох.

## Вариант

### Кармашки из теста с начинкой из баклажанов

Замесить тесто, как указано в рецепте. Завернуть в пленку и поставить в прохладное место расстаться. Разрезать 2 баклажана (300 г) пополам, поместить на смазанный растительным маслом противень срезом вниз и запечь в духовке при температуре 150 °С (при обдуве – 140 °С) в течение 40 мин., затем вынуть из них мякоть. Мелко нарезать 1 большой помидор, предварительно очищенный от семян и кожицы. Нагреть оливковое масло (1 ст. ложку), добавить помидор, мелко нарезанный лук и измельченный чеснок, потушить. Примешать мякоть баклажана и растереть лопаточкой до получения пюреобразной массы. Добавить 2 ст. ложки рикотты, 2 ст. ложки нарубленных листьев базилика, 1 щепотку тимьяна, приправить солью и перцем. Тесто тонко раскатать на рабочей поверхности стола, предварительно присыпав ее мукой. Формочкой для вырезания теста диаметром 7 см вырезать из теста круги. Положить в середину каждого круга начинку, слепить края, хорошо прижав их друг к другу. Вскипятить 2 л подсоленной воды, положить кармашки и варить 2–3 мин., затем воду слить. 2 1/2 ст. ложки оливкового масла смешать с 1 ст. ложкой сливочного масла, нагреть, добавив 5–6 нарезанных полосками листьев базилика, полить получившимся соусом кармашки. Натереть 50 г сыра пармезан, посыпать кармашки, приправить блюдо перцем.



Сделать углубление в муке и добавить в него смесь из яиц, соли, оливкового масла и воды.



С помощью ложки разложить начинку на половину всех кругов.



Кончиком вилки плотно прижать края друг к другу.



4 порции:

Соль  
350 г лапши фарфалле  
600 г небольших цуккини  
2 зубчика чеснока  
4 небольших крепких помидора  
(ок. 300 г)  
4 ст. ложки оливкового масла  
Перец  
1 ч. ложка пряностей де Прованс  
2 ч. ложки ацето бальзамико  
125 г моцареллы  
50 г руколы  
50 г свеженатертого сыра пармезан

Время приготовления: 30 мин.  
В каждой порции содержится около:  
2527 кДж/604 ккал  
25 г белка/25 г жира/77 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Лапша фарфалле с цуккини

1 Вскипятить большое количество подсоленной воды, засыпать лапшу и варить в течение 8–10 мин., не разваривая. В это время вымыть и очистить цуккини, нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить. Вымыть помидоры, удалить плодоножки и разрезать на 8 частей.

2 Нагреть в сковороде оливковое масло, добавить цуккини и обжаривать в течение 3 мин., периодически переворачивая. Добавить измельченный чеснок, приправить солью и перцем, пряностями и уксусом. Тушить при закрытой крышке на среднем огне в течение 5 мин.

3 Нарезать моцареллу ломтиками. Руколу вымыть, очистить и порубить. Несколько листьев отложить для сервировки.

4 Макароны откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, примешать к цуккини. Добавить помидоры, руколу и моцареллу. Закрывать кастрюлю крышкой и оставить на выключенной плите на 5 мин., пока сыр не расплавится. Подавать, украсив листьями руколы. К столу подать тертый пармезан и посыпать им блюдо.

На гарнир к этому блюду подойдет свежий зеленый салат.

**Совет.** Рукола подкупает своим насыщенным кисловатым вкусом. Вы можете использовать также базилик или кресс-салат.



К этому блюду подойдет и бокал итальянского вина Пино Гриджио.



4 порции:

300 г пшеничной муки  
Соль  
3 яйца  
1/8 л воды комнатной температуры  
200 г молодого сыра (проволоне или скаморца)  
1 стебель лука-порей  
150 г шампиньонов  
150 г лисичек  
1 пучок гладколистной петрушки  
2 ст. ложки сливочного масла  
Перец  
Жир для смазывания формы

Время приготовления: 1 час  
В каждой порции содержится около:  
2372 кДж/567 ккал  
26 г белка/23 г жира/63 г углеводов

Экономно

## Лапша из цельного зерна с грибами и сыром

1 Смешать муку, 2 ч. ложки соли, яйца и воду. Затем, при помощи лопаточки или миксера, взбивать до тех пор, пока тесто не станет однородным, без пузырьков. Закрыть крышкой и оставить на 30 мин. подняться. Если тесто слишком густое, добавьте в него несколько столовых ложек воды.

2 Сыр очистить от корочки и мелко натереть. Лук очистить, разрезать вдоль и тщательно промыть. Затем нарезать тонкими кольцами. Грибы вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Петрушку вымыть и отделить листья от стеблей. Несколько листьев отложить для украшения блюда, остальные мелко порубить.

3 Вскипятить в кастрюле 3 л подсоленной воды. Одновременно разогреть сливочное масло в сковороде, добавить лук, грибы и тушить, помешивая, 5–6 мин. Приправить солью и перцем, отставить в сторону. Прогреть духовку до температуры 150 °С (при обдуве – 140 °С).

4 Часть теста пропустить через машинку для изготовления лапши прямо в кипящую воду. Как только лапша всплывет, дать настояться 1 мин. Затем вынуть с помощью шумовки, промыть горячей водой и дать ей стечь.

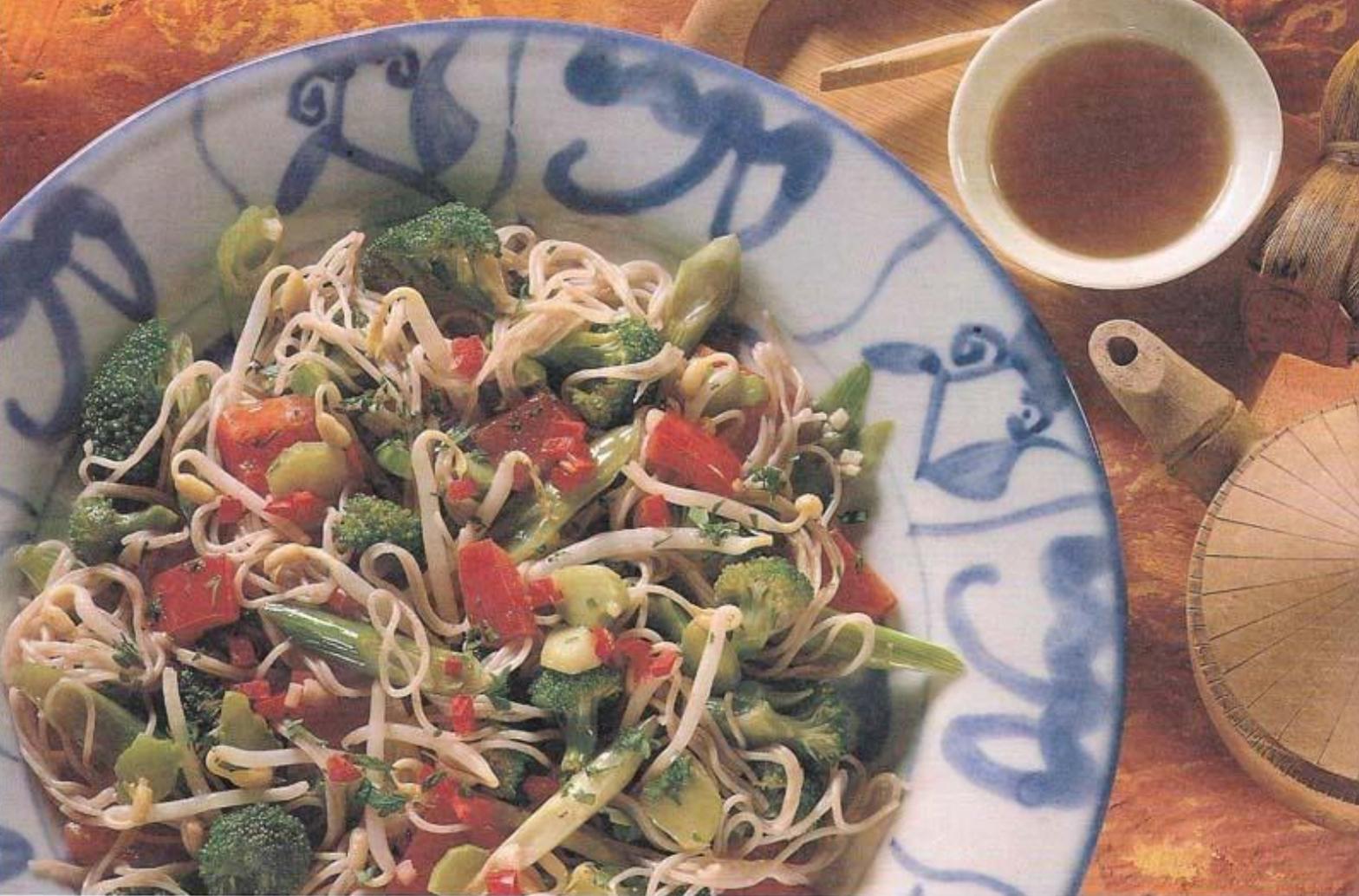
5 Форму для запекания смазать жиром. Смешать лапшу с петрушкой. Разложить слоями лапшу, сыр и грибную смесь. Запекать 10 мин. в духовке (в центре), пока не расплавится сыр. Украсить петрушкой.

**Совет.** Если вы хотите сократить время приготовления этого блюда, используйте готовую лапшу из магазина лекарственных трав и диетических продуктов.

Вариант

Лапша с сыром

Замесить тесто для лапши, 250 г очищенного лука нарезать тонкими кольцами, нагреть 2 ст. ложки сливочного масла на сковороде, добавить лук и тушить до приобретения золотисто-коричневого оттенка на слабом огне. Изготовить лапшу как указано в рецепте. Посыпать 100 г тертого эменталера. Подавать к столу, украсив кольцами лука.



4 порции:

## Жареная лапша из гречишной муки с овощами

- 1 красная паприка
- 100 г проросших семян соевых бобов (см. инфо)
- 200 г брокколи
- 1 зубчик чеснока
- 1 имбирь (размером с грецкий орех)
- 4 стебля лука-порей
- 1 стручок маринованного красного перца чили
- 2 веточки кориандра или гладколистной петрушки
- Морская соль
- 300 г китайской лапши из гречишной муки (из магазина азиатских товаров)
- 3 ст. ложки арахисового или подсолнечного масла
- Перец
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 ч. ложки кунжутного масла
- 4 ст. ложки овощного бульона

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:  
1518 кДж/363 ккал  
14 г белка/ 8 г жира/ 65 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Паприку вымыть, разрезать пополам, вычистить и нарезать кубиками по 2 см. Ростки сои вымыть, удалить стручки, затем бланшировать, промыть под ледяной водой и дать воде стечь. Брокколи вымыть и разделить на маленькие веточки. Стебли брокколи очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить и мелко нарезать. Имбирь очистить и натереть. Лук-порей вымыть, очистить и нарезать только зеленую часть кусочками длиной примерно 1 см. Перец чили вымыть, разрезать пополам, извлечь семена и мелко порезать. Кориандр или петрушку вымыть, листья мелко нарубить.

2 Вскипятить большое количество воды, положить лапшу и варить в течение 3 мин. Затем слить, дать воде стечь, положить обратно в кастрюлю и примешать 1 ст. ложку арахисового или подсолнечного масла.

3 Оставшееся арахисовое или подсолнечное масло нагреть в сковороде. Добавить лук-порей, чеснок и тушить в течение 1 мин. на среднем огне. Примешать имбирь, брокколи, перец и тушить в течение 3–4 мин., постоянно помешивая. Добавить ростки сои и лапшу. Тушить, помешивая, в течение 1 мин. Приправить солью, перцем, соевым соусом, кунжутным маслом и, при желании, бульоном.

4 Обжаренную лапшу разложить вместе с овощами по тарелкам и посыпать кориандром или петрушкой, и перцем чили.

**Инфо.** Ростки соевых бобов (как и ростки гороха и турецкого гороха) должны быть обязательно бланшированы, поскольку они содержат опасные для здоровья вещества, которые могут быть разрушены лишь при нагревании. Продающиеся в магазинах ростки сои происходят, как правило, из азиатской фасоли и их можно принимать в пищу сырыми. В этом случае на упаковке должна быть надпись: «Ростки сои из азиатской фасоли».

## Ракушки со шпинатом в панировке

4 порции:

800 г спелых помидоров  
2 зубчика чеснока  
2 ст. ложки оливкового масла  
холодной выжимки  
Морская соль  
Перец  
1 пучок зелени  
по 1 веточке тимьяна и розмарина  
1 лавровый лист  
1 ст. ложка томатной пасты  
500 г шпината  
1 пучок базилика  
2 стебля лука-порей  
100 г шампиньонов  
250 г самых крупных макарон в  
форме ракушек  
Сок 1/2 лимона  
1 ст. ложка муки из полбы  
2 ст. ложки сметаны крем фрэш  
80 г овечьего сыра  
Растительное масло для формы

Время приготовления: 40 мин.  
(+15 мин. для выпечки)

В каждой порции содержится около:  
1832 кДж/438 ккал  
16 г белка/ 15 г жира/ 68 г углеводов

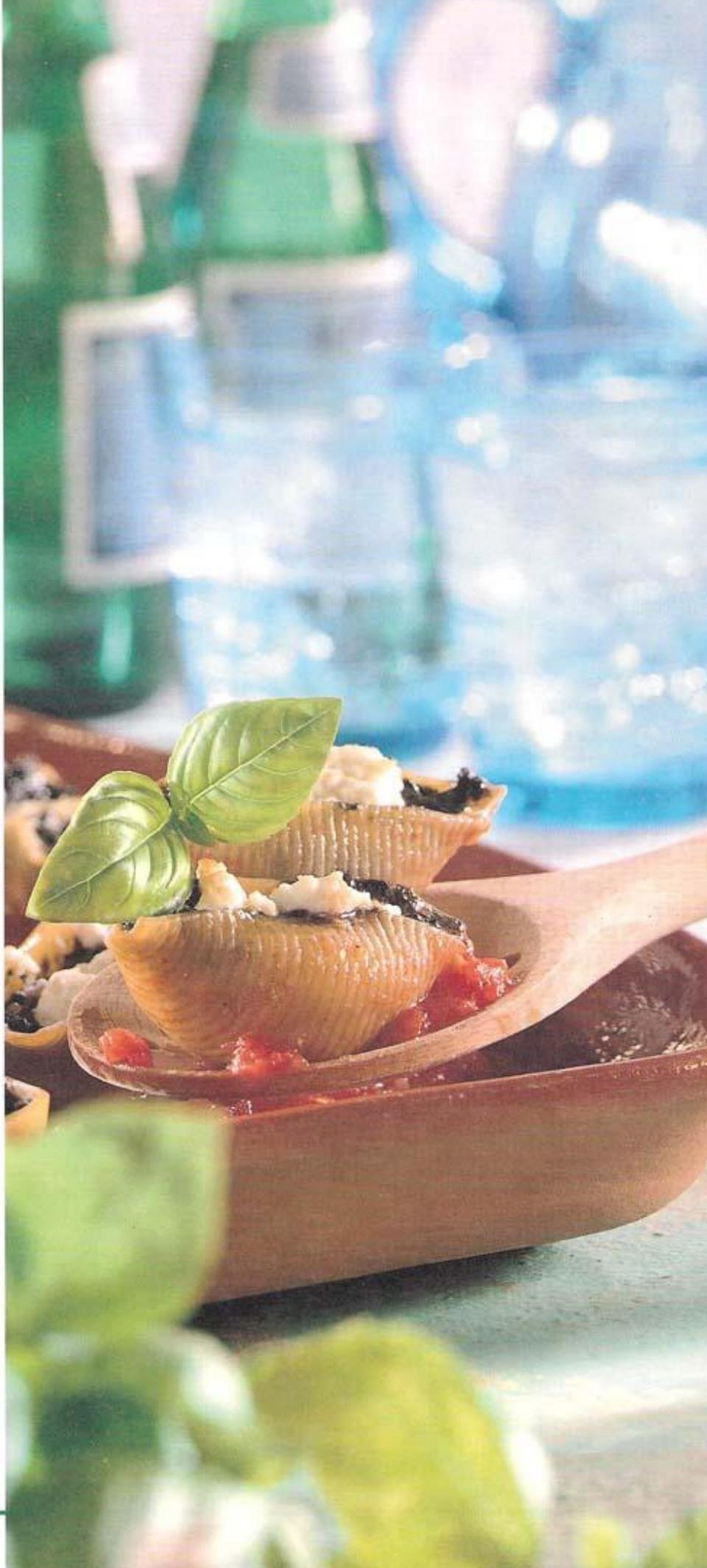
Блюдо легкого приготовления

**1** Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кубиками. Очистить чеснок. Нагреть в кастрюле 1 ст. ложку оливкового масла, положить помидоры и поперчить. Сверху положить пучок зелени и 1 зубчик чеснока и варить соус под закрытой крышкой на слабом огне в течение 10 мин. Примешать томатную пасту, с помощью лопаточки для пюре перемешать овощи в однородную массу и варить соус до загустения на среднем огне в течение 3 мин.

**2** Шпинат и базилик вымыть и перебрать, удалить грубые черешки. Шпинат обсушить и мелко нарезать. Вымыть базилик, листочки крупно нарезать. Вымыть лук-порей, очистить и мелко нарезать вместе с оставшимся чесноком. Очистить и нарезать мелкими кубиками шампиньоны.

**3** Вскипятить в кастрюле 3 л подсоленной воды и отварить в ней макароны до готовности. Предварительно нагреть духовку до температуры 220 °С (при обдуве – 200 °С). Оставшееся оливковое масло разогреть в кастрюле. Потушить в нем грибы, лук и чеснок на среднем огне в течение 2 мин. Примешать шпинат и базилик, посолить, поперчить и все вместе тушить в течение 5 мин. Содержимое сковороды с помощью лопаточки для пюре размешать в однородную массу. Примешать лимонный сок, муку и сметану, все потушить в течение 5 мин.

**4** Макароны откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Смазать маслом форму для запекания. Вылить в форму томатный соус, заполнить большие ракушки шпинатом и уложить их в соус, комочки шпината разложить между незаполненными мелкими ракушками. Посыпать сверху измельченным овечьим сыром. Запекать макароны в духовке (в центре) в течение 20 мин.





4 порции:

## Каннелони с сыром рикотта

2 пучка базилика  
 5 ст. ложек оливкового масла  
 холодной выжимки  
 200 г муки из полбы  
 1 яйцо  
 1 яичный желток  
 Морская соль  
 Перец  
 700 г спелых помидоров  
 1 красная паприка  
 125 г цуккини  
 1/2 баклажана (около 125 г)  
 2 зубчика чеснока  
 2 красных луковицы  
 2 ч. ложки рубленого розмарина  
 2 веточки петрушки  
 1 ст. ложка томатной пасты  
 250 г сыра рикотта  
 1 щепотка мускатного ореха  
 1 щепотка слабоострой паприки  
 30 г свеженатертого сыра пармезан  
 Полбенная мука для работы

Время приготовления: 1 час  
 В каждой порции содержится около:  
 1912 кДж/457 ккал  
 23 г белка/ 25 г жира/ 57 г углеводов

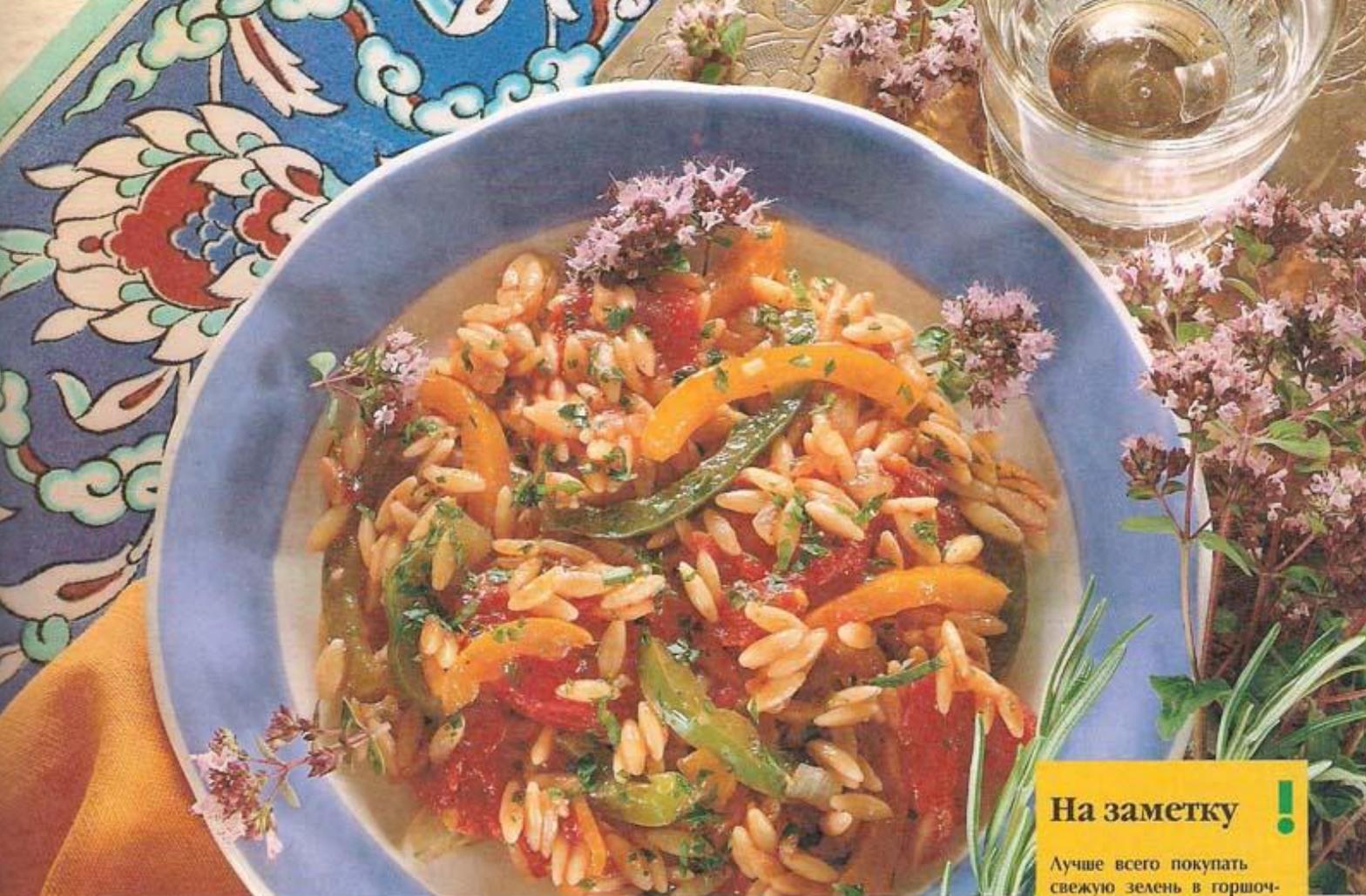
Блюдо легкого приготовления

1 Вымыть базилик, крупно нарезать листья. Размешать с 3 ст. ложками масла до пюреобразной массы с помощью лопаточки для пюре. Из муки, яйца, яичного желтка, пасты из базилика, соли, перца и примерно 2 ст. ложек воды приготовить тесто для макарон. Тесто завернуть в прозрачную пленку и дать расстаться в течение 30 мин. Овощи вымыть и очистить. Помидоры, паприку, цуккини и баклажан нарезать мелкими кубиками. Очистить чеснок и лук, и мелко нарезать. В двух кастрюлях разогреть по 1 ст. ложке масла и тушить в них по половине лука и чеснока в течение 1 мин.

2 В одну кастрюлю положить свежую паприку, цуккини и баклажан, в другую – помидоры. Все тушить соответственно по 3 мин, посолить, поперчить. Примешать к овощам 1 ч. ложку розмарина, половину петрушки и 4 ст. ложки тушеных помидоров. Томатный соус приправить остатками розмарина, петрушки и томатной пасты. И то, и другое тушить под закрытыми крышками на слабом огне в течение 5 мин., затем крышки снять и выпаривать в течение 3 мин. Томатный соус отставить в сторону. Смешать овощи с сыром рикотта. Заправить солью, перцем, мускатом и паприкой.

3 Сформовать из теста 8 шариков. Из каждого шарика раскатать прямоугольник размером 10×20 см, эти прямоугольники поделить на квадраты размером 10×10 см. Предварительно нагреть духовку до температуры 200 °С (при обдуве – 180 °С). Квадраты отварить в подсоленной воде порционно до готовности в течение 2–3 мин. и, не стряхивая с них жидкость, выложить на влажное кухонное полотенце, положить на них начинку из овощей и сыра рикотта, завернуть и концы слегка прижать. Налить в плоскую форму для выпечки немного томатного соуса. Сверху уложить каннелони. Залить оставшимся томатным соусом. Посыпать сыром пармезан, выпекать в духовке (в центре) в течение 15 мин.

**Совет.** Поскольку тесто для макарон из муки из цельного зерна, приготовляемое с помощью машины для изготовления макарон бывает толстым, – оно разрывается даже при самой тонкой настройке – его лучше раскатать вручную. Если пластины макарон после варки будут слишком твердыми для заворачивания, скрепите их палочками для рулетиков и голубцов.



4 порции:

- 1 зеленая паприка среднего размера
- 1 желтая паприка среднего размера
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 3/8 л овощного бульона
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 300 г рисовых макарон (см. совет)
- 1 веточка орегано
- 1 веточка розмарина
- 1 ч. ложка сладкой сушеной паприки
- 75 г маслин
- 1 баночка мелких помидоров (вес 400 г)
- 2 ст. ложки лимонного сока
- Соль
- Перец
- 1 пучок гладколистной петрушки
- Соцветия орегано для украшения блюда

Время приготовления: 30 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 1878 кДж/449 ккал  
 5 г белка/8 г жира/ 91 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Макароны по-турецки с помидорами

1 Паприку вымыть, разрезать пополам и очистить. Сначала разрезать на четвертинки, а затем поперек на тонкие полоски. Очистить лук и мелко порубить. Очистить зубчик чеснока и пропустить через пресс. Разогреть в кастрюле овощной бульон.

2 Разогреть оливковое масло в широкой кастрюле на среднем огне. Слегка обжарить в нем лук и чеснок. Примешать рисовые макароны и полоски паприки и, помешивая, тушить в течение 5 мин. Добавить горячий бульон, все довести до кипения. Вымыть орегано и розмарин и мелко порубить. Макароны приправить орегано, розмарином и молотой паприкой. Закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 10 мин.

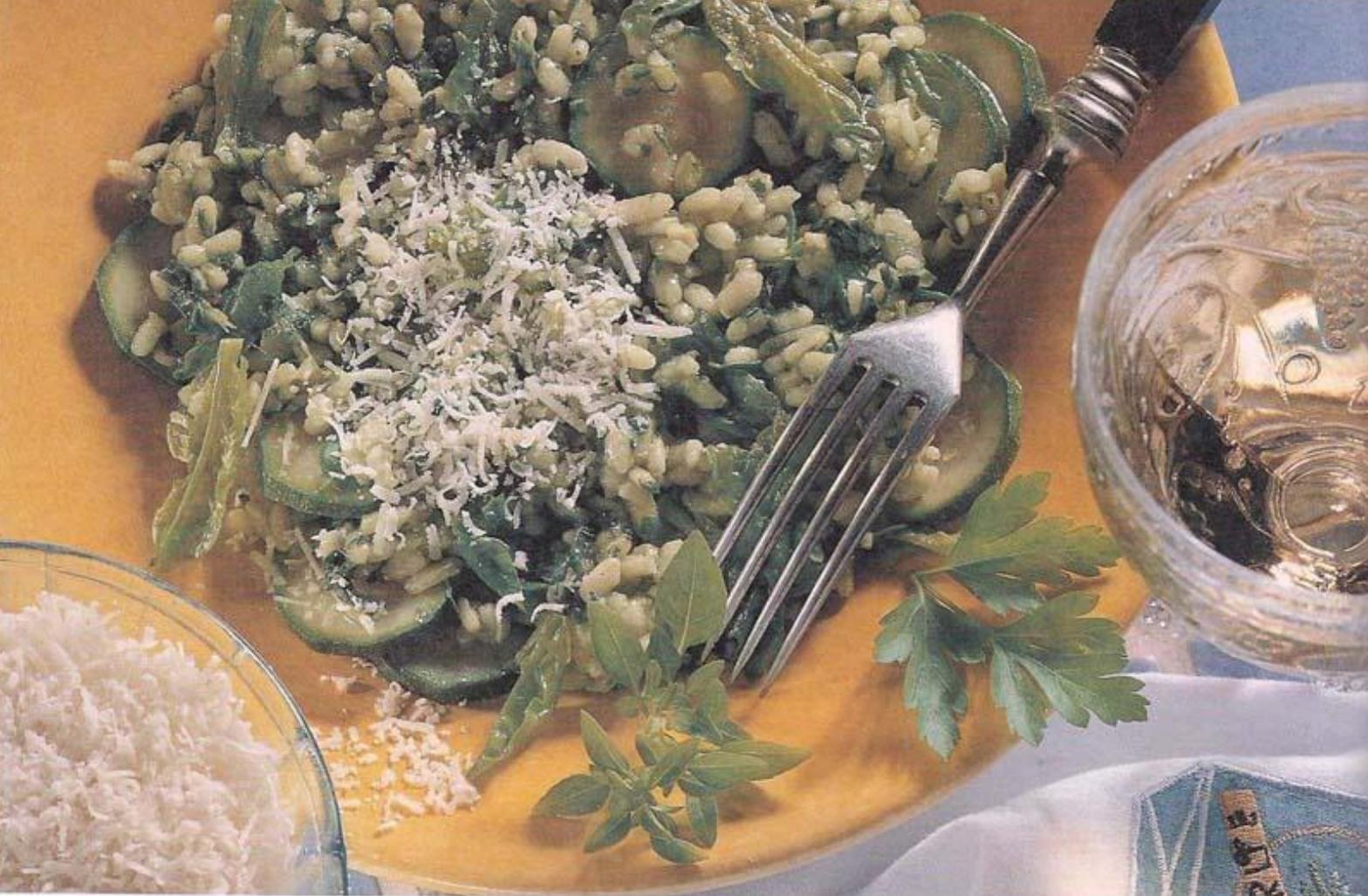
3 Маслины, по желанию, очистить от косточек и примешать к помидорам. Добавить смесь в макароны, обильно приправить лимонным соком, солью и перцем, закрыть крышкой и еще в течение 10 мин. оставить на выключенной плите. Затем вымыть петрушку, отделить листочки и мелко их порубить. Примешать до 2 ст. ложек, остальной петрушкой посыпать блюдо сверху. По желанию можно украсить соцветиями орегано.

**Совет.** Макароны перед подачей на стол посыпать овечьим сыром фета.

Рисовые макароны имеются в продаже в магазинах турецких и греческих продуктов или в специальных отделах элитных супермаркетов. В качестве заменителя вы можете использовать рис ризотто. Время приготовления остается прежним.

### На заметку !

Лучше всего покупать свежую зелень в горшочках, тогда она будет в вашем распоряжении в течение большого срока. Если вы покупаете зелень в пучке, то не ставьте ее как букет цветов на подоконник. Витамины, минеральные вещества и ароматические вещества сохраняются лучше, если вы упакуете зелень в полиэтиленовый пакет или баночку из пластика и будете хранить в холодильнике в отделении для овощей.



4 порции:

300 г нежного листового шпината  
 2 молодых цуккини (ок. 300 г)  
 1 пучок гладколистной петрушки  
 1 пучок базилика  
 30 г кервеля  
 Соль  
 1 луковица  
 1 зубчик чеснока  
 2 ст. ложки растительного масла  
 400 г риса ризотто  
 1 л овощного бульона  
 1/8 л белого сухого вина  
 Перец  
 100 г свеженатертого сыра пармезан  
 50 г сливочного масла

Время приготовления: 50 мин.  
 (+20 мин. варки)

В каждой порции содержится около:  
 3497 кДж/836 ккал  
 29 г белка/ 26 г жира/ 119 г углеводов

Блюдо для гостей

## Зеленый ризотто

1 Шпинат тщательно вымыть, перебрать, удалить жесткие стебли. Цуккини вымыть, почистить и нарезать ломтиками. Зелень вымыть, отделить листья от стеблей. Отложить несколько листьев для сервировки.

2 Вскипятить в кастрюле большое количество подсоленной воды. Добавить шпинат, цуккини и проварить в течение 1 мин. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. 200 г от общего количества отставить в сторону. Остальное перемешать с зеленью до получения пюреобразной массы.

3 Лук и зубчик чеснока очистить, и нарезать мелкими кубиками. Растительное масло нагреть в большой широкой кастрюле, добавить лук и чеснок, тушить, пока они не станут мягкими. Всыпать рис и тушить, при постоянном помешивании, до прозрачности в течение 3 мин. Нагреть овощной бульон.

4 При желании добавить в рис белое вино и варить, пока жидкость не испарится. Постоянно подливать горячий овощной бульон, тушить в течение 25 мин., не закрывая крышкой, пока рис окончательно не сварится.

5 Примешать пюре из зелени, шпината и цуккини. Закрывать крышкой и тушить в течение 5 мин. на слабом огне. Приправить солью и перцем. Добавить тертый пармезан, сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками, 200 г оставшихся овощей и перемешать. Украсить зеленью, подавать к столу с пармезаном.

Вариант

Фенхель – Дикий рис – Ризотто

Белую луковицу нарезать кубиками, 750 г фенхеля, нарезанного тонкими полосками обжарить в 2 ст. ложках сливочного масла, примешать 400 г рисовой смеси с диким рисом, добавить 1/8 л белого вина или овощного бульона, сок 1 лимона, дать жидкости выпариться. Постоянно доливать небольшими порциями 1 л овощного бульона, готовя блюдо при открытой крышке в течение 25 мин. Приправить солью и перцем. Добавить 6 ст. ложек нарезанной кубиками мякоти помидоров и 50 г сливочного масла. Подавать к столу с 75 г натертого сыра эменталер.

# Ризотто с шафраном и тыквой

4 порции:

2 стебля лука-шалота  
4 ч. ложки оливкового масла  
холодной выжимки  
200 г круглого необработанного  
риса  
1/2 л овощного бульона  
4 гриба тонгку  
200 г тыквы хокайдо  
1 зубчик чеснока  
500 г листового шпината  
4 стебля лука-порей  
1 баночка шафрана  
Морская соль  
Перец  
20 г тыквенных семян (см. совет)  
1 щепотка мускатного ореха  
1 ст. ложка масла из тыквенных семян  
30 г свеженатертого сыра пармезан

Время приготовления: 45 мин.  
В каждой порции содержится около:  
1828 кДж/437 ккал  
16 г белка/ 13 г жира/ 67 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Лук-шалот очистить и мелко нарезать. Нагреть в кастрюле 2 ч. ложки оливкового масла, добавить половину нарубленного лука-шалота и тушить в течение 1 мин. Примешать рис, тушить в течение 2 мин. Долить бульон, довести до кипения. Убавить огонь и варить на слабом огне при закрытой крышке в течение 40 мин.

2 В емкость налить 8 ст. ложек теплой воды, поместить туда грибы на 10–15 мин. Тыкву очистить от кожуры, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и мелко нарезать. Обрезать стебли у шпината. Шпинат перебрать, вымыть и обсушить. Лук-порей вымыть, очистить, зелень мелко порезать.

3 Нагреть в кастрюле 1 ч. ложку оливкового масла, добавить оставшийся лук-шалот и чеснок, тушить в течение 1 мин. Примешать тыкву и шафран, приправить солью и перцем, тушить на слабом огне при закрытой крышке 5 мин.

4 Грибную воду процедить, у грибов удалить ножки, а шляпки мелко нарезать. Нагреть сковороду, обжарить на ней семена тыквы, пока они не приобретут золотисто-коричневый оттенок; затем пересыпать их в миску. Нагреть в сковороде 1 ч. ложку оливкового масла, добавить лук-порей, шпинат, грибы и процеженную грибную воду. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Варить в течение 2 мин. на слабом огне при закрытой крышке. Затем довести до кипения.

5 Рис смешать с тыквенным соусом и маслом. Разложить по тарелкам, залить соусом из шпината, посыпать поджаренными тыквенными семечками. Подать пармезан.

**Совет.** Используйте семена из магазина диетических продуктов, у них очень тонкая кожура.





4 порции:

Морская соль  
100 г дикого риса  
200 г необработанного риса басмати  
10 грибов тонгку  
2 стебля сельдерея  
2 моркови  
200 г ростков бамбука  
(консервированных)  
1 красная паприка  
2 стебля лука-порей  
1 красная луковичка  
1 зубчик чеснока  
1 шт. имбиря размером с грецкий орех  
3 ст. ложки арахисового или  
подсолнечного масла  
250 г тофу  
Перец  
3 ст. ложки соевого соуса  
1 ст. ложка рисового уксуса

Время приготовления: 50 мин.  
В каждой порции содержится около:  
1518 кДж/363 кКал  
14 г белка/10 г жира/58 г углеводов

Полноценное блюдо

## Жареный рис с ростками бамбука

1 Вскипятить в двух кастрюлях по 400 мл подсоленной воды. В первую – положить дикий рис и варить в течение 45 мин. Во вторую – добавить рис басмати, закрыть крышкой и дать распариться на слабом огне в течение 40 мин. Пока варится рис, положить грибы в горячую воду, так чтобы жидкость их закрывала полностью, на 10–15 мин. Затем воду слить, у грибов удалить ножки, шляпки разрезать на 4 части. Грибную воду процедить и отставить в сторону.

2 Сельдерей вымыть, очистить и нарезать ломтиками длиной около 1 см. Морковь вымыть, очистить, нарезать вдоль на 3 полоски толщиной 1/2 см, затем нарезать соломкой длиной 3 см. Откинуть на дуршлаг ростки бамбука, и также нарезать соломкой длиной 3 см. Паприку вымыть, разрезать пополам, очистить и разрезать на кусочки размером около 2 см. Лук-порей и зубчик чеснока очистить и мелко нарезать. Имбирь очистить и натереть на терке.

3 В китайской сковороде вок нагреть 2 ст. ложки масла и потушить в нем на среднем огне в течение 1–2 минут красный лук, чеснок и имбирь. Примешать грибы, морковь, сельдерей и паприку, и тушить в течение 5–6 мин. Добавить ростки бамбука и тушить в течение 1 мин. В сковороде нагреть оставшееся масло. Нарезать тофу небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить на среднем огне с каждой стороны в течение 1 1/2 мин. до золотисто-коричневого цвета.

4 При необходимости рис откинуть на дуршлаг. Затем вместе с луком-пореем примешать к овощам. Грибы, соевый соус и рисовый уксус примешать к овощам. Добавить тофу. Приправить блюдо еще раз солью и перцем.

**Совет.** Ножки грибов тонгку жесткие, однако, ароматные. Их можно мелко порезать и добавить в растительное масло в качестве пряности. Для этого блюда вы можете использовать готовую смесь из дикого риса, красного риса и необработанного риса басмати, и варить, согласно инструкции.



4 порции:

Морская соль  
 200 г круглого необработанного риса  
 500 г шпината  
 1 красная луковица  
 1 зубчик чеснока  
 1 небольшой цуккини  
 2 моркови средней величины  
 200 г тофу  
 200 г помидоров-черри (коктейльные)  
 2 ст. ложки оливкового масла холодной выжимки  
 Перец  
 1 ст. ложка томатной пасты  
 2 веточки орегано  
 2 веточки гладколистной петрушки  
 Сок 1/2 лимона  
 Разрезанные пополам четвертинки лимона для сервировки

Время приготовления: 50 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 1343 кДж/321 ккал  
 12 г белка/ 7 г жира/ 55 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Рис со шпинатом и тофу

1 Вскипятить в кастрюле 1/2 л подсоленной воды. Положить рис, убавить огонь, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 45 мин. Вымыть шпинат, удалить стебли. Листья обсушить и нарезать полосками. Лук и чеснок очистить, и мелко нарезать.

2 Цуккини вымыть, очистить и нарезать полосками длиной около 3 см и толщиной с карандаш. Морковь вымыть, очистить, снять кожуру при необходимости. Разрезать вдоль на 4 части и нарезать тонкими ломтиками. Тофу нарезать кусочками среднего размера. Помидоры вымыть и разрезать пополам.

3 Нагреть 1 ст. ложку оливкового масла в кастрюле, добавить чеснок, потушить на среднем огне. Примешать шпинат, приправить солью, перцем, накрыть крышкой и тушить в течение 5 мин. на медленном огне. Затем добавить томатную пасту и довести до кипения на среднем огне, не накрывая крышкой.

4 Нагреть в сковороде оставшееся оливковое масло, добавить лук и тушить 1 мин. Примешать цуккини и морковь, тушить в течение 1–2 мин., периодически помешивая. Добавить тофу и тушить еще 3 мин. Приправить солью и перцем, орегано и петрушкой. Примешать помидоры и потушить 1/2 мин.

5 Слить воду из риса, в случае если не вся жидкость испарилась. Рис разложить по небольшим мисочкам, прижать ко дну, перевернуть и поставить на тарелку. Мисочку убрать, обложить рис овощами, сбрызнуть лимонным соком. Украсить дольками лимона.

**Совет.** Прежде чем смешивать шпинат с рисом, вы можете получить пюреобразную массу из шпината, перемешав его. Таким образом, вы сможете придать рису зеленый цвет. Если же вы не станете использовать томатную пасту, то рис приобретет более терпкий вкус.



4 порции:

## Тайский рис со спаржей

- 200 г длиннозерного необработанного риса
- Морская соль
- 1 зубчик чеснока
- 1 красная луковичка
- 5 см лимонника (из магазина азиатских товаров)
- 1 шт. имбиря размером с грецкий орех
- 200 г тофу
- 400 г зеленой спаржи
- 200 г сахарного гороха
- 2 стебля лука-порей
- 1/2 стручка консервированного красного перца чили
- 2 ст. ложки арахисового масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка соевого соуса

Время приготовления: 50 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 1175 кДж/275 ккал  
 12 г белка/ 3 г жира/ 53 г углеводов

Полноценное блюдо

1 Положить рис в 1/2 л подсоленной воды, довести до кипения и варить в течение 40 мин. Очистить чеснок и лук, и мелко нарезать. У лимонника срезать только белую часть. Очистить имбирь и натереть на терке. Нарезать тофу кубиками размером 1 1/2 см.

2 Вымыть и согнуть спаржу так, чтобы она переломилась. Очистить только нижнюю часть. Разрезать вдоль. Очистить и вымыть стручки сахарного гороха. Оба вида овощей нарезать на кусочки длиной 2 см. Лук-порей очистить, промыть и мелко нарезать. Стручок перца чили разрезать вдоль, мелко нарезать.

3 Разогреть масло в кастрюле и слегка обжарить в нем красный лук, чеснок, лимонник и имбирь в течение 1 мин. Добавить спаржу и тушить еще одну минуту. Затем добавить тофу и тушить в течение 3 мин., а добавив сахарный горох – 1 мин. Посолить и поперчить. Рис откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Затем смешать с луком-пореем и заправить перцем чили, лимонным соком и соевым соусом.

## Рис тандури с грибами

1 Рис вымыть, залить водой и оставить набухать на 30 мин., затем воду слить. Нагреть 400 мл воды. Лук очистить и мелко нашинковать. Нагреть в кастрюле 1 ст. ложку масла и слегка обжарить в нем лук на среднем огне в течение 2 мин. Примешать пряности тандури и кайенский перец. Добавить рис и обжаривать в течение 2 мин, чтобы он стал прозрачным. Залить водой. Довести до кипения и варить рис под закрытой крышкой на слабом огне в течение 20 мин., пока он не станет мягким, затем посолить.

2 Очистить шампиньоны, нарезать ломтиками. Нагреть сковороду без жира. Обжарить на ней семена пинии до золотисто-желтого цвета и отставить в сторону. Нагреть в сковороде 1 ст. ложку масла. Потушить в нем шампиньоны на среднем огне в течение 4 мин., пока не испарится жидкость.

3 Базилик вымыть и нарезать полосками. Заправить шампиньоны лимонным соком, солью и перцем. Примешать шампиньоны в рис. Украсить семенами пинии и полосками базилика.

4 порции:

- 200 г необработанного риса басмати
- 1 луковичка
- 2 ст. ложка арахисового или подсолнечного масла
- 1 1/2 ч. ложки пряности тандури
- 1 щепотка кайенского перца
- Морская соль
- 200 г шампиньонов
- 30 г семян пинии
- 1/2 пучка базилика
- Сок 1/2 лимона
- Перец

Время приготовления: 30 мин.  
 (+30 мин. для набухания)  
 В каждой порции содержится около:  
 1113 кДж/266 ккал  
 7 г белка/ 8 г жира/44 г углеводов

Для стройной фигуры

# Рис по-корейски

4 порции:

5 ст. ложек соевого соуса  
1 ст. ложка кунжутного масла  
1/2 пластины нори, нарезанной  
полосками  
1/2 красной паприки  
1/2-1 стручок консервированного  
перца чили  
1 зубчик чеснока  
4 гриба тонгку  
200 г кукурузы (мелкие початки)  
200 г моркови  
200 г цуккини  
4 стебля лука-порей  
200 г круглозерного риса  
2 ст. ложки арахисового масла  
1 ч. ложка свеженатертого имбиря  
Морская соль  
Перец  
Сок 1/2 лимона  
200 г ростков соевых бобов  
1 пучок кресс-салата  
(или 50 г руколы)

Время приготовления: 40 мин.  
В каждой порции содержится около:  
1405 кДж/336 ккал  
11 г белка/ 7 г жира/59 г углеводов

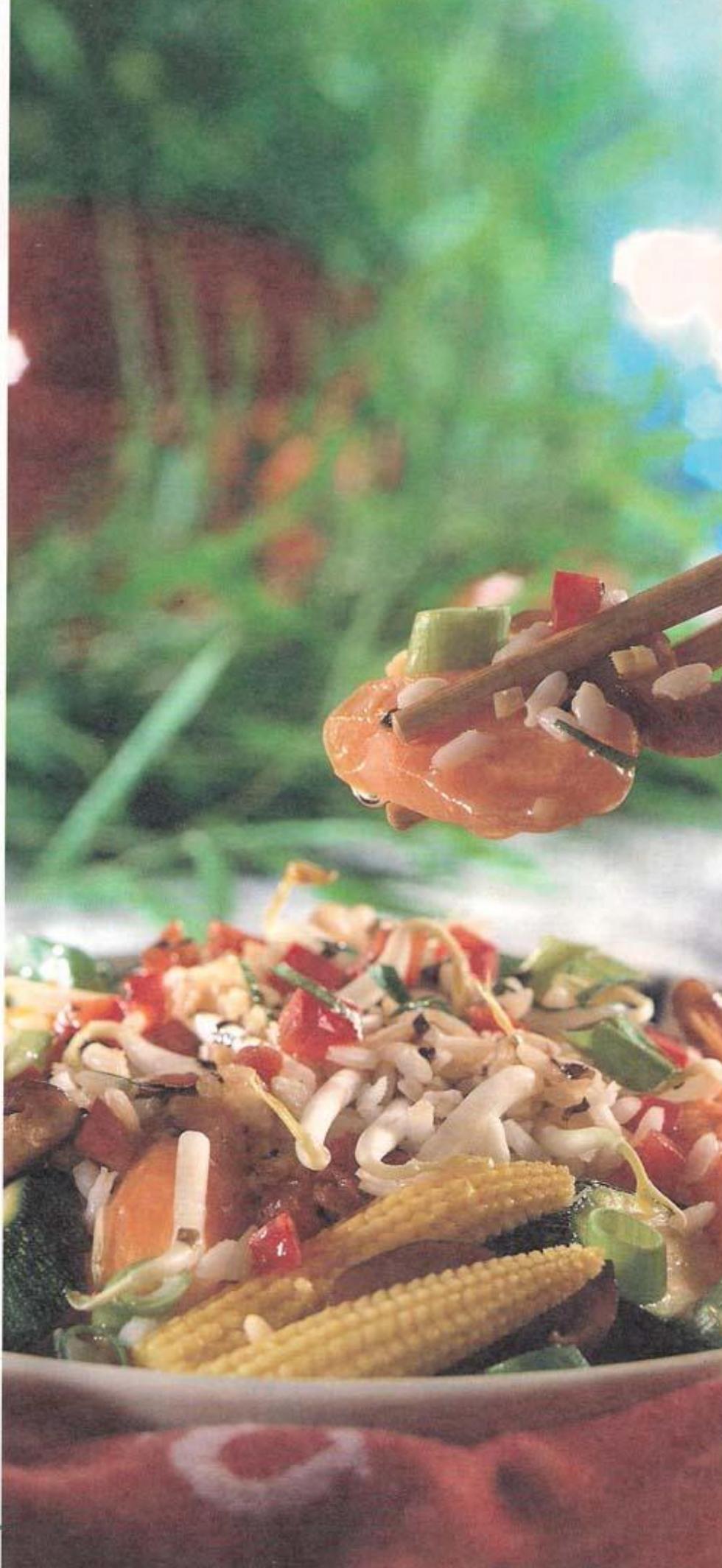
## Полноценное блюдо

1 Для соуса смешать 4 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки кунжутного масла и водоросли нори. Паприку вымыть, очистить и нарезать маленькими кубиками. Стручок перца чили разрезать вдоль, удалить семена, мелко нарезать. Паприку, мелконарезанный чеснок и чили примешать к соусу.

2 Грибы тонгку замочить в горячей воде на 10 мин., слить воду в отдельную емкость. Ножки отрезать, шляпки нарезать ломтиками. Кукурузные початки разрезать пополам. Морковь и цуккини нарезать косыми ломтиками толщиной 1 см. Лук-порей мелко нарезать вместе с зеленью.

3 Рис промыть и варить в 1/2 л воды в течение 20 мин. Нагреть масло в сковороде и тушить в ней морковь в течение 5 мин. на среднем огне. Примешать кукурузу, цуккини, грибы и имбирь. Залить водой, в которой были замочены грибы, посолить и поперчить. Варить овощи под закрытой крышкой на слабом огне в течение 5 мин., добавить лук-порей и выпаривать жидкость из овощей при открытой крышке на среднем огне. Заправить остатками кунжутного масла, соевым соусом и лимонным соком.

4 Вымыть ростки соевых бобов и удалить зеленые почки. Ростки недолго побланшировать, обдать ледяной водой и откинуть на дуршлаг. Кресс-салат вымыть и нарезать полосками. Нагреть соус в большой сковороде и потушить в нем ростки в течение 1 мин. при постоянном помешивании. Рис откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Смешать с кресс-салатом. Украсить рис овощами.





4 порции:

## Чечевица с рисом и макаронами

- 8 небольших стручков сушеного перца чили
- по 1 ч. ложке кмина, кориандра и пимента
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки уксуса из белого вина
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 больших луковицы
- 8 ст. ложек арахисового или подсолнечного масла
- 225 г мелкой коричневой чечевицы (чечевица – пай из магазина лекарственных трав и диетических продуктов)
- Соль
- 225 г риса со средним размером зерен
- 100 г мелких макарон из твердой пшеницы (рожки или витые спагетти)
- Листья кориандра для украшения блюда

Время приготовления: 1 час  
В каждой порции содержится около:  
3091 кДж/739 ккал  
25 г белка/24 г жира/109 г углеводов

Экономно

1 Стручки перца чили залить 75 мл кипящей воды, оставить набухать в течение 15 мин. Истолочь пряности. Очистить чеснок. Перец чили, чеснок, половину пряностей, лимонный сок, уксус и оливковое масло измельчить в пюре, отставить в сторону.

2 Лук очистить и нарезать тонкими ломтиками. Раскалить в соевнике масло. Обжарить в нем лук в течение 7–10 мин. до золотистого цвета. Лук вынуть, обсушить с помощью кухонной бумаги. Чечевицу положить в масло, размешать, добавить около 1/2 л воды, посолить и варить под крышкой на среднем огне в течение 15 мин.

3 Рис размешать, долить 1/4 л воды и варить под крышкой в течение 10 мин. Примешать макароны и остальные специи, долить немного воды и кипятить еще 10–15 мин., при этом нужно долить такое количество воды, чтобы макароны и рис не прилипали ко дну кастрюли. Как только макароны будут готовы, все выложить на блюдо, посыпать жареным луком. Украсить кориандром. Дополнительно подать к этому блюду острый соус чили.

## Запеканка из риса и помидоров в панировке

1 Отварить рис в 3/4 л подсоленной воды в течение 12–15 мин. Удалить плодоножки у помидор. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и разрезать поперек на 2 половинки. Цуккини и лук вымыть и нарезать мелкими кубиками. Предварительно нагреть духовку до температуры 200 °С (при обдуве – 180 °С).

2 Нагреть в сковороде масло на среднем огне. Обжарить в нем лук в течение 3 мин., пока он не станет прозрачным. Добавить к нему цуккини и тушить в течение 5 мин. Снять с плиты. Откинуть рис на дуршлаг и слить воду. Взбить яйца с солью и перцем. Примешать рис, смесь с цуккини, сыр и половину петрушки.

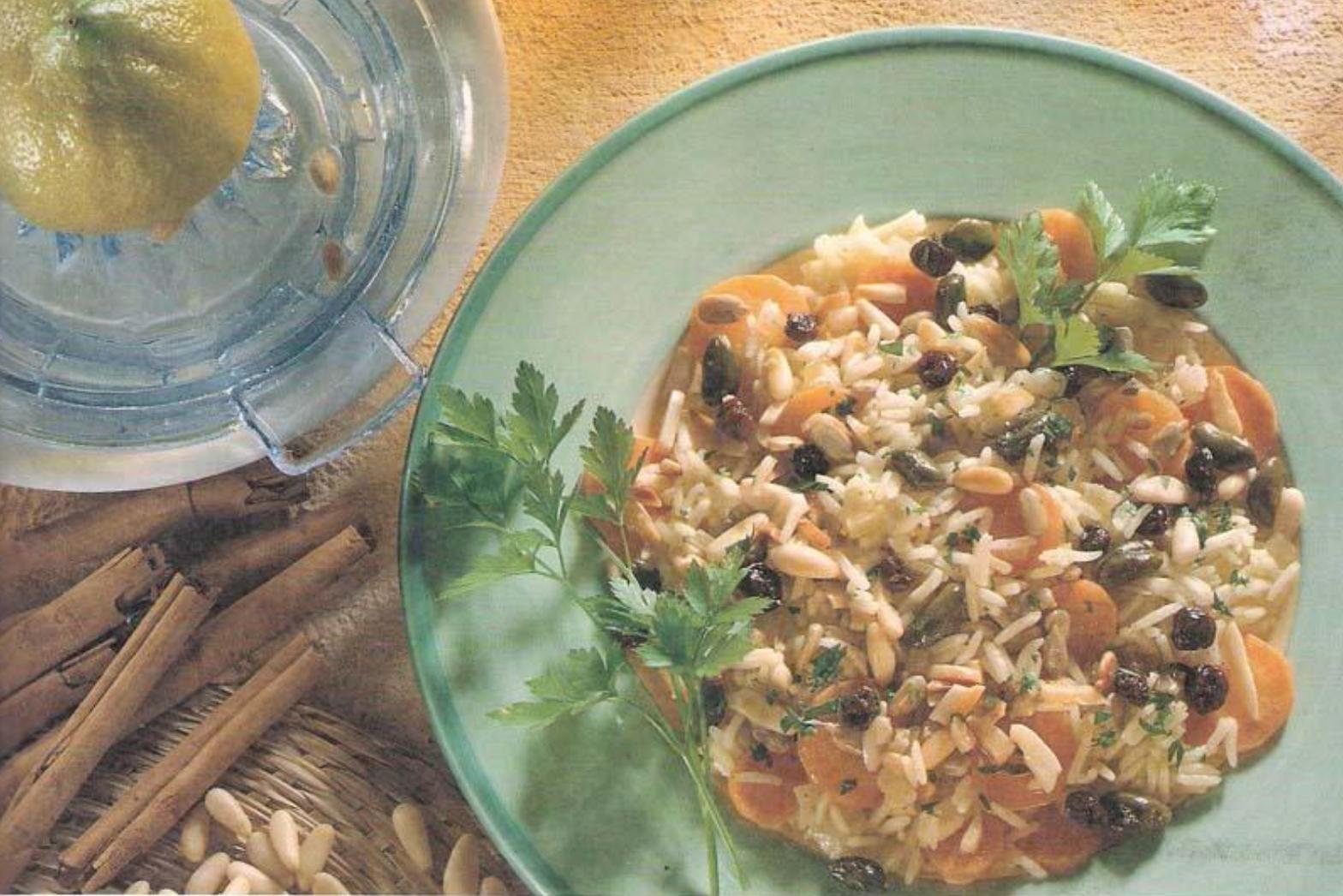
3 Смазать жиром форму для запеканки. Уложить в нее смесь из риса и цуккини. В эту массу вдавить помидоры, разрезанной стороной вверх. Слегка посолить и поперчить. Оставшуюся петрушку смешать с панировочными сухарями и посыпать помидоры. Уложить сверху на запеканку кусочки сливочного масла. Выпекать в духовке (в центре) в течение 25 мин. Подавать на стол в горячем виде.

4 порции:

- 280 г длиннозерного риса
- Соль
- 6 мелких помидоров (около 400 г)
- 400 г цуккини
- 4 стебля лука-порей
- 1 пучок гладколистной петрушки
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 4 яйца
- Перец
- 100 г свеженатертого сыра грийер
- 4 ст. ложки панировочных сухарей
- 50 г сливочного масла
- Жир для формы

Время приготовления: 30 мин.  
(+25 мин. для выпечки)  
В каждой порции содержится около:  
2288 кДж/547 ккал  
20 г белка/27 г жира/58 г углеводов

Блюдо легкого приготовления



4–6 порций:

50 г мелкого изюма  
 Сок 2 лимонов  
 800 г молодой моркови  
 2 небольших луковички  
 2 зубчика чеснока  
 40 г топленого масла  
 по 30 г семян пинии,  
 измельченного миндаля, семян  
 подсолнечника и ядер фисташковых  
 орехов (2–3 ст. ложки)  
 Соль  
 Перец  
 800–900 мл овощного бульона  
 400 г риса басмати (или другого  
 длиннозерного риса)  
 1/2 ч. ложки молотого кардамона  
 1 палочка корицы  
 2–3 пряных гвоздики  
 2 сушеных стручка перца чили  
 1 пучок гладколистной петрушки

*Время приготовления: 1 час*  
*При приготовлении 6 порций в*  
*каждой порции содержится около:*  
 2292 кДж/548 ккал  
 14 г белка/15 г жира/95 г углеводов

Для гостей

## Морковный плов

**1** Мелкий изюм замочить на 20 мин. в лимонном соке. Морковь тщательно вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук и зубчики чеснока очистить и нарезать мелкими кубиками.

**2** В широкой кастрюле нагреть 30 г топленого масла, слегка обжарить в нем, при помешивании, семена пинии, миндальные орехи, семена подсолнечника и фисташки в течение 1–2 мин. Вынуть шумовкой, посолить, поперчить и отставить в сторону. Разогреть в отдельной кастрюле овощной бульон.

**3** В оставшемся нагретом топленом масле потушить лук и чеснок, пока они не станут прозрачными, добавить рис и готовить в течение 4–5 мин., пока зерна риса не покроются жиром. Смешать морковь с рисом, еще подержать на огне в течение 3 мин. при помешивании. Залить горячим овощным бульоном. Добавить мелкий изюм с лимонным соком, солью, кардамоном и корицей, гвоздикой и перцем чили. Варить под крышкой на слабом огне в течение 15–20 мин. до готовности. При необходимости долить еще немного бульона.

**4** Обжаренные семена и миндальный орех смешать с готовым рисом, заправить солью и перцем. Дать плову настояться в течение 10 мин. на выключенной плите. Вымыть петрушку, несколько листочков отложить в сторону для украшения блюда, оставшуюся зелень мелко порубить. В конце варки плов посыпать резаной петрушкой и немного встряхнуть. Украсить это блюдо можно целыми листьями петрушки. К этому плову хорошо подходит хрустящий «ледяной» салат.

**Совет.** Можно заменить белый рис необработанным, в этом случае время варки увеличивается до 30–40 мин.



# Зерновые и бобовые





4 порции:

## Помидоры, фаршированные кускусом

8 спелых мясистых помидоров (около 2 кг)

250 г листьев шпината

2 стебля лука-порей

1 луковица

1 зубчик чеснока

2 ст. ложки оливкового масла

200 г кускуса (из магазина турецких продуктов или из магазина лекарственных трав и диетических продуктов)

200 мл овощного бульона

2 ч. ложки нарубленных листьев тимьяна

1 ч. ложка сладкой паприки

1 пучок гладколистной петрушки

100 г свеженатертого сыра гауда средней зрелости

Соль

Перец

1–2 ст. ложки лимонного сока

Жир для формы

Оливковое масло для сбрызгивания

Несколько веточек гладколистной петрушки для украшения блюда

Время приготовления: 1 час

В каждой порции содержится около:

2087 кДж/499 ккал

20 г белка/13 г жира/ 80 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

1 Помидоры вымыть, на уровне основания плодоножки срезать плоскую крышечку. Содержимое выскоблить ложкой, при этом оставить край шириной 1/2 см. Положить мякоть в сито, дать стечь, затем крупно порубить. Чашечки из помидоров положить отверстием вниз на кухонную бумагу и дать стечь соку.

2 Шпинат тщательно промыть, перебрать, удалить твердые черешки. Бланшировать в течение 2 мин., дать хорошо стечь соку. Лук-порей вымыть, очистить, нарезать тонкими кольцами. Лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками.

3 В широкой кастрюле на среднем огне нагреть оливковое масло. Слегка обжарить в нем лук и чеснок. Кускус и лук-порей перемешать и тушить в течение 2 мин. Примешать шпинат. Залить бульоном, приправить тимьяном и паприкой. Дать набухнуть под крышкой на выключенной плите в течение 10 мин., пока не испарится бульон.

4 Вымыть петрушку, отделить листья и мелко порубить. Предварительно нагреть духовку до температуры 200 °С (при обдуве – 180 °С). Снять с плиты готовый кускус. Примешать петрушку, до 2 ст. ложек сыра и рубленую мякоть помидоров. Обильно приправить блюдо солью, перцем и лимонным соком.

5 Помидоры внутри посолить и поперчить, заполнить массой из кускуса. Сбрызнуть небольшим количеством оливкового масла, сверху закрыть крышечками. Выпекать в духовке (в центре) в течение 10–15 мин., посыпать остатками сыра гауда и украсить веточками петрушки.



4 порции:

150 г полбы  
 Морская соль  
 100 г амаранта  
 5 стеблей лука-порея  
 80 г моркови  
 80 г кольраби  
 80 г клубневого сельдерея  
 1 красная паприка  
 500 г цуккини  
 1 веточка розмарина  
 1/4 пучка шнитт-лука  
 1 яйцо  
 1 яичный желток  
 100 г сыра рикотта  
 50 г тертого сыра пармезан  
 Перец  
 1 щепотка мускатного ореха  
 5 ст. ложек оливкового масла  
 холодной выжимки  
 2 ч. ложки лимонного сока  
 2 ч. ложки соевого соуса  
 2 ч. ложки кунжутного масла

Время приготовления: 40 мин.

В каждой порции содержится около:

2330 кДж/557 ккал

22 г белка/36 г жира/53 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Овощные котлеты с амарантом

1 100 г полбы измельчить, 50 г смолоть в муку и отставить в сторону. 1/2 л подсоленной воды довести до кипения и варить в ней шрот (измельченную полбу) с амарантом на слабом огне под крышкой в течение 10–15 мин.

2 Вымыть лук-порей, очистить и мелко нарезать. Морковь, кольраби и сельдерей почистить и натереть на терке. Паприку вымыть, разрезать пополам, очистить и затем нарезать на кусочки толщиной 2 см. Цуккини вымыть, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Розмарин и шнитт-лук вымыть и мелко нарезать. Готовую полбу откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

3 Смешать натертые на терке овощи, половину лука-порея, вареное яйцо, яичный желток, сыр рикотта и пармезан. Заправить солью, перцем, 1 ч. ложкой розмарина, шнитт-луком и мускатным орехом. При необходимости примешать отставленную в сторону муку из полбы. Нагреть духовку до температуры 50 °С (при обдуве – 40 °С).

4 Нагреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и тушить в нем паприку в течение 2 мин., вынуть ее и ненадолго отставить в сторону. Остатки лука и цуккини с оставшимся розмарином обжарить на сковороде. Паприку еще раз недолго потушить. Заправить солью, перцем, лимонным соком, соевым соусом, кунжутным маслом и подержать в тепле в духовке.

5 В большой сковороде нагреть оставшееся масло на среднем огне. Из массы, состоящей из зерна и овощей, взять ст. ложкой 20 порций, и первую порцию положить в масло. Овощные котлеты обжарить с каждой стороны в течение 5 мин. до золотисто-коричневого цвета. Котлеты поставить в теплое место. То же самое делать со второй порцией. Котлеты подавать на стол с овощами.

Вариант

Овощные котлеты с киноа

120 г пшеничного шрота и 80 г киноа варить в 1/2 л овощного бульона так, как это описано в предыдущем рецепте. Из 300 г тертой моркови, 300 г тертых цуккини, 1 нашинкованной луковицы, 1 яйца, 30 г тертого пармезана, 1/2 ч. ложки рубленого тимьяна, перца, соли, 1/2 пучка рубленой петрушки и 1 щепотки паприки замесить полумягкое тесто. С помощью столовой ложки сделать 20 овощных котлет и обжарить их с каждой стороны в 2 ст. ложках масла на среднем огне в течение 5 мин. 4 помидора, нарезанных кубиками потушить в 1/2 ст. ложки масла с 1/2 ч. ложки рубленого тимьяна в течение 1 мин. Посолить, поперчить и подать к котлетам.



4 порции:

- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 130 г шрота из зеленоватого зерна
- 2 сушеных стручка перца чили
- по 2 ч. ложки тимьяна, орегано, кориандра, кмина
- 220 мл овощного бульона
- 2 ст. ложки сладкой паприки
- 4 ст. ложки с горкой пшеничных хлопьев (60 г)
- 2 яйца
- 2 ст. ложки муки
- Для салата из фасоли:
- 2 стакана крупной белой фасоли (или 420 г)
- 1 красная паприка
- 8 маслин
- 4 ст. ложки уксуса из белого вина
- 4 ст. ложки оливкового масла
- Соль
- Перец
- Растительное масло для работы
- 4 белых луковицы
- 200 г айвара (паста из паприки)

Время приготовления: 45 мин.  
 В каждой порции содержится около:  
 2518 кДж / 602 ккал  
 30 г белка / 12 г жира /  
 111 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Чевапчичи из зеленоватого зерна с салатом из фасоли

1 Лук и чеснок очистить, нарезать очень мелкими кубиками. Нагреть в кастрюле оливковое масло, слегка обжарить в нем дробленое зеленоватое зерно с луком и чесноком на среднем огне в течение 5 мин., затем на слабом огне. Размолоть в ступке стручки перца чили с тимьяном, орегано, кориандром и кмином, добавить к зерну и затем налить овощной бульон.

2 Примешать порошок паприки и довести бульон до кипения. Убавить огонь и дать набухнуть всей массе на слабом огне в течение 5 мин. Затем примешать пшеничные хлопья, снять кастрюлю с плиты и дать остыть в течение 10 мин.

3 Фасоль для салата откинуть на дуршлаг. Вымыть паприку, очистить и нарезать полосками. Из маслин можно удалить косточки. Перемешать паприку с фасолью и маслинами. Взболтать уксус, оливковое масло, соль и перец, и заправить этой смесью салат.

4 Примешать яйца и муку в остывшую массу из зеленоватого зерна, приправить солью и перцем. Влажными руками сформовать из массы колбаски длиной с палец, равномерно смазать со всех сторон маслом, налитым в тарелку. Нагреть сковороду для жарки.

5 Обжарить колбаски со всех сторон в сковороде на среднем огне в течение 12–15 мин. (переворачивать лишь через 5–6 мин., когда колбаски станут плотными), за 3–4 минуты до конца жарки накрыть их фольгой. Для гарнира очистить белые луковицы и крупно нашинковать. Разложить чевапчичи по порциям на тарелки вместе с нашинкованным луком, небольшим количеством айвара и салатом из фасоли.

**Совет.** Если у вас нет сковороды для гриля, то вы можете обжаривать чевапчичи под грилем в духовке или на обычной сковороде, смазанной тонким слоем оливкового масла.

Чевапчичи очень вкусны и в холодном виде и очень хорошо подходят для пикника.

# Оладьи из картофеля и булгура

4 порции:

100 г булгура (из магазина лекарственных трав и диетических продуктов)  
250 мл овощного бульона  
50 г руколы  
6 ст. ложек оливкового масла холодной выжимки  
1 ст. ложка уксуса ацетобальзамико  
Морская соль  
Перец  
40 г ядер грецких орехов  
1 красная луковица  
1 зубчик чеснока  
1/2 пучка гладколистной петрушки  
500 г картофеля незваривающихся сортов  
50 г творога  
1 яйцо  
1 яичный желток  
3 крепких помидора  
1/2 салатного огурца  
1 кочан салата (с листьями, похожими на листья дуба)  
1 шт. салата лолло россо

Время приготовления: 30 мин.  
В каждой порции содержится около:  
1803 кДж / 431 ккал  
14 г белка / 18 г жира / 60 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Булгур вместе с овощным бульоном при помешивании довести до кипения, снять с плиты и дать набухнуть под крышкой в течение 20 мин.

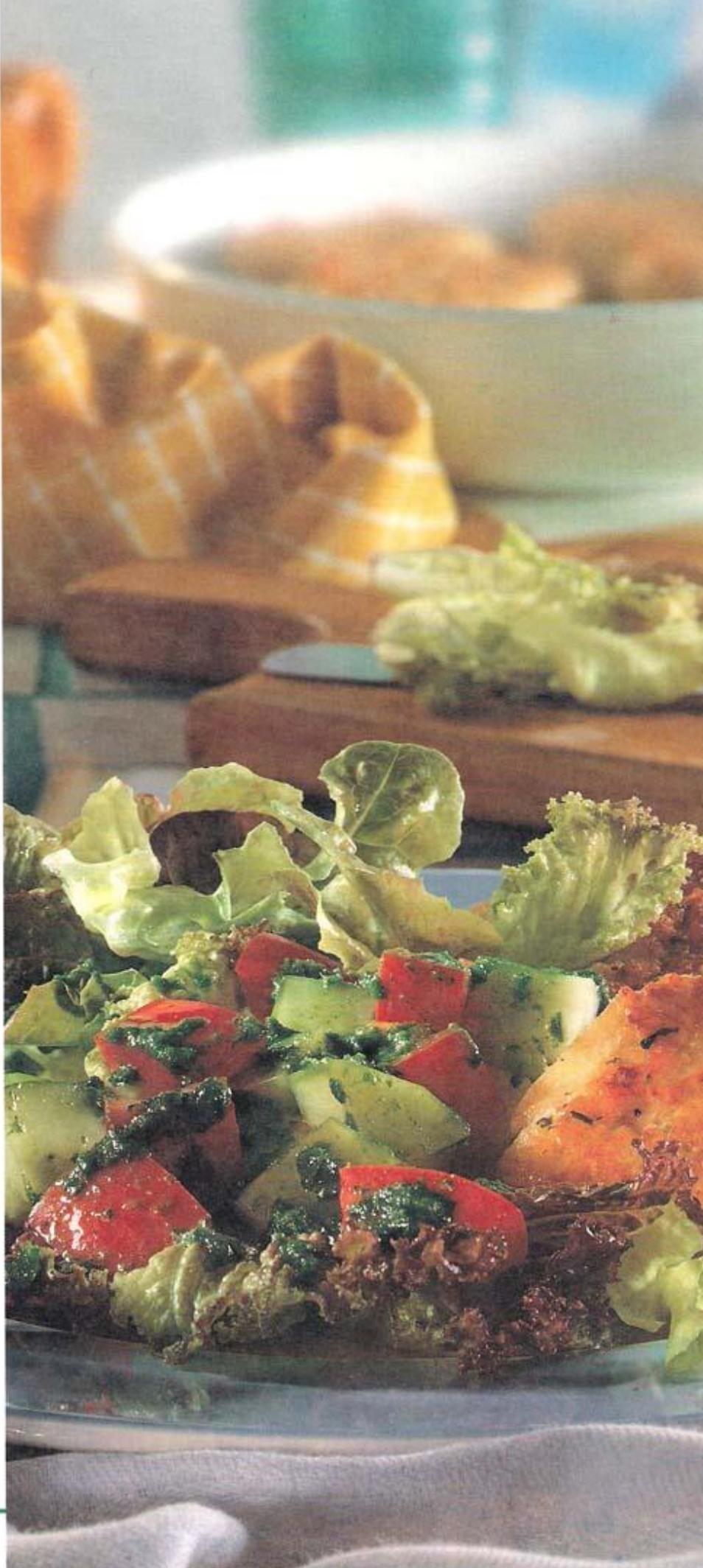
2 Руколу очистить, вымыть, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Вместе с 2 ст. ложками масла размять в пюре с помощью лопаточки для пюре. Смешать с уксусом, солью и перцем. Крупно растолочь ядра грецких орехов.

3 Луковицу и зубчик чеснока очистить и мелко порезать. Петрушку вымыть, листья порубить. Картофель вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Смешать лук, чеснок, картофель, творог, яйцо и яичный желток. Примешать булгур и половину соуса с руколой и приправить солью, перцем и петрушкой, и смешать с грецкими орехами.

4 Помидоры вымыть и удалить основания плодоножек. Огурцы почистить. Огурцы и помидоры нарезать кубиками толщиной 2 см, смешать с оставшимся соусом руколы. Разобрать листовой салат на отдельные листья, вымыть, откинуть на дуршлаг и нарезать небольшими кусочками.

5 В 2 больших сковородах нагреть оставшееся масло. Сделать из теста 12 оладьев и положить на сковороды. Оладьи жарить в течение 5 мин. с каждой стороны на среднем огне, затем – на слабом огне.

6 Разложить оладьи из булгура и картофеля по тарелкам. В качестве гарнира добавить листовой салат и салат из огурцов и помидоров.





4 порции:

200 г шрота из полбы  
1/2 л овощного бульона  
Морская соль  
2 стебля лука-шалота  
1 пучок шнитт-лука  
50 г творога  
2 яйца  
Перец

2 ст. ложки манной крупы из цельномолотого зерна  
3 ст. ложки пшеничной муки из цельномолотого зерна  
800 г савойской капусты  
200 г шампиньонов  
1 зубчик чеснока  
1 ст. ложка оливкового масла холодной выжимки  
1 щепотка мускатного ореха  
1/2 пучка гладколистной петрушки  
3 ст. ложки сливок  
2 ст. ложки молока  
Шнитт-лук для украшения блюда

Время приготовления: 45 мин.  
В каждой порции содержится около:  
1652 кДж / 395 ккал  
22 г белка / 13 г жира / 70 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Шарики из полбы с савойской капустой

1 Полбу поместить в кастрюлю с овощным бульоном. Постоянно помешивая, довести до кипения, посолить, снять с плиты, накрыть крышкой, дать настояться в течение 15–20 мин., при необходимости слить оставшуюся воду.

2 Лук-шалот и зеленый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Смешать половину нарубленного лука-шалота, творог, яйца, соль, перец. Примешать полбу, манную крупу и муку. Вымыть савойскую капусту, разделить на листья, нарезать их небольшими кусочками. Шампиньоны обтереть, очистить и нарезать кубиками толщиной в 1 см. Очистить чеснок и мелко нарезать.

3 Вскипятить в кастрюле 2 л подсоленной воды. С помощью ч. ложки сформировать из полученного теста небольшие шарики. Поместить их в горячую воду и дать настояться в течение 10–15 мин. (вода не должна кипеть).

4 Нагреть в кастрюле растительное масло, добавить оставшийся лук-шалот и чеснок, тушить в течение 1 мин. Примешать шампиньоны и савойскую капусту, тушить еще 5 мин. Приправить солью, перцем и мускатным орехом.

5 Петрушку вымыть и мелко нарезать. Примешать петрушку, сливки и молоко к овощам и варить при открытой крышке 3 мин. Шарики и овощи разложить по тарелкам. При желании украсить шнитт-луком.



4 порции:

- 150 г кукурузной крупы (полента)
- 1/4 л молока
- 150 г муки
- 1/2 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки свеженатертого пармезана
- 1 ст. ложка рубленой петрушки
- Перец
- Для соуса песто:
- 150 г листьев базилика (сорт с крупными листьями)
- Соль
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка семян пинии
- 3 ст. ложки мелко натертого сыра пекорино (можно заменить пармезаном)
- 2 ст. ложки оливкового масла холодной выжимки
- 2–3 ст. ложки горячего овощного бульона
- Базилик для украшения блюда

Время приготовления: 1 1/4 часа  
(+45 мин. для варки)

В каждой порции содержится около:  
1682 кДж / 402 ккал  
13 г белка / 10 г жира / 65 г углеводов

Экономно

## Кукурузные кнедли с соусом песто

- 1 Положить кукурузную крупу в кастрюлю. Нагреть молоко и залить им крупу. Дать набухнуть под крышкой в течение часа.
- 2 Для приготовления соуса песто вымыть и измельчить листья базилика. Чеснок очистить и крупно порубить. Растереть базилик в ступке или с помощью лопаточки для пюре в однородную массу вместе с 1 щепоткой соли, чесноком и семенами пинии. Постепенно примешать в пасту сыр пекорино и несколько капель оливкового масла.
- 3 Замесить крепкое тесто из предварительно замоченной крупы, муки, соли, пармезана и петрушки. При необходимости добавить еще немного молока.
- 4 Слепить из полученной массы кнедли размером с грецкий орех. Вскипятить в кастрюле 2 л подсоленной воды. Положить в нее кнедли. Убавить огонь и подержать в горячей воде кнедли при открытой крышке на слабом огне в течение 45 мин., затем шумовкой вынуть их из кастрюли и выложить на предварительно подогретое блюдо или на тарелки.
- 5 Соус песто перемешать с 2–3 ст. ложками овощного бульона и сразу же залить им кнедли. Посыпать свежемолотым перцем и украсить базиликом.

**Совет.** Это блюдо можно приготовить быстрее: вместо крупной кукурузной крупы используйте уже предварительно обработанную крупу «Полента-Фикс». Она набухает всего лишь 5 мин.



4 порции:

- 50 г семян пинии
- 300 г молодой моркови
- 3 стебля черешкового сельдерея
- 4 стебля лука-порей
- 300 г свежемороженого гороха
- 600 мл овощного бульона
- 1 луковича
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. ложки растительного масла
- 300 г пшена
- 1 лавровый лист
- 1 ч. ложка приправы де Прованс
- 2 пучка гладколистной петрушки
- 30 г сливочного масла
- Соль
- Перец
- 1–2 ст. ложки лимонного сока

Время приготовления: 40 мин.

В каждой порции содержится около:

2150 кДж/514 ккал

16 г белка/22 г жира/ 67 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Пестрый ризотто из пшена

1 Семена пинии обжарить в сковороде (без масла) до приобретения золотисто-коричневого цвета, отставить в сторону. Морковь почистить и порубить мелкими кубиками. Сельдерей вымыть, почистить, разрезать вдоль пополам и нарезать мелкими ломтиками. Лук-порей вымыть, очистить и нарезать кольцами. Свежемороженный горох разморозить. Нагреть в кастрюле овощной бульон.

2 В это время очистить лук и чеснок и мелко порубить. Нагреть растительное масло в широкой кастрюле на среднем огне. Добавить лук, чеснок, потушить. Примешать морковь, сельдерей, белую часть от лука-порей и тушить в течение 3 мин.

3 Добавить пшено. Долить овощной бульон, добавить лавровый лист и пряности де Прованс. Варить в течение 20 мин. при закрытой крышке на медленном огне, затем примешать оттаявший горох и зелень сельдерея. Накрыть крышкой, снять с огня и дать настояться в течение 5 мин.

4 Вымыть петрушку, отделить листья. Несколько листочков отложить для украшения блюда, остальные порубить. Кусочки сливочного масла и петрушку примешать к ризотто. Приправить солью, перцем, лимонным соком. Посыпать семенами пинии, украсить листьями петрушки.

**Совет.** По желанию к блюду можно подать самбал олек или острый соус Чили.

Вариант

Квиноа с брокколи

600 г свежемороженой брокколи разморозить согласно инструкции на упаковке, затем мелко нарезать. 1 большую луковичу и 1 зубчик чеснока очистить и нарезать мелкими кубиками. Нагреть 2 ст. ложки оливкового масла, добавить лук, чеснок и потушить. Примешать брокколи и тушить в течение 3 мин. Добавить 300 г квиноа и 1 ст. ложку острого порошка карри, недолго потушить. Долить овощной бульон, накрыть крышкой и варить в течение 20–25 мин. на очень слабом огне. Приправить солью, перцем, лимонным соком и 2 ст. ложками соевого соуса, дать настояться в течение 5–7 мин. Блюдо подавать с йогуртом.



## На заметку !

Используйте для жарки рафинированные растительные масла, топленое масло или кокосовый жир. Рекомендованные масла холодной выжимки не подходят, поскольку при сильном нагревании в них вырабатываются вредные для здоровья вещества. Исключением является лишь оливковое масло холодной выжимки, которое, однако, дороже остальных.

4 порции:

## Овсяные оладьи

100 г крупных овсяных хлопьев  
 130 г мелких овсяных хлопьев  
 300 мл овощного бульона  
 150 г ростков (редьки или кресс-салата, или ржи, или пшеницы)  
 2 стебля крупного лука-порей  
 2 ст. ложки сливочного масла  
 1 зубчик чеснока  
 2 яйца  
 2 ст. ложки нарубленной зелени (петрушки, кервеля, майорана)  
 Соль  
 Перец  
 Мускатный орех  
 1 ч. ложка пшеничной муки из цельного зерна при необходимости  
 2 ст. ложки топленого масла

Время приготовления: 45 мин.  
 (+30 мин. времени набухания)  
 В каждой порции содержится около:  
 1615 кДж/386 ккал  
 15 г белка/ 15 г жира/ 53 г углеводов

Полноценное блюдо

1 Овсяные хлопья поместить в кастрюлю. Вскипятить бульон и залить им овсяные хлопья, затем накрыть крышкой и дать набухнуть в течение 30 мин. Ростки вымыть и обсушить. 2 ст. ложки ростков отложить для украшения блюда. Вымыть лук-порей. Белую часть стебля мелко порубить, а зеленую – нарезать мелкими кольцами.

2 Лук-порей потушить, добавить ростки и тушить еще 2 мин. Затем добавить все вместе к овсяным хлопьям. Добавить растертый чеснок. Примешать яйца и зелень. Приправить солью, перцем, мускатным орехом. Из полученной массы сформировать 4 шарика. При необходимости добавить муку. Шарикам придать форму оладьев.

3 Нагреть в сковороде на среднем огне топленое масло. Поместить оладьи в сковороду, поджаривать в течение 10–15 мин., перевернув 1 раз. Оладьи разложить по тарелкам и украсить ростками.

**Инфо.** Ростки можно приобрести в магазине, однако, если вы вырастили их сами, то они более свежие. Когда вы выращиваете ростки сами, то содержание витаминов в них значительно выше. Приобретать можно только необработанные семена в магазине лекарственных трав и диетических продуктов (в магазине семян они уже химически обработаны). Выращивайте их согласно инструкции.



# Голубцы с крупой и помидорами

4 порции:

1 кочан белокочанной капусты  
Соль  
1 луковица  
3–4 зубчика чеснока  
50 г вяленых помидоров,  
консервированных в растительном  
масле  
4 ст. ложки оливкового масла  
100 г крупы, подвергнутой  
тепловой обработке (из магазина  
лекарственных трав и диетических  
продуктов; в качестве замены  
можно использовать 100 г булгура)  
300 мл овощного бульона  
1 ч. ложка майорана  
1 ч. ложка лимонной цедры  
по 1/2 ч. ложки молотого  
кориандра, кмина и перца  
1 щепотка кайенского перца  
1 кг спелых помидоров  
по 1/2 пучка петрушки и укропа  
2 ст. ложки панировочных сухарей  
из цельного зерна  
50 мл белого вина  
или овощного бульона  
Масло для формы

Время приготовления: 40 мин.  
(+1 час варки)

В каждой порции содержится  
около: 1573 кДж / 376 ккал  
12 г белка / 11 г жира / 63 г углеводов

Блюдо не содержит молока и яиц



К этому блюду  
подают сухое  
белое вино,  
например,  
Граубургундер  
из Бадена.

1 Кочан капусты вымыть и удалить верхние поврежденные листья. Отрезать от нижней части кочана примерно на 3 см толстые прожилки листьев с кочерыжкой. Положить кочан в большую кастрюлю, залить подсоленной водой так, чтобы он наполовину находился под водой. Закрыть крышкой, довести до кипения и варить капусту в течение 5 мин.

2 Затем кочан капусты вынуть из кастрюли и отделить мягкие сварившиеся наружные листья. Еще раз положить капусту в кипящую воду и снова варить в течение 5 мин., снова вынуть, отделить листья, пока не получите 16 бланшированных листьев. Разложить листья на кухонном полотенце и дать обсохнуть. Затем аккуратно срезать толстые прожилки листьев.

3 Лук и половину зубчиков чеснока очистить, мелко порубить. Вяленые помидоры нарезать мелкими кусочками. Нагреть в кастрюле 2 ст. ложки оливкового масла, обжарить в нем лук и чеснок до светло-коричневого цвета в течение 5 мин. Примешать к ним кусочки помидоров и крупы, и залить бульоном. Варить при помешивании в течение 5 мин. на медленном огне, затем дать набухнуть на выключенной плите в течение 10 мин. Для придания пикантного вкуса заправить солью, майораном, лимонной цедрой, кориандром, кмином, перцем, кайенским перцем.

4 Удалить основания плодоножек у свежих помидоров, обдать кипятком, снять кожицу, разрезать пополам и удалить семена. Нарезать мякоть мелкими кубиками. Петрушку и укроп вымыть и нарубить. Примешать примерно 1/3 помидоров с зеленью и панировочными сухарями к крупе.

5 Положить друг на друга соответственно по 2 капустных листа (один побольше, другой поменьше), заполнить их крупой по 1 ст. ложке с горкой, свернуть в голубцы. Предварительно нагреть духовку до температуры 200 °С. Смазать жиром плоскую форму для запеканки, уложить голубцы плотно друг к другу, швом вниз. Оставшийся чеснок очистить и мелко порубить, размешать с 2 ст. ложками оливкового масла, белым вином или овощным бульоном и остальными помидорами, приправить пряностями и залить этой смесью голубцы.

6 Закрыть голубцы крышкой или фольгой, запекать в духовке (в центре, при обдуве – 180 °С) в течение 1 часа, при необходимости добавить немного воды. К концу приготовления проверить готовность голубцов, для этого проколоть острием ножа прожилки листьев. Если они мягкие, то голубцы уже готовы.

Лучше всего подавать голубцы с картофелем и петрушкой.

**Совет.** Вместо крупы, подвергнутой тепловой обработке, в качестве начинки можно использовать булгур.



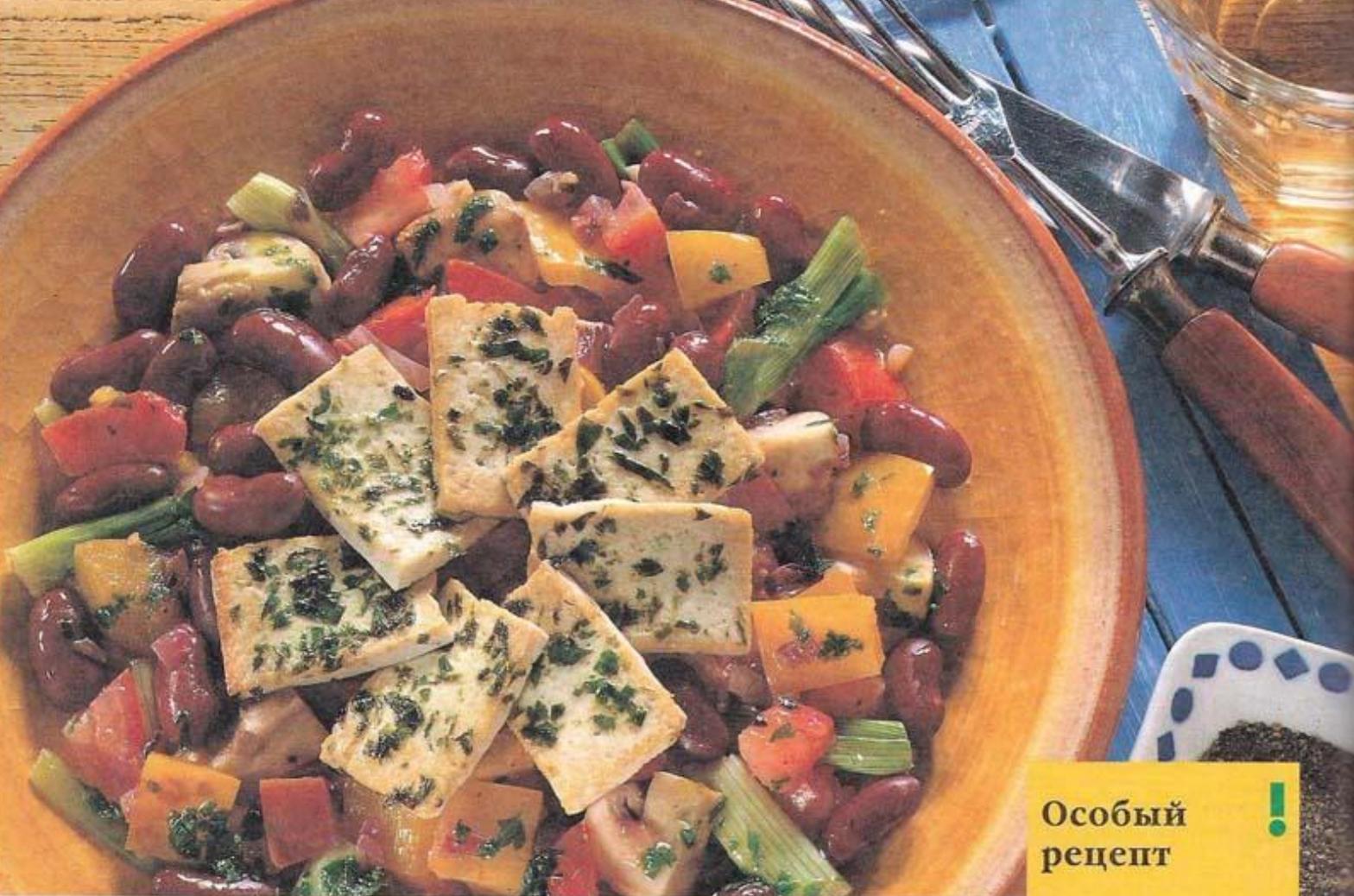
Обрежьте кочан капусты снизу на 3 см вместе с кочерыжкой, в этом случае листья легче отделяются.



Сложите вместе, соответственно, самый большой и самый маленький капустный лист, чтобы голубцы были примерно одинаковыми.



Уложите голубцы плотно друг к другу; место, где листья наложены друг на друга, должно находиться внизу, чтобы во время приготовления они остались целыми.



## Особый рецепт

4 порции:

- 2 красных луковицы
- 2 желтых паприки
- 6 помидоров
- 6 стеблей лука-порей
- 1/2 пучка гладколистной петрушки
- 4 ст. ложки оливкового масла
- холодной выжимки
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 250 г тофу
- 250 г шампиньонов
- Соль
- Перец
- 2 баночки бобов кидни (по 400 г)
- 1 ст. ложка соевого соуса

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:

1700 кДж / 400 ккал

20 г белка / 11 жира / 60 г углеводов

Блюдо быстрого приготовления

## Жареные бобы кидни с тофу

1 Лук очистить и мелко нашинковать. Паприку вымыть, разрезать пополам, очистить и разрезать на кусочки размером около 2 см. Помидоры вымыть, освободить от оснований плодоножек и нарезать мелкими кубиками толщиной около 1 см. Лук-порей очистить и вымыть. Белую часть стебля разрезать вдоль пополам и вместе с зеленью нарезать кусочками длиной около 3 см.

2 Петрушку вымыть, листья крупно порезать и лопаточкой для пюре перемешать в однородную массу с 2 ст. ложками масла и лимонным соком. Тофу нарезать небольшими ломтиками и обвалять в соусе из петрушки. Шампиньоны вытереть, очистить и разрезать на четвертинки.

3 Нагреть в большой сковороде остатки масла и слегка потушить в нем красный лук и паприку на среднем огне в течение 1–2 мин. Потушить вместе с ними шампиньоны и лук-порей в течение 3 мин. Добавить помидоры и приправить солью и перцем. Откинуть бобы на дуршлаг и дать воде стечь. Выложить бобы в сковороду с овощами и приправить блюдо соевым соусом.

4 Нагреть сковороду, а еще лучше сковороду для гриля и обжа- рить в ней со всех сторон сыр тофу в течение 1 1/2 мин. Посо- лить и поперчить. Смешать овощи и бобы с соусом из петрушки и разложить по тарелкам вместе с тофу.

К этому блюду хорошо подходит теплый багет из смеси несколь- ких видов зерна с начинкой из сливочного масла с зеленью.

Блюдо быстрого пригото- вления, которое легко удастся и нравится как членам семьи, так и гостям. Все продукты для его приготовления можно недорого купить в супермаркете. Кроме того, в нем мало калорий и оно подходит и для вегетарианцев. Оно действительно полезно для здоровья благодаря содержанию в нем тофу, в котором много растительного белка.

## Овощная смесь с карри

4 порции:

150 г коричневой чечевицы  
(пай-чечевица из магазина  
лекарственных трав и диетических  
продуктов)

120 г кокосовой стружки

4 моркови среднего размера

400 г зеленых бобов

1 банка консервированного  
турецкого гороха (400 г)

2 луковицы

2 свежих стручка красного перца  
чили (см. совет на с. 55)

400 г копченого тофу

4 ст. ложки арахисового масла

Соль

Для смеси карри:

2 ч. ложки кориандра

2 ч. ложки кмина

4 семенных коробочки кардамона

1/2 ч. ложки горошин перца

2 ч. ложки свеженарубленного  
имбиря

1/2 ч. ложки куркумы

1 щепотка соцветий муската

1 щепотка пажитника

2 ст. ложки семян кунжута

Время приготовления: 1 час

В каждой порции содержится около:

2817 кДж/674 ккал

29 г белка/28 г жира/ 86 г углеводов

Блюдо не содержит молока и яиц

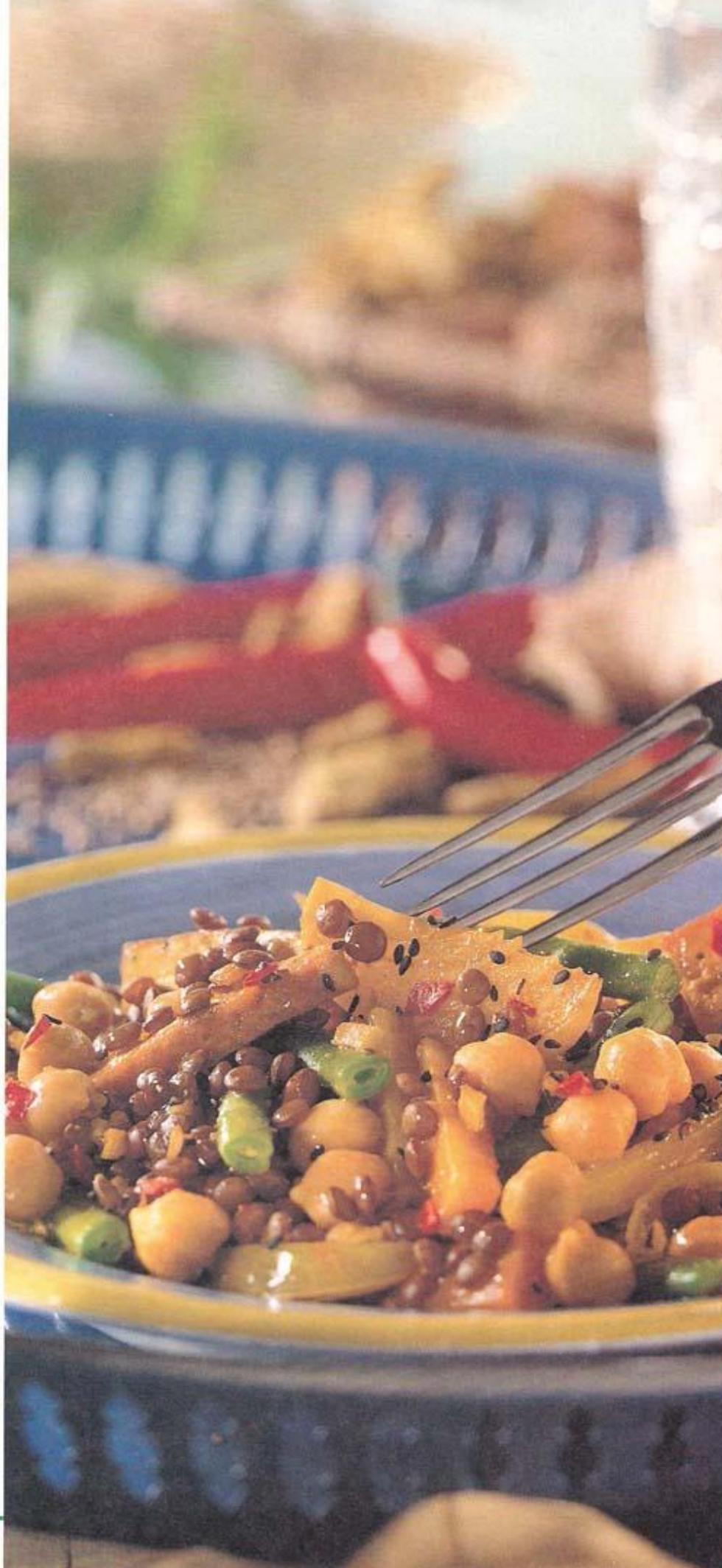
1 Чечевицу откинуть на дуршлаг, промыть под струей воды, поместить в кастрюлю с холодной водой, накрыть крышкой, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 30–35 мин., не разваривая. В это время залить кокосовую стружку 700 мл вскипевшей воды, дать 20 мин. настояться.

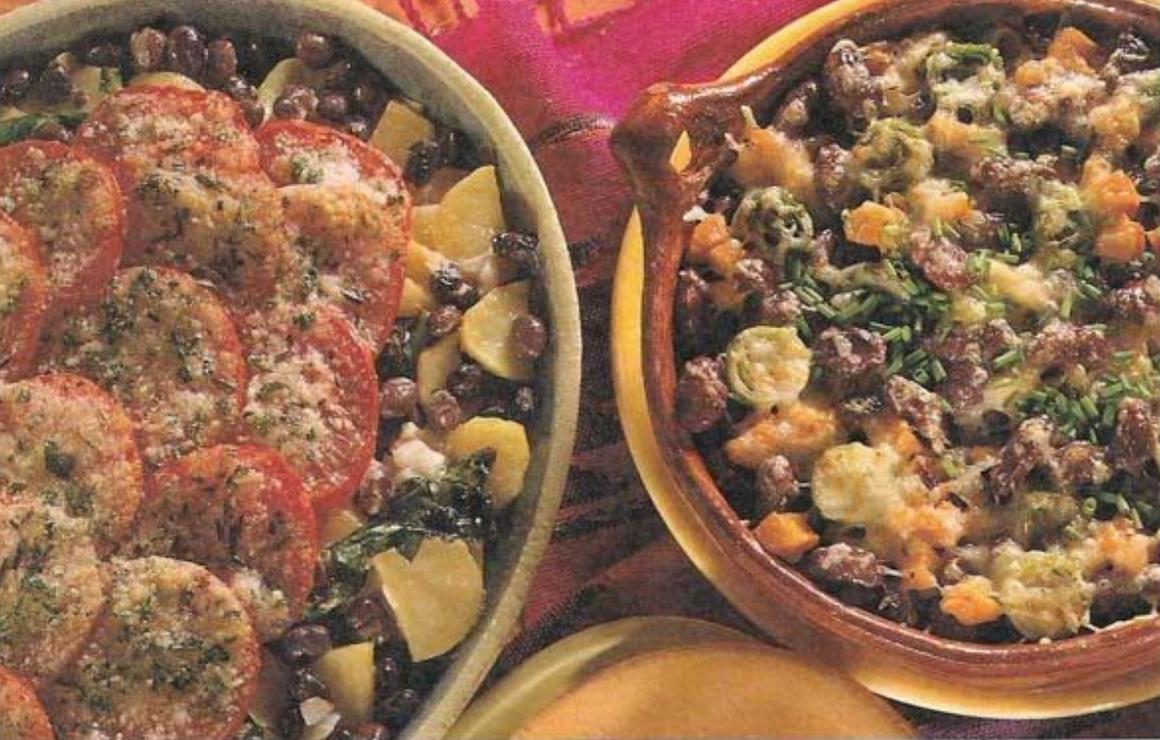
2 Морковь почистить, разрезать вдоль на 4 части и поперек пополам. Зеленые бобы вымыть и очистить. Вскипятить подсоленную воду, добавить туда морковь и бобы, проварить в течение 5 мин., обдать холодной водой и дать воде стечь.

3 Лук очистить и нарезать полосками. Стручки перца чили вымыть, разрезать, извлечь семена и удалить перегородки, мякоть мелко нарезать. Тофу нарезать полосками.

4 Для смеси карри: кориандр, кмин, семена кардамона и перец растолочь в ступке. Примешать имбирь, соцветия муската и пажитник. Кокосовую стружку откинуть на сито, сохранив бульон, осадок отжать и выбросить. Чечевицу откинуть на сито, дать воде стечь.

5 Нагреть в воке растительное масло, обжарить в нем на сильном огне лук и тофу до приобретения светло-коричневого оттенка, затем примешать чечевицу, турецкий горох, бобы, морковь, перец чили и смесь карри. Долить кокосовый бульон, и варить на среднем огне в течение 6–7 мин. Посыпать семенами черного кунжута и подать к столу.





4 порции:

4 банки консервированных бобов  
кидни (по 400г в каждой банке)  
2 стебля лука-порей (около 500 г)  
2 моркови  
100 г клубневого сельдерея  
1 луковичка  
1 зубчик чеснока  
4 ст. ложки оливкового масла  
1/4 л овощного бульона  
150 г сливок  
Соль  
2 ч. ложки сушеного тимьяна  
1/2 ч. ложки кайенского перца  
Перец  
150 г свеженатертого эменталера  
4 ст. ложки нарубленного шнитт-лука  
Жир для смазывания формы

Время приготовления: 30 мин.

В каждой порции содержится около:  
3012 кДж/720 ккал  
36 г белка/30 г жира/82 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Запеканка из бобов по-мексикански

1 Бобы вымыть и дать стечь воде. Лук-порей очистить, разрезать вдоль и вымыть. Нарезать кольцами толщиной 1 см. Морковь и сельдерей почистить, вымыть и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Нагреть 2 ст. ложки растительного масла, добавить лук и чеснок, тушить до прозрачности, затем примешать лук-порей, морковь, сельдерей и тушить в течение 3 мин. на среднем огне.

2 Прогреть духовку до температуры 200 °С (при обдуве – 180 °С). Добавить к овощной смеси бобы, сливки, овощной бульон и варить в течение 5 мин., помешивая. Приправить солью, перцем, тимьяном, кайенским перцем. Смазать жиром огнеупорную форму для запекания, положить в нее овощи. Посыпать сыром и сбрызнуть оставшимся растительным маслом. Запекать в духовке (в нижней части) в течение 15 мин. Посыпать шнитт-луком.

## Черные бобы с зеленью

1 Чеснок очистить. Бобы положить в кастрюлю с водой, добавить чеснок, довести до кипения, кипятить в течение 1 мин. Снять с плиты и дать набухнуть в течение 1 часа. Затем варить на слабом огне при закрытой крышке в течение 30–40 мин. В последние 15 мин. варки – посолить. Бобы откинуть на дуршлаг, чеснок убрать.

2 У мяты и шпината удалить стебли, затем вымыть, обсушить и нарезать полосками. Лук-порей вымыть, очистить, мелко порубить. Картофель вымыть, почистить, разрезать пополам и нарезать ломтиками. Прогреть духовку при температуре 180 °С (при обдуве – 160 °С).

3 Картофель проварить в овощном бульоне в течение 10 мин., затем слить. Нагреть в кастрюле 1 ст. ложку растительного масла. Добавить шпинат, лук, мяту и тушить на среднем огне в течение 1–2 мин., приправить солью и мускатным орехом. Накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 5 мин.

4 Форму для запекания смазать жиром. Положить в нее картофель, смесь из зелени, бобы и сметану, приправить солью и перцем. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать ломтиками. Уложить сверху на запеканку. Сбрызнуть оставшимся растительным маслом. Вымыть петрушку, листья мелко нарубить. Приправить солью, пряностями, посыпать петрушкой, панировочными сухарями и пармезаном. Запекать в духовке (в центре) в течение 25 мин.

4 порции:

1 зубчик чеснока  
100 г небольших черных бобов  
Морская соль  
500 г шпината  
2 веточки мяты  
4 стебля лука-порей  
500 г небольших картофелин  
неразваривающихся сортов  
1/8 л овощного бульона  
2 ст. ложки оливкового масла  
холодной выжимки  
1 щепотка мускатного ореха  
3 ст. ложки сметаны крем фрэш  
4 помидора  
1/2 пучка петрушки  
2 ч. ложки свеженарубленного  
розмарина  
1 ч. ложка листьев тимьяна  
2 ст. ложки панировочных  
сухарей из цельномолотого зерна  
50 г тертого пармезана  
Растительное масло для  
смазывания формы

Время приготовления: 1 час  
(+ 1 час времени набухания)  
В каждой порции содержится около:  
1573 кДж/376 ккал  
19 г белка/12 г жира/54 г углеводов

Блюдо легкого приготовления



4 порции:

40 г кукурузной муки тонкого помола  
Соль  
40 г пшеничной муки  
2 яйца  
50 мл молока  
1 кг спелых помидоров  
2 луковицы среднего размера  
4 зубчика чеснока  
2 свежих стручка перца чили (см. совет на с.55)  
2 ст. ложки оливкового масла  
600 г цуккини  
Пряная смесь с чили  
1 ч. ложка сушеного орегано  
2 шарика моцареллы (каждый по 125 г)  
100 г тертого твердого сыра (грийер, зачерствевшая гауда)  
300 г сметаны  
Растительное масло для жарки  
Жир для формы

Время приготовления: 35 мин.  
(+20 мин. варки)

В каждой порции содержится около:  
2581 кДж/617 ккал  
34 г белка/ 36 г жира/ 45 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Кукурузные блинчики с сыром

1 Кукурузную муку всыпать в кастрюлю с 200 мл кипяченой воды и настоять в течение 5–10 мин. Добавить пшеничную муку, яйца, молоко, хорошо перемешать и дать настояться.

2 Удалить плодоножки у помидоров. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, разрезать поперек на 2 части, извлечь семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, и также нарубить мелкими кубиками. Стручки перца чили вымыть, разрезать вдоль, удалить семена и мелко порубить. Нагреть в кастрюле растительное масло, добавить лук и чеснок, тушить до прозрачности, затем примешать перец чили и помидоры, недолго потушить. Посолить и варить на медленном огне в течение 20 мин. при открытой крышке.

3 В сковороде нагреть растительное масло для жарки. Из полученного теста (см. п.1 рецепта) испечь блинчики. Готовые блинчики выложить на полотенце для охлаждения. Прогреть духовку до температуры 225 °С (при обдуве – 200 °С). Цуккини почистить, вымыть и нарезать тонкими полосками, затем посолить, приправить пряной смесью чили и орегано. Смазать жиром плоскую форму для запекания или противень с высокими краями.

4 Блинчики из кукурузной муки смазать соусом из помидоров. Сверху положить нарезанный полосками цуккини и завернуть блинчики. Начиненные блинчики положить в ряд в форму для запекания (или на противень). Нарезать моцареллу ломтиками. Блинчики снова смазать соусом из помидоров, посыпать тертым сыром и положить сверху моцареллу.

5 Блинчики запекать в духовке (в центре) в течение 20 мин. Сметану взбить и подать к столу вместе с блинчиками.

**Советы.** Острый томатный соус вы можете подавать вместе с сырыми овощами или кукурузными чипсами. Чтобы сэкономить время, купите готовые пшеничные Тортиллас в отделе экзотических продуктов.



6 порций:

Для чечевицы:

1 ст. ложка сливочного масла  
1 небольшая луковица  
по 40 г очень мелко нарубленных  
моркови, лука-порей и сельдерея  
1 зубчик чеснока  
1/8–1/4 л овощного бульона  
200 г мелкой коричневой чечевицы  
1 ч. ложка нарубленного чабера  
1/2 ч. ложки порошка карри  
Соль  
Перец

1 щепотка кайенского перца

Для квашеной капусты:

1 большая луковица  
1 ст. ложка сливочного масла  
400 г сырой квашеной капусты  
4 ст. ложки белого вина или  
1 ч. ложка лимонного сока  
1/8 л овощного бульона  
1 небольшая картофелина  
мучнистого сорта  
Соль  
Перец  
700 г слоеного теста  
4 яйца  
200 мл молока

Время приготовления: 1 1/2 часа  
В каждой порции содержится около:  
3216 кДж/769 ккал  
24 г белка/38 г жира/ 83 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Запеканка из чечевицы и капусты

1 Для чечевицы. Нагреть сливочное масло в кастрюле. Лук очистить и порубить. Нарубленные овощи (морковь, лук-порей, сельдерей) и лук положить в кастрюлю с нагретым сливочным маслом и потушить в течение 2 мин. Добавить измельченный чеснок. Долить 1/8 л овощного бульона и довести до кипения. Примешать чечевицу и чабер, и варить на слабом огне при закрытой крышке в течение 45 мин., не разваривая. При необходимости долить оставшийся бульон.

2 Для квашеной капусты. Лук очистить и порубить, затем обжарить в сливочном масле в течение 1–2 мин. Добавить квашеную капусту, предварительно дав стечь жидкости. Долить белое вино или лимонный сок и довести до кипения. Долить бульон. Почистить картофель и натереть прямо в кастрюлю. Накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 45 мин.

3 Разрезать слоеное тесто пополам. Одну половину раскатать. Противень смочить холодной водой и положить на него тесто. С краев оставить бортик примерно в 3 см. Отделить яичные белки от желтков. Белки смешать и смазать ими поверхность теста. Оставшееся тесто раскатать и нарезать полосками, толщиной примерно 1 см. Прогреть духовку до температуры 220 °С (при обдуве – 200 °С).

4 Чечевицу приправить карри, солью, перцем, кайенским перцем. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и распределить на поверхности теста. Квашеную капусту посолить, приправить перцем, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить сверху на чечевицу. Оставшиеся яйца смешать с молоком и залить квашеную капусту. Края теста загнуть внутрь, полоски из теста разложить в виде решетки. Смазать яичными желтками. Запекать в духовке (в центре) в течение 30 мин.

Советы. Если во время запекания поверхность запеканки будет слишком быстро подрумяниваться, накройте ее фольгой.

## Клецки с соусом из йогурта

4 порции:

200 г сушеного нута  
1 черствая булочка  
200 г йогурта  
200 г сметаны крем фрэш  
2 ст. ложки лимонного сока  
Соль  
Перец  
1 луковица  
1 зубчик чеснока  
1 пучок гладколистной петрушки  
1 ст. ложка молотого кориандра  
1 ст. ложка молотого кмина  
1/4 ч. ложки пекарского порошка  
1–2 ст. ложки панировочных сухарей, при необходимости  
2 помидора  
1/2 салатного огурца (около 300г)  
Растительное масло для выпечки

Время приготовления: 45 мин.  
(+12 часов для замачивания)

В каждой порции содержится около:  
2271 кДж/543 ккал  
16 г белка/28 г жира/67 г углеводов

Требует некоторого времени

1 На ночь замочить нут в воде. На следующий день замочить булочку на 10 мин., затем хорошо отжать. Для приготовления соуса смешать йогурт со сметаной и лимонным соком. Посолить, поперчить, закрыть крышкой и поставить в холодное место.

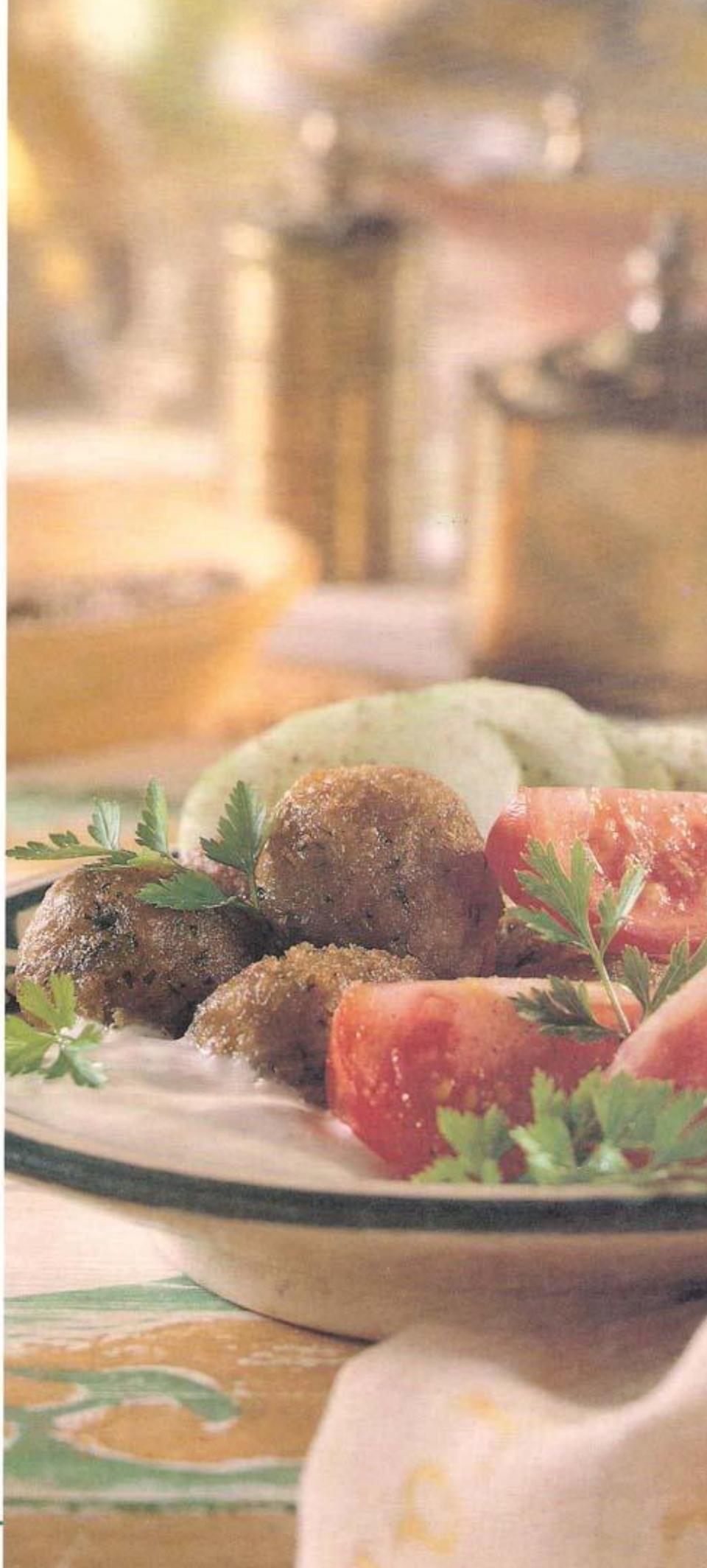
2 Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Нут откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Вместе с булочкой, луком и чесноком в миксере смешать в пастообразную массу.

3 Петрушку вымыть, листья отделить и мелко нарубить. Добавить в пюре из нута. Приправить кориандром, кмином, солью и перцем. Добавить пекарский порошок и все хорошо перемешать. Если тесто слишком мягкое, добавить еще 1–2 ст. ложки панировочных сухарей. Влажными руками слепить из теста около 30 клецек размером с грецкий орех. Нагреть духовку до температуры 50 °С (при обдуве – 40 °С).

4 Нагреть растительное масло для обжаривания до 180 °С. Обжарить в нем клецки порционно в течение 2–3 мин. до золотисто-коричневого цвета. Вынуть шумовкой и выложить на кухонную бумагу. Держать в теплой духовке до подачи на стол.

5 Помидоры вымыть и удалить плодоножки, огурец почистить и нарезать ломтиками. Помидоры разрезать на 8 частей. Разложить на тарелки, слегка посолить и поперчить. Подавать вместе с клецками и соусом из йогурта.

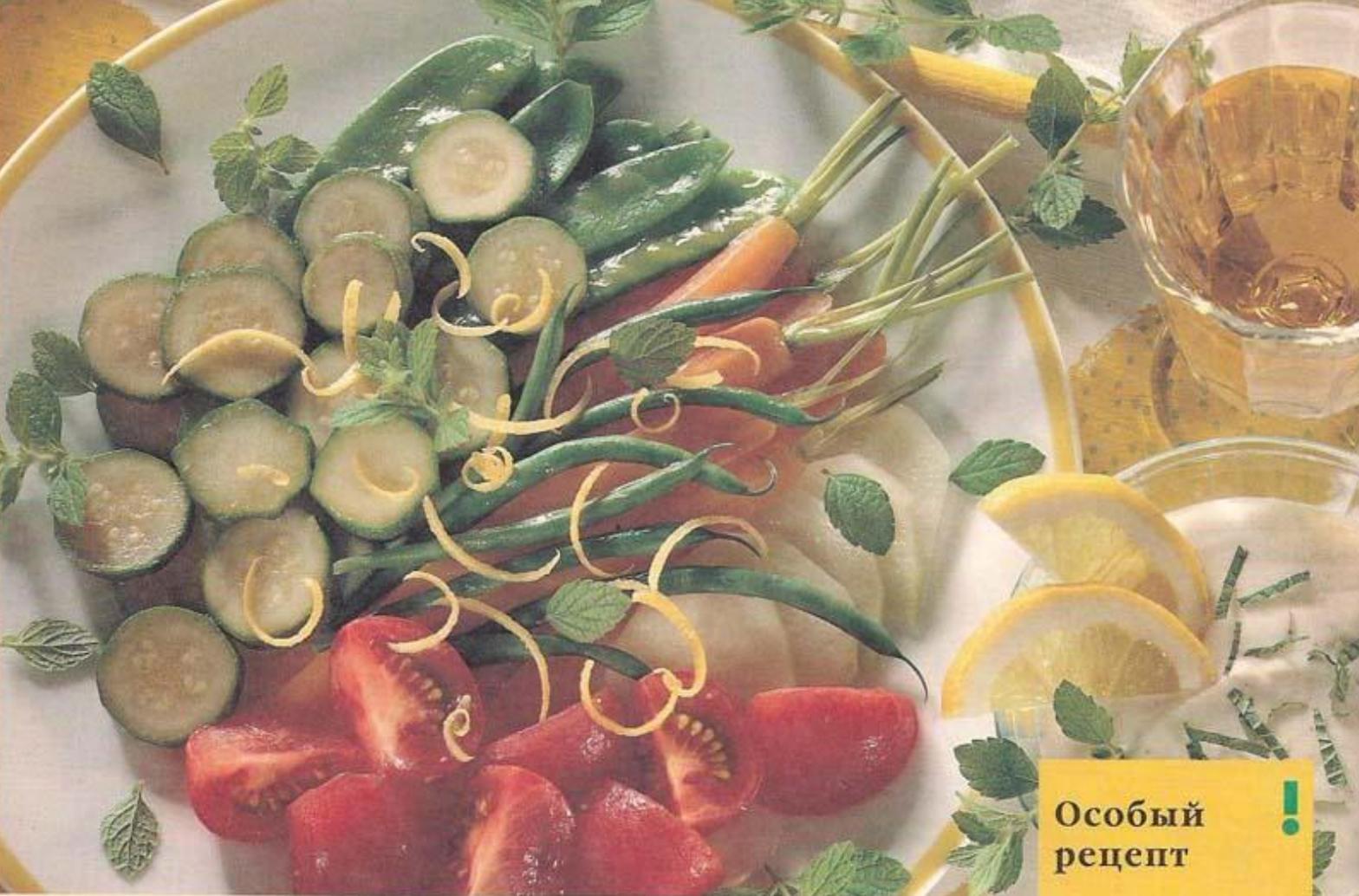
**Совет.** Вместо сушеного нута можно взять 400 г консервированного, слить жидкость и размять в пюре.





# Овощи и фрукты





## Особый рецепт

Это овощное блюдо легко готовится и его можно всегда комбинировать с другими видами овощей. Благодаря приготовлению на пару, в овощах сохраняется большая часть витаминов, и поэтому получается не только очень вкусное, но и очень полезное блюдо. Тот, кто следит за своей фигурой, вместо маскарпоне может использовать для приготовления лимонного крема сметану.

4 порции:

750 г смеси овощей (например, мелкая молодая морковь, кольраби, цуккини, мелкие помидоры, сахарная фасоль, сахарный горох)

Соль

Перец

350 мл овощного бульона

Для соуса:

1 лимон

250 г маскарпоне

60 г сливочного масла

Соль

Перец

3 веточки лимонной мелиссы

Время приготовления: 1 час

В каждой порции содержится около:

2179 кДж / 521 ккал

9 г белка / 43 г жира / 28 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Паровые овощи с лимонным соусом

1 Овощи почистить и вымыть. Морковь вместе с зеленым стеблем разрезать пополам. Кольраби разрезать на четыре части. Кольраби и цуккини нарезать тонкими ломтиками. Помидоры крестообразно надрезать, очистить фасоль и сахарный горох.

2 Положить овощи в емкость для варки на пару, слегка посолить и поперчить. Вскипятить бульон в достаточно большой кастрюле. Поставить емкость в кастрюлю так, чтобы она не касалась жидкости. Варить в ней овощи на пару под крышкой до готовности на среднем огне в течение 15–20 мин.

3 Для приготовления соуса вымыть лимон, с помощью ножа снять несколько полосок цедры, оставшуюся цедру мелко натереть на терке. Нагреть маскарпоне на водяной бане при постоянном помешивании вместе со сливочным маслом и 2 ст. ложками лимонного сока. Примешать тертую лимонную цедру. Приправить солью и перцем.

4 Лимонную мелиссу вымыть под струей воды, отделить листочки, несколько штук отложить в сторону для украшения блюда, а оставшиеся – нарезать тонкими полосками, затем примешать их к крему. Разложить овощи по тарелкам, сбрызнуть несколькими столовыми ложками отвара. Крем с маскарпоне подать к овощам отдельно, украсить лимонными стружками и лимонной мелиссой.

К этому блюду в качестве гарнира хорошо подходит картофель в мундире.

**Совет.** Для быстрого приготовления: свежие овощи заменить упаковкой быстрозамороженной смеси.



4 порции:

4 средних моркови  
2 цуккини (около 400 г)  
3 стебля черешкового сельдерея  
1 кольраби  
600 г мелкого картофеля  
неразвариваемых сортов  
1 большая луковица  
300 мл овощного бульона  
40 г сливочного масла  
150 г сметаны крем фрэш  
4 крупных яйца  
Соль  
Перец  
Немного тертой лимонной цедры  
1 мерная ложка (1 г) растительного  
связующего средства (см. совет)  
2 ст. ложки острой горчицы  
1 пучок кресс-салата

Время приготовления: 50 мин.

В каждой порции содержится около:  
1815 кДж / 434 ккал  
14 г белка / 23 г жира / 47 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Рагу из овощей в горчичном соусе

1 Морковь, цуккини и сельдерей вымыть и почистить. Морковь и сельдерей нарезать тонкими ломтиками, а цуккини – ломтиками толщиной около 1 см. Кольраби почистить, разрезать на четыре части и нарезать ломтиками толщиной 1/2 см. Картофель почистить и разрезать вдоль на четыре части. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Разогреть в кастрюле овощной бульон.

2 Распустить сливочное масло в широкой кастрюле. Сначала обжарить в нем лук при периодическом помешивании, пока он не станет прозрачным, затем добавить морковь, сельдерей, кольраби и картофель, и тушить в течение 5 мин. Примешать цуккини.

3 Долить горячий овощной бульон в овощную смесь и варить под закрытой крышкой на слабом огне в течение 10 мин. Примешать свежие сливки. Варить под закрытой крышкой еще 8–10 мин. В это время сварить яйца в течение 7–8 мин., обдать холодной водой, очистить и разрезать пополам вдоль.

4 Приправить солью, перцем и лимонной цедрой. Добавить связующее средство и размешать его. Довести до кипения, чтобы овощная смесь загустела. Снять кастрюлю с плиты, примешать горчицу, разложить овощи по тарелкам. Яйца уложить сверху на овощи. Кресс-салат промыть под струей воды, обрезать корни и украсить блюдо, посыпав сверху.

**Совет.** В качестве связующего средства можно использовать, например, муку из плодов рожкового дерева или биобин, который можно купить в магазине лекарственных растений и диетических продуктов.

Блюдо приобретет совершенно иной вкус, если вы замените кольраби нежными клубнями фенхеля.



4 порции:

- 4 красные или зеленые паприки (около 800 г)
  - 2 больших луковицы
  - 2 баклажана (около 700 г)
  - 500 г картофеля
  - неразваривающихся сортов
  - 500 г небольших цуккини
  - 6 зубчиков чеснока
  - 2 свежих зеленых стручка перца чили (см. совет на с. 55)
  - 6 ст. ложек оливкового масла
  - 1/4 л овощного бульона
  - 1 большая банка очищенных помидоров (800 г)
  - по 1 ч. ложке кориандра, пимента, кмина и зерен черного перца
  - 4 пряных гвоздики
  - 1 палочка корицы
  - Крупная морская соль
  - Харисса (острая паста чили)
  - 4 яйца
- Бумага для запекания для противня

Время приготовления: 1 час  
(+ 30 мин. для варки)

В каждой порции содержится около:  
2071 кДж / 495 ккал  
17 г белка / 19 г жира / 73 г углеводов

Для гостей

## Тушеные овощи гриль

1 Гриль в духовке разогреть при максимальной температуре. Паприку вымыть, разрезать пополам и очистить. Неочищенный лук разрезать пополам. Баклажаны вымыть, разрезать вдоль. Овощи разрезанной стороной вниз уложить на противень, выложенный бумагой для запекания, и запекать под грилем в течение 7 мин., пока кожица не станет почти черной и на ней не появятся пузырьки.

2 Почистить картофель и нарезать его кубиками размером 1 см. Цуккини вымыть, почистить и также порезать на кубики размером 1 см. Чеснок очистить и порубить.

3 Обжаренные на гриле овощи вынуть из духовки. Паприку охладить. С лука снять темную кожицу, мякоть лука крупно нарезать. Баклажаны нарезать кубиками. Паприку очистить от кожицы, также нарезать кубиками. Стручки перца чили надрезать вдоль и, удалив семена под струей воды, нарезать тонкими кольцами.

4 Нагреть оливковое масло в широкой кастрюле, лук, чеснок и картофель обжарить на среднем огне в течение 5 мин. до золотисто-желтого цвета. Все овощи выложить в сотейник, тушить без крышки в течение 10 мин., время от времени помешивая.

5 Примешать к овощам бульон и помидоры. Кориандр, пимент, ммин, переш, гвоздику и корицу с небольшим количеством морской соли растолочь в ступке и добавить в овощи. Тушить под крышкой на слабом огне в течение 20 мин. Приправить овощи хариссой и солью, сделать 4 углубления и вбить туда яйца. Тушить при закрытой крышке в течение 10 мин. Подавать в горячем виде.

**Совет.** Пикантные тунисские тушеные овощи вы можете приготовить и без яиц и подавать на стол в качестве холодной легкой летней закуски с оливками или с яйцами, сваренными вкрутую – в качестве украшения (блюдо легко приготовить).

Если у вас нет гриля, то запекайте овощи при температуре 250 °С (в верхней части духовки, при обдуве – 220 °С) в течение 20 мин.

## Запеканка из савойской капусты

4 порции:

1 небольшой кочан савойской капусты (около 900 г)  
600 г картофеля мучнистого сорта  
1/2 л овощного бульона  
1 ч. ложка свежего или сушеного розмарина  
2 луковицы  
4 зубчика чеснока  
4 ст. ложки сливочного масла  
4 ст. ложки с горкой муки  
600 мл молока  
400 г спелых помидоров  
1 пучок базилика  
150 г горгонцолы или сыра с луговым шампиньоном  
Соль  
Перец  
Мускатный орех  
2 яйца  
Сливочное масло для смазывания формы

Время приготовления: 45 мин.  
(+30 минут варки)

В каждой порции содержится около:  
2727 кДж/652 кКал  
27 г белка/ 33 г жира/ 67 г углеводов

Экономно

1 У савойской капусты отделить листья, вырезать толстые жилки. Листья вымыть, дать воде стечь, капусту нарезать полосками. Картофель почистить и нарезать крупными кубиками, положить их в овощной бульон и варить в течение 5 мин. Добавить савойскую капусту, розмарин и варить на среднем огне в течение 10–15 мин. при закрытой крышке.

2 Очистить лук и чеснок, и мелко порубить. Нагреть в кастрюле сливочное масло, положить лук и чеснок, и жарить на среднем огне, пока они не приобретут золотистый оттенок. Примешать муку и взбить. Долить молоко, и довести до кипения, постоянно помешивая.

3 Бульон слить и сохранить. 200 мл бульона смешать с полученным соусом бешамель и варить на медленном огне в течение 5 мин. Духовку прогреть до температуры 250 °С (при обдуве – 220 °С).

4 Удалить у помидоров плодоножки. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, разрезать поперек, вычистить семена. Мякоть мелко нарубить. Базилик вымыть, оставить немного листьев для украшения блюда. Остальные листья крупно нарезать. Помидоры и базилик примешать к савойской капусте и картофелю. Смесь положить в форму для запекания с высокими краями, предварительно смазав емкость маслом.

5 К соусу примешать горгонзолу, дать расплавиться. Затем приправить солью, перцем, мускатным орехом. Дать немного остыть, примешать яйца и вылить соус на овощи в форму для запекания. Запекать в духовке (в центре) в течение 30 мин., пока поверхность не подрумянится. Украсить листьями базилика.





4 порции:

## Рулетики из баклажанов с томатным соусом

2 больших баклажана (около 700 г)

Соль

2 небольшие луковицы

2 зубчика чеснока

8 ст. ложек оливкового масла

2 небольших стручка сушеного перца чили

1/2 ч. ложки сушеного тимьяна

1/2 ч. ложки орегано

1/2 ч. ложки шалфея

100 мл красного вина или овощного бульона

1 банка очищенных помидоров (800 г)

300 г сыра моцарелла

8 вяленых помидоров

2 ст. ложки оливковой пасты (из банки)

Перец

Бумага для запекания

Противень

Время приготовления: 1 час

В каждой порции содержится около:

3309 кДж/791 ккал

36 г белка/38 г жира/89 г углеводов

Для гостей

1 Баклажаны вымыть, удалить плодоножки. Нарезать вдоль ломтиками 1/2 см толщиной, посыпать солью и дать стечь соку в течение 15 мин. Прогреть духовку до температуры 225 °С (при обдуве – 200 °С).

2 Для томатного соуса: очистить лук и чеснок и мелко порубить. В кастрюле подогреть 2 ст. ложки оливкового масла, положить лук и чеснок, слегка обжарить. Перец чили измельчить в ступке. Добавить в соус измельченный перец чили, зелень, красное вино или бульон и помидоры. Варить в течение 30 мин. на слабом огне, не доводя до кипения.

3 В это время промакнуть баклажаны салфеткой, накрыть противень бумагой для запекания, разложить на ней баклажаны, смазать 4 ст. ложками оливкового масла и запекать в духовке (в верхней части), пока баклажаны не подрумянятся. Открыть упаковку с сыром моцарелла, слить жидкость, нарезать сыр ломтиками размером 1/2 см. Вяленые помидоры разрезать вдоль на 4 части.

4 Баклажаны вынуть из духовки и смазать подрумянившуюся сторону оливковой пастой. На каждый ломтик баклажана положить ломтик моцареллы и вяленого помидора, плотно свернуть в рулет, закрепить зубочисткой. Смазать оставшимся оливковым маслом и поместить обратно в духовку. Запекать в течение 10–15 мин., пока рулетики не подрумянятся снаружи. Томатный соус приправить солью и перцем, положить в него рулетики. Дать настояться в течение 5 мин. Подавать с багетом из цельной муки или с хлебом с оливками.



К этому блюду прекрасно подойдет итальянское красное фруктовое вино, например, Мерло ди Венетто.



## На заметку !

Свежие белые грибы лучше всего приготовить и употребить в пищу в один и тот же день. Если это невозможно, очистите грибы (ни в коем случае не мыть!) и разложите их на упаковочной бумаге для бутербродов в подвальном помещении. Если у вас нет подвала, разложите грибы на посудном полотенше и поместите их в отдел для овощей вашего холодильника. Грибы сохраняются до следующего дня.

4 порции:

4 больших цуккини (1 кг)  
2 стебля лука-шалота  
2 зубчика чеснока  
150 г свежих белых грибов (вместо свежих можно взять 25 г сушеных белых грибов)  
4 вяленых помидора  
2 ст. ложки оливкового масла  
110 г длиннозерного риса  
Соль  
Перец  
2 яйца  
2–3 ст. ложки панировочных сухарей  
150 мл овощного бульона  
1 ч. ложка орегано  
1 ч. ложка тимьяна  
4 ст. ложки лимонного сока  
1 ст. ложка сливочного масла

Время приготовления: 35 мин.  
(+35 мин. варки)

В каждой порции содержится около:  
1750 кДж/400 ккал  
18 г белка/ 12 г жира/ 72 г углеводов

Для стройной фигуры

## Фаршированные цуккини с грибами

1 Цуккини вымыть, почистить и нарезать кусочками примерно 10 см в длину. Вынуть мякоть с помощью приспособления для извлечения яблочной сердцевины. Мякоть отставить в сторону. Лук-шалот и чеснок очистить и мелко порубить. Очистить белые грибы, половину мелко порубить, остальные нарезать тонкими ломтиками. Нарезать вяленые помидоры.

2 Нагреть оливковое масло, добавить лук и чеснок и тушить до приобретения ими прозрачности. Добавить белые грибы, поджаривать до тех пор, пока не испарится влага. Всыпать рис, долить 450 мл воды, приправить солью и перцем. Примешать вяленые помидоры. Варить на слабом огне в течение 12 мин. при закрытой крышке.

3 В это время нарезать мякоть цуккини мелкими кусочками и поместить в широкую кастрюлю. Отделить яичный белок от желтка. Рис охладить. Добавить яичный белок и панировочные сухари. Кусочки цуккини без мякоти наполнить рисовой массой и уложить в емкость для варки на пару, поместить в кастрюлю с бульоном и мякотью, готовить на пару в течение 30–35 мин. на среднем огне. Духовку прогреть до температуры 50 °С (при обдуве – 40 °С). Долить бульон к мякоти цуккини, приправить специями, вскипятить.

4 Оставить цуккини в духовке. Бульон хорошо перемешать и снова нагреть. Яичные желтки взбить с лимонным соком, влить в соус и уварить до загустения, но не кипятить.

5 В сковороде разогреть сливочное масло. Поджаривать в нем ломтики белых грибов на среднем огне в течение 3 мин. Добавить в соус, приправить специями. Залить фаршированные цуккини соусом и подать к столу.



4 порции:

- 4 клубня фенхеля (около 1 1/5 кг)
- Соль
- 4–6 ст. ложек муки
- 8 ст. ложек оливкового масла
- 2 шарика сыра моцарелла (каждый по 125 г)
- 150 г твердого сыра (пармезана, твердой гауды или грийера)
- 1 банка консервированных очищенных помидоров (800 г)
- 2 веточки орегано
- 2 веточки базилика
- 2 веточки тимьяна
- Перец
- Жир для смазывания формы

Время приготовления: 40 мин.  
(+25 мин. времени варки)

В каждой порции содержится около:  
2677 кДж/640 ккал  
30 г белка/44 г жира/35 г углеводов

Экономно

## Запеканка с фенхелем по-сицилийски

1 Фенхель вымыть, почистить, обрезать стебли, зелень мелко нарубить и отложить. Клубни нарезать вдоль ломтиками толщиной в палец, посолить и обвалять в муке. Нагреть оливковое масло в большой сковороде, обжарить в нем ломтики фенхеля на среднем огне с каждой стороны по 5 мин., пока они не подрумянятся.

2 Моцареллу нарезать ломтиками, твердый сыр натереть. Духовку прогреть до температуры 225 °С (при обдуве – 200 °С). Консервированные помидоры вместе с соком поместить в сковороду и проварить в течение 5 мин. на сильном огне, размяв мякоть. Зелень промыть под струей воды, листья мелко нарубить. Широкую форму для запекания смазать жиром и поместить в нее половину всех обжаренных ломтиков фенхеля.

3 Половину ломтиков моцареллы распределить на фенхеле в форме для запекания, приправить солью, перцем, нарубленной зеленью фенхеля и остальной зеленью. Посыпать 1/3 тертого сыра. Положить сверху остальные ломтики фенхеля, моцареллу, нарубленную зелень и снова посыпать 1/3 тертого сыра.

4 Томатный соус приправить специями и залить им запеканку. Посыпать оставшимся тертым сыром. Запекать в духовке в течение 25 мин., пока сыр не приобретет коричневый оттенок. Подавать к столу горячим.

К этому блюду подойдет багет из цельного зерна, предварительно разогретый в духовке.

**Совет.** Вместо фенхеля, вы можете использовать соцветия брокколи, предварительно потушив их в овощном бульоне и затем поместив их в форму для запекания. Вместо моцареллы подойдут мягкие сорта сыра.



К этому блюду хорошо подходит сицилийское белое вино, например, Корво.

## Спаржа с миндальным соусом

4 порции:

300 г картофеля мучнистых сортов  
Соль  
2 кг зеленой спаржи  
1 ст. ложка сливочного масла  
1 ст. ложка оливкового масла  
40 г очищенного тертого миндаля  
1 зубчик чеснока  
75 г сливок  
Перец  
2 щепотки имбирного порошка  
2 ч. ложки лимонного сока  
Несколько капель ворчестерского  
соуса  
1/2 пучка гладколистной петрушки

Время приготовления: 45 мин.  
В каждой порции содержится около:  
966 кДж/231 ккал  
9 г белка/12 г жира/28 г углеводов

Блюдо для гостей

1 Картофель вымыть и варить в подсоленной воде, так чтобы жидкость покрывала картофелины, при закрытой крышке в течение 20–25 мин. В это время вымыть спаржу, обрезать кончики и очистить от кожуры нижнюю треть стебля. Вскипятить подсоленную воду, добавить сливочное масло и спаржу, варить на среднем огне в течение 15 мин. Откинуть спаржу на дуршлаг, 1/4 часть бульона сохранить. Дать жидкости стечь. Отмерить 300 мл бульона и на время отставить.

2 Картофель очистить от кожуры. Нагреть оливковое масло и поджаривать в нем миндаль в течение 2–3 мин., постоянно помешивая, до приобретения золотисто-коричневого оттенка. Очистить чеснок, растереть и добавить к миндалю (не перемешивать!), потушить. Варить на слабом огне в течение 5 мин., понемногу подливая спаржевый бульон и сливки. Приправить солью, перцем, имбирем, лимонным соком и ворчестерским соусом.

3 Вымыть петрушку, отделить листья. Несколько листьев оставить для украшения блюда, остальные порубить и примешать в соус. Залить спаржу соусом и украсить листьями петрушки.

**Совет.** Сытный соус заменяет гарнир. Однако, если вы не уверены, что еды вам будет достаточно, используйте в качестве гарнира вареный картофель, обжаренный в оливковом масле.



К этому блюду подойдет белое сухое вино из Италии, например, Шардоне.





4 порции:

Для томатного соуса:  
150 г лука

1 зубчик чеснока

1 стручок свежего зеленого перца чили (см. совет на с. 55)

2 ст. ложки оливкового масла

1 большая банка очищенных помидоров (800 г)

Соль

Для сельдерея:

2 небольших клубня сельдерея (примерно по 400 г)

Соль

Перец

100 г несоленого жареного арахиса (из магазина лекарственных трав и диетических продуктов)

1 яйцо

2 ст. ложки муки

50 г топленого масла

1 лимон для украшения

Время приготовления: 45 мин.

В каждой порции содержится около:

1656 кДж / 396 ккал

11 г белка / 30 г жира / 27 углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Жареный сельдерей, панированный в арахисе

1 Для соуса: лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. Стручок перца чили вымыть, надрезать вдоль и удалить семена. Нагреть оливковое масло, обжарить в нем лук, чеснок и стручок перца чили. Добавить помидоры и варить соус на слабом огне без крышки в течение 20 мин., посолить.

2 Вымыть клубни сельдерея и нарезать на ломтики толщиной 1 см. Почистить их и варить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин., затем слить воду и обсушить с помощью кухонной бумаги, посолить и поперчить.

3 Мелко истолочь арахис, взбить яйцо с солью и перцем. Ломтики сельдерея обваливать сначала в муке, затем в яйце и, наконец, в арахисе.

4 В большой сковороде разогреть топленое масло и обжарить в нем ломтики сельдерея со всех сторон в течение 3 мин. до золотисто-коричневого цвета. Подавать на стол с соусом и ломтиками лимона.

## Жареные ломтики брюквы с яблочным соусом

1 Брюкву вымыть, почистить и нарезать на кусочки толщиной 1 см. Ломтики варить в кипящей подсоленной воде в течение 20 мин. Для соуса: хорошо перемешать желток с 2 ч. ложками лимонного сока, горчицей, солью и перцем, постепенно долить масло, чтобы получился майонез. Примешать йогурт.

2 Яблоко почистить, разрезать на четвертинки, удалить семена и натереть на крупной терке, смешать с оставшимся лимонным соком и примешать к майонезу. До сервировки на стол закрыть крышкой и поставить в холодное место. Брюкву откинуть на дуршлаг, слить воду и дать немного остыть, затем нарезать ломтики крупной соломкой, как для картофеля фри.

3 Нагреть жир для обжаривания до температуры 170 °С. Приправить муку солью и перцем, обваливать в ней кусочки брюквы, стряхнуть, затем запечь в нагретом жире в течение 2–3 мин. Обсушить на кухонной бумаге. Подать вместе с соусом.

4 порции:

750 г брюквы (можно заменить брюкву кольраби)

Соль

1 желток

2 ст. ложки лимонного сока

1 ч. ложка дижонской горчицы

Перец

1/8 л подсолнечного или кукурузного масла

150 г йогурта

1 небольшое кислое яблоко

3 ст. ложки кукурузной муки

тонкого помола

Жир для жарки

Время приготовления: 45 мин.

В каждой порции содержится около:

1585 кДж / 379 ккал

4 г белка / 32 г жира / 22 г углеводов

Экономно



4 порции:

- 400 г помидоров
- 1 красная луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 кислых яблока
- 1 1/2 ст. ложки топленого масла
- Морская соль
- Перец
- 2 ч. ложки свеженатертого имбиря
- 2 ч. ложки меда
- 4 ст. ложки рисового уксуса
- 1 щепотка мускатного ореха
- 1 щепотка гвоздики
- 1 ч. ложка измельченной мяты
- 800 г мелкого картофеля
- 100 г зеленого гороха без стручков
- 1/2 стручка консервированного перца чили
- 1 стебель лука-порей
- 250 г густого йогурта
- 1 ч. ложка тандури
- 1 ст. ложка гладколистной петрушки или зелени кориандра
- Топленое масло для формы

Время приготовления: 1 1/4 часа  
 В каждой порции содержится около:  
 1368 кДж/327 ккал  
 8 г белка/ 9 г жира/ 58 г углеводов

Полноценное блюдо

## Запеченный картофель с чатни по-индийски

1 Помидоры вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук и 1 зубчик чеснока очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, почистить и удалить сердцевину, нарезать маленькими кусочками.

2 Лук и чеснок потушить в кастрюле в 1 ст. ложке топленого масла в течение 2 мин. на среднем огне. Половину отложить в отдельную емкость. Яблоки и помидоры положить в кастрюлю, закрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 4 мин. Приправить солью, перцем, имбирем, медом, уксусом, мускатным орехом, гвоздикой и мятой. Остудить.

3 Картофель вымыть, почистить, проткнуть вилкой со всех сторон и разрезать на четыре части. Варить картофель в подсоленной воде в течение 12–15 мин. Горох вымыть, варить в кастрюле с 1/8 л воды в течение 2 мин., и с закрытой крышкой снять с плиты. Предварительно нагреть духовку до температуры 200 °С (при обдуве – 180 °С).

4 Стручок перца чили мелко нарезать, смешать с солью и 2 ст. ложками воды. Оставшийся зубчик чеснока очистить, пропустить через пресс и примешать. Лук-порей вымыть, очистить и мелко нарезать. Нагреть в небольшой кастрюле топленое масло и тушить в нем лук-порей в течение 2 мин. Затем размешать с соусом чили и йогуртом до пастообразной массы.

5 Смазать жиром форму для запекания, слить отвар из картофеля и гороха, положить в форму вместе с отложенной смесью лука и чеснока, добавить пряность тандури, соль и перец. Залить соусом из йогурта. Запекать в духовке (в центре) в течение 20 мин. Посыпать петрушкой. Подавать на стол с соусом чатни из яблок и помидоров.

### Вариант Запеканка из картофеля

Смешать 1 кг очищенного картофеля неразвариваемых сортов, нарезанного тонкими ломтиками, с солью, перцем, 1 щепоткой мускатного ореха и 80 г тертого сыра эмменталер. Выложить в форму для запекания, смазанную жиром и натертую чесноком. 2 взбитых яйца смешать с 250 г сливок, посолить, поперчить и залить картофель. Запекать в духовке (в центре) при температуре 200 °С (при обдуве – 180 °С) в течение 45 мин.



4 порции:

Для теста:  
300 г муки

1/2 кубика дрожжей (21 г)

1 щепотка сахара

190–200 мл воды комнатной температуры

1/2 ч. ложки соли

1 ст. ложка оливкового масла

Для начинки:

1 луковица

2 ст. ложки оливкового масла

1 банка консервированных помидоров (800 г)

2 средних цуккини

1 красная болгарская паприка

200 г брокколи

Соль

100 г шампиньонов

2 зубчика чеснока

Перец

1/2 пучка базилика

250 г моцареллы

100 г небольших маслин

2 ст. ложки свеженатертого пармезана

Мука для рабочей поверхности стола

Растительное масло для противня

Время приготовления: 30 мин.

(+45 мин. для варки

+25 мин. для запекания)

В каждой порции содержится около:

2886 кДж/690 ккал

30 г белка/ 29 г жира/ 82 г углеводов

Для гостей

## Пицца из овощей

1 Насыпать муку в кастрюлю, сделать в середине углубление. Вымесить дрожжи с сахаром и 2 ст. ложками воды комнатной температуры до однородной массы, влить в углубление. Присыпать мукой и дать разойтись в течение 15 мин. Развести соль в воде, добавить к тесту. Тесто вымешивать до тех пор, пока оно не станет однородным и мягким. Смазать растительным маслом, накрыть крышкой, поставить в теплое место и дать подойти в течение 30 мин.

2 Лук очистить и порубить, затем потушить в 1 ст. ложке растительного масла до прозрачности. Добавить помидоры и варить при открытой крышке на медленном огне. Цуккини вымыть, почистить и нарезать мелкими кубиками. Паприку вымыть, разрезать пополам, вычистить и нарезать мелкими кубиками. Брокколи разделить на соцветия, бланшировать в течение 2–3 мин. в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой. Духовку прогреть до температуры 220 °С (при обдуве – 200 °С).

3 Шампиньоны обтереть, очистить и нарезать ломтиками. Нагреть в сковороде оставшееся растительное масло, добавить паприку, цуккини, шампиньоны, тушить на среднем огне в течение 3 мин. Чеснок очистить, растереть и добавить к томатному пюре.

4 Тесто хорошо вымесить. Рабочую поверхность стола присыпать мукой и раскатать на ней тесто, размером с противень. Противень смазать растительным маслом, поместить на него тесто. В нескольких местах наколоть поверхность теста вилкой. Овощи перемешать, распределить на тесте. Базилик вымыть, нарезать полосками и положить сверху. Моцареллу нарезать ломтиками, затем поочередно распределить моцареллу и томатное пюре, положить маслины, посыпать пармезаном. Запекать в духовке (в центре) в течение 20–25 мин.

**Совет.** Вы можете сделать вместо одной большой пиццы 4 маленькие на круглых противнях.

### Вариант

#### Пицца со спаржей

Замесить тесто, как описано в рецепте. По 400 г белой и зеленой спаржи нарезать кусочками длиной 2 см. Нагреть 4 ст. ложки растительного масла, тушить в нем спаржу в течение 3 мин. Добавить 600 г размятых консервированных помидоров, приправить солью и перцем, тушить в течение 15 мин. При необходимости долить томатного сока. Затем варить, постоянно помешивая, пока не испарится жидкость. Разложить тесто на смазанном жиром противне, сверху распределить овощи. Посыпать 100 г тертого пармезана. Дать пицце расстояться еще в течение 5 мин., затем запекать, как указано в рецепте.

## Запеканка из паприки с лисичками

4 порции:

400 г картофеля  
неразваривающихся сортов  
по 1 небольшой красной и зеленой  
паприке  
100 г свежих лисичек  
1 луковица  
1 зубчик чеснока  
1 сушеный стручок перца чили  
6 ст. ложек оливкового масла  
Морская соль  
Перец  
1 пучок петрушки  
6 яиц  
1 ч. ложка свеженарубленного  
тимьяна

*Время приготовления: 1 час*

*В каждой порции содержится около:*

1201 кДж/287 ккал

11 г белка/18 г жира/22 г углеводов

Экономно

**1** Картофель почистить и вымыть, сначала разрезать на ломтики, затем нарезать соломкой толщиной 1/2 см. Паприку разрезать на 4 части, очистить, вымыть и нарезать тонкими полосками. Лисички вымыть в проточной воде, очистить и измельчить. Лук и чеснок очистить, лук мелко нашинковать. Стручок перца чили очистить от семян и размять.

**2** В сковороде с антипригарным покрытием диаметром 26 см нагреть 4 ст. ложки масла. Картофель и лук обжарить на среднем огне в течение 10 мин., время от времени помешивая, пока картофель не приобретет золотисто-коричневый цвет и не будет почти готов. Затем выложить в сковороду паприку, грибы и стручок перца чили, добавить чеснок, пропущенный через пресс. Все тушить в течение 10 мин. Приправить солью и перцем.

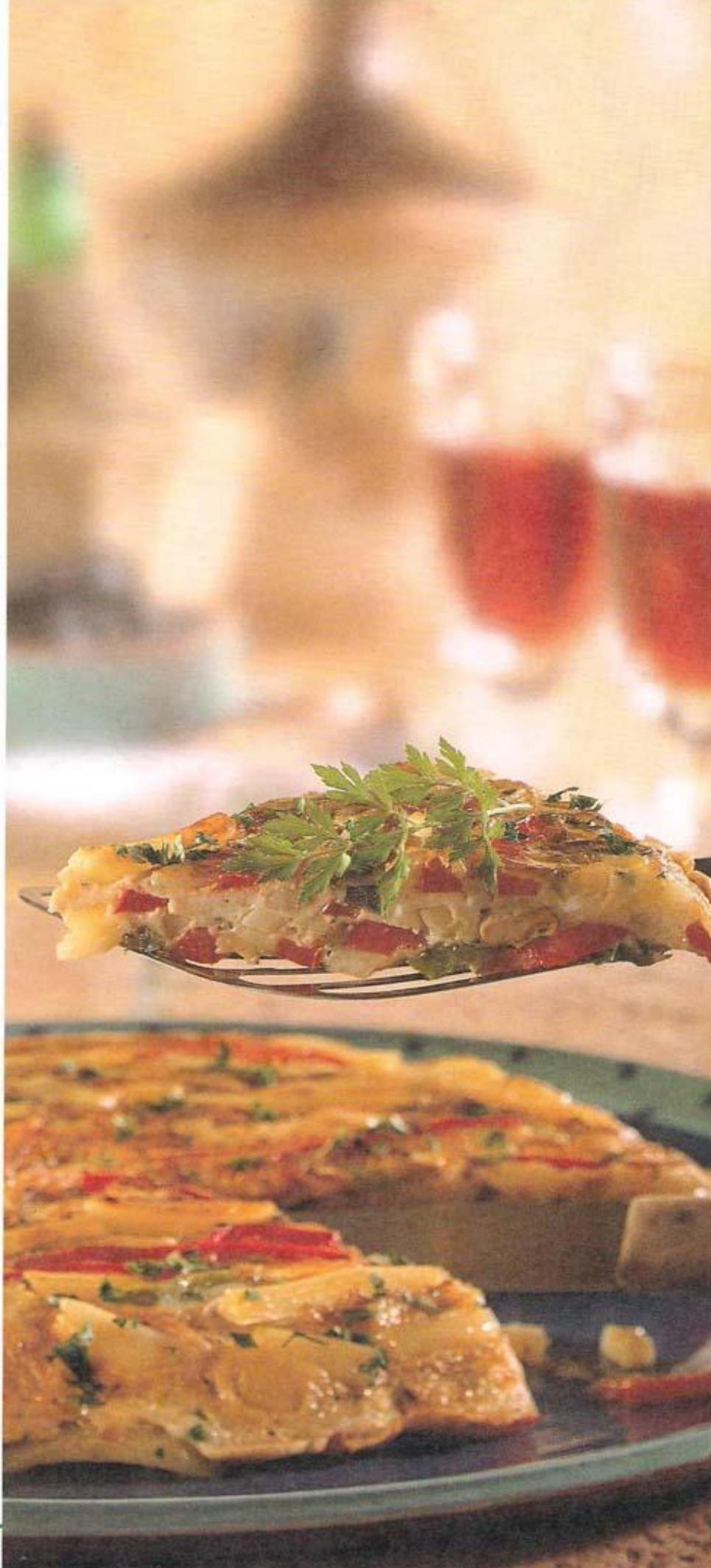
**3** Вымыть петрушку, отделить листья и мелко порубить, 1 ст. ложку листьев отложить в сторону. Разбить яйца, хорошо взбить с петрушкой и тимьяном. Обильно приправить солью и перцем.

**4** Вылить яичную массу в сковороду и перемешать с овощами. Дать загустеть массе на слабом огне в течение 10–15 мин., при этом время от времени следует встряхивать сковороду, чтобы запеканка не пригорала. Перевернуть и обжарить с другой стороны еще в течение 5 мин., но уже под крышкой.

**5** Выложить запеканку на блюдо, нарезать порционно и подавать на стол в горячем или холодном виде, предварительно посыпав оставшейся петрушкой.

К этому блюду хорошо подходит свежий салат.

**Совет.** Чтобы при переворачивании запеканка не переломилась, сначала выложите ее из сковороды на тарелку. С помощью второй тарелки переверните запеканку на другую сторону и дайте ей соскользнуть снова в сковороду обжаренной стороной вверх.





4 порции:

## Бобовые шарики с бананами

- 280 г сушеных белых бобов
- 1 лавровый лист
- 2 свежих стручка перца чили (см. совет на с.55)
- 2 луковицы среднего размера
- 2–4 зубчика чеснока
- 2 яйца
- 1/2 ч. ложки молотого кориандра
- 1/2 ч. ложки кмина
- 1/2 ч. ложки перца
- 1/2 ч. ложки сушеного орегано
- Соль
- 4–6 ст. ложек с горкой панировочных сухарей из цельного зерна
- 2 ст. ложки арахисового масла
- 400 мл овощного бульона
- 400 мл мягкого белого вина или овощной бульона
- 4 зеленых крепких банана
- 2–4 ст. ложки арахисовой пасты
- 2 ст. ложки лимонного джема с терпким вкусом
- Растительное масло для жаренья
- 2 лимона

*Время приготовления: 1 час  
(+12 часов времени замачивания,  
+1 1/2 часа времени варки)  
В каждой порции содержится около:  
2991 кДж/715 ккал  
30 г белка/ 17 г жира/ 103 углеводов*

Требует некоторого времени

1 За день до приготовления блюда залить бобы холодной водой. Через 12 часов добавить лавровый лист и варить при закрытой крышке на слабом огне в течение 1 1/2 часа, не разваривая. Бобы откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

2 Перцы чили вымыть, разрезать пополам, удалить семена и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить. 1 луковицу и чеснок крупно порубить, вместе с перцем чили и бобами измельчить в кухонном комбайне или прокрутить через мясорубку. Добавить яйца, пряности, соль и необходимое количество панировочных сухарей, чтобы масса имела достаточно плотную консистенцию. Дать настояться в течение 15 мин.

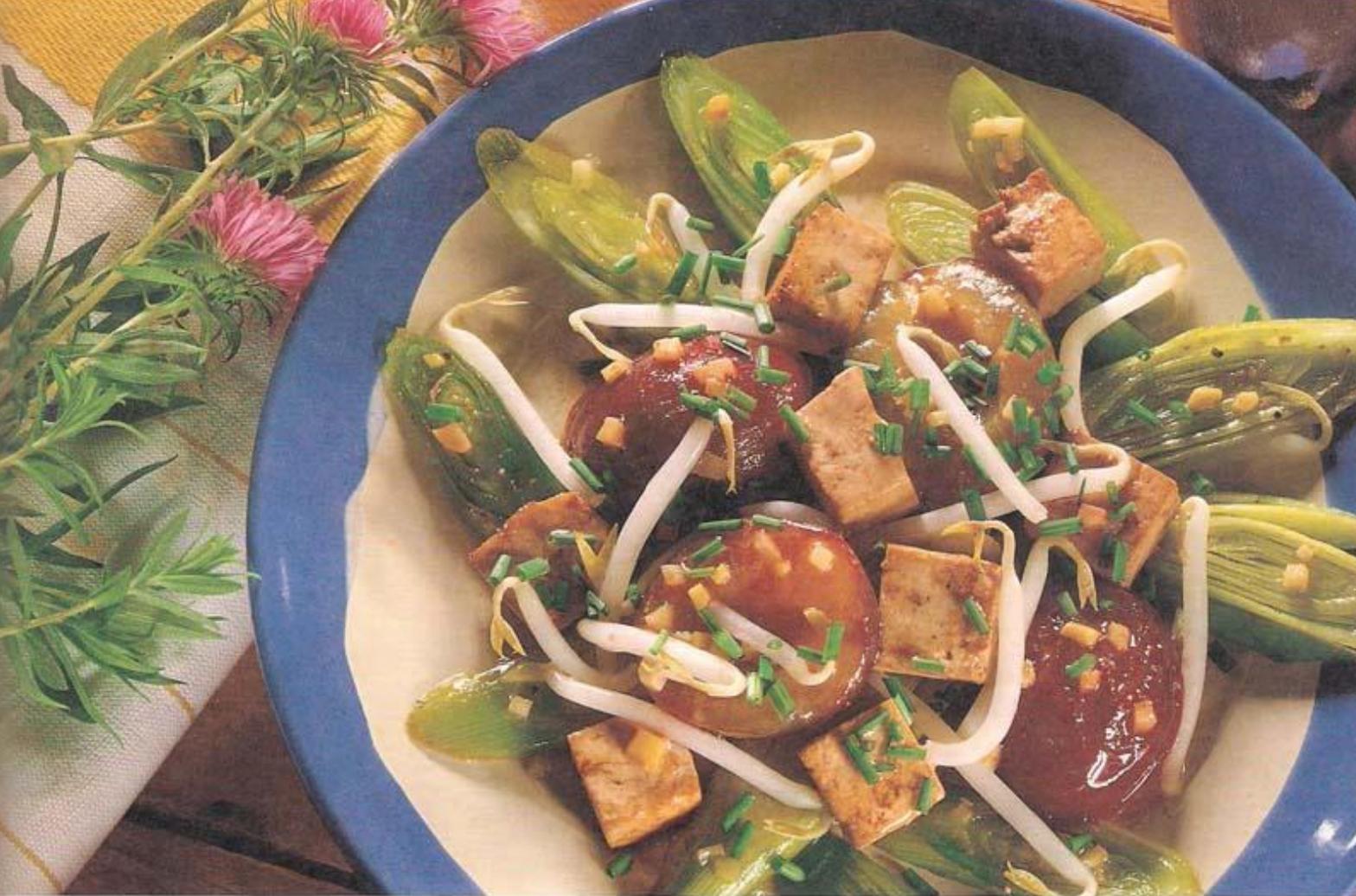
3 Оставшийся лук мелко порубить. В кастрюле нагреть арахисовое масло, положить лук и обжарить до приобретения золотисто-желтого цвета. Долить овощной бульон или белое вино и варить в течение 20 мин. на медленном огне. Прогреть духовку до температуры 50 °С (при обдуве – 40 °С).

4 Из бобовой массы слепить примерно 36 шариков размером с мячик для настольного тенниса. В кастрюлю влить растительное масло слоем в 1 см, разогреть и обжаривать в нем шарики небольшими порциями в течение 6–7 мин., переворачивая, пока они не приобретут коричневый цвет. Обжаренные шарики разложить на кухонных салфетках, для того, чтобы стекло масло, затем поместить в прогретую духовку.

5 Бананы очистить и поджарить в оставшемся масле с каждой стороны в течение 2 мин. Добавить арахисовую пасту и лимонный джем, довести до кипения получившийся соус и приправить специями. Бобовые шарики и бананы разложить по тарелкам, залить соусом и подавать к столу с четвертинками лимона.



К этому блюду прекрасно подойдет молодое белое вино, например, Шардоне.



4 порции:

- 1 неочищенный лимон
- 4 ст. ложки соевого соуса
- Соль
- 1 ч. ложка пряных приправ
- 2 зубчика чеснока
- 500 г тофу
- 3–4 стебля лука-порея (около 600 г)
- 500 г слив
- 100 г ростков сои (инфо на с. 88)
- 1 шт. свежего имбиря (около 2 см или 1 ч. ложка сушеного)
- 1/4 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла
- 1 ст. ложка острого карри
- 1 ст. ложка свежемолотого кориандра
- 1/8 л овощного бульона
- Перец
- 1 ч. ложка коричневого сахара
- 1 ст. ложка нарубленного шнитт-лука

Время приготовления: 1 час  
(+1 час маринования)

В каждой порции содержится около:  
1113 кДж / 266 ккал  
15 г белка / 15 г жира / 24 г углеводов

Для гостей

## Тофу со сливами и луком-пореем в соусе карри

1 Для маринада: вымыть лимон в горячей воде, обсушить, натереть цедру, выдавить сок. Цедру и сок смешать с 2 ст. ложками соевого соуса, 1/2 ч. ложки соли и пряной приправой. Очистить чеснок, измельчить и смешать с цедрой.

2 Тофу откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь, нарезать кубиками. Опустить в маринад, накрыть крышкой и дать настояться в течение 1 часа, периодически переворачивая. В это время тщательно вымыть лук-порей, очистить и нарезать тонкими кольцами наискосок. Сливы вымыть, извлечь косточки. Ростки вымыть, бланшировать, промыть холодной водой, дать воде стечь. Имбирь и второй зубчик чеснока очистить и нарезать мелкими кубиками. Духовку прогреть при температуре 50 °С (при обдуве – 40 °С).

3 Нагреть в сковороде вок растительное масло. Вынуть тофу из маринада, дать жидкости стечь. Тофу обжаривать в горячем масле в течение 2 мин. Вынуть с помощью лопаточки. Разложить на салфетки, дать стечь маслу, затем поместить в духовку и держать там в тепле.

4 Слить растительное масло, оставив около 2 ст. ложек в сковороде. Добавить сливочное масло, примешать имбирь и чеснок, тушить в течение 2 мин. на среднем огне, добавить лук-порей и тушить в течение 2–3 мин. Приправить карри и кориандром, и тушить, постоянно помешивая, в течение 1/2 мин. Долить маринад и овощной бульон, довести до кипения. Снять с плиты, добавить сливы, и осторожно перемешать. Затем в течение 2 мин. варить на очень слабом огне. Приправить солью, соевым соусом, перцем и сахаром. Добавить тофу и ростки, накрыть крышкой и дать настояться в течение 5 мин. Посыпать шнитт-луком.

**Советы.** Идеально для гостей. Замаринуйте тофу за день до прихода гостей примерно на 12 часов. Подавайте в качестве основного блюда с рисом.

К пикантному карри вместо слив также подходят абрикосы, ананасы или манго.



## Блины с грейпфрутовой начинкой

4 порции:

50 г муки  
4–5 ст. ложек молока  
2 яйца  
2 щепотки соли  
2 желтых грейпфрута  
2 ст. ложки сахара  
1 ст. ложка меда  
1 ст. ложка топленого масла  
1/8 л свежесжатого грейпфрутового сока  
1/8 л свежесжатого апельсинового сока  
1 ч. ложка кукурузного крахмала  
1 ст. ложка горького апельсинового джема  
3 ст. ложки апельсинового ликера по желанию (например, Гранд Марнье)  
Листочки мяты и дольки апельсина для украшения блюда

Время приготовления: 50 мин.

(+1 час для настаивания)

В каждой порции содержится около:  
1096 кДж/262 ккал  
5 г белка/6 г жира/41 г углеводов

Для гостей

1 Муку хорошо вымесить с 3 ст. ложками молока. Добавить яйца с солью и взбивать, пока не образуется гладкое тесто. Тесто накрыть и дать ему расстояться в течение 1 часа. Грейпфрут очистить таким образом, чтобы была удалена и белая кожица плода. Затем острым ножом вырезать мякоть плода между перегородками. При вырезании мякоти, собрать в емкость сок.

2 Нагреть духовку до температуры 50 °С (при обдуве – 40 °С). В сухой сковороде разогреть 1 ст. ложку сахара пока он не приобретет светло-желтый оттенок. Добавить к сахару 1 ч. ложку собранного сока, хорошо перемешать. Каждый ломтик грейпфрута разрезать на 3 кусочка и положить в сковороду. Обмакнуть в растопленном сахаре и добавить мед. Кусочки переворачивать в сковороде на среднем огне, пока они не покроются слоем меда. Отставить сковороду в сторону.

3 Разбавить тесто оставшимся молоком, чтобы оно стало жидким. Разогреть топленое масло в одной большой сковороде или в 2-х маленьких. Блины выпекать на среднем огне до золотисто-коричневого цвета. Уложить блины в одну тарелку, прикрыть сверху другой и поставить в теплую духовку.

4 Грейпфрутовый сок вместе с соком, собранным при разрезании грейпфрутов, вскипятить в кастрюле. Апельсиновый сок хорошо перемешать с оставшимся сахаром и кукурузным крахмалом, добавить в грейпфрутовый сок. Сироп варить в течение 3 мин. при помешивании. Добавить апельсиновый мармелад и, по желанию, ликер. Положить на блины карамелизированные кусочки грейпфрута и свернуть трубочкой. Разложить по тарелкам и полить соусом. Сразу же подать на стол.

### Вариант

#### Блины с земляникой и фисташками

Приготовить тесто, как описано выше. Пока тесто растаивается, осторожно промыть под струей воды 250 г земляники, очистить ее и откинуть на дуршлаг. 125 г сливок взбить с 1 ч. ложкой ванильного сахара в легкую пену. Испечь блины как описано выше. Выложить землянику и 1 ст. ложку измельченных фисташковых орехов на готовые блины. Добавить небольшое количество сливок, завернуть блины и сразу же подать на стол.

#### Блины с яблочным муссом

Приготовить тесто как описано выше. Пока тесто растаивается, очистить 4 средних кислых яблок и нарезать тонкими ломтиками. Бланшировать в кастрюле, на среднем огне, с 200 мл яблочного сока в течение 10–15 мин., пока яблоки не превратятся в мусс. Размять яблоки и примешать 2 ст. ложки сахара. Яблочный мусс еще раз проварить при помешивании в течение 5 мин. 100 г очищенных лесных орехов крупно нарубить и добавить в яблочный мусс. Испечь блины, как описано выше. Выложить на них начинку из яблочного мусса, завернуть, посыпать сахарной пудрой.



Очистить грейпфруты так, чтобы была срезана белая кожа плода.



Острым ножом вырезать мякоть плода из перегородок.



Выпекать блины в большой сковороде.



4 порции:

100 г сахара  
2 пакетика ванильного сахара  
3 крупных яйца  
75 г муки  
1 щепотка соли  
Пекарский порошок из винного камня на кончике ножа (из магазина лекарственных трав и диетических продуктов)  
150 мл молока  
500 г смеси свежих или быстрозамороженных ягод (например, ежевики, малины, смородины)  
Сливочное масло для формы  
Сахарная пудра для посыпания  
Форма для запекания диаметром 28 см

Время приготовления: 1 час (+30 мин. для набухания)

При приготовлении 4 порций в каждой порции содержится около:  
1422 кДж/340 ккал  
8 г белка/6 г жира/65 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Запеканка-клафути с ягодами

1 Сахар, ванильный сахар и яйца миксером взбить в пышную пену. Всыпать муку, соль, пекарский порошок и, постепенно добавляя молоко, замесить гладкое тесто. Накрывать и поставить в холодильник на 30 мин. для расстаивания.

2 Быстро промыть ягоды, перебрать, удаляя плодоножки. Замороженные ягоды разморозить.

3 Нагреть духовку до температуры 175 °С. Смазать форму жиром, налить в нее тесто. Несколько ягод оставить для украшения. Оставшиеся свежие или замороженные ягоды распределить в форме.

4 Выпекать в духовке (в центре, при обдуве – 150 °С) в течение 40 мин.. Дать немного остыть, затем посыпать сахарной пудрой и украсить свежими ягодами.

**Совет.** Для запеканки-клафути можно вместо большой формы взять порционные формочки (см. фото) – количества достаточно для 6 формочек диаметром 12 см.

**Инфо.** Сладкое блюдо Юго-Запада Франции. Оно может быть подано как сладкое основное блюдо для 4 человек или же, в качестве десерта, для 6–8 человек.

# Омлет из полбы и яблок

4 порции:

150 г полбы  
1 щепотка морской соли  
1/4 л молока  
1/2 ч. ложка корицы  
50 г изюма  
4 яйца  
1 кислое яблоко  
Корица  
2 ч. ложки акациевого меда  
2 ст. ложки минеральной воды  
3 ст. ложки топленого масла

Время приготовления: 20 мин.  
(+ 30 мин. настаивания)

В каждой порции содержится около:  
1452 кДж/347 ккал  
14 г белка/19 г жира/46 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Полбу для теста хорошо смолоть и смешать с солью, молоком и 1 щепоткой корицы. Оставить на 30 мин. настояться. В это время нагреть духовку до температуры 50 °С (при обдуве – 40 °С). Изюм поместить в кастрюлю, чтобы поверхность воды закрывала его. Дать разбухнуть.

2 Отделить яичный желток от белка. Белок взбить в крепкую пену. Желтки примешать к тесту. Яблоко вымыть, вырезать сердцевину и мелко нарезать. Смешать со щепоткой корицы и медом. Добавить разбухший изюм, предварительно дав стечь воде.

3 Тесто смешать с минеральной водой и белковой пеной. В большой сковороде на среднем огне нагреть 1 ст. ложку топленого масла. Меньше половины полученного теста распределить по сковороде. С помощью лопаточки не давать тесту прилипнуть ко дну. Если необходимо, смазать стенки сковороды топленым маслом, встряхнуть сковороду.

4 Как только поверхность теста начнет затвердевать и подрумяниваться, вполовину уменьшить огонь. Половину яблочной смеси распределить по поверхности теста. Залить начинку несколькими столовыми ложками оставшегося теста. Добавить кусочки топленого масла и, подставив тарелку, дать соскользнуть в нее блину со сковороды. С помощью второй тарелки перевернуть на другую сторону и поместить обратно на сковороду необжаренной стороной.

5 С помощью двух вилок разделить на кусочки. Затем переложить в форму для выпекания, накрыть крышкой и поместить в духовку. Повторить процедуру с оставшимся тестом.

К этому блюду подойдет яблочный мусс (см. например, вариант «Блины с яблочным муссом» на с. 135, только без лесных орехов) или сливовый компот.





4 порции:

## Клецки с маком и абрикосами

1/4 л холодного молока  
 1 пакетик быстрорастворимого порошка для клецок, рассчитанный на 1/2 л жидкости  
 2 яичных желтка  
 50 г сахара  
 600 г спелых абрикосов (или нектаринов)  
 Соль  
 80 г сливочного масла  
 80 г молотого мака  
 Мука для рабочей поверхности стола  
 Сахарная пудра для посыпания

Время приготовления: 1 час  
 В каждой порции содержится около:  
 2322 кДж/555 ккал  
 12 г белка/31 г жира/64 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

1 Смешать в кастрюле молоко и холодную воду, всыпать порошок для клецок, дать набухнуть в течение 5 мин., примешать яичные желтки, сахар и замесить тесто.

2 На рабочей поверхности, предварительно присыпанной мукой, сформировать из полученного теста жгутик толщиной 5 см и нарезать ломтиками, длиной в 1 см. Ломтикам придать форму пирожков, концы должны быть острыми. Оставить ненакрытыми на столе в течение 5–10 мин.

3 Вымыть абрикосы, разрезать пополам, извлечь косточку, разрезать на 4 части. Вскипятить подсоленную воду. Клецки поместить в кастрюлю, довести воду до кипения, затем убавить огонь. Когда клецки всплывут, дать настояться в течение 1–2 мин., вынуть шумовкой, промыть холодной водой, дать воде стечь.

4 Разогреть сливочное масло в сковороде. Бланшировать в нем абрикосы в течение 4–5 мин., пока они не станут мягкими. Примешать мак, затем добавить клецки и, при постоянном помешивании, тушить в течение 5 мин. Посыпать сахарной пудрой и подавать как сладкое основное блюдо.

**Советы.** Можно подать клецки с маком в качестве десерта. Тогда их количества будет достаточно для 8 персон. Вы можете приготовить клецки заранее и затем разместить их на доске, посыпанной мукой, и оставить в морозильной камере. Не забудьте накрыть клецки салфеткой.



4 порции:

Для компота:  
750 г ревеня

5 ст. ложек яблочного сока

100 г коричневого сахара

Цедра одного лимона

250 г клубники

Для творожных шариков:

80 г сливочного масла

175 г крупы из твердого пшена

1/4 л молока

Соль

30 г сахара

1 пакетик ванильного сахара

1 ч. ложка лимонной цедры

500 г нежирного творога

3 яйца

50 г мелконарубленных фисташек

Время приготовления: 1 1/4 часа  
(+30 мин. времени охлаждения)

В каждой порции содержится около:

3325 кДж/795 ккал

29 г белка/36 г жира/96 г углеводов

Блюдо легкого приготовления

## Творожные шарики с фруктовым компотом

1 Для компота: ремень вымыть, очистить и нарезать на кусочки. Проварить вместе с яблочным соком, сахаром и цедрой на среднем огне в течение 5–7 мин., затем остудить.

2 Промыть клубнику, очистить, разрезать на 2 или на 4 части. Добавить в компот.

3 Для шариков: нагреть 50 г сливочного масла в кастрюле, всыпать крупу, мешать до тех пор, пока крупа полностью не впитает масло. Добавить одну щепотку соли, сахар, ванильный сахар и цедру. Варить на слабом огне, постоянно помешивая в течение 1–2 мин.

4 Снять кашу с плиты, примешать творог, затем яйца и поставить в холодное место на 30 мин. Прогреть духовку при температуре 50 °С (обдув – 40 °С).

5 Вскипятить в кастрюле большое количество подсоленной воды. Ложку для мороженого или две чайные ложки окунуть в горячую воду и затем сформировать из творожной массы примерно 45 шариков размером с грецкий орех. Положить в кипящую воду, убавить огонь и дать провариться в течение 10–12 мин. Шарики вынуть, дать воде стечь и поместить в духовку.

6 Растопить сливочное масло в сковороде. Фисташки жарить на среднем огне, постоянно помешивая, в течение 3 мин. Шарики разложить по предварительно подогретым мисочкам, выложить на них фисташки. Подать компот.

**Совет.** Творожные шарики подаются как основное сладкое блюдо. Если вы хотите подать их на десерт, этого количества хватит на 6–8 персон.

# Алфавитный указатель

<b>А</b>		<b>З</b>		Кростини с руколой	36	Огурцы	16
Авокадо	15	Запеканка из бобов		Кукуруза	26	Оладьи из брюквы	
Амарант	26	по-мексикански	114	Кукурузные блинчики		и картофеля	49
Арборио	26	Запеканка из паприки		с сыром	115	Оладьи из картофеля	
Артишоки	15	с лисичками	131	Кукурузные кнедли		и булгура	105
<b>Б</b>		Запеканка из риса и		с соусом песто	107	Омлет из полбы	
Баварский суп из		помидоров в панировке	98	Куркума длинная	22	и яблок	137
кервеля	62	Запеканка из савойской		Кускус	25	Омлет с базиликом	
Базилик	21	капусты	123	<b>Л</b>		и карамелизованными	
Баклажаны	15	Запеканка из чечевицы		Лазанья с мангольдом	81	помидорами	45
Бамбуковые ростки	17	и капусты	116	Лапша из цельного зерна		Орегано	21
Басмати	26	Запеканка с фенхелем		с грибами и сыром	87	Острый тыквенно-	
Белозерная фасоль	24	по-сицилийски	126	Лапша ригатони с салатом		картофельный суп	60
Белокочанная капуста	15	Запеканка-клафути		радикчио и петрушкой	80	<b>П</b>	
Белые грибы	18	с ягодами	136	Лапша с куркумой и пастой		Паприка	16
Блины с грейпфрутовой		Запеченный картофель		из маслин	82	Паприку	22
начинкой	135	с чатни по-индийски	129	Лапша с овощами и песто		Пармезан	27
Бобовые шарики		Зеленоватое зерно	25	из семян подсолнечника	83	Паровые овощи	
с бананами	132	Зеленые тагلياتелле		Лапша фарфалле		с лимонным соусом	120
Брокколи	15	с лимонным соусом	80	с цуккини	86	Пекорино	27
Брюква	17	Зеленый ризотто	92	Лимской фасоли	24	Перловый суп	
Брюссельской капусте	15	<b>И</b>		Липпия лимонная	22	со сливками	64
Булгур	25	Изысканное овощное		Лисички обыкновенные	18	Пестрый ризотто	
<b>В</b>		рагу	50	Лолло Россо	20	из пшена	108
Валерианница	20	Имбирь	22	Лук-порей	17	Петрушка	21
Вешенки	18	<b>Й</b>		Лук-шалот	18	Пикантный фасолевый	
Виалоне	26	Йогурт	27	<b>М</b>		суп	74
Воздушный суп		<b>К</b>		Майоран	21	Пирог из помидоров	
из зеленоватого зерна	64	Кайенский перец	22	Мак	23	с орехами	37
<b>Г</b>		Каннелони с сыром		Макаронные изделия	26	Пирог с весенними	
Гауда	27	рикотта	90	Макаронные изделия		овощами	44
Гвоздика	22	Кардамон	22	Макаронны по-турецки		Пирожок с савойской	
Гвоздичным перцем	22	Карпаччо из редьки	42	с помидорами	91	капустой и яйцом	47
Голубцы с крупой		Картофель	16	Макаронны с мангольдом		Пицца из овощей	130
и помидорами	111	Картофельное рагу		(листовая свекла)	79	Полба	25
Горгонзола	27	с артишоками	71	Мангольд	15	Помидоры	16
Горох	25	Квиноа	26	Маскарпон	27	Помидоры, фаршированные	
Гороховый супчик	62	Кервель	21	Мелисса лимонная	21	кускусом	102
Гречиха	26	Кефалотири	27	Миндальные орехи	23	Проволоне	27
Грийер	27	Клецки с маком		Молочные продукты	27	Продукты из соевых	
<b>Д</b>		и абрикосами	138	Молочный рис	26	бобов	24
Дикий рис	26	Клецки с соусом		Морковный плов	99	Просо	26
<b>Ж</b>		из йогурта	117	Морковь	17	Пряный йогурт-сыр	38
Жареная лапша из гречишной		Кмин	22	Моцарелла	27	Пшеница	25
муки с овощами	88	Кольраби	16	Мускатный орех	22	<b>Р</b>	
Жареные бобы кидни		Комарг	26	Мята	21	Равиоли с бобово-томатной	
с тофу	112	Конские бобы	24	<b>О</b>		начинкой	85
Жареные ломтики брюквы		Консомэ с воздушными		Овес	26	Рагу из овощей	
с яблочным соусом	128	клецками	65	Овощи во фритюре		в горчичном соусе	121
Жареный рис с ростками		Кориандр	21	со сметанным соусом	48	Радикчио	20
бамбука	94	Коричневые грибы	18	Овощи с турецким		Ракушки со шпинатом	
Жареный сельдерей,		Корнеплодный и стеблевой		горохом	75	в панировке	89
панированный в арахисе	128	(черешковый) сельдерей	16	Овощная смесь		Рататут с тушеными	
		Красная чечевица	25	с карри	113	огурцами	73
		Красный лук	18	Овощной рулет	43	Редька и редис	17
		Кресс-салат перечный	20	Овощные котлеты		Репчатый лук	18
				с амарантом	103	Ризотто	26
				Овсяные оладьи	109	Ризотто с шафраном	
						и тыквой	93

Рикотта	27	Тимьян обыкновенный	21
Рис	26	Тмин обыкновенный	22
Рис по-корейски	97	Томатный суп со сливками	
Рис со шпинатом и тофу	95	и апельсином	72
Рис тандури с грибами	96	Тофу со сливами и луком-	
Розмарин	21	пореем в соусе карри	133
Ромэн	20	Трилистник	22
Рукола	20	Тушеные овощи гриль	122
Рулетики из баклажанов		Тыква	16
с томатным соусом	124	Тыквенные семена	23
Рулетики из паприки			
с овечьим сыром	39		

## С

Савойская капуста	15	Фаршированные цуккини	
Салат	20	с грибами	125
Салат из нута	54	Фасоль	24
Салат из ростков		Фасоль кидни	24
с сырными крутонами	57	Фенхель	16
Салат из шпината		Фета	27
с грибами шиитаке	52	Фисташки	23
Салат по-тайски	56		
Салат с апельсинами			
и красной свеклой	53		
Салат с булгуром			
по-турецки	55		
Салат с соусом			
из авокадо	41		
Свежий сыр	27		
Свекла столовая	17		
Семена кунжута	23		
Семена пинии	23		
Семена подсолнечника	23		
Серех	22		
Скаморца	27		
Скорпионера	17		
Сладкие сливки	27		
Сладкий лук	18		
Соевые бобы	24		
Спагетти с грибами			
и каперсами	78		
Спаржа	17		
Спаржа с миндальным			
соусом	127		
Средиземноморский мусс			
из баклажанов	40		
Суп из поленты			
с паприкой	67		
Суп из скорпионеры			
с кресс-салатом	63		
Суп-пюре из мангольда			
с яйцом-пашот	61		
Суп-пюре с хреном	66		
Сушеная фасоль	24		
Суп из красной			
чечевицы	74		

## Т

Тайский рис со спаржей	96
Тайский суп	
с лимонником	68
Тандури	22
Творог	27
Творожные шарики	
с фруктовым компотом	139

## Я

Яйца	27
Японская лапша	69
Ячмень	25

## У

Укроп	21
-------	----

## Ф

Фаршированные цуккини	
с грибами	125
Фасоль	24
Фасоль кидни	24
Фенхель	16
Фета	27
Фисташки	23

## Х

Холодная запеканка	
из овощей	51
Хуммус из желтого	
гороха	38

## Ц

Цветная капуста	15
Цуккини	16

## Ч

Чабер садовый	21
Чевапчичи из зеленоватого	
зерна с салатом	
из фасоли	104
Черная фасоль	24
Черные бобы	
с зеленью	114
Чеснок	17
Чечевица	25
Чечевица с рисом	
и макаронами	98
Чечевицы-пай	25

## Ш

Шампиньоны	18
Шарики из полбы	
с савойской капустой	106
Шафран	22
Шиитаке	18
Шнитт-лук	21
Шпинат	15

## Э

Эментальский сыр	27
Эндивия	20

# Словарь кулинарных терминов



Германия	Австрия	Швейцария	Россия
Aprikosen	Marillen	Aprikosen	Абрикосы
Aubergine	Melanzane	Aubergine	Баклажаны
Blumenkohl	Karfiol	Blumenkohl	Цветная капуста
Chilischoten	Pfefferoni	Gewürzpaprika	Перец чили
Dicke Bohnen	Saubohnen	Puffbohnen	Бобы
Eigelb	Eidotter	Eigelb	Яичный желток
Eiweiss	Eiklar	Eiweiß	Яичный белок
Feldsalat	Vogerlsalat	Nüsslisalat	Валерианница
Grüne Bohnen	Fisolen Grüne	Bohnen	Зеленые бобы
Grünkohl	Grünkohl	Federkohl	Зеленая капуста
Kartoffeln	Erdäpfel	Kartoffeln	Картофель
Klößchen	Nockerln	Möckli/Chügeli	Клецки
Lauch	Poree	Lauch	Лук-порей
Lauchzwiebel	Lauchzwiebel	Frühlingszwiebel	Лук-порей
Mangold	Mangold	Krautstiel	Мангольд
Möhren (länglich)	Karotten	Rübli	Морковь (длинная)
Möhren (rund)	Karotten	Möhrli	Морковь (круглая)
Meeretich	Kren	Meeretich	Хрен
Paprikaschoten	Paprika	Peperoni	Болгарский перец
Pfifferlinge	Eierschwammerl	Eierschwämme	Лисички
Pilze	Schwammerln	Pilze	Грибы
Quark	Topfen	Quark	Творог
Radicchio	Radicchio	Cicorino/ Radicchio	Салат радиччио
Radieschen	Radieschen	Radies	Редис
Rosenkohl	Kohlsprossen	Rosenkohl	Брюссельская капуста
Rote Bete	Rote Rüben	Rande	Свекла
Rotkohl	Blaukraut, Rotkraut	Rotkabis	Краснокочанная капуста
Sahne, saure	Rahm	Saurer Rahm	Сметана
Sahne, süße	Obers	Rahm	Сливки
Schmand	Dicker saurer Rahm	Dicker saurer Rahm	Жирные сливки
Spinat	Spinat	Binätsch	Шпинат
Steckrübe	Stoppelrübe	Herbstrübe	Брюква
Tomate	Paradeiser	Tomate	Помидоры
Walnüsse	Baumnüsse/ Walnüsse	Baumnüsse	Грецкие орехи
Weißkohl	Weißkraut	Weißkabis	Белокочанная капуста
Wirsing	Kohl	Wirz	Савойская капуста
Zucchini	Zucchini	Zucchini/ Zucchetti	Цуккини
Zuckerschote	Erbsenschote	Kefe	Сахарный горох



## **Vegetarisch für Geniesser**

© 1998 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

**Редакция:** Катарина Лиссон, Сабина Зельтцер

**Фотографии:** Михаэль Браунер

ISBN 3-7742-2999-6

### **Издание на русском языке**

**Перевод с немецкого – Л. Чепар**

**Ответственный редактор И. Милюкова**

**Редактор А. Андреева**

**Компьютерная верстка – Е. Корнилова**

© «Омега», издание на русском языке, 2002

Подписано в печать 16.10.2002. Формат 60×90<sup>1/8</sup>  
Печ. л. 18. Бум. мелованная. Печать офсетная  
Тираж 10 000 экз. Зак. № 3194

ЗАО «Омега», лицензия ЛР № 061751 от 03.11.97.  
125040, г. Москва, ул. Скаковая, д. 19,  
E-mail: omega-press@mtu-net.ru

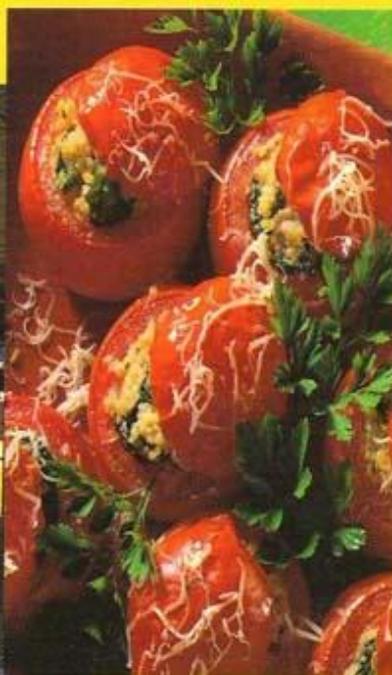
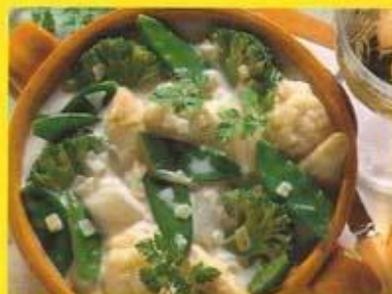
Отдел региональных продаж, крупный опт:  
(095) 476-97-74, 476-79-63.  
Мелкий опт по г. Москве и Московской области:  
257-10-25, 257-69-67.

ФГУП Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат  
детской литературы им. 50-летия СССР Министерства Российской Федерации  
по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций,  
170040, г. Тверь, проспект 50-летия Октября, д. 46.



# ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ ДЛЯ ГУРМАНОВ

*Изысканные блюда из овощей и фруктов, бобов и зерновых, грибов, макаронных изделий и риса придутся по душе не только членам вашей семьи, но и вашим гостям. Даже самые сложные и экзотические блюда из нашей книги под силу приготовить начинающему кулинару.*



Как выбрать качественные продукты?  
Как приготовить разнообразные блюда на любой вкус?  
Какие напитки следует подать к тому или иному блюду?  
Какой кухонной техникой и утварью можно воспользоваться для быстрого приготовления блюд?  
Как украсить блюдо и подать его на стол?  
Все ответы вы найдете в этой книге!

*Готовьте вместе с нами!*



ISBN 5-93209-614-4



9 785932 096147 >