

ВКУСНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД

ЗАКУСКИ И БУТЕРБРОДЫ  
САЛАТЫ  
ПЕРВЫЕ БЛЮДА  
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА  
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

# ВКУСНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД

БЛЮДА ИЗ МЯСА  
ВЫПЕЧКА  
КОКТЕЙЛИ  
ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ  
ДИЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС





# ВКУСНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД



УДАЧА

Ростов-на-Дону  
2008

**ББК 36.996  
Ж86**



**Жукова И. Н.**  
**Ж86**      **Вкусная энциклопедия низкокалорийных блюд. —**  
**Ростов н/Д.: ООО «Удача», 2008. — 304 с.**  
**(Книги для всей семьи)**  
**ISBN 978-5-91314-104-0**

**Придерживаться диеты просто! Вам больше не нужно вести кропотливый учет калорий: калорийность блюд, рецепты которых вошли в эту книгу, уже подсчитана профессионалами. Питайтесь вкусно и правильно!**

**Издание адресовано широкой читательской аудитории.**

**ББК 36.996**

***Все права на книгу находятся под охраной издателей.  
Ни одна часть данного издания, включая название  
и художественное оформление, не может перерабатываться,  
переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться  
или множиться каким-либо иным способом.***

**ISBN 978-5-91314-104-0**

© И. Н. Жукова  
© А. Н. Далбуз,  
дизайн обложки  
© Е. В. Зарби-Гальчук,  
иллюстрации  
© ООО ПКФ «БАО», 2008

## **Введение**

В настоящее время все больше людей уделяют внимание правильному питанию. И это оправданно. Ведь благодаря сбалансированному рациону наш организм получает вещества, необходимые для поддержания в норме всех функций его систем и органов. Проще говоря, здоров человек или болен — во многом зависит от того, что он ест.

Система низкокалорийного питания является хорошим подспорьем для людей, решивших вести здоровый образ жизни. Во-первых, она позволяет питаться на строго научной основе и полностью расходовать потребляемую с пищей энергию на человеческую жизнедеятельность, т. е. избежать проблемы появления жировых отложений и, как следствие, избыточного веса и связанных с ним заболеваний. Во-вторых, она способствует замедлению процесса старения. В-третьих, несомненный плюс низкокалорийного питания в том, что нет необходимости отказываться от каких-либо продуктов, поскольку наш организм нуждается в разных группах веществ: жирах, белках, углеводах, витаминах, микроэлементах. Просто нужно принять к сведению, что наибольшей калорийностью обладают жиры, а углеводы предпочтительнее получать из круп, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, овощей и фруктов, а не из тортов, пирожных и конфет.

Что же такое калорийность, или энергетическая ценность продуктов? Калорийность — это количество тепловой энергии, которую выделяет человек в результате поглощения того или иного продукта. Количество калорий, необходимых человеку, зависит от вида его работы, от физической активности, от пола, возраста, от климата в месте его проживания. Ученые считают, что в сутки мужчина в возрасте от 18 до 60 лет должен потреблять 2800–3000 ккал, женщина такого



же возраста — 2200–2400 ккал. Но в любом случае калорийность пищи не должна быть ниже 1000 ккал в сутки. При этом необходимо учитывать сбалансированность пищевых веществ.

Интересно, что если сократить калорийность питания только на 200 ккал в день, то это позволит похудеть на 0,5 кг за 17,5 дня. Если дополнительно заниматься по полчаса прыжками через скакалку, то можно похудеть на 0,5 кг после каждого занятия.

Чтобы похудеть на 0,5 кг в неделю, необходимо ежедневно создать дефицит в 500 ккал. Для этого целесообразно не менее 300 ккал израсходовать в процессе выполнения физических упражнений и 200 — за счет ограничения в питании.

В таблице указано, за счет каких продуктов можно снизить или увеличить употребление определенных веществ.

*Таблица*

Рекомендации	Основные источники
Снизить потребление жиров можно за счет:	масла, маргарина, цельного молока, сметаны, мороженого, твердых и мягких сыров, жирного мяса
Снизить потребление насыщенных жиров можно за счет:	свинины, утиного мяса, сосисок и колбас, паштетов, сливок, кокосовых орехов
Повысить употребление пищи с высоким содержанием белка и низким — насыщенных жирных кислот можно за счет:	рыбы, цыплят, мяса индейки, дичи, телятины
Увеличить потребление сложных углеводов, клетчатки круп, фруктов и овощей можно за счет:	всех видов свежих и замороженных овощей, фруктов, всех сортов зерновых, риса
Увеличить содержание простых ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот можно за счет:	подсолнечного, соевого, оливкового, рапсового масла

*Окончание таблицы*

Рекомендации	Основные источники
Снизить потребление холестерина можно за счет:	мозгов, почек, языка, яиц (не более 1–2 желтков в неделю), печени (не более 2 раз в месяц)

Для определения калорийности конкретных продуктов разработаны специальные таблицы (с ними можно ознакомиться в конце книги). Производители указывают энергетическую ценность пищевых продуктов на упаковке.

В данной книге мы указываем примерное количество килокалорий в каждом рецепте из расчета на одну порцию. Благодаря этому вы сэкономите время и сможете быстро составить меню низкокалорийного завтрака, обеда или ужина для всей семьи.

Приятного аппетита!



## Закуски и бутерброды

### Закуски на 1 порцию

#### ТЕЛЯТИНА ЗАЛИВНАЯ

*150 г мякоти телятины, 0,5 яйца, 50 г мясного желе, 50 г соуса хрен, 15 г говяжьего жира, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, специи и соль по вкусу, зелень, коренья.*

**259 ккал**

Телятину посолить и обжарить вместе с кореньями, луком и специями, а затем довести до готовности в разогретой духовке.

*Приготовить мясное желе:* в бульон ввести предварительно замоченный в холодной воде желатин (в пропорции 6:1), смесь нагреть, помешивая, до растворения желатина и процедить. На 1 л бульона требуется 40 г желатина.

Бульон налить тонким слоем в порционные формочки, дать ему застыть, положить куски телятины, украсить их кружочками вареного яйца и моркови, зеленью, залить оставшимся желе и охладить. Подавать с соусом хрен, сметаной или уксусом.

#### ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

*150 г языка,  $\frac{1}{4}$  яйца, 50 г мясного желе, 50 г соуса хрен, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, соль, черный перец*





*горошком и лавровый лист по вкусу, зелень петрушки для украшения.*

**260 ккал**

Язык вымыть, отварить в подсоленной воде с добавлением лука и специй, затем опустить в холодную воду и сразу спять с него кожу. Для приготовления мясного желе в мясной бульон ввести предварительно замоченный желатин (в пропорции 6:1), прогреть, помешивая, до растворения желатина и процедить. Полученную смесь разлить тонким слоем в формочки, дать застыть, выложить сверху нарезанный ломтиками язык, украсить кружочками яйца и моркови, зеленью, залить оставшимся бульоном и поставить в холодильник. Подавать с соусом хрен.

### **ЗАКУСКА ИЗ ТУШЕНОЙ МОРКОВИ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ**

*120 г моркови, 50 г болгарского перца, 40 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 10 г томата-пасты, зелень и соль по вкусу.*

**266 ккал**

Морковь очистить и нарезать тонкими ломтиками, перец без сердцевины и семян и очищенный лук тонко нашинковать. Овощи соединить, слегка обжарить, помешивая, затем добавить томат-пасту, соль и зелень, влить немного воды или бульона и тушить на небольшом огне до готовности. Полученную закуску охладить.

### **ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ**

*200 г баклажанов, 100 г помидоров, 10 г острого стручкового перца, 1 зубок чеснока, 10 г растительного масла, 10 г муки, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень для украшения.*

**170 ккал**

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной 0,7–1 см, посолить и поперчить каждый с обеих сторон, запанировать в муке и обжарить до золотистого цвета.



*Подготовить заправку:* помидоры обдать кипятком, снять кожицу и пропустить через мясорубку вместе с острым стручковым перцем и очищенным чесноком. Баклажаны выложить на блюдо, залить заправкой, посолить и посыпать зеленью.

### **ЗАКУСКА «СТУДЕНЧЕСКАЯ»**

*100 г помидоров, 0,5 яйца, 30 г килек, 30 г майонеза, листья салата и зелень петрушки или укропа для украшения.*

**273 ккал**

Вымытые помидоры разрезать пополам, мякоть вынуть ложкой. Половинки помидоров полить изнутри майонезом и положить сверху филе кильки (без костей, хвоста и головы). Уложить помидоры на выстланную листьями зеленого салата тарелку, посыпать сверху рублеными крутыми яйцами и зеленью.

### **ПОМИДОРЫ ЗАКУСОЧНЫЕ**

*130 г помидоров, 0,5 яйца, 30 г репчатого или зеленого лука, 15 г майонеза или сметаны, 3 г кетчупа, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**155 ккал**

Помидоры вымыть, срезать основание и вынуть ложкой мякоть с семенами. *Приготовить начинку*, смешав рубленые крутые яйца, мелко нарезанный лук, соль и молотый перец. Массу заправить майонезом или смесью сметаны с кетчупом. Помидоры наполнить приготовленной начинкой и посыпать рубленой зеленью.

### **ФОРШМАК ИЗ КАПУСТЫ**

*100 г капусты, 50 г яблок, 30 г помидоров, 0,5 яйца, 15 г репчатого лука, 10 г ржаного хлеба, растительное масло, уксус, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**90 ккал**

Капусту без кочерыжки разрезать на части, отварить в подсоленной воде, остудить, отжать и вместе с хлебом, очищенным луком и помидорами без кожицы пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить рубленое крутое яйцо и натертые на крупной терке кислые яблоки. Массу заправить маслом и уксусом, посолить, поперчить и перемешать. Выложить фаршмак в салатник и украсить свежими помидорами и огурцами.

**ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ**

*100 г болгарского перца, 25 г белокочанной капусты, 25 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г растительного масла, 5 г томата-пасты, 5 г зелени петрушки, сахар и уксус по вкусу.*

**210 ккал**

Болгарский перец ополоснуть, удалить семена, опустить в кипящую воду и бланшировать 10 минут. Затем откинуть перец на сито и остудить.

*Приготовить фарш:* очищенные морковь, лук и капусту нарезать соломкой, обжарить в масле, добавить томат-пасту, сахар и уксус и тушить до готовности. Стручки перца наполнить фаршем, уложить слоями в сотейник, подлить немного воды или бульона и припустить. Готовый перец остудить, полить соком, оставшимся после припускания, и посыпать рубленой зеленью.

**ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ**

*80 г огурцов, 25 г сметаны, 20 г картофеля, 15 г моркови, 10 г свеклы, 10 г репчатого лука, 5 г растительного масла, 1 г сахара, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**165 ккал**

Огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть ложкой мякоть с семенами и мелко ее нарезать. Картофель, свеклу и морковь



отварить, очистить и нарезать кубиками. Измельченный лук спассеровать. Соединить огуречную мякоть и остальные овощи, все хорошо перемешать, посолить, поперчить, заправить сахаром и растительным маслом. Наполнить приготовленным фаршем половинки огурцов и полить их сметаной.

### **ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ**

*100 г свеклы, 50 г соленых огурцов, 1 зубок чеснока, 15 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 3 г уксуса или томата-пасты, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**147 ккал**

Свеклу вымыть щеткой, отварить в кожуре, охладить и очистить. Очищенный лук мелко нарубить и слегка обжарить (можно с добавлением томата). Огурцы очистить, разрезать на половинки и удалить семена. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку и заправить маслом, уксусом, солью и молотым перцем.

### **СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ И ХРЕНОМ**

*100 г свеклы, 50 г столового белого вина, 40 г яблок, 30 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 20 г томата-пасты, 15 г хрена.*

**320 ккал**

Небольшую целую свеклу очистить от кожицы, вырезать середину, уложить в сотейник и тушить с добавлением масла, томата-пасты, рубленого лука и вина. Готовую свеклу охладить и в углубление уложить смесь тертых яблок и хрена. Подать, полив соком, образовавшимся при тушении свеклы.

### **ИКРА БАКЛАЖАННАЯ**

*200 г баклажанов, 1 зубок чеснока, 20 г репчатого лука, 15 г томата-пасты, 8 г растительного масла, 2 г уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу, зеленый лук для украшения.*

**140 ккал**

Баклажаны испечь в разогретой духовке, охладить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Очищенный лук измельчить и обжарить на разогретом масле с добавлением томата-пасты. Затем добавить баклажаны и тушить икру до загустения. Заправить толченым чесноком, уксусом, солью и молотым перцем, выложить на блюдо и посыпать зеленым луком.

## **РЫБА В ЖЕЛЕ**

*100 г рыбы осетровых пород, 150 г желе, 1 лимон, 40 г соуса хрен с уксусом.*

**96–140 ккал**

Рыбу отварить звеньями, охладить и нарезать порционными кусками. В оставшийся бульон положить рыбные отходы (кости, хвост, плавники, кожу) и варить 1–1,5 часа с добавлением корней, специй и соли. Затем бульон процедить, ввести предварительно замоченный желатин (на 1 кг рыбных отходов — 20 г желатина) и прогреть до растворения желатина. Полученную смесь осветлить: сырой белок взболтать с 100 г теплого бульона, добавить 25 г уксуса и влить смесь в горячий бульон. Прокипятить его на слабом огне и процедить через полотняную салфетку.

Куски рыбы уложить на блюдо, украсить кружками отварной моркови и лимона, зеленью петрушки, залить небольшим количеством желе и остудить. Застывшее желе залить оставшимся бульоном и поставить в холодильник. Отдельно подать соус хрен с уксусом.

## **ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ**

*100 г филе рыбы (судак, сом, треска или другая), 75 г маринада, 10 г зеленого лука, 5 г муки, 5 г растительного масла, маслины, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**246 ккал**

Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить с двух сторон и охладить.



дить. Затем залить рыбу маринадом из овощей с томатом и поставить в холодильник на ночь. При подаче оформить маслинами и зеленым луком.

### **РЫБА В БРАЗИЛЬСКОМ МАРИНАДЕ**

*100 г филе рыбы, 40 г репчатого лука, 25 г винного уксуса, 20 г растительного масла, 5 г сахара, 5 г сливочного масла, 3 г томата-пасты, лавровый лист, соль, черный и красный молотый перец по вкусу, миндаль.*

**327 ккал**

Подготовленную рыбу нарезать на порции, опустить в подсоленную воду и припустить. Отдельно соединить уксус, растительное масло, соль, перец, лавровый лист, томат и сахар, смесь прокипятить и охладить. В полученный маринад опустить рыбу, сверху уложить кольца лука и поместить на 8–10 часов в холодильник. При подаче украсить слегка обжаренным на сливочном масле миндалем.

### **СЕЛЬДЬ ПО-ДОМАШНЕМУ**

*50 г соленой сельди, 15 г репчатого лука, 10 г моркови, 6 г уксуса, 5 г подсолнечного масла, 3 г сахара, специи (лавровый лист, душистый перец горошком, молотая корица) и сахар по вкусу.*

**165 ккал**

Филе сельди вымочить, уложить в посуду, залить холодным маринадом и маслом и поставить в холодильник на одни сутки.

Для приготовления маринада уксус развести водой (1:1), добавить сырой измельченный лук, нарезанную отварную морковь, лавровый лист, душистый перец, корицу, сахар и прокипятить полученную смесь. Охладить.

### **НЕЖНАЯ СЕЛЕДОЧНАЯ ИКРА**

*20 г соленой сельди, 15 г манной крупы, 15 г растительного масла, 15 г репчатого лука, 3 г томата-пасты, 1 г уксуса, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**225 ккал**

Филе соленой сельди отварить и мелко нарубить. На оставшемся от рыбы бульоне сварить рассыпчатую манную кашу, заправить ее прожаренным томатом, мелко нарезанным луком, уксусом и молотым перцем. Соединить кашу с сельдью, все тщательно перемешать, выложить икру в салатник и оформить зеленью.

### **ИКРА ИЗ СЕЛЬДИ С ЯБЛОКАМИ**

*50 г филе соленой сельди, 20 г пшеничного хлеба, 20 г молока, 12 г репчатого лука, 15 г яблок,  $1/4$  яйца, 10 г растительного масла, 5 г уксуса, зелень.*

**273 ккал**

Филе сельди вымочить. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, хлеб замочить в молоке и отжать, лук измельчить и при желании обжарить. Подготовленные продукты соединить и дважды пропустить через мясорубку. Полученную массу заправить маслом и уксусом, тщательно перемешать и уложить на блюдо в виде целой рыбки. Украсить рубленым яйцом, укропом, ломтиками яблок.

### **ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ**

*1 яйцо, 15 г филе сельди, 10 г сливочного масла, 10 г майонеза, зелень и томат-паста по вкусу.*

**242 ккал**

Яйцо сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки и растереть их со взбитым маслом и пропущенной через мясорубку сельдью. Полученной массой наполнить половинки белков, придавая им форму целого яйца. Сверху сделать сетку из майонеза, украсить рубленой зеленью и точками из томата-пасты.

### **ЯЙЦА ПО-СЕЛЬСКИ**

*1 яйцо, 20 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 10 г сметаны, горчица и соль по вкусу.*



**230 ккал**

Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать вдоль на половинки. Лук измельчить и обжарить. Яичные желтки вынуть и растереть с луком, сметаной, горчицей и солью. Полученной массой наполнить половинки яиц, украсить кольцами лука и полить сметаной.

### **ЗАКУСКА ИЗ КРУТЫХ ЯИЦ С СОУСОМ**

*1 яйцо, 0,5 яичного желтка, 30 г маринованных огурцов, 15 г растительного масла, 0,5 ч. ложки горчицы, соль по вкусу, редис и зеленый салат для украшения.*

**244 ккал**

Сваренное вкрутую яйцо нарезать кружочками и сложить горкой на тарелку.

*Приготовить соус:* горчицу растереть с сырыми желтками и солью, постепенно добавляя масло, затем ввести мелко нарезанные огурцы и по желанию подкислить лимонной кислотой. Полученным соусом залить яйца, украсить листьями салата и тонкими ломтиками редиса.

### **ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ**

*1 яйцо, 30 г майонеза, 25 г ветчины, 10 г сыра, 10 г сметаны, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**376 ккал**

Яйцо сварить вкрутую и разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть и вместе с ветчиной и сыром пропустить через мясорубку. Добавить в начинку сметану, соль и перец, тщательно растереть и наполнить смесью половинки белка, придавая им форму целого яйца. Уложить их фаршем кверху на плоскую тарелку, украсить ломтиками помидора или красного маринованного перца, зеленью и залить майонезом.

### **ЯЙЦА-СЮРПРИЗ С ГРИБАМИ**

*2 яйца, 60 г свежих грибов, 60 г сметаны, 40 г репчатого лука, 5 г растительного масла, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*



**253 ккал**

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль на половинки и вынуть желтки. Подготовленные свежие грибы отварить, мелко нарезать и обжарить вместе с рубленным луком в небольшом количестве масла; охладить, соединить со сметаной, перцем, солью и вымешать. Полученной начинкой наполнить половинки белков, уложить их на плоскую тарелку и украсить зеленью и листьями салата.

### ИКРА ИЗ СОЛЕННЫХ И СУШЕНЫХ ГРИБОВ

*70 г соленых грибов, 20 г сушеных грибов, 20 г репчатого лука, 15 г растительного масла, уксус, чеснок, соль и черный молотый перец по вкусу, зеленый лук для украшения.*

**215 ккал**

Сушеные грибы хорошо промыть, замочить на 2–3 часа, снова промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, охладить и пропустить через мясорубку. Лук очистить, ополоснуть, измельчить и обжарить на масле. Затем добавить промытые и мелко нарезанные соленые грибы и протушить. Соединить оба вида грибов, заправить толченым чесноком, уксусом, молотым перцем и солью и тщательно перемешать. Посыпать икру рубленным зеленым луком.

**Примечание.** Грибную икру можно приготовить только из сушеных или соленых грибов.

### ЗАКУСКА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

*100 г сыра, 2 яичных белка, 10 г муки, зелень петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу, жир для фритюра.*

**405 ккал**

Сырые яичные белки посолить и взбить миксером в густую пену, постепенно добавляя тертый сыр. В конце посолить и поперчить, сформовать из этой массы небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить в кипящем жире. Когда шарики увеличатся в объеме вдвое, вынуть их шумовкой и



откинуть на сито. Подавать в горячем виде, обильно посыпав зеленью.

### ТВОРОЖНАЯ ПАСТА

*150 г творога, 30 г зеленого или репчатого лука, 1 зубок чеснока, 20 г сметаны, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**234 ккал**

Творог протереть через сито, соединить со сметаной, мелко нарезанным зеленым луком, растертым с солью, чесноком и молотым перцем. Массу тщательно вымешать и выложить горкой на блюдо.

### ГРУШИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

*100 г груш, 50 г творога, лимонный сок по вкусу, листья салата для украшения.*

*Для соуса: 20 г растительного масла,  $\frac{1}{4}$  яйца, 3 г уксуса, 3 г томата-пасты,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки столовой горчицы, соль, черный молотый перец и зелень петрушки по вкусу.*

**212 ккал**

Груши разрезать вдоль на половинки, удалить сердцевину и сбрызнуть лимонным соком. Заполнить половинки груш протертым через сито творогом, выложить их на выстланное листьями салата блюдо и полить соусом.

*Приготовить соус:* яйца сварить, очистить и мелко нарубить. Соединить и тщательно вымешать растительное масло, уксус, томат-пасту, горчицу, соль и молотый перец. Затем добавить яйца и рубленую зелень и снова вымешать.

### ЗАКУСКА ИЗ ТВОРОГА С ТОМАТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

*100 г творога, 10 г томата-пасты, зелень.*

**105 ккал**

Творог протереть через сито, соединить с томатом-пастой и рубленой зеленью, все тщательно перемешать и выложить на блюдо. По желанию можно заправить сметаной.



## ШАРИКИ ИЗ ТВОРОГА

*60 г творога, 25 г сельди или ветчины, 15 г сливочного масла, 10 г сыра, 10 г сметаны, зелень петрушки для украшения.*

**362 ккал**

Творог и филе вымоченной сельди пропустить через мясорубку, соединить полученный фарш с растертым сливочным маслом и сметаной и все хорошо вымешать. Для густоты можно добавить тертый сыр. Ложкой сформовать из фарша шарики, обвалять их в смеси тертого сыра и рубленой зелени и уложить на блюдо. Украсить изделия зеленью петрушки, залить смесью сметаны с горчицей или майонезом.

## Закуски на 2 порции

### ПЕРЕЦ С КОЗЬИМ СЫРОМ

*1 красный болгарский перец, 50 г козьего сыра, 1 ст. ложка кедровых орешков, 1 ч. ложка оливкового масла, соль по вкусу.*

**В 1 порции 130 ккал**

Перец разрезать на четыре части, удалить семена и поджарить на гриле, после чего выложить на тарелку. Сыр натереть на терке или раскрошить. Перец посолить, посыпать сыром и орешками и сбрызнуть оливковым маслом.

### ЗЕЛЕНЫЙ ЗАКУСОЧНЫЙ ОМЛЕТ

*5 яиц, 85 г замороженного горошка, 50 г сыра чеддер, 1 ст. ложка свежей мяты, хрустящий хлеб и зеленый салат на гарнир.*

**В 1 порции 372 ккал**

Тщательно взбить миксером яйца, добавить порезанную свежую мяту и замороженный горошек, посолить, поперчить и размешать. Разогреть в сковороде сливочное масло, когда оно начнет пениться, влить яйца и готовить на среднем огне



3–4 минуты. Затем посыпать сыром и запекать на разогретом гриле 2–3 минуты, пока сыр не расплавится. Сложить омлет пополам, переложить на тарелку, разрезать пополам и подать с хрустящим хлебом и зеленым салатом.

### **КРЕВЕТКИ В МАРИНАДЕ**

*8 очищенных королевских креветок, 1 огурец, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 75 ккал**

Приготовить маринад из уксуса, толченого чеснока, соли и молотого перца. Залить им креветки и оставить на полчаса. Огурец нарезать крупными кружочками и положить на каждый кружочек по креветке.

## **Закуски на 4 порции**

### **МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ**

*4 медальона из говядины (по 125 г), 80 г сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки кокосового или оливкового масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки, укропа, эстрагона и базилика, 1 ч. ложка измельченной зелени шалфея, 1 ч. ложка соли,  $\frac{2}{3}$  ч. ложки молотого белого перца.*

**В 1 порции 360 ккал**

Приготовить зеленое масло: лук очистить, ополоснуть и натереть на крупной терке. Размягченное сливочное масло взбить, смешать с половиной соли, луком и зеленью, завернуть в пергамент, придав форму батона (толщина батона должна соответствовать ширине медальонов) и поставить на 1 час в холодильник.

Медальоны промыть, обсушить, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить с каждой стороны на сильном огне по 3–4 минуты. Затем уменьшить огонь наполовину, ме-



дальоны посолить и поперчить и довести до готовности. Зеленое масло порезать на 4 кружочка, уложить на медальоны, выложить на блюдо и подать с подсушенным в тостере белым хлебом.

## МЯСНОЕ АССОРТИ С ОСТРЫМИ СЛИВКАМИ

*250 г нарезанного мясного ассорти (сырокопченая или варенокопченая ветчина, копченое мясо, телячьи язычки, сервелат, салями),  $\frac{1}{4}$  л сливок,  $\frac{1}{2}$  корня хрена, по щепотке соли и сахара, лимонный сок по вкусу.*

**В 1 порции 385 ккал**

Хрен вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Сливки хорошо охладить, посолить и взбить в густую пену. Добавить тертый хрен, лимонный сок и сахар и перемешать. Тонкие ломтики мяса, колбасы или лососины свернуть кулечками и наполнить острыми взбитыми сливками. Подавать на стол с теплыми тостами и легким белым вином или холодным светлым пивом.

## ЯЗЫК С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

*400 г говяжьего, телячьего или свиного языка, 1 банка (0,5 л) консервированного зеленого горошка, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  морковки,  $\frac{1}{2}$  корня петрушки, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.*

**В 1 порции 321 ккал**

Подготовленный язык вымыть, опустить в кастрюлю с холодной водой и варить на слабом огне 2–3 часа до готовности. За 1 час до конца приготовления положить очищенные и измельченные лук, морковь и коренья, соль и лавровый лист. Сваренный язык вынуть, окунуть в холодную воду и сразу снять с него кожу.

Зеленый горошек выложить вместе с жидкостью в кастрюлю, прогреть почти до кипения и откинуть на сито. Язык нарезать наискось тонкими ломтиками, прогреть в бульоне, выложить на блюдо и гарнировать зеленым горошком.



## СОСИСКИ В БЕКОНЕ

*8 маленьких сосисок, 8 лавровых листов, 80 г копченого бекона.*

**В 1 порции 180 ккал**

Сосиски очистить от пленки, обернуть каждую лавровым листом, завернуть в ломтик бекона и закрепить зубочисткой. Подготовленные сосиски уложить на противень и запекать в разогретой духовке или в гриле в течение 10–15 минут до золотистого цвета.

## ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С КЛЕЦКАМИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

*1 кг огурцов, 400 г картофеля, 300 г сырых телячьих колбасок, 250 мл телячьего крепкого консервированного бульона для соусов, 1 большая луковица, 1 пучок мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.*

**В 1 порции 380 ккал**

Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порубить, выложить в кастрюлю с разогретым растительным и сливочным маслом и обжарить до золотистого оттенка. Добавить картофель, слегка поджарить, посолить, залить телячьим бульоном и тушить под крышкой 5 минут.

Тем временем огурцы очистить, разрезать пополам, удалить ложкой семена и нарезать полукольцами толщиной около 1 см. Смешать огурцы с картофелем, влить сливки и тушить овощи под крышкой на среднем огне около 15 минут (до готовности).

Телячьи колбаски разделить на маленькие клецки, выложить поверх овощей и тушить несколько минут до готовности. Блюдо посыпать укропом, все осторожно перемешать, посолить и поперчить.

**Примечание.** Вместе с картофелем можно обжарить нарезанный кубиками бекон.



## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ

*8 помидоров, 125 г сырокопченой ветчины, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, 2 вареных яйца, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка петрушки.*

**В 1 порции 150 ккал**

Ветчину и очищенные яйца нарезать кубиками, луковицу очистить и мелко нашинковать. Нарезку перемешать с горошком и петрушкой, полить маслом и уксусом, посолить и поперчить. У помидоров срезать верхушки, вынуть семена и наполнить приготовленной начинкой. Украсить зеленью по вкусу.

## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТУНЦОМ

*8 помидоров, 1 банка тунца, бланшированного в масле, 1 маленькая луковица,  $\frac{1}{4}$  корня сельдерея, 3 ст. ложки майонеза, по 2 ст. ложки лимонного сока и консервированного молока, 1–2 ст. ложки зеленого лука, соль, черный молотый перец, сахар и горчица по вкусу.*

**В 1 порции 165 ккал**

Тунца без костей мелко порезать, очищенную луковицу тонко нашинковать, сельдерей вымыть и нарезать тонкой соломкой, зеленый лук измельчить. Лимонный сок, молоко, соль, молотый перец, сахар и горчицу смешать с майонезом, добавить тунца, лук и сельдерей и снова перемешать. У помидоров срезать верхушку, вынуть ложкой семена, наполнить полученным фаршем и украсить сельдереем.

## ЗАКУСКА ИЗ СПАРЖИ

*800 г спаржи, 2 л воды, 100 г сливочного масла, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 1,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки сахара.*

**В 1 порции 280 ккал**

Спаржу хорошо промыть, обрезать кончики, разрезать побеги по длине на 4 части, связать в пучки и опустить в ки-



пящую воду. Добавить сахар, соль и лимонный сок и варить под крышкой в течение 20–25 минут. Готовую спаржу вынуть шумовкой, удалить нитки, выложить на подогретые тарелки и полить растопленным сливочным маслом.

### КАМБАЛА ПО-ДАТСКИ

*1 упаковка мороженого филе камбалы, 2 стакана риса, 2 стакана воды, 0,5 банки консервированной спаржи, 0,5 стакана сливок, 0,5 стакана белого вина, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка зелени укропа, сок  $1/2$  лимона, 0,5 ч. ложки ароматных приправ, 0,5 ст. ложки крахмала, соль по вкусу.*

#### **В 1 порции 62 ккал**

Камбалу разморозить, стебли спаржи разрезать пополам и завернуть в кусочки филе. Лист очень толстой фольги смазать жиром, края загнуть кверху, в фольгу насыпать рис, налить воду, добавить приправы и сверху положить камбалу. Рыбу сбрызнуть лимонным соком и слегка присолить. Запечатать фольгу и запекать рыбу в нагретой до 200 °С духовке около 30 минут. Тем временем из сливок, белого вина, жидкости из-под спаржи и крахмала приготовить светлый соус, положить в него укроп и перемешать. Камбалу прямо в фольге выложить на плоскую тарелку, полить соусом и украсить укропом и лимоном.

### РУЛЕТ «СТОЛИЧНЫЙ»

*8 порций филе морских языков (можно заменить камбалой), 1 банка консервированной омаровой похлебки (минимум  $1/3$  л), 1 луковица, 1 яичный желток, 0,5 стакана белого вина, 2 ст. ложки свежих сливок, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 ч. ложки без верха крахмала, сок  $1/2$  лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 255 ккал**

Филе промыть, натереть солью и молотым перцем, свернуть в рулетики, закрепить их деревянными шпажками и





сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, измельчить и положить в кастрюлю вместе со сливочным маслом или маргарином и белым вином. Сверху плотно, в один слой, выложить рулетики из морских языков, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 10 минут. Затем выложить рыбу на тарелку, а оставшийся бульон уварить наполовину. Влить в бульон омаровую похлебку и довести до кипения. Сливки взбить с желтком и крахмалом, вылить в соус и закипятить. Снять кастрюлю с огня, заправить соус коньяком и подать к рулетам из морских языков.

### ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ КРЕВЕТОК

*250 г очищенных крупных креветок, 1 зубок чеснока, 1 острый перец чили, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 0,5 ч. ложки молотого кориандра.*

**В 1 порции 70 ккал**

Очищенный чеснок пропустить через чесночницу. Перец чили очистить от семян, мелко порезать, выложить вместе с чесноком в сковороду с раскаленным маслом, перемешать, добавить креветки и обжарить, пока креветки не потемнеют. Готовое блюдо сбрызнуть лимонным соком, посыпать кориандром и сразу же подать.

### РЫБНЫЙ ПАШТЕТ

*200 г филе копченой скумбрии, 2 ст. ложки мягкого сливочного сыра, 2 ст. ложки тертого хрена, 2 ст. ложки густой сметаны или йогурта, сок и цедра  $\frac{1}{2}$  лимона, молотый черный перец по вкусу.*

**В 1 порции 230 ккал**

Копченую рыбу без кожи размять вилкой. Сливочный сыр соединить с йогуртом, хреном, лимонным соком и тертой лимонной цедрой и превратить в однородную массу с помощью кухонного комбайна. Затем добавить рыбу и молотый перец, перемешать и подать на ломтиках хлеба, подсушенных в тостере.



## ЗАЛИВНЫЕ ЯЙЦА

*8 яиц, 250 г вареной ветчины, 1,5 стакана куриного бульона (можно из кубиков), 0,5 стакана белого вина, 10 фаршированных маслин, 7 листиков желатина, 2–3 ст. ложки эстрагонного или другого «зеленого» уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 385 ккал**

Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить. Куриный бульон соединить с белым вином, уксусом, солью и молотым перцем, добавить разбухший в холодной воде и протертый через сито желатин, довести до кипения, помешивая, и охладить, но не давать застыть. Разлить желе в 4 формочки слоем в 1 см и поставить застывать в холодильник. Затем положить сверху по 3 половинки яйца желтками книзу и фаршированные маслины, залить все желе и снова дать застыть. После этого уложить в формочки порезанную кубиками ветчину, долить желе и поставить застывать. Готовую закуску подать на стол, опустив формочки в горячую воду и перевернув их на тарелки.

## ЗАКУСКА ИЗ ЯИЦ

*8 яиц, 1 маленький стакан йогурта, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, по щепотке красного молотого перца и сахара, 1 ч. ложка тертого хрена (по желанию).*

**В 1 порции 230 ккал**

Яйца положить в подсоленный кипяток, проварить в течение 7–8 минут, остудить и очистить. Горчицу взбить с острым красным перцем, добавить уксус, сахар, йогурт и майонез и снова перемешать. По желанию заправить крем тертым хреном.

Подавать яйца целиком, с хрустящими тостами и сливочным маслом, а горчичный крем выложить в соусник. Яйца можно нарезать кружочками или разрезать вдоль пополам, украсить ломтиками помидоров и огурцов, а сверху выложить крем.



## ОРИГИНАЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

*3 вареных яйца, 100 г тертого сыра эмменталь, 75 г нежирной ветчины, 0,5 стакана молока, 1 пучок листьев салата, 1 зубок чеснока, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка муки,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли, молотый мускатный орех на кончике ножа, белый молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 315 ккал**

*Приготовить соус:* растопить на сковороде ложку масла, выложить муку и прогреть, помешивая, до кремового оттенка. Развести смесь горячим молоком, вливая его постепенно, добавить сливки и толченый чеснок, посолить, поперчить, размешать и снять с огня.

Яйца и ветчину порезать тонкими ломтиками и уложить слоями в смазанную маслом форму, заливая каждый слой соусом и посыпая тертым сыром. Сверху положить нарезанное кусочками сливочное масло, поместить в разогретую до 220 °С духовку и запекать около 30 минут. Готовую запеканку разрезать на порции, переложить на тарелки и украсить листьями салата.

## ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С СЫРОМ

*1 пучок сельдерея, 200 гпряного белого сыра («Блюфорт», «Данаблю», «Фромаж Блю», «Горгонзола» или «Сгилтон»), 75 г сливочного масла, 1–2 ст. л. сухого шерри.*

**В 1 порции 380 ккал**

У сельдерея отрезать корни и очистить жесткие волокна. Сельдерей вымыть, длинные стебли разрезать пополам, опустить в стакан с водой, накрыть полиэтиленовым пакетом и поставить в холодильник до подачи на стол. Перед сервировкой снять пакет и слить воду. Мягкое масло хорошо взбить. Сыр протереть через сито, добавить шерри и смешать с маслом. Закуску едят, обмакивая сельдерей в сырную массу.



## ЗАКУСКА ИЗ ГРУШ С СЫРОМ

*2 спелые груши или 4 половинки консервированных груш, 125 г острого белого сыра «Данаблю»,  $\frac{1}{4}$  плавленого сливочного сыра, 4 ломтика хлеба для тостов, 1–2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 0,5 ч. ложки сухого шерри или коньяка, тмин и красный молотый перец на кончике ножа, листья салата.*

**В 1 порции 185 ккал**

Груши очистить от кожицы и сердцевины и разрезать пополам. Консервированные груши хорошо отцедить. Острый и плавленый сыр размять вилкой, добавить петрушку, молотый тмин, молотый перец и шерри или коньяк и перемешать. Положить тосты на противень, на них уложить груши, покрытые сырной массой. Запекать в нагретой до 225 °С духовке в течение 10 минут. Готовую закуску украсить листьями салата.

## ЗАКУСКА ИЗ ЖАРЕНОГО СУЛУГУНИ

*1 кружок сулугуни, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 ст. ложки муки, зелень петрушки для украшения.*

**В 1 порции 220 ккал**

Кружок сулугуни разрезать на 4 клиновидные части, обвалять их в муке, выложить на сковороду с разогретым маслом, посыпать сверху мукой, накрыть тарелкой и жарить 3–5 минут. Потом сулугуни перевернуть, снова посыпать мукой и жарить, не накрывая, еще 3–4 минуты. Готовый сыр порезать небольшими ломтиками, выложить на тарелку и украсить зеленью.

## ЗАКУСКА ИЗ КАМАМБЕРА

*250 г сыра камамбер, 0,5 стакана брусники, красный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 225 ккал**

### *1 вариант*

Головку камамбера разрезать пополам и запекать под грилем около 3 минут, затем посыпать молотым перцем и поло-



жить сверху понемногу брусники. Украсить петрушкой и подать в горячем виде с тостами или соленым крекером.

### **II вариант**

Камамбер целиком обвалять сначала в яйце, потом в панировочных сухарях, а затем снова в яйце и сухарях. После этого обжарить в большом количестве горячего жира в течение двух минут. Перед подачей украсить сыр брусникой.

## **ПИКАНТНЫЕ СЫРНЫЕ ГАЛУШКИ**

*250 г сыра камамбер или ромадур, 75 г сливочного масла или маргарина, 2 луковицы, 1 яичный желток, 2 ст. ложки пива, 1 ч. ложка молотой паприки, соль и черный молотый перец по вкусу, листья салата, редис.*

**В 1 порции 375 ккал**

Камамбер и мягкое масло размять вилкой, добавить 1 измельченную луковицу, соль, паприку и молотый перец, пиво и желток и все хорошо перемешать. Смоченной в воде ложкой сформировать 8 овальных галушек и положить их на листья салата. Украсить редисом и кольцами репчатого лука.

## **ЗАКУСКА ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ**

*900 г шампиньонов, 240 мл обезжиренного куриного бульона, 2 ломтика (по 30 г каждый) белого хлеба, 2 зубка чеснока, 40 мл лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки порезанной свежей петрушки, 1 ч. ложка лимонной цедры, 0,5 ч. ложки соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца.*

**В 1 порции 126 ккал**

Хлеб порезать на маленькие кусочки и обжарить их на гриле до состояния тостов. Грибы порезать на четвертинки и прогреть вместе с куриным бульоном на умеренном огне в течение 10 минут. Отлить 60 мл бульона, грибы обсушить и отложить. Отдельно закипятить воду, опустить туда чеснок на 2 минуты, затем вынуть его и измельчить. В большой миске смешать



отлитый бульон, лимонный сок, растительное масло, половину чеснока, соль и молотый перец и все хорошо взбить. Выложить в соус охлажденные грибы и перемешать. Отдельно смешать кусочки хлеба, петрушку, лимонную цедру и оставшийся чеснок и выложить эту смесь на грибы. Сразу же подать.

### **ЗАКУСКА ИЗ ГРИБОВ С ГРУДИНКОЙ И ОВОЩАМИ**

*1 кг свежих лесных грибов (половина губчатых), 4 молодые луковицы, 4 помидора, 1 сладкий зеленый перец, 75 г копченой грудинки, по 1 стакану сметаны и сливок, 1 пучок петрушки, 3 ч. ложки сладкого молотого перца, 1 ч. ложки чабреца, соль и черный молотый перец по вкусу, немножко растворимого соуса для жаренья.*

#### **В 1 порции 335 ккал**

Грибы почистить и крупно порезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и нарезать мякоть соломкой. Копченую грудинку, вымытый перец и очищенную луковицу нашинковать кубиками и все вместе обжарить на жире в течение двух минут. Добавить грибы и помидоры и тушить еще 2 минуты. Потом посыпать молотым сладким перцем и чабрецом, посолить, поперчить и влить сливки. Тушить, помешивая, в течение 15 минут, в конце ввести вымытую и порубленную петрушку и сгустить подливу соусом для жаренья. Подавать в горячем виде.

### **ФАРШИРОВАННЫЕ ШЛЯПКИ ШАМПИНЬОНОВ**

*8 очень крупных шампиньонов, 2 яичных желтка, 1 лимон, 50 г сливочного масла, зелень укропа для украшения, соль по вкусу, жир для запекания.*

#### **В 1 порции 156 ккал**

Отрезать у грибов шляпки, опустить в кипящую воду с добавлением лимонного сока и варить на медленном огне 10–15 минут. Ножки шампиньонов мелко порубить. Масло рас-



тереть с сырыми яичными желтками, добавить нарезанные ножки шампиньонов, посолить и нафаршировать полученной смесью шляпки грибов. Выложить их на смазанную жиром сковороду и запекать в духовке до готовности. При подаче украсить грибы зеленью укропа.

### ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА ИЗ АВОКАДО

*2 авокадо, 125 мл свежавыжатого апельсинового сока, 75 г кураги, 3 ст. ложки масла из грецких орехов, яблочный уксус.*

**В 1 порции 430 ккал**

Поместить в кухонный комбайн апельсиновый сок, курагу, ореховое масло и яблочный уксус и приготовить однородное пюре. Авокадо очистить от кожуры и косточки, порезать тонкими ломтиками, разложить на тарелки и полить приготовленным соусом. Тарелки можно предварительно украсить листьями зеленого салата, сбрызнутыми растительным маслом.

### ДЫНЯ С СИРОПОМ И ПРОШУТТО

*Половина медовой охлажденной дыни, 60 г сахара, 60 мл свежего сока лайма, 60 г очень тонко нарезанного прошутто,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки свежемолотого черного перца.*

**В 1 порции 134 ккал**

Ломтики прошутто порезать тонкими полосками. В маленькой миске смешать сахар, сок лайма и 60 мл воды, довести до кипения на маленьком огне, уменьшить пламя и готовить еще 12 минут, пока масса не превратится в сироп. Отставить в сторону и немного охладить.

Разрезать дыню на четыре равных ломтика, удалить семена и сделать полуторасантиметровые поперечные надрезы. Положить дыню на тарелку, полить лаймовым сиропом, сверху разложить прошутто и посыпать молотым перцем.

### ЗАКУСКА «ВОЛШЕБНАЯ ДЫНЯ»

*1 дыня (весом 750 г), 200 г мороженых отварных омаров или креветок,  $\frac{1}{4}$  стакана свежих сливок, 3 ст.*



*ложки кетчупа, 1 ч. ложка апельсинового сока, 1 ч. ложка коньяка, сок  $1/4$  лимона, соль и красный молотый перец по вкусу, зеленый лук.*

**В 1 порции 205 ккал**

Дыню охладить в холодильнике в течение 2 часов, потом разрезать вдоль на 4 части, удалить семена и положить на тарелку. Разморозить омары или креветки. Сливки взбить в густую пену, добавить кетчуп, апельсиновый сок, молотый перец, коньяк, 1 ч. ложку лимонного сока и щепотку соли и все хорошо перемешать. На ломтики дыни положить омары или креветки, полить сливочным соусом, украсить кружочками лимона и посыпать мелко порезанным зеленым луком.

### **ЗАПЕЧЕННЫЕ БАНАНЫ С СОУСОМ**

*4 банана, 6 ломтиков вареной ветчины, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 ч. ложки горчицы, белый молотый перец и кемберлендский соус по вкусу.*

**В 1 порции 200 ккал**

Бананы очистить и хорошо поперчить. Растопить на сковороде сливочное масло или маргарин и жарить бананы на умеренном огне в течение 3 минут. Ломтики ветчины с одной стороны намазать горчицей, завернуть в них бананы, положить в огнеупорную форму и запекать около 20 минут в разогретой до 200 °С духовке. Подавать на стол в горячем виде с кемберлендским соусом.

**Примечание.** Перед запеканием бананы можно надрезать и вложить в надрезы ломтики сыра. В этом случае хорошо подать закуску с брусникой.

## **Закуски на 10 порций**

### **ЯЗЫК ОТВАРНОЙ ПОД ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ**

*900 г говяжьего языка, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки.*





*Для яблочного соуса: 2 яблока, 2 ст. ложки столового красного вина,  $\frac{1}{3}$  стакана воды, 2 ст. ложки сахара,  $\frac{1}{4}$  лимона, тертый мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.*

**В 1 порции 300 ккал**

Вымытый язык залить холодной водой и отварить на слабом огне до готовности. За час до окончания варки ввести очищенные и измельченные овощи, соль и лавровый лист. Готовый язык вынуть, опустить в холодную воду и сразу снять с него кожу, после чего порезать язык наискось тонкими ломтиками. Выложить язык на блюдо, слегка полить яблочным соусом, а остальной подать в соуснике.

*Приготовить яблочный соус:* лимон обдать кипятком, цедру натереть на мелкой терке, а из мякоти выжать сок. В кастрюлю влить воду и лимонный сок, добавить сахар и цедру, вскипятить, ввести мускатный орех и сварить сироп. Вымытые яблоки порезать ломтиками, удаляя сердцевину, опустить в сироп и варить под крышкой 10–15 минут, после чего протереть через сито. Полученное пюре варить до консистенции сметаны, затем влить вино, посолить, размешать, довести соус до кипения и остудить.

## **РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ**

*1 средняя курица, 250 г молока, 200 г телятины или свинины, 50 г пшеничного хлеба, 50 г фисташек, 50 г сала-шпик, 1 яйцо, соль, черный молотый перец и мускатный орех по вкусу, соус майонез с корнишонами.*

**В 1 порции 360 ккал**

Курицу вымыть, отрубить шею, отрезать крылья до первого сустава и лапки до коленного сустава. Подготовленную тушку уложить на грудку и разрезать со стороны спинки от шеи до конца туловища. Осторожно отделить от костей мясо вместе с кожей, затем отделить кожу от мяса. Полученное филе зачистить от сухожилий и пленок и хорошо отбить тупой. Кожу расправить на мокрой салфетке и уложить на нее филе.



**Приготовить фарш.** Оставшуюся куриную мякоть, телятину или свинину пропустить через мясорубку, добавив замоченную в молоке булку, перемешать и снова перемолоть. Затем ввести желток, пряности, соль, молоко, рубленые фисташки и кубики сала-шпик. Массу хорошо выбить, введя в конце взбитый белок.

Полученный пышный фарш уложить на филе, края кожи завернуть, придав форму рулета, закатать его плотно в салфетку и перевязать концы шпагатом. Рулет залить горячим бульоном, сваренным из остатков курицы (костей, сухожилий), и варить около 1,5 часа на слабом огне. Готовый рулет слегка охладить, прижать легким прессом и дать полностью остыть. Затем вынуть из салфетки, нарезать поперек кусочками толщиной 0,5 см и уложить на блюдо. Гарнировать зеленым салатом, отдельно подать соус майонез с корнионами.

## САЛО ПО-УКРАИНСКИ

*550–600 г сала-шпик, 20 г чеснока, черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 387 ккал**

Сало нашпиговать чесноком и отварить. Под конец добавить перец. Готовое сало охладить и нарезать кусочками.

## СТУДЕНЬ «ОТЛИЧНЫЙ»

*800 г говяжьих или свиных ног (можно заменить: 800 г говяжьей или свиной головы; или 900 г говядины III сорта; или 750–800 г обрезной свинины; или 1,3–1,4 кг птицы), 50 г корня петрушки или сельдерея, 40 г моркови, 40 г репчатого лука, 1 зубок чеснока, 15 г желатина, лавровый лист, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 87 ккал**

Говяжьи и свиные ноги ошпарить, зачистить, натереть мукой и опалить. Затем обмыть, сбить копыта, разрубить поперек на две части и каждую часть — вдоль и вымочить в холодной воде в течение 2–3 часов. Говяжьё голову нужно про-



мыть и зачистить, а свиную ошпарить, зачистить, промыть и опалить. Подготовленные субпродукты залить холодной водой (в пропорции 1:2) и варить при слабом кипении: говядину — 6–8 часов, свинину и птицу — 3–4 часа, несколько раз снимая жир с поверхности бульона.

За 1,5 часа до конца варки положить лук и корни, а за полчаса — специи и соль. Мясо вынуть из бульона, разделить от костей, охладить, нарезать кусочками и положить в процеженный бульон. Прокипятить, заправить толченым чесноком и солью, охладить, разлить в формы и поставить на холод для застывания.

Приготовляя студень из мяса или птицы, за 10 минут до окончания варки ввести желатин, предварительно замоченный в воде в соотношении 6:1. При подаче студень вынуть из формы и украсить зеленью.

## ОВОЩНАЯ ИКРА

*1 кг баклажанов, 200 г болгарского перца, 200 г помидоров, 2 головки чеснока, 40 г растительного масла, петрушка, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 80 ккал**

Баклажаны и перец испечь в разогретой духовке, остудить и очистить от кожицы. Помидоры обдать кипятком и снять с них кожицу. Подготовленные овощи мелко нарезать (можно пропустить через мясорубку с крупной решеткой), соединить, посолить, заправить толченым чесноком, растительным маслом и измельченной зеленью и перемешать.

## КАБАЧКОВАЯ ИКРА

*1 кг кабачков, 150 г репчатого лука, 50 г томата-пасты, 40 г растительного масла, 5 г уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 70 ккал**

Кабачки вымыть, почистить, нарезать ломтиками и, помешивая, обжарить. Отдельно спассеровать измельченный лук, соединить его с кабачками, влить томат-пасту и тушить.



Полученную массу охладить, пропустить через мясорубку и заправить уксусом, маслом и молотым перцем. Можно добавить толченый чеснок.

### **ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА**

*800–900 г щуки (судака или другой рыбы).*

*Для фарша: 150 г овощей (морковь, петрушка, лук, свекла), 100 г репчатого лука, 50 г пшеничного хлеба, 30 г молока, 30 г сливочного масла, 2 яйца, 1 лавровый лист, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 135 ккал**

Рыбу почистить, срезать плавники, вокруг головы сделать кольцевой надрез и снять кожу «чулком» по направлению от головы к хвосту, осторожно подрезая мякоть. У самого хвоста хребет перерубить, снять кожу вместе с хвостом, вывернуть ее и промыть. Оставшуюся мякоть промыть и отделить от костей и внутренностей.

*Приготовить фарш:* рыбную мякоть пропустить через мясорубку вместе с поджаренным или сырым луком и вымоченным в молоке хлебом. Затем добавить взбитое масло, яйца, соль, молотый перец, немного рыбного бульона или молока, все тщательно перемешать.

Полученным фаршем заполнить кожу, завернуть изделие в марлю и перевязать у головы и хвоста. На дно соусника положить слой тонко нарезанных овощей, сверху рыбу, залить все бульоном, приготовленным из рыбных костей, или водой, добавить лавровый лист и варить на слабом огне около 1 часа. Готовую рыбу охладить, снять марлю, нарезать поперек на порции, уложить на блюдо и украсить зеленью и помидорами.

## **Закуски на 12 порций**

### **ЗАКУСКИ ДЛЯ ШВЕДСКОГО СТОЛА**

**В 1 порции 310 ккал**

✓ Свернуть в рулетики кусочки копченой лососины, положить их на кружочки лимона и украсить кольцами лука.



✓ Консервированные в масле сардины уложить на листики зеленого салата, украсить фаршированными маслинами и завитками из сливочного масла.

✓ Консервированные устрицы выложить в салатник, добавить кетчуп, смешанный с небольшим количеством белого вина и перемешать.

✓ Королевские сардины пряного посола уложить на кружочки свежих огурцов и посыпать солью и белым молотым перцем. Можно добавить майонез.

✓ Бланшированный в масле тунец смешать с каперсами и подать на тарелке, украшенной листьями зеленого салата.

## ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ

*1 круглая булка хлеба (диаметром 25 см), 0,5 кг постного творога, 375 г соленой лосося, 200 г жирного творога, 100 г сливочного масла, 1 стакан маринованных мелких огурцов, 2 пучка редиса, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1 репчатая луковица, 1 фиолетовая луковица, 1 ст. ложка коньяка, 2 ч. ложки горошин зеленого перца, 1 ч. ложка острой горчицы, чесночная соль, обычная соль, красный молотый перец по вкусу.*

### В 1 порции 410 ккал

Срезать верхушку хлеба и использовать для других блюд, а основную часть разрезать пополам по горизонтали. Смешать постный и жирный творог с измельченной репчатой луковицей, массу заправить обычной и чесночной солью, молотым перцем и хорошо вымесить. Отдельно размять вилкой сливочное масло, добавить размолотый зеленый перец, горчицу, коньяк и щепотку соли и размешать. Нижний пласт намазать сливочным маслом и сверху уложить кусочки лосося. Накрыть вторым пластом хлеба и весь торт обмазать творожной массой. Сверху сделать тупой стороной ножа углубления, чтобы вся поверхность оказалась разделенной на 12 сегментов. Каждый из них украсить рулетиком лосося, кольцом фиолетового лука и огурчиками, посыпать измельченным зеленым луком и обложить редисом с пучками петрушки.



## МАРИНОВАННЫЕ ЯЙЦА ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ

*12 яиц, 1 л воды, 1 острый красный перец, 1 маленькая луковица, 3 ст. ложки с верхом соли, 1 лавровый лист, 1 веточка чабреца, 1 ч. ложка тмина.*

**В 1 яйце 90 ккал**

Яйца варить 10 минут, затем переложить в холодную воду. В 1 л воды положить соль, стручок красного острого перца, чабрец, очищенную и разрезанную пополам луковицу, лавровый листик и тмин и варить маринад в течение 10 минут. По яйцам постучать ложкой, чтобы они слегка полопались, положить в банку и залить охлажденным маринадом. Поставить в холодное место на 2 дня, чтобы они пропитались маринадом. Подавать на стол с горчицей и хлебом со сливочным маслом.

## Бутерброды

### БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И СЕЛЬДЬЮ

*300 г копченой атлантической сельди, 180 г творога, 180 г сметаны, 3 яичных желтка, 1 ч. ложка соли, хлеб.*

**217 ккал (на 100 г)**

Филе копченой сельди и молоки пропустить через мясорубку вместе с вареными яичными желтками и творогом, добавить сметану, посолить и растереть. Полученной пастой намазать пшеничный или бородинский хлеб, украсить зеленью и ломтиками овощей.

### ЧЕСНОЧНЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ

*25 г пшеничного хлеба, 1 зубок чеснока, 10 г тертого твердого сыра, 10 г сметаны, 4 г маргарина.*

**316 ккал**

Ломтик хлеба обжарить на маргарине и натереть чесноком. Сыр натереть на терке и смешать со сметаной или майонезом. Полученную массу намазать на подготовленный ломтик хле-



ба и запечь в духовке или под грилем в течение одной-двух минут.

### БУТЕРБРОДЫ С БРЫНЗОЙ

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 1,3 стакана грецких орехов, 60 г брынзы, 1 красный сладкий перец, 3 ст. ложки сливочного масла.*

**236 ккал (на 100 г)**

Грецкие орехи смолоть и растереть с брынзой и размягченным сливочным маслом. Ломтики хлеба намазать приготовленной массой и украсить колечками красного перца.

### БУТЕРБРОДЫ С КИЛЬКОЙ

*0,5 булки пшеничного хлеба, 180 г кильки балтийской, 100 г сливочного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**308 ккал (на 100 г)**

Филе соленой кильки протереть через сито, соединить с размягченным маслом, посолить, поперчить, заправить лимонным соком и хорошо перемешать, а затем взбить миксером. Приготовленную массу намазать на ломтики хлеба.

### ИТАЛЬЯНСКИЕ ТОСТЫ

*100 г итальянского хлеба, 200 г куриной грудки, 120 г консервированного красного перца, 60 г постной свинины, 2 ломтика белого хлеба, 1 взбитый яичный белок, 1 ч. ложка измельченных зерен фенхеля, 1 ч. ложка апельсиновой цедры, 0,5 ч. ложки соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки сушеного шалфея,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца.*

**В 1 порции 88 ккал**

Итальянский хлеб порезать на 8 ломтей. Разогреть гриль. В кухонном комбайне раскрошить белый хлеб, а потом куриную грудку в течение 30 секунд. Смешать грудку с хлебными крошками, порезанной свининой, зернами фенхеля, шалфеем, тертой апельсиновой цедрой, молотым перцем и яичным



белком. Все хорошо перемешать, слепить из этой массы 8 котлеток и жарить их на решетке по 6 минут с каждой стороны. Поджарить итальянский хлеб в течение 30 секунд. Положить на тосты порезанный тонкими полосками красный перец и сверху поместить котлетки.

### БУТЕРБРОДЫ ПО-СЛОВАЦКИ

*20 г пшеничного хлеба, 30 г моркови, 15 г плавленого сыра, 5 г сливочного масла, чеснок и зелень петрушки по вкусу.*

**206 ккал (на 100 г)**

Сырую очищенную морковь, чеснок и сыр натереть на мелкой терке, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Ломтик хлеба смазать маслом, сверху выложить приготовленную массу и украсить зеленью.

### ТОСТЫ С ЛОСОСИНОЙ И ЯИЧНИЦЕЙ

*4 ломтика хлеба для тостов, 0,5 кг свежесваренной спаржи, 4–8 яиц, 1 маленькая банка консервированной копченой лосося, 1 помидор, 2 ст. ложки сливочного масла, белый молотый перец, несколько каперсов.*

**В 1 порции 235 ккал**

Приготовить тосты и положить их на подогретые тарелки. Спаржу слить, разогреть, переворачивая, на сливочном масле и уложить на тосты. В оставшееся масло быстро влить взбитые яйца, положить кусочки копченой лосося и посыпать молотым перцем (не солить!). Перемешать смесь лопаткой и поджарить, а затем переложить на тосты поверх спаржи. Сверху украсить каперсами и поперченными ломтиками помидора.

### БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЕДОЧНЫМ МАСЛОМ

*0,5 булки пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 30 г сельди иваси, 1 ст. ложка зеленого лука, 5 г горчичного порошка, соль и черный молотый перец по вкусу.*



**342 ккал (на 100 г)**

Филе сельди протереть через сито, соединить с размягченным сливочным маслом, порошком горчицы, солью и черным молотым перцем и растереть. Затем добавить нарезанный зеленый лук, все хорошо перемешать и взбить миксером. Намазать ломтики хлеба полученной массой.

**СЫРНЫЕ БУТЕРБРОДЫ**

*4 ломтика хлеба для тостов, 200 г сыра эмменталь, 200 г сыра чеддер, 2 яичных желтка, 3–4 ст. ложки пива, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, соль и красный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 260 ккал**

Разрезанные пополам ломтики хлеба обжарить на масле или маргарине. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с солью, яичным желтком и пивом, толстым слоем намазать на хлеб и посыпать молотым перцем. Бутерброды запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 15 минут.

**Примечание.** Можно сначала положить на ломтики хлеба вареную ветчину, кусочки ананаса, измельченные карликовые луковички, кольца шампиньонов или филе анчоусов. И лишь потом намазать сырной массой.

**БУТЕРБРОДЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ**

*0,5 кг баклажанов, 3 помидора, 1 стакан грецких орехов, 2 зубка чеснока, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксуса, 5 г сахара, 5 г соли, хлеб.*

**97,8 ккал (на 100 г)**

Орехи мелко порубить. Баклажаны испечь в духовке до готовности, очистить от кожицы, мелко нарезать и смешать с протертыми через сито помидорами, толченым чесноком, орехами, сахаром, уксусом и солью. Полученную массу намазать на ломтики хлеба (их можно предварительно подсушить в тостере или на гриле) и посыпать зеленью.



## БУТЕРБРОДЫ С ЖАРЕННЫМ МЯСОМ

*0,5 кг свинины, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 40 г зеленого лука, 1 ч. ложка соли, 2 г черного молотого перца, хлеб.*

**267 ккал (на 100 г)**

Обработанную свинину мелко порезать и пожарить до готовности. Яйца сварить вкрутую, очистить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Добавить сметану и измельченный зеленый лук, посолить, поперчить и все хорошо вымешать (можно добавить любой зелени). Полученную массу выложить на хлеб и подать.

## ПИКАНТНЫЕ ТОСТЫ

*120 г итальянского хлеба, 2 больших помидора, 2 зубка чеснока, 60 мл порезанного свежего базилика, 1 ч. ложка оливкового масла, 0,5 ч. ложки соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца.*

**В 1 порции 106 ккал**

Хлеб порезать на 8 ломтей и поджарить с двух сторон в тостере, духовке или на решетке. Натереть тосты с обеих сторон 1 зубком чеснока. В соуснике закипятить немного воды, опустить туда второй зубок чеснока, проварить 2 минуты, слить и измельчить. Смешать очищенные от семян и нарезанные кубиками помидоры, масло, базилик, соль, перец и измельченный чеснок. Равномерно распределить эту массу по тостам.

## БУТЕРБРОДЫ ДЛЯ ФУРШЕТА

✓ В одном бутерброде 150 ккал. Серый хлеб намазать сливочным маслом и острой горчицей, сверху положить колбасу из телячьей печени. По краям украсить маслинами и карликовыми луковичками, посыпать мелко растолченными лесными орехами.

✓ В одном бутерброде 215 ккал. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, а сверху положить сырокопченую ветчи-



ну. Консервированные шампиньоны порезать ломтиками, смешать с майонезом и лимонным соком. Этой массой украсить бутерброды и посыпать их крупно молотым перцем.

✓ **В одном бутерброде 200 ккал.** Тосты намазать сливочным маслом, посыпать порезанной зеленью, украсить кружками вареных яиц и помидоров, приправить по вкусу и сверху разложить анчоусы и веточки петрушки.

✓ **В одном бутерброде 200 ккал.** Черный хлеб намазать майонезом и посыпать красным молотым перцем. Сверху положить кружочки колбасы салями, кольца лука и каперсы.



## Салаты

### Салаты на 1 порцию

#### САЛАТ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

*30 г готового мяса, 30 г картофеля, 20 г огурцов, 0,5 яйца, 30 г майонеза, 10 г зеленого салата, 5 г соуса «Южный».*

**250 ккал**

Отварное, тушеное или жареное мясо, отварной картофель, свежие или соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца нарезать небольшими кубиками. Зеленый салат нашинковать полосками или порвать руками. Продукты соединить, заправить смесью майонеза и соуса «Южный» и выложить в салатник.

#### САЛАТ «ПОСОЛЬСКИЙ»

*30 г картофеля, 20 г готового мяса, 20 г маринованных грибов, 10 г окорока или рулета, 10 г языка, 10 г свеклы, 10 г соленых огурцов,  $\frac{1}{4}$  яйца, 30 г майонеза или горчичной заправки, зелень по вкусу.*

**270 ккал**

Отварное мясо, язык, окорок или рулет нарезать кубиками. Отварной картофель и свеклу очистить от кожицы и нашинковать брусочками. Грибы и огурцы без кожицы нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить и заправить



майонезом или горчичной заправкой. Украсить зеленью и яйцом.

### САЛАТ «НЕОБЫЧНЫЙ»

*30 г отварной свинины, 30 г картофеля, 20 г соленых огурцов, 15 г сельди, 10 г яблок,  $\frac{1}{4}$  яйца.*

*Для соуса: 35 г сметаны, 10 г помидоров, 10 г хрена,  $\frac{1}{4}$  яйца, 5 г уксуса, 2 г горчицы, зелень петрушки и зеленый салат для украшения.*

**238 ккал**

Свинину и отварной очищенный картофель нарезать ломтиками. Огурцы и яблоки без кожицы и семян, сельдь и яйца некрупно нарезать. Все продукты соединить и заправить сметанным соусом, приготовленным из сметаны, тертого хрена, уксуса и горчицы. Украсить салат зеленью петрушки и листьями салата.

### ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

*40 г готового мяса, 40 г картофеля, 30 г соленых огурцов, 20 г маринованных овощей и ягод, 15 г свеклы, 0,5 яйца, 30 г майонеза, 5 г соуса «Южный», соль и черный молотый перец по вкусу.*

**324 ккал**

Отварное или жареное мясо, отварные картофель и свеклу, соленые огурцы и маринованные овощи нарезать тонкими ломтиками, добавить ягоды, посолить, поперчить и заправить смесью майонеза и соуса «Южный».

Украсить дольками вареного яйца.

### ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

*30 г картофеля, 20 г свеклы, 15 г моркови, 15 г квашеной капусты, 15 г соленых огурцов, 15 г зеленого или репчатого лука, 10 г растительного масла или 20 г майонеза, 5 г соуса «Южный», 3 г уксуса, специи по вкусу.*

**244 ккал**

Картофель, морковь и свеклу отварить в кожуре, почистить и вместе с огурцами нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Капусту отжать, очень кислую предварительно промыть. Овощи соединить и заправить смесью растительного масла, уксуса, соли, молотого перца и горчицы.

В качестве заправки можно использовать смесь майонеза и соуса «Южный». Зимой рекомендуется добавлять соленые или маринованные грибы и нарезанное наискось тонкими кусочками филе сельди, летом — свежие помидоры и зеленый салат.

**САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ**

*75 г белокочанной капусты, 75 г яблок, 25 г сметаны, соль, сахар и уксус по вкусу, зелень для украшения.*

**150 ккал**

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью и отжать сок. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и соединить с капустой. Заправить салат смесью сметаны и сахара и украсить зеленью. В этот салат можно добавить протертую через сито клюкву.

**КАПУСТНЫЙ САЛАТ**

*200 г белокочанной капусты, 10 г растительного масла, 8 г сахара, 5 г уксуса, соль по вкусу.*

**135 ккал****I вариант**

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью и перетереть руками до выделения сока. Затем отжать, переложить в салатник и заправить смесью растительного масла, уксуса и сахара.

**II вариант**

Капусту поздних сортов тонко нашинковать, посолить, добавить уксус и слегка прогреть, помешивая, пока не начнет выделяться сок (капуста должна немного хрустеть на зубах).



Затем быстро охладить и заправить смесью растительного масла, соли и сахара.

### **САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И ПЕРЦА**

*50 г помидоров, 30 г болгарского перца, 30 г огурцов, 0,5 яйца, 30 г сметаны, 10 г сельдерея, соль и зелень по вкусу.*

**140 ккал**

Болгарский перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать соломкой. Огурцы очистить от кожицы и также нарезать соломкой. Помидоры нашинковать ломтиками, белок сваренного вкрутую яйца и зелень сельдерея мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сметаной и выложить в салатник. Украсить тертым яичным желтком и зеленью петрушки или укропа.

### **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ**

*100 г свеклы, 20 г растительного масла, 15 г уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень петрушки или укропа для украшения.*

**225 ккал**

Свеклу отварить в кожице, охладить, очистить, нарезать соломкой и полить заправкой, приготовленной из растительного масла, соли, молотого перца и уксуса. Перемешать и посыпать рубленой зеленью.

### **САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МАСЛОМ**

*150 г редьки, 30 г сливочного масла, соль и зелень петрушки по вкусу.*

**258 ккал**

Редьку очистить и натереть на крупной терке. Сильно охлажденное сливочное масло натереть в редьку и перемешать. Посыпать салат зеленью петрушки, посолить и сразу подать.



## ОСТРЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

*80 г помидоров, 30 г огурцов, 20 г зеленого лука, 1 зубок чеснока, 10 г хрена.*

*Для заправки: 20 г растительного масла, 5 г уксуса, соль, сахар и черный молотый перец по вкусу.*

**210 ккал**

Салатник натереть изнутри чесноком. Приготовить салатную заправку, смешав растительное масло, уксус, соль, сахар и молотый перец. Положить в салатник слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой. Посыпать салат мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

## ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

*100 г помидоров,  $\frac{1}{4}$  стакана рубленых грецких орехов, 1 зубок чеснока, 30 г репчатого лука, 20 г растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**360 ккал**

Вымытые помидоры нарезать тонкими кружочками, очищенный лук — тонкими кольцами. Чеснок растереть с солью и смешать с маслом. Помидоры выложить в салатник, посыпать кольцами лука, рублеными орехами, посолить, поперчить и заправить чесночным маслом.

## САЛАТ ПО-УКРАИНСКИ

*80 г моркови, 45 г яблок, 30 г хрена, 30 г сметаны, соль и сахар по вкусу.*

**180 ккал**

Почищенную и вымытую сырую морковь и яблоки без сердцевин натереть на крупной терке, а хрен — на мелкой. Продукты соединить и заправить смесью сметаны, сахара и соли.

## САЛАТ «ЛЕГКИЙ»

*1 вариант*

*120 г зеленого салата (можно разных сортов), 30 г салатной заправки или сметаны, соль и укроп по вкусу.*



**95–110 ккал**

Листья салата перебрать, промыть, нарезать крупными полосками, посолить, полить салатной заправкой или сметаной, осторожно перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Можно добавить свежие огурцы, нарезав их тонкими ломтиками.

**II вариант**

*120 г краснокочанной капусты, 35 г яблок, 25 г майонеза, 15 г зеленого лука, соль и уксус по вкусу.*

**175 ккал**

Капусту тонко нашинковать, посолить, сбрызнуть уксусом и слегка перетереть руками. Яблоки без кожицы и сердцевины натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и выложить в салатник.

**САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»**

*100 г редиса, 30 г сметаны, 3–4 листика зеленого салата, 0,5 яйца, соль и укроп по вкусу.*

**136 ккал**

Редис обрезать, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и заправить сметаной. Выложить массу в салатник и украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, листьями салата и зеленью укропа.

**САЛАТ «ДОМАШНИЙ»**

*100 г помидоров, 0,5 яйца, 30 г сметаны, 20 г репчатого лука, соль и черный молотый перец по вкусу, укроп для посыпки.*

**260 ккал**

Вымытые помидоры, очищенный репчатый лук и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками и положить слоями в салатник в такой же последовательности. Салат посолить, поперчить, заправить сметаной и посыпать укропом. Часть помидоров можно заменить свежими огурцами, нарезав их кружочками.



### САЛАТ «АППЕТИТНЫЙ»

*50 г цветной капусты, 30 г помидоров, 30 г огурцов, 20 г зеленого салата, 20 г зеленого лука, 20 г стручковой фасоли, 25 г сметаны, 25 г майонеза, сахар и соль по вкусу, зелень для украшения.*

**215 ккал**

Цветную капусту отварить, охладить в отваре, а затем разобрать на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы вымыть и нарезать тонкими ломтиками, листья салата порвать руками, зеленый лук мелко нашинковать. Стручки фасоли нарезать ломтиками и отварить. Подготовленные овощи соединить и заправить смесью сметаны, сахара и майонеза.

Украсить салат зеленью.

### САЛАТ «СУПЕР»

*150 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 30 г свеклы, 30 г яблок, 20 г майонеза, 10 г изюма, соль по вкусу, зеленый лук и лимон для украшения.*

**192 ккал**

Капусту тонко нашинковать, посолить, перетереть руками и отжать сок. Добавить предварительно замоченный изюм, натертую на средней терке сырую морковь и вареную свеклу, нарезанные ломтиками или соломкой свежие яблоки без сердцевин. Заправить салат майонезом и украсить измельченным зеленым луком и ломтиками лимона.

### САЛАТ «ПОЛТАВСКИЙ»

*80 г редьки, 50 г красного редиса, 40 г помидоров, 30 г сметаны, соль и укроп по вкусу.*

**135 ккал**

Редьку очистить от кожицы, у редиса обрезать хвостики и ополоснуть. Подготовленные овощи нарезать тонкими ломтиками, посолить и перемешать. Заправить салат сметаной, украсить дольками помидоров и посыпать рубленым укропом.



### САЛАТ «ДЕТСКИЙ»

*100 г картофеля, 80 г помидоров, 60 г огурцов, 0,5 яйца, 30 г сметаны, 20 г зеленого лука, 5 г сливочного масла, соль и зелень по вкусу.*

**240 ккал**

Картофель очистить, обрезать, чтобы по форме он напоминал ножку гриба, отварить в подсоленной воде и охладить. Установить «ножку» утолщенным концом на середину закусочной тарелки. У помидора срезать основание и удалить семена, полученную «шляпку» поместить сверху на картофель. Нанести на «шляпку» точки из сливочного масла, чтобы получился мухомор. Яйца мелко нарезать, смешать с нашинкованным зеленым луком, заправить сметаной, уложить вокруг картофеля и посыпать рубленой зеленью. По краям тарелки уложить огурцы, нарезанные тонкими кружочками.

### САЛАТ С ЯЙЦАМИ

*80 г зеленого салата, 40 г сметаны, 0,5 яйца, сахар, соль и уксус по вкусу, укроп для посыпки.*

**183 ккал**

Листья салата перебрать, промыть и нарезать крупными полосками. Сметану смешать с рубленым яйцом, сахаром, уксусом и солью, заправить этой смесью салат и перемешать. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

### САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СЕЛЬДЬЮ

*40 г картофеля, 30 г сельди, 20 г моркови, 20 г соленых огурцов, 20 г репчатого лука, 0,5 яйца, 30 г майонеза, 15 г зеленого лука.*

**283 ккал**

Картофель и морковь отварить и очистить, с огурцов срезать кожицу, яйца сварить вкрутую. Подготовленные продукты и филе сельди нарезать кубиками, репчатый лук мелко нашинковать. Все соединить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать зеленым луком.



### САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

*30 г креветок (консервированных или отварных), 30 г картофеля, 20 г соленых огурцов, 15 г помидоров, 15 г зеленого салата, 10 г зеленого консервированного горошка, 30 г майонеза, 5 г соуса «Южный», соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**287 ккал**

Мясо креветок размять вилкой. Отварной очищенный картофель, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, листья салата нашинковать полосками. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и заправить салат смесью майонеза, соуса «Южный», соли и молотого перца. Осторожно перемешать, украсить листьями салата и рубленой зеленью.

### САЛАТ НА СКОРУЮ РУКУ

*1 яйцо, 40 г филе сельди, 30 г майонеза, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**286 ккал**

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Добавить кусочки филе сельди без кожи и костей, заправить майонезом и посыпать перцем. Украсить салат зеленью.

### ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

*50 г филе отварной рыбы, 20 г картофеля, 15 г помидоров, 15 г маринованных фруктов, 10 г моркови, 10 г свеклы, 10 г консервированного горошка, 10 г соленых огурцов, 30 г майонеза или горчичной заправки, зелень для украшения.*

**300 ккал**

Картофель, морковь и свеклу отварить в кожуре, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать отварную рыбу, помидоры, маринованные фрукты и соленые огурцы. Все продукты соединить, заправить майонезом или горчичной заправкой и украсить зеленью.



### САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

*45 г яблок, 40 г помидоров, 30 г огурцов, 30 г моркови, 25 г сметаны, 10 г зеленого салата, соль, сахар и лимонный сок по вкусу.*

**130 ккал**

Свежие огурцы, почищенную сырую морковь и яблоки без сердцевины нарезать соломкой, листья салата нашинковать крупными полосками. Подготовленные продукты соединить и заправить смесью сметаны, лимонного сока, соли и сахара. Украсить салат ломтиками помидоров.

### САЛАТ ИЗ ДЫНИ С ВИНОМ

*100 г дыни, 15 г сахарной пудры, 10 г сухого белого вина,  $\frac{1}{10}$  лимона.*

**95 ккал**

Мякоть очищенной дыни нарезать ровными тонкими ломтиками, пересыпать сахарной пудрой и уложить горкой в салатник. Полить салат смесью охлажденного вина и лимонного сока.

### САЛАТ «ФРУКТОВОЕ ИЗОБИЛИЕ»

*50 г яблок, 40 г груш, 30 г персиков, 20 г слив, 30 г сметаны, 15 г майонеза, 10 г сахарной пудры, лимонный сок по вкусу.*

**260 ккал**

Яблоки и груши без сердцевины нарезать тонкими ломтиками, персики и сливы без косточек — дольками. Подготовленные фрукты соединить и заправить смесью сметаны и майонеза. При подаче к столу сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой.

### САЛАТ «ДЕСЕРТНЫЙ»

*40 г яблок, 30 г груш, 30 г дыни, 20 г слив, 20 г винограда, 50 г столового белого вина, 20 г сахарной пудры, лимонный сок по вкусу.*



**162 ккал**

Яблоки и груши очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Вымытые сливы без косточек нашинковать дольками, мякоть дыни — небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить виноград и перемешать. Полить салат вином, сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой. Поставить на 1 час в холодильник.

## **Салаты на 4 порции**

### **САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С МАРИНОВАННЫМ ПЕРЦЕМ**

*250 г вареной телятины, 3–4 помидора, 2 маринованных красных перца, 1 маленькая луковица, 1 зубок чеснока, растительное масло, соль, уксус, черный молотый перец и зелень петрушки по вкусу.*

**В 1 порции 200 ккал**

Телятину, маринованный перец и помидоры порезать крупными кубиками, добавить измельченный лук и толченый чеснок, заправить смесью растительного масла, соли, молотого перца и уксуса и перемешать. Дать настояться, а в конце ввести порезанную петрушку.

### **САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРИБАМИ**

*250 г вареной телятины,  $\frac{1}{4}$  банки консервированных шампиньонов, 2–3 маринованных огурца, 1 луковица, 0,5 пучка зелени петрушки, 0,5 ч. ложки горчицы, растительное масло, уксус, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 175 ккал**

Мясо нарезать мелкими кубиками, шампиньоны и маринованные огурцы порезать ломтиками. Все смешать, добавить нарезанный лук и петрушку и заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, молотым перцем и горчицей.



### САЛАТ ИЗ ЯИЦ, ВЕТЧИНЫ И РЕДИСА

*8 яиц, 125 г вареной ветчины, 1 пучок редиса, 1 стакан йогурта, 50 г кресс-салата, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, красный острый перец на кончике ножа, соль по вкусу.*

**В 1 порции 315 ккал**

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Ветчину нарезать крупной соломкой, редис обрезать, вымыть и нарезать кружочками. Кресс-салат ополоснуть, обсушить и мелко порубить. Соединить яйца, ветчину и редис. Кресс-салат перемешать с йогуртом, майонезом, горчицей, перцем, солью и лимонным соком и полить этим соусом салат. Все еще раз перемешать.

### САЛАТ «ЦАРСКИЙ»

*1 вареная куриная грудка, 0,5 банки консервированных ананасов, 2 ст. ложки легкого майонеза, 1–2 ст. ложки измельченных грецких орехов.*

**В 1 порции 286 ккал**

Отварную куриную грудку порезать небольшими кубиками, выложить слоем на плоское блюдо и полить майонезом. Консервированные ананасы отцедить, мелко порезать, выложить поверх курицы и тоже слегка полить майонезом. Укра­сить орехами.

### САЛАТ С ФАСОЛЬЮ, БЕКОНОМ И ПОМИДОРАМИ

*По 1 (400 г) банке консервированной белой и красной фасоли, 250 г стручковой фасоли, 8–10 маленьких помидоров, 4 полоски копченого бекона, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки измельченного свежего базилика, 1 ст. ложка красного винного уксуса.*

**В 1 порции 300 ккал**

Бекон обжарить в разогретом гриле до хрустящей корочки и мелко порезать. Стручковую фасоль опустить в кипящую



подсоленную воду, отварить до мягкости, слить и промыть холодной водой. Консервированную фасоль слить и промыть. Помидоры порезать на четвертинки, соединить с двумя видами фасоли и беконом. Приготовить заправку из оливкового масла с уксусом, горчицей и базиликом, полить этой заправкой салат и осторожно перемешать.

### **САЛАТ «ИТАЛЬЯНСКИЙ»**

*100 г спагетти или вермишели, 100 г отварной курицы, 1 сладкий перец красного цвета, 1 небольшая луковица, 2 стебля сельдерея, 5–7 листиков салата, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 250 ккал**

Спагетти или вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, переложить в миску, быстро полить растительным маслом и лимонным соком, хорошо перемешать и охладить.

Сладкий перец без семян ополоснуть и нарезать полукольцами. Лук и сельдерей почистить и измельчить, соединить со спагетти, добавить сладкий перец, нарезанное кубиками мясо, посолить, приправить специями и перемешать.

Дно салатника выстлать листьями салата и выложить на них приготовленный салат.

### **САЛАТ С КУРИЦЕЙ, ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ**

*0,5 кг отварного мяса курицы, 0,5 кг красных яблок, 4 лука-шалота, 1 кочан зеленого салата, 1 клубень сельдерея, 90 г грецких орехов, 150 мл низкокалорийного майонеза, 1 зубок чеснока, 3 ст. ложки свежего лимонного сока, черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 471 ккал**

Яблоки без сердцевины мелко порезать, полить лимонным соком и 1 ст. ложкой майонеза и дать постоять 40 минут. Очи-





ценный сельдерей порезать очень тонкими кусочками, соединить с яблоками, добавить измельченный лук-шалот, толченый чеснок и мелко порубленные грецкие орехи и все перемешать. Затем заправить оставшимся майонезом, перемешать, добавить порезанную кубиками курицу и снова вымешать. Дно стеклянной салатницы выстлать зеленым салатом, сверху выложить горкой приготовленную смесь с курицей и посыпать молотым перцем.

**Примечание.** Вместо лука-шалота можно использовать мелко порезанный зеленый лук для придания салату более мягкого вкуса.

### САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С МАНГО

*4 куриные грудки без кожи и косточек, 1 манго, 1 красный перец, 1 маленькая луковица, 150 г молодых салатных листьев, 1 зубок чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка кинзы, 2,5 см корня имбиря, сок 1/2 лимона, по 1 ч. ложке молотого кориандра, зиры и смеси специй гарам масала, по 0,5 ч. ложки неострого порошка чили и куркумы.*

**В 1 порции 320 ккал**

Смешать в кухонном комбайне мелко порезанный лук, толченый чеснок, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки воды и все специи, кроме кинзы. Положить куриную грудку в миску, полить полученным маринадом, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 4 часа.

Разогреть гриль. Вынуть курицу из маринада, уложить на противень и запекать под грилем в течение 10–15 минут, переворачивая. Готовое мясо порезать полосками. Отдельно смешать оставшееся масло, кинзу и лимонный сок, приправить по вкусу. Положить в миску салатные листья, полить заправкой и перемешать. Добавить курицу, порезанное манго и очищенный от семян и мелко порезанный красный перец, полить оставшейся заправкой и перемешать.

### САЛАТ С КУРИЦЕЙ И АПЕЛЬСИНАМИ

*350 г отварной куриной грудки, 4 апельсина, 2 корня цикория, 1 яичный желток, 50 г орехов пекан или грец-*



*ких, 6 веточек эстрагона, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ч. ложка сахара.*

**В 1 порции 400 ккал**

*Приготовить заправку:* два апельсина вымыть в горячей воде, снять теркой цедру и выжать сок. Добавить порезанный эстрагон, уксус, сахар, оливковое масло и яичный желток. Все хорошо взбить венчиком.

Куриную грудку без кожи и костей нарезать длинными полосками, выложить в миску с заправкой, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 час. Оставшиеся апельсины очистить и порезать тонкими дольками. Цикорий нашинковать, орехи порубить. Разложить половину цикория на тарелки, затем положить курицу вместе с заправкой, апельсины, орехи, а потом оставшийся цикорий.

### **САЛАТ «РЕТРО»**

*750 г мелкого картофеля, 4 пучка зеленого лука, 2 моркови, 6 редисок, 1 красный болгарский перец, 1 корень сельдерея, 180 мл нежирного натурального йогурта, 60 мл уксуса, 2 ст. ложки обезжиренного майонеза, 1 ст. ложка горчицы,  $\frac{3}{4}$  ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.*

**В 1 порции 215 ккал**

В кастрюле варить картофель 18 минут, затем добавить порезанную кружочками морковь и довести до готовности. Слить и порезать клубни на четвертинки. Отдельно смешать майонез, горчицу, соль и молотый перец, залить этим соусом овощи и хорошо перемешать. Положить тонко порезанную редиску, измельченный лучок, нашинкованный кубиками перец и сельдерея, хорошо перемешать. Ввести йогурт и майонез, еще раз перемешать.

### **САЛАТ «ГУРМАН»**

*2 маленьких авокадо, 1 крупная спелая папайя, 120 г мягких салатных листьев, 8–12 кусков пармской ветчины.*



*Для заправки: 6 ст. ложек оливкового масла, настоящего на базилике, 2 ст. ложки белого винного уксуса, соль и специи по вкусу.*

**В 1 порции 390 ккал**

Папайю и авокадо разрезать пополам, удалить косточки, очистить от кожуры и порезать мякоть кусочками. Салатник выстлать листьями салата, сверху уложить папайю, авокадо и порезанную кусочками ветчину.

*Приготовить заправку:* хорошо взбить оливковое масло и винный уксус, приправить по вкусу. Полить заправкой салат и сразу же подать со свежим хрустящим хлебом.

### **САЛАТ «ЗИМНИЙ»**

*600 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 маленькая вареная свекла, 1–2 яблока,  $\frac{1}{4}$  лимона, 4 ст. ложки легкого майонеза, 1,5 ст. ложки изюма без косточек, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, соль по вкусу.*

**В 1 порции 192 ккал**

Изюм залить горячей водой на 10 минут и слить. Капусту ополоснуть, тонко нашинковать, посолить и перетереть руками. Сырую морковь, яблоки и вареную свеклу почистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке, соединить с капустой и изюмом, заправить майонезом и хорошо перемешать. Готовый салат украсить зеленым луком и ломтиками лимона.

### **САЛАТ «ХОРВАТСКИЙ»**

*2 яблока, 1 огурец, 1 морковь, 1 помидор, 1 пучок листьев салата, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар и соль по вкусу.*

**В 1 порции 130 ккал**

Листья салата промыть и порезать полосками или порвать руками. Огурец, очищенную морковь и яблоки без кожицы и сердцевинки нарезать соломкой, соединить с листьями сала-



та, заправить лимонным соком, сахаром, солью и сметаной и перемешать. Готовый салат украсить ломтиками помидора.

### САЛАТ «ЛЬВОВСКИЙ»

*4 сладких болгарских перца разного цвета, 2 крупных яблока, 1 луковица, 3 ст. ложки легкого майонеза, 1 ч. ложка измельченного укропа, веточки петрушки и кинзы для украшения.*

**В 1 порции 170 ккал**

Сладкий перец очистить от семян, промыть и вместе с очищенным луком нашинковать тонкими кольцами. Яблоки без кожицы и сердцевины нарезать мелкими кубиками, добавить нарезанные овощи, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат посыпать укропом, украсить веточками петрушки и кинзы.

### САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

*200 г цветной капусты, 1 большой банан, 4 ст. ложки нежирных сливок, 1 ст. ложка мелко изюма без косточек, сок 1 лимона, мандарин или апельсин для украшения, карри или соль по вкусу.*

**В 1 порции 85 ккал**

Цветную капусту ополоснуть и натереть на крупной терке. Банан очистить, нарезать кружочками, соединить с цветной капустой, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Сливки взбить в густую пену, смешать с изюмом и карри или солью, заправить этой смесью салат, выложить его в салатник и украсить дольками мандарина или апельсина.

### САЛАТ «ОТЛИЧНЫЙ»

*2 яблока, 1 стручок зеленого перца, 1 маринованный красный перец, 1 корень сельдерея, 0,5 стакана салатного майонеза, 0,5 стакана йогурта, 2 ст. ложки ви-*



*ноградного уксуса, 1 ч. ложка меда, соль, черный молотый перец и петрушка по вкусу.*

**В 1 порции 310 ккал**

Корень сельдерея очистить, вымыть и порезать кубиками. Залить подсоленной водой, потушить 10 минут, слить воду и охладить. Смешать майонез, йогурт, уксус, молотый перец и мед. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, порезать тонкими ломтиками и сразу перемешать с приготовленной заправкой. Красный перец нашинковать кубиками, зеленый перец вымыть, удалить семена и порезать тонкой соломкой. Перец и сельдерея смешать с салатом, накрыть крышкой, охладить и перед подачей немного посолить.

**САЛАТ «КАРИНА»**

*5 ст. ложек консервированной красной фасоли, 5 ст. ложек вареной белой фасоли, 1 стакан натурального нежирного йогурта, 4 стебля зеленого лука, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 280 ккал**

*Приготовить заправку:* йогурт соединить с томатной пастой, уксусом, нарезанным колечками зеленым луком, солью и молотым перцем и хорошо перемешать.

Консервированную и вареную фасоль отцедить от жидкости, залить заправкой, перемешать, выложить в салатник и выдержать полчаса в холодильнике. Готовый салат посыпать зеленью петрушки.

**САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ**

*5 огурцов, 120 г редиса, 120 г зеленого лука, 120 мл обезжиренного натурального йогурта, 3 ст. ложки свежей мяты, 2 ст. ложки обезжиренной сметаны, 1 ст. ложка свежего сока лайма, 0,5 ч. ложки тертой цедры лайма, 0,5 ч. ложки соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца.*

**В 1 порции 70 ккал**

Взбить в миске сметану, йогурт, тертую цедру и сок лайма, соль и молотый перец. Добавить почищенные и тонко нарезанные огурцы, ломтики редиса, рубленый зеленый лук и мяту. Все хорошо перемешать и выдержать в холодильнике 1 час.

**ПРОВАНСКИЙ САЛАТ**

*0,5 кг сельдерея, 2 моркови, 1 яблоко, 80 мл сгущенного молока без сахара, 80 г зелени петрушки, 60 мл лимонного сока, 2 ст. ложки обезжиренного майонеза, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка каперсов,  $\frac{3}{4}$  ст. ложки соли, 0,5 ч. ложки сушеного эстрагона,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки свежемолотого черного перца.*

**В 1 порции 109 ккал**

В большой миске взбить сгущенное молоко, свежую петрушку, лимонный сок, майонез, горчицу, соль, эстрагон и молотый перец. Добавить очищенные и порезанные соломкой сельдерей и морковь, нарезанное кубиками яблоко (предварительно удалить из него сердцевину) и обсушенные каперсы. Перемешать, накрыть салат пластиковой крышкой и поставить в холодильник приблизительно на 1 час.

**САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ НА ГРИЛЕ**

*1 кабачок, 8 ломтиков хрустящего белого хлеба, 250 г шампиньонов, 2 пучка водного кресса, 3 болгарских перца разного цвета, 3 зубка чеснока, 1 большая луковичка, 5 ст. ложек бальзамического уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 ч. ложки коричневого сахара,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца.*

**В 1 порции 258 ккал**

Натереть хлеб чесноком и жарить на разогретом гриле 1 минуту с обеих сторон. Натереть чесноком салатник, положить туда порезанный тонкими полосками кабачок, кольца лука и порезанные грибы, полить 2 столовыми ложками ук-



суса и перемешать. Жарить овощи и грибы в гриле около 10 минут, переворачивая. Отдельно смешать оставшийся уксус, горчицу, масло, соль, молотый перец и сахар. Добавить овощи и грибы и хорошо перемешать. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена, поджарить на гриле в течение 10 минут, переложить в миску, накрыть крышкой и выдерживать 5 минут, после чего снять кожицу и порезать его полосками. Положить перец в салат вместе с крессом, перемешать и подать с обжаренным хлебом.

### **САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ**

*2 пучка листьев салата, 1 огурец, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль по вкусу.*

**В 1 порции 100 ккал**

Листья салата ополоснуть, крупно нарезать или порвать руками. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками, соединить с листьями салата, посолить, заправить сметаной, перемешать и выложить в салатник. Готовый салат посыпать укропом.

### **САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ГОРОШКА И МОРКОВИ**

*1 маленькая головка цветной капусты, 1 пакет замороженного горошка с морковью, 1 луковица, 0,5 пучка зеленого лука, 1 стакан йогурта, 0,5 стакана майонеза, 0,5 стакана молока, 0,5 ч. ложки измельченных приправ, щепотка острого молотого перца, уксус, соль, сахар и мускатный орех по вкусу.*

**В 1 порции 280 ккал**

Цветную капусту разделить на соцветия, положить в кастрюлю, залить стаканом воды и молоком, добавить соль, мускатный орех и приправы. Довести смесь до кипения, проварить 13 минут и положить горошек и морковь. Продолжать готовить овощи еще 8 минут, охладить в отваре. Затем переложить их в салатник, заправить измельченным репчатым и



зеленым луком, уксусом, майонезом и йогуртом. Салат посолить, поперчить, посыпать сахаром и перемешать.

### **САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ**

*1 большая банка консервированной очищенной фасоли, 100 г стручкового маринованного красного перца, 2 крутых яйца, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 6 ст. ложек уксусной настойки на травах, 1 ст. ложка острой горчицы, 0,5 ч. ложки чабреца, щепотка чесночной соли, несколько листьев салата.*

**В 1 порции 210 ккал**

Фасоль выложить на сито и отцедить. Стручки перца нарезать тонкой соломкой, лук очистить и измельчить. Тщательно перемешать масло, уксус, горчицу, чабрец и чесночную соль. В полученный соус положить фасоль, перец и лук, накрыть крышкой и поставить на 1 час в холодильник. Готовый салат украсить ломтиками очищенного яйца и листьями салата.

### **КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ**

*2 банки консервированной кукурузы, 2 зеленых перца, 1 луковица, 1 пучок редиса, сок 1 лимона, растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 160 ккал**

Кукурузу отцедить. Стручки перца разрезать на 4 части, удалить семена и нарезать кубиками. Очищенную луковицу измельчить, редис обрезать, вымыть и нарезать кружочками. Перемешать кукурузу с перцем и луком, заправить лимонным соком, растительным маслом, солью и перцем.

Дать салату пропитаться на протяжении получаса.

### **САЛАТ ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ**

*2 спелые груши, 2 грейпфрута, 1 сладкий зеленый перец, 0,5 пучка зелени петрушки, 5–6 лесных орехов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксу-*





*са, 1 ст. ложка рубленой петрушки, листья зеленого салата, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 130 ккал**

Груши очистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину. Грейпфруты очистить от кожуры и пленок. Сладкий перец без семян ополоснуть и нарезать тонкой соломкой. Смешать уксус, растительное масло, соль, молотый перец, фрукты и сладкий перец и все хорошо перемешать. Посыпать салат измельченными лесными орехами и петрушкой и украсить листьями зеленого салата.

### **АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ С ОЛИВКАМИ**

*6 апельсинов, 2 пучка кресс-салата, 1 красная луковица, 60 г порезанных оливок, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки горчицы, 0,5 ч. ложки соли,  $\frac{1}{8}$  ч. ложки красного молотого перца.*

**В 1 порции 215 ккал**

Апельсины очистить от кожуры и белой мякоти. Из нескольких долек выжать сок, чтобы получить 30 мл, остальные порезать. Смешать сок с медом, уксусом, маслом, горчицей, солью и красным перцем и немного взбить. Соединить кресс-салат, тонко порезанный лук, апельсины и оливки, полить смесь заправкой и хорошо перемешать.

### **САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ОГУРЦАМИ И ЯБЛОКАМИ**

*400 г свежего или свежемороженого филе трески, 3 маринованных огурца, 2 яблока сорта «джонатан», 2 крутых яйца, 1 стакан йогурта, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки каперсов, по 2 ст. ложки майонеза и кетчупа, 2 ст. ложки виноградного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, соль и красный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 260 ккал**

Филе трески опустить в кипящую подсоленную воду и тушить 10 минут до готовности, после чего охладить. Марино-



ванные огурцы и яблоки без кожицы и сердцевины мелко нарезать. Каперсы измельчить, очищенный лук и вымытую петрушку мелко нашинковать. Каперсы, лук и петрушку перемешать с йогуртом, молотым перцем, майонезом, кетчупом, горчицей, уксусом и солью.

Филе трески нарезать ломтиками, соединить с огурцами и яблоками и залить приготовленной заправкой. Дать пропитаться и украсить ломтиками яиц.

### ОВОЩНОЙ САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

*3 соленые селедки, 3 маринованных огурца, 250 г отварного картофеля, 1 стакан вареной или маринованной свеклы. 1 яблоко, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка сухого укропа, молотый перец по вкусу,*

**В 1 порции 280 ккал**

Селедки почистить, разделить на филе, промыть и порезать поперек тонкими кусочками. Очищенную луковицу измельчить. Свеклу, маринованные огурцы, яблоко и картофель очистить и порезать кубиками. Все перемешать, заправить перцем и растертым между ладонями укропом, накрыть крышкой и дать постоять около получаса. Потом заправить майонезом.

### ТАЙСКИЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

*24 крупные сырые креветки, 2 моркови, 2 огурца, 1 красный перец, 1 маленькая красная луковица, 1 крупный красный чили, 4 ст. ложки тайской заправки с лаймом, по 20 г свежей мяты и кинзы, 1 ст. ложка растительного масла, хрустящий жареный лук для украшения.*

**В 1 порции 199 ккал**

Смешать креветки с тайской заправкой, дать промариноваться в течение 15 минут, обсушить и перемешать с маслом. Нагреть сковороду-гриль или простую сковороду и обжарить креветки в течение двух минут с каждой стороны до розового цвета. Переложить в салатницу. Добавить очищенные и по-



резанные тонкими брусочками морковь и красный перец, измельченный лук, мелко порезанные огурцы без семян. Все перемешать, заправить растительным маслом и посыпать свежими травами. Украсить салат жареным луком и очищенным от семян и мелко порезанным чили.

### САЛАТ «РОТШИЛЬД»

*150 г отварных креветок,  $\frac{1}{2}$  авокадо, 2 помидора, 2 персика, 1 пучок листьев салата, 1 ст. ложка лимонного сока.*

*Для заправки: 2 ст. ложки нежирной сметаны или натурального йогурта, 1 зубок чеснока, 0,5 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка белого винного уксуса, соль по вкусу.*

**В 1 порции 100 ккал**

*Приготовить заправку:* очищенный чеснок порубить, растереть с солью, добавить йогурт, уксус и оливковое масло и тщательно перемешать.

Авокадо очистить от кожуры и косточки, мякоть мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена, мелко нарезать, соединить с авокадо, очищенными креветками и порезанными ломтиками персика без кожицы и осторожно перемешать. Дно салатника выложить листьями салата, сверху положить салат из креветок и полить заправкой.

### САЛАТ «ПРЕМИУМ»

*400 г брынзы, 300 г крупных отварных креветок, 3–4 красные луковицы, 2 сладких перца красного цвета, 1 сладкий перец желтого цвета, 1 длинный огурец, 6 ст. ложек растительного масла (лучше оливкового), 2 ст. ложки красного винного уксуса.*

**В 1 порции 290 ккал**

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и некрупно порезать. Огурец вымыть и порезать ломтиками. Очищенный лук нашинковать четвертькольцами. Сыр порезать крупны-



ми кубиками. Креветок почистить, соединить с остальными подготовленными продуктами, полить смесью растительного масла и уксуса, посолить и хорошо перемешать.

### **КРАБОВЫЙ САЛАТ В АРБУЗЕ**

*1 маленький арбуз (весом до 1 кг), 375 г мороженных крабов, 2 яйца, 1 апельсин, 1 зеленый перец, 1 луковица,  $\frac{1}{4}$  банки консервированных шампиньонов, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, 3–5 капель острого перечного соуса, соль по вкусу.*

**В 1 порции 320 ккал**

С арбуза срезать верхушку и специальной ложкой вынуть мякоть в виде шариков и удалить из них зерна. Разморозить крабы. Яйца сварить вкрутую и очистить. Шампиньоны слить, апельсин очистить от кожуры, из вымытого перца удалить семена, лук очистить. Подготовленные продукты порезать кубиками, соединить с арбузными шариками и заправить смесь уксусом, маслом, солью, перечным и ворчестерским соусом. В конце ввести мясо крабов. Салат вложить в арбуз и украсить кубиками льда.

**Примечание.** Перед заправкой в салат можно добавить 0,5 стакана майонеза, в этом случае его вкус станет более изысканным.

### **САЛАТ «АРЛЕКИН»**

*750 г молодого картофеля, 200 г мороженных крабов или креветок, 4 помидора, 1 свежий огурец, 1 луковица, 0,5 пучка свежего укропа, 4 ст. ложки масла, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 1 ч. ложка тмина или семени укропа, 1 ч. ложка горчицы, соль, черный молотый перец и пряности по вкусу.*

**В 1 порции 335 ккал**

Картофель вымыть, отварить под крышкой с добавлением тмина или укропа и 1 ч. ложки соли, слить воду, быстро охладить клубни под струей холодной воды и очистить. Огурец



вымыть и порезать кусочками. Помидоры вымыть и разрезать каждый на 8 частей. Луковицу очистить, измельчить и смешать с уксусом, маслом, укропом, горчицей, пряностями и молотым перцем. Картофель порезать, полить заправкой и перемешать. Потом добавить огурцы, помидоры, крабов или креветок. Дать салату пропитаться в течение 1 часа.

### САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ПОМИДОРАМИ

*125 г нарезанных консервированных шампиньонов, 4 помидора, 4 головки салатного цикория, 1 маленький пучок петрушки или зеленого лука, 1 луковица, 1 зубок чеснока. 4 ст. ложки уксуса, настоянного на травах, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 щепотка сахара, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 110 ккал**

Петрушку или зеленый лук вымыть, стряхнуть и мелко порубить. Репчатый лук и чеснок очистить и измельчить, смесь заправить маслом, уксусом, горчицей, сахаром, солью и молотым перцем. Добавить отцеженные шампиньоны. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и разрезать на 8 частей. Цикорий очистить, нарезать небольшими кусочками, вымыть и обсушить. Помидоры и цикорий добавить в салат и все осторожно перемешать.

### САЛАТ С БРЫНЗОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ И МАЛИНОЙ

*225 г смеси мелколиственной салатной зелени или смеси салатов, 175 г малины, 125 г брынзы, 8 перепелиных яиц или 4 маленьких куриных яйца, 60 мл оливкового масла холодного отжима, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка дижонской горчицы.*

**В 1 порции около 295 ккал**

*Приготовить заправку:* взбить уксус, дижонскую горчицу и сахар до однородной массы. Добавить 85 г малины и размять ее вилкой. Постепенно влить оливковое масло, аккуратно



но перемешивая. Полученной заправкой полить промытую и обсушенную салатную зелень или смесь салатов и тщательно перемешать. Разложить заправленный салат на 4 тарелки, посыпать измельченной брынзой и оставшейся малиной. Яйца сварить вкрутую, разрезать каждое вдоль пополам и уложить вокруг салата.

### САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ХЛЕБОМ И СЫРОМ

*450 мг красной фасоли, 200 г листьев салата, 60 г тертого сыра пармезан, 60 г белого хлеба, 3 ст. ложки нежирного майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки обезжиренного куриного бульона, 1 ст. ложка анчоусной пасты, 0,5 ч. ложки свежемолотого черного перца.*

#### **В 1 порции 193 ккал**

В тостере или на решетке обжарить порезанный кубиками хлеб до золотистого цвета (в течение 1–1,5 минуты). В большой миске взбить майонез, лимонный сок, бульон, анчоусную пасту и половину молотого перца. Добавить промытые и порезанные листья салата, отцеженную фасоль, кубики хлеба и пармезан. Хорошо перемешать и ввести остаток молотого перца.

### САЛАТ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

*200 г домашнего сыра («Сулгуни», «Здоровье»), 4 сладких яблока,  $1/2$  огурца, 0,5 стакана натурального йогурта, 4 больших листа зеленого салата, 1 ч. ложка измельченного зеленого лука, 1 ч. ложка лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 220 ккал**

Йогурт смешать с лимонным соком, солью и молотым перцем. Огурец нарезать кружочками. Яблоки без кожицы и сердцевины нарезать небольшими ломтиками, соединить с огурцами и зеленым луком, полить заправкой из йогурта и перемешать. На 4 тарелки положить по вымытому листу зе-



леного салата, на них — порцию нарезанного кубиками сыра, а сверху — салат с йогуртом.

## Салаты на 6 порций

### САЛАТ ПО-ГРЕЧЕСКИ

*1 кг салата-латука, 0,5 кг помидоров, 0,5 кг консервированной белой фасоли, 2 зеленых болгарских перца, 2 огурца, 6 зеленых луковиц, 70 г сыра фета, 60 мл лимонного сока, 3 ст. ложки зелени укропа, 2 ч. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки сушеного орегано,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли,  $\frac{1}{8}$  ч. ложки кайенского перца.*

**В 1 порции 232 ккал**

В большой миске смешать растительное масло, лимонный сок, укроп, орегано, соль, кайенский перец. Помидоры и лук порезать кубиками, перец без семян нашинковать полосками, огурцы очистить от кожицы и семечек и нарезать брусочками. Подготовленные овощи смешать с фасолью и заправкой, выложить на 4 тарелки, выстланные салатом-латуком. Сверху салат посыпать раскрошенным сыром фета.

### САЛАТ С МАНДАРИНАМИ, ОРЕХАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

*3 мандарина, 150 г кресс-салата, 1 пучок молодого шпината, 1 корень цикория, 75 г поджаренных кедровых орешков.*

*Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, сок 1 мандарина, сок 1 лимона, сок  $\frac{1}{2}$  апельсина, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 170 ккал**

Корень цикория разделить на листья, кресс и молодой шпинат тщательно промыть. Мандарины очистить от кожуры и разобрать на дольки. Отдельно смешать оливковое масло с соком мандарина, апельсина и лимона, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать зелень, мандарины и кедровые орешки, полить заправкой и снова тщательно вымешать.



## САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И КРЕВЕТОК

*600 г очищенных креветок, 1 большой огурец, 6 ст. ложек натурального йогурта, 2 зубка чеснока, 4 ст. ложки мелко нарезанного укропа, щепотка молотого тмина, соль по вкусу.*

**В 1 порции 200 ккал**

Огурец очистить от кожуры, порезать брусочками и перемешать с креветками. Отдельно соединить йогурт, укроп, толченый чеснок, соль и тмин. Этим соусом залить салат и перемешать.

## САЛАТ «НОВОГОДНИЙ»

*1 кг свежих кальмаров, 4 вареных яйца, 3 средние луковицы, 0,5 банки консервированной кукурузы, 3 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка майонеза, соль по вкусу.*

**В 1 порции 185 ккал**

Кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду, вскипятить, проварить 5 минут, откинуть на сито, почистить и порезать соломкой. Сваренные вкрутую и очищенные яйца натереть на крупной терке. Лук почистить, ополоснуть, измельчить и, помешивая, обжарить на разогретом масле до золотистого оттенка. Соединить кальмары, лук, яйца, кукурузу и орехи, добавить майонез, посолить и все хорошо перемешать.

## САЛАТ ИЗ ЯИЦ И СПАРЖИ

*1 кг спаржи, 4 яйца, 75 г копченого мяса, 0,5 пучка кервеля или петрушки, 2 кусочка сахара, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, белый молотый перец и кресс-салат по вкусу.*

**В 1 порции 240 ккал**

Спаржу очистить, обрезать, измельчить, опустить в кипящую подсоленную воду (1 л), добавить сахар и варить около 25 минут. Полученный бульон со спаржей охладить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Кервель





или петрушку вымыть, мелко порубить и смешать с уксусом, растительным маслом, солью и молотым перцем. Спаржу отцедить, обсушить и осторожно смешать с салатным соусом, нарезанным соломкой копченым мясом и яйцами. Заправить кресс-салатом.

### САЛАТ «ОБЪЕДЕНИЕ»

*2 авокадо, 1 красная луковица, 225 г маленьких помидоров черри, 200 г сыра фета или брынзы, 150 г смеси салатных зеленых листьев, 2 ст. ложки лимонного сока.*

*Для заправки: 6 ст. ложек оливкового масла, сок и тертая цедра 1 лимона, 1 ч. ложка дижонской горчицы.*

**В 1 порции 295 ккал**

Авокадо разрезать пополам, удалить косточки, порезать мякоть ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Очищенную луковицу тонко нашинковать. Салатник выстлать листьями салата, выложить смесь авокадо, лука и порезанных пополам помидоров. Сверху посыпать раскрошенным сыром.

*Приготовить заправку:* поместить в банку с крышкой оливковое масло, сок и цедру лимона и горчицу, хорошо перемешать путем встряхивания, посолить и поперчить. Полить салат приготовленной заправкой, перемешать и сразу же подавать.

### САЛАТ «АРАБСКИЙ»

*200 г сыра фета, брынзы или козьего сыра, 1 огурец, 1 маленькая красная луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, по 2 ст. ложки порезанной свежей мяты, укропа и петрушки, сок 1/2 лимона.*

**В 1 порции 143 ккал**

Фету, брынзу или козий сыр без жидкости раскрошить в миску, размять вилкой с маслом и лимонным соком, поперчить. Добавить очищенный от семян и мелко порезанный огурец, измельченный лук и порезанные травы, полить оливковым маслом и хорошо перемешать.



**Примечание.** Для придания салату нежного пряного вкуса можно посыпать его 0,5 ч. ложки молотой зиры или (1 ч. ложка) очищенным от семян и измельченным красным перцем чили.

## ОВОЩНОЙ САЛАТ С СЫРОМ

*1 кг салата-латука, 0,5 кг замороженного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 160 мл обезжиренного натурального йогурта, 100 г голубого сыра, 2 красных болгарских перца, 2 сваренных яичных белка, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки черного молотого перца.*

### **В 1 порции 210 ккал**

Взбить йогурт, кетчуп, лимонный сок, соль и молотый перец. Опустить в кипящую воду болгарский перец и бланшировать 30 секунд, после чего откинуть на сито, промыть холодной водой и обсушить. В оставшийся кипящий отвар опустить горошек и также бланшировать 30 секунд. Слить воду, промыть холодной водой и отцедить снова. Салатник выстлать салатом-латуком, в центр положить порезанный кубиками болгарский перец, а по бокам — горошек, мелко порубленный лук, раскрошенный сыр и порезанные яичные белки. Полить салат заправкой.



## Первые блюда

### Первые блюда на 1 порцию

#### БУЛЬОН С ПРОФИТРОЛЯМИ

*400 г бульона (мясного, куриного или из дичи), 0,5 яйца, 20 г муки, 20 г воды, 10 г сливочного масла, соль, сахар.*

**302 ккал**

Из муки, воды, сливочного масла, яиц, соли и сахара приготовить заварное тесто и отсадить его при помощи кондитерского мешка или корнетика на слегка смазанный маслом противень в виде небольших пуговок. Выпекать в разогретой духовке до готовности. При подаче в тарелку положить подсушенные профитроли и налить прозрачный бульон.

#### СУП ОВОЩНОЙ

*80 г свежей капусты, 50 г картофеля, 40 г помидоров или 10 г томата-пасты, 20 г репчатого лука, 15 г репы, 15 г корня петрушки, 15 г моркови, 10 г сливочного масла, 10 г сметаны, соль и специи по вкусу, зелень.*

**200 ккал**

Капусту и лук тонко нашинковать, картофель нарезать кубиками, репу, коренья и морковь — ломтиками. Спассеровать морковь, лук и коренья на жире с добавлением томата-пасты. Опустить капусту в кипящий бульон, вскипятить, добавить картофель и зажарку и варить 15–20 минут. В конце



приготовления ввести нарезанные ломтиками помидоры (если за жарка пригото влена без то мата-пасты), соль и специи. При подаче в тарелку положить сметану и зелень.

Суп можно сварить с рисом или пшеном, соответственно уменьшив количество картофеля. При этом крупы кладут в бульон в начале варки.

### **ФАСОЛЕВЫЙ СУП**

*80 г цветной капусты, 80 г картофеля, 20 г фасоли, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 10 г сливочного масла, соль, специи и зелень по вкусу.*

**195 ккал**

Фасоль отварить до готовности. В кипящий бульон положить нарезанный ломтиками картофель, кочешки цветной капусты, обжаренные на масле лук и коренья. Проварить 15–20 минут, добавить фасоль вместе с отваром, соль, специи и зелень и довести до готовности.

### **СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»**

*200–250 г воды, 50 г ржаных сухарей, 30 г изюма и чернослива или 150–200 г свежих яблок, 30 г сахара, 20 г сливок, корица и лимонная кислота по вкусу.*

**390–410 ккал** (в зависимости от использования сухофруктов или яблок)

Сухари залить кипятком, накрыть крышкой и дать им распариться, а затем протереть через сито. Отдельно отварить сухофрукты или очищенные от кожицы и сердцевины яблоки с добавлением сахара. Охлажденным отваром залить хлебную массу, чтобы получился суп консистенции жидкой сметаны. Заправить лимонной кислотой и корицей. При подаче в тарелку положить взбитые сливки.

### **СУП «СОЛО»**

*200 г телятины, 100 г кваса, 80 г картофеля, 40 г свежих белых грибов или шампиньонов, 20 г репчатого*



*лука, 20 г моркови, 15 г растительного масла, соль, специи, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**200 ккал**

Телятину залить холодной водой и варить на слабом огне в течение получаса. Затем бульон посолить, положить в него нарезанные ломтиками грибы и картофель и варить до готовности. За 5–10 минут до конца приготовления картофеля добавить квас, пассерованные коренья, соль, специи. Перед подачей суп посыпать зеленью и заправить молотым перцем.

Если вместо свежих используются сушеные грибы, их нужно хорошо промыть, замочить на 1–2 часа, затем грибы вынуть, а в процеженном настое отварить телятину.

### **СУП «ЛЕТНИЙ»**

*140 г кабачков, 60 г свежей капусты, 40 г моркови, 10 г риса, 5 г укропа или петрушки, соль по вкусу.*

**88 ккал**

Кабачки нарезать толстыми ломтиками, морковь — тонкими кружочками, капусту — шашками. Рис промыть горячей водой и засыпать в кипящий бульон или воду. Добавить морковь и капусту, варить на слабом огне. За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные кабачки, посолить и быстро довести до кипения. При подаче посыпать зеленью.

### **СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ**

*150 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 10 г сливочного масла, 5 г томата-пасты.*

*Для фрикаделек: 60 г говядины, 5 г репчатого лука, 1/5 яйца, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**357 ккал**

Лук и коренья мелко нарезать, пассеровать на масле с добавлением томата-пасты, выложить в кипящий бульон (300–350 г) и прокипятить. Затем добавить нарезанный кубиками или ломтиками картофель, соль и специи и варить до готовности.



*Приготовить фрикадельки:* мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с обжаренным луком, добавить яйцо, соль, молотый перец и немного воды и хорошо вымесить. Разделать маленькие шарики и отварить их отдельно до готовности. При подаче в тарелку положить фрикадельки и рубленую зелень.

### СУП «ВОСКРЕСНЫЙ»

*200 г картофеля, 100 г белых свежих грибов, 40 г помидоров, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 10 г сливочного масла, 10 г сметаны, соль, специи и зелень по вкусу.*

**340 ккал**

Грибы перебрать, очистить и промыть. Ножки измельчить и обжарить на части масла, шляпки нарезать и проварить в мясном бульоне или в воде (300–350 г) в течение полчаса. Мелко нарезанные коренья и лук спассеровать на оставшемся масле. Картофель нарезать ломтиками и выложить в кипящий бульон вместе с другими подготовленными продуктами. Варить 15–20 минут, в конце приготовления ввести нарезанные помидоры, соль, специи. При подаче в тарелку положить сметану и зелень.

### СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ

*80 г куриной грудки, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г петрушки, 10 г сливочного масла, специи и зелень по вкусу.*

*Для лапши: 40 г муки,  $\frac{1}{4}$  яйца, 7 г воды, соль.*

**400 ккал**

Из куриной грудки сварить бульон. Коренья и лук нарезать соломкой, обжарить на масле и выложить в кипящий бульон. Довести до кипения, засыпать лапшу, предварительно стряхнув с нее лишнюю муку через сито и варить до готовности. За 5–6 минут до окончания варки добавить специи.

При подаче в тарелку положить курицу.



*Приготовить лапшу:* муку просеять на стол горкой, сделать в ней углубление, вылить в него яйцо, всыпать соль и, постепенно подливая воду, замесить крутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт, разрезать на полоски шириной 4–5 см, сложить их одна на другую и нарезать поперек соломкой. Разложить лапшу на столе тонким слоем и подсушить.

### ГРИБНОЙ СУП С ГАЛУШКАМИ

*100 г картофеля, 50 г муки,  $\frac{1}{3}$  яйца, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г сушеных грибов, 10 г сливочного масла, 10 г корня петрушки, соль, специи и зелень по вкусу.*

**401 ккал**

Сушеные грибы предварительно замочить, отварить и процедить полученный бульон. Из муки, воды, яиц, соли замесить крутое пресное тесто, раскатать его в пласт толщиной 1 см и нарезать квадратиками.

В кипящий грибной бульон положить ломтики картофеля, проварить 10–15 минут, добавить обжаренный лук с кореньями, мелко нарезанные вареные грибы и галушки из теста. Довести суп до готовности, в конце варки посолить и приправить специями.

### СУП «КЕФИРНЫЙ»

*150 г кефира, 125 г воды, 30 г свеклы, 30 г свежих огурцов, 15 г зеленого лука, 0,5 яйца, зелень укропа, соль по вкусу.*

**131 ккал**

Охлажденный кефир взбить венчиком и развести охлажденной кипяченой водой. Вареную свеклу нарезать соломкой, огурцы — ломтиками. Лук и укроп измельчить и растереть с солью. Подготовленные овощи залить кефиром. При подаче в тарелку положить половину крутого яйца.



## МОЛОЧНЫЙ СУП С МАКАРОНАМИ

*400 г молока, 60 г воды, 40 г лапши, вермишели или макарон (можно заменить 35 г риса, или 30 г манной крупы, или 40 г других круп), 5 г сливочного масла, соль и сахар по вкусу.*

**215 ккал**

Макаронные изделия перебрать, всыпать в кипящую воду, проварить 3–5 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем выложить макароны в кипящее молоко, разведенное водой, и варить до готовности. В конце приготовления заправить суп солью и сахаром. При подаче в тарелку положить кусочек масла.

## СУП С МОЛОКОМ, ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ШПИНАТОМ

*200 г молока, 100 г цветной капусты, 40 г картофеля, 30 г моркови, 25 г репчатого лука, 20 г репы, 10 г сливочного масла, 10 г шпината, соль по вкусу.*

**292 ккал**

Картофель, репу, лук и корнишки некрупно нарезать соломкой, слегка обжарить на сливочном масле и переложить в кипящий бульон (200 г). Через 5–10 минут добавить кочешки цветной капусты, посолить и варить до готовности. Перед окончанием варки ввести нашинкованный шпинат. Отдельно вскипятить молоко. При подаче в тарелку положить овощи с бульоном и долить горячее молоко.

## СУП ПО-ЛИТОВСКИ

*250 г молока, 150 г воды, 80 г картофеля, 40 г цветной капусты, 30 г моркови, 20 г стручковой фасоли, 20 г консервированного горошка, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.*

**312 ккал**

Морковь нарезать ломтиками и обжарить на масле. Капусту разобрать на мелкие кочешки и промыть, картофель на-





резать кубиками, стручки фасоли разрезать на 2–3 части. В кипящую воду положить морковь, картофель и капусту и варить на слабом огне 10 минут. Добавить фасоль и горошек, довести до готовности, влить в суп горячее кипяченое молоко и посолить.

### **СУП «ВИТАМИННЫЙ»**

*250 г молока, 150 г воды, 80 г цветной капусты, 50 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, салат или шпинат, соль и зелень по вкусу.*

**386 ккал**

Морковь и лук мелко нашинковать, обжарить на сливочном масле, выложить в горячую воду и довести до кипения. Затем добавить кочешки цветной капусты и ломтики картофеля, посолить и варить до готовности. За 5 минут до конца варки ввести нарезанные листья шпината или салата, прокипятить и влить горячее молоко. Готовый суп посыпать зеленью.

### **КУЛЕШ**

*40 г пшена, 40 г репчатого лука, 10 г сала-шпика, зелень и соль по вкусу.*

**233 ккал**

Пшено несколько раз промыть горячей водой, всыпать в кипящий бульон (300–350 г) и варить до готовности. За несколько минут до окончания варки заправить луком, поджаренным на сале, и посолить. При подаче в тарелку положить зелень.

Кулеш можно готовить с картофелем и грибами, при этом взять 100 г картофеля, 25 г пшена и 10 г грибов.

### **РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ**

*100–120 г картофеля, 100 г свежей капусты, 30 г соленых огурцов, 30 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, 10 г корня сельдерея, 10 г моркови, 10 г говяжьего жира, 10 г сметаны, специи и зелень по вкусу.*

**255 ккал**

Капусту нашинковать и положить в кипящий мясной или овощной бульон. Огурцы без кожицы и семян нарезать тонкими ломтиками и припустить в воде или бульоне. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель и спассерованные корни с луком, через 10–15 минут — припущенные огурцы. В конце приготовления ввести предварительно прокипяченный и процеженный рассол. Рассольник проварить и посолить. При подаче в тарелку положить сметану.

**РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»**

*100 г картофеля, 30 г соленых огурцов, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г перловой крупы, 10 г говяжьего жира, 10 г сметаны, 5 г корня петрушки, соль, специи и зелень по вкусу.*

**292 ккал**

Рассольник можно приготовить на мясном, грибном или овощном бульоне.

Очищенные картофель, корни и лук нарезать брусочками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать ломтиками и припустить. Корни и лук обжарить на жире. В кипящий бульон положить предварительно отваренную до полуготовности крупу, картофель и зажарку. Незадолго до готовности ввести огурцы, приправить специями, прокипятить 10–15 минут, заправить прокипяченным рассолом и посолить. При подаче в тарелку положить сметану и зелень.

Если вместо перловой крупы используется рис, его нужно промыть, проварить в бульоне 10–15 минут, а затем заложить остальные продукты. По желанию в зажарку можно добавить 15 г томата-пасты.

**РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ**

*70–100 г говяжьих почек, 40 г корня петрушки, 40 г репчатого лука, 30 г соленых огурцов, 30 г корня пастернака, 20 г щавеля, 20 г шпината, 15 г корня сельдерея, 10 г говяжьего жира, соль и специи по вкусу.*

*Для льезона: 80 г молока,  $\frac{1}{4}$  яйца, зелень.*

**291 ккал**

Почки зачистить от жира и пленок, разрезать вдоль пополам и вымочить в холодной воде в течение 3–4 часов. Залить свежей водой, прокипятить 5–10 минут, промыть холодной водой и отварить до готовности. Полученный бульон процедить. Коренья и лук нарезать соломкой и обжарить на жире. Огурцы без кожицы и семян нарезать крупной соломкой. Подготовленные продукты ввести в кипящий бульон, проварить 15–20 минут, добавить нашинкованный шпинат, щавель, прокипяченный и процеженный рассол, приправить солью и специями.

*Приготовить льезон:* в горячее молоко влить сырое яйцо, проварить, помешивая, на слабом огне и процедить. При подаче в тарелку положить нарезанные почки и зелень. Заправить льезоном.

**РАССОЛЬНИК ОБЫЧНЫЙ**

*100 г картофеля, 40 г щавеля или шпината, 40 г репчатого лука, 30 г соленых огурцов, 30 г корня петрушки, 10 г корня сельдерея, 10 г свиного или говяжьего жира, 10 г сметаны, соль по вкусу.*

**254 ккал**

Огурцы без кожицы и семян нарезать тонкими ломтиками и припустить в воде или бульоне. Картофель очистить, ополоснуть и нарезать брусочками. Коренья и лук измельчить и обжарить на жире. Щавель (шпинат) перебрать, промыть и нарезать полосками. В кипящий бульон положить картофель и коренья, через 10–15 минут — припущенные огурцы. Незадолго до конца ввести щавель и предварительно прокипяченный и процеженный рассол. Варить рассольник еще 5–7 минут, в конце посолить. При подаче в тарелку положить сметану.

**БОРЩ С РЫБОЙ И ГРИБАМИ**

*50 г филе рыбы (карп, карась), 40 г свеклы, 40 г картофеля, 40 г свежей капусты, 80 г свекольного кваса или немного лимонной кислоты, 20 г томата-пасты, 15 г*



*репчатого лука, 15 г моркови, 10 г фасоли, 10 г растительного масла, 8 г корня петрушки, 4 г сушеных грибов, 2 г муки, соль, сахар и специи по вкусу, 10 г сметаны, зелень.*

**282 ккал**

Фасоль отварить. Сушеные грибы замочить, а затем отварить и процедить. Нарезанную соломкой свеклу тушить со свекольным квасом или с кислотой, жиром и томатом. Отдельно обжарить нарезанные лук и корни. Филе рыбы обжарить. В кипящий грибной бульон положить нарезанный кубиками картофель, вскипятить, добавить нашинкованную капусту, а через 20–25 минут ввести мелко нарезанные вареные грибы, фасоль с отваром, тушеную свеклу, лук и корни. Заправить мучной пассеровкой, солью, сахаром и специями. Положить рыбу и еще раз прокипятить. При подаче в тарелку положить сметану и зелень.

### **БОРЩ «ВКУСНЫЙ»**

*80 г свеклы, 80 г свежей капусты или 75 г квашеной, 20 г репчатого лука, 20 г моркови, 15 г томата-пасты, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 5 г сахара, 5 г корня петрушки, уксус, соль и специи по вкусу, зелень.*

**208 ккал**

Свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и выложить в сковороду. Добавить часть жира, томат-пасту и сахар и тушить до мягкости. Отдельно обжарить нашинкованные лук, морковь и петрушку. Капусту тонко порубить, опустить в кипящий бульон (овощной отвар или воду) и отварить до полуготовности. (Квашеную капусту тушить отдельно и ввести в бульон вместе со свеклой.) Заложить остальные овощи и специи и варить до полной готовности. В конце приправить солью и сахаром, снова прокипятить.

При подаче в тарелку положить сметану и зелень.

### **БОРЩ С МЯСОПРОДУКТАМИ**

*100 г мясных костей, 80 г свеклы, 80 г свежей капусты, 30 г отварной говядины, 25 г ветчинных костей,*



*20 г вареной ветчины, 20 г сосисок, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г томата-пасты, 10 г сливочного масла, 10 г сметаны, 5 г корня петрушки, 5 г сахара, лавровый лист, соль и уксус по вкусу, зелень.*

**354 ккал**

Из мясных и ветчинных костей сварить мясо-костный бульон. Овощи почистить, ополоснуть и нарезать соломкой. Обжарить лук и корни на части масла, отдельно стушить свеклу в оставшемся масле с томатом и уксусом. Соединить подготовленные овощи и довести до готовности. В процеженный кипящий бульон опустить шинкованную капусту и тушеные овощи и варить на небольшом огне. За 10–15 минут до готовности ввести лавровый лист, сахар, соль.

При подаче в тарелку положить кусочки говядины, ветчины и сосисок, заправить борщ сметаной и зеленью.

### **БОРЩ ПО-БОЛГАРСКИ**

*40 г картофеля, 50 г простокваши, 30 г помидоров, 20 г моркови, 20 г свежей капусты, 20 г свеклы, 20 г сыра или брынзы, 20 г сливочного масла, 15 г зеленой фасоли, 10 г репчатого лука,  $\frac{1}{3}$  яйца, 5 г томата-пасты, 3 г муки, соль, специи и зелень по вкусу.*

**350 ккал**

Подготовленные картофель, морковь, капусту, помидоры и зеленую фасоль нарезать ломтиками, залить водой и сварить. Свеклу отварить отдельно, нарезать ломтиками и опустить в борщ в конце варки. Тем временем лук спассеровать с мукой и томатом, заправить борщ, посолить, приправить специями и взбитой смесью простокваши и яиц.

При подаче в тарелку положить зелень петрушки. Отдельно подать тертый сыр или брынзу.

### **БОРЩ С ГРИБАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ**

*40 г картофеля, 40 г свежей капусты, 80 г свекольного кваса или немного лимонной кислоты, 35 г свеклы, 20 г чернослива, 20 г томата-пасты, 15 г моркови, 15 г реп-*



*чатого лука, 10 г сушеных грибов, 10 г сметаны, 10 г растительного масла, 8 г корня петрушки, 5 г сахара, соль, специи и зелень по вкусу.*

**310 ккал**

Сушеные грибы замочить, затем отварить и процедить. Свеклу нарезать соломкой и стушить с маслом, томатом и квасом. Измельченные корни и лук обжарить отдельно. Вареные грибы мелко нарезать. Чернослив сварить с добавлением сахара. В кипящий грибной бульон положить нарезанный ломтиками картофель, довести до кипения, добавить шинкованную капусту, а через 8–10 минут — тушеную свеклу, корни с луком, грибы, чернослив вместе с отваром, соль и специи и варить до готовности. При подаче в тарелку положить сметану и зелень.

Борщ можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

### **БОРЩ «ПÓЛТАВСКИЙ»**

*350 г свекольного отвара, 100 г свеклы, 60 г свежих огурцов, 40 г сметаны, 30 г зеленого лука, 20 г моркови, 0,5 яйца, сахар, соль и лимонная кислота по вкусу, укроп.*

**214 ккал**

Свеклу и морковь отварить по отдельности, нарезать соломкой и положить в процеженный свекольный отвар. Добавив нарезанные огурцы и лук, заправить борщ солью, сахаром и лимонной кислотой. При подаче в тарелку положить половинку крутого яйца, сметану и зелень.

### **ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

*100 г квашеной капусты, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г томата-пасты, 10 г корня петрушки, 10 г свиного жира, 10 г сметаны, соль, специи и зелень по вкусу.*

**173 ккал**

Нашинкованную капусту опустить в мясной бульон или воду с добавлением жира, довести до кипения и варить, пери-



одически помешивая, 15–20 минут. Тем временем коренья и лук измельчить и спассеровать с добавлением томата. Выложить зажарку в щи, посолить, приправить специями и готовить еще 5–10 минут. По желанию можно ввести 1 зубок чеснока, растертый с солью. Перед подачей заправить щи сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Эти щи можно готовить с говядиной, бараниной, свиной, а также с осетриной, судаком, треской, тюлькой, салакой.

### **ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ**

*100 г квашеной капусты, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г томата-пасты, 10 г сушеных грибов, 10 г корня петрушки, 10 г сметаны, 10 г свиного жира, 5 г муки, соль, специи и зелень по вкусу.*

**215 ккал**

Из предварительно замоченных грибов сварить бульон, процедить. Нашинкованную капусту положить в приготовленный бульон, прокипятить, периодически помешивая, 15–20 минут. Тем временем коренья и лук измельчить и спассеровать с добавлением томата. Выложить зажарку в щи, приправить солью и специями и варить еще 5–10 минут. В конце варки ввести мелко нарезанные вареные грибы и мучную пассеровку. По желанию можно заправить щи 1 зубком чеснока, растертым с солью. При подаче в тарелку положить сметану.

### **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ**

*160 г свежей капусты, 40 г помидоров или 10 г томата-пасты, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г репы, 10 г корня петрушки, 10 г сметаны, 10 г говяжьего жира, соль, специи и зелень по вкусу.*

**170 ккал**

Капусту нарезать шашками, репу — ломтиками. Коренья и лук измельчить, обжарить на жире до золотистого оттенка, добавить помидоры или томат-пасту и готовить еще 3–4 минуты. В кипящий мясной бульон опустить капусту и репу, довести до кипения, добавить зажарку и посолить. За 5–10 ми-



нут до окончания варки приправить щи специями. Перед подачей в тарелку положить сметану и зелень.

### **ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ**

*100 г шпината, 50 г щавеля, 50 г картофеля, 0,5 яйца, 20 г репчатого лука, 15 г свиного или говяжьего жира, 10 г муки, 10 г сметаны, соль и специи по вкусу.*

**310 ккал**

Картофель нарезать тонкими ломтиками, шпинат и щавель перебрать, промыть и нашинковать, измельченный лук обжарить на жире. В кипящий бульон положить картофель, через 10–15 минут добавить жареный лук, затем щавель и шпинат и варить 15–20 минут. За 5–7 минут до окончания варки заправить щи мучной пассеровкой, солью и специями. При подаче в тарелку положить сметану и ломтик крутого яйца.

### **ЩИ С КРУПОЙ**

*100 г квашеной капусты, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г томата-пасты, 10 г крупы «Геркулес» (или 10 г пшена, или 10 г перловой крупы), 10 г жира, 10 г сметаны, 5 г корня петрушки, чеснок, соль по вкусу.*

**200 ккал**

Пшено промыть, перловую крупу отварить до полуготовности. Коренья и лук спассеровать на жиру с добавлением томата-пасты. В кипящий бульон всыпать крупу («Геркулес» добавить за 15–20 минут до готовности), довести до кипения, затем положить нашинкованную квашеную капусту, а через 15–20 минут — зажарку. Отварить до готовности и заправить чесноком, растертым с солью. При подаче в тарелку положить сметану.

### **ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ОГУРЦАМИ**

*75 г щавеля, 75 г шпината, 75 г картофеля, 50 г свежих огурцов, 40 г зеленого лука, 40 г сметаны, 0,5 яйца, соль, сахар, лимонная кислота и укроп по вкусу.*



**268 ккал**

Шпинат отварить на сильном огне, щавель припустить в собственном соку или с небольшим количеством жидкости. Обе массы соединить, протереть через сито и заправить солью и сахаром. Картофель нарезать кубиками и отварить, полученный отвар отцедить. Лук, огурцы, сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Щавель и шпинат соединить с картофельным отваром, добавив холодную кипяченую воду или холодный бульон. Заправить сметаной, солью, сахаром, кислотой. Затем положить остальные продукты и размешать.

Щи зеленые можно готовить с мясом или рыбой, используя соответственно мясной или рыбный бульон.

**КАПУСТНЯК «ЗАПОРОЖСКИЙ»**

*100 г квашеной капусты, 60 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г корня петрушки, 10 г жира, 10 г сметаны, 5 г сала-шпики, 2 г муки, 2 г сахара, специи и зелень по вкусу.*

**271 ккал**

Капусту порубить или пропустить через мясорубку и тушить с добавлением бульона и жира. В кипящий бульон (300–350 г) положить нарезанный кубиками картофель, проварить 15–20 минут, затем добавить тушеную капусту, обжаренные корни с луком, мучную пассеровку, разведенную бульоном, соль и сахар. Проварить капустняк 5–7 минут и заправить растертым с чесноком салом, а также зеленью, черным перцем и лавровым листом. При подаче положить сметану.

Капустняк можно готовить с пшеном или грибами, уменьшив количество кореньев.

**СВЕКОЛЬНИК**

*350 г свекольного кваса, 100 г свеклы, 70 г свежих огурцов, 40 г сметаны, 30 г зеленого лука, 10 г салата, 0,5 яйца, соль, сахар и лимонная кислота по вкусу, зелень.*

**238 ккал**

Свеклу отварить в подкисленной воде, очистить, нарезать соломкой и залить свекольным квасом или процеженным отваром. Положить мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, салат и сваренные вкрутую яйца, заправить сметаной, солью и сахаром и хорошо размешать. Посыпать рубленой зеленью и подать.

**ХОЛОДНИК СО ЩАВЕЛЕМ**

*200 г щавеля, 50 г свежих огурцов, 1 яйцо, 30 г зеленого лука, 30 г сметаны, 10 г сахара, соль и укроп по вкусу.*

**231 ккал**

Щавель мелко нарезать, опустить в кипящую воду и проварить 5–7 минут. Полученный отвар охладить. Лук измельчить и растереть с солью до появления сока. Огурцы и белок сваренного вкрутую яйца мелко нарезать, желток растереть. Подготовленные продукты соединить, залить отваром, заправить сметаной, солью, сахаром и укропом и хорошо размешать.

**ЮШКА ТОМАТНАЯ**

*140 г томатного сока, 100 г воды, 50 г свежих огурцов, 40 г картофеля, 40 г моркови, 30 г консервированного горошка, 10 г сметаны, зелень и соль по вкусу.*

**124 ккал**

Картофель и морковь отварить, остудить, очистить и вместе с огурцами нарезать мелкими кубиками. Добавить консервированный горошек и залить продукты томатным соком, разведенным охлажденной кипяченой водой. Юшку посолить и посыпать зеленью. При подаче в тарелку положить сметану.

**ОКРОШКА МЯСНАЯ**

*300 г хлебного кваса, 80 г смеси отварной говядины, телятины и языка, 80 г свежих огурцов, 40 г зеленого лука, 25 г сметаны, 0,5 яйца, соль, сахар и горчица по вкусу, зелень.*

**300–309 ккал**

Мясопродукты и огурцы нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и растереть со сметаной, солью, сахаром и горчицей; добавить рубленые белки и развести квасом. Положить в окрошку мясо и огурцы и заправить рубленой петрушкой и укропом.

**ОКРОШКА ОВОЩНАЯ**

*300 г хлебного кваса, 100 г отварного картофеля, 80 г свежих огурцов, 40 г зеленого лука, 30 г редиса, 25 г отварной моркови, 25 г сметаны, 0,5 яйца, соль, сахар и горчица по вкусу, укроп.*

**375 ккал**

Отварные картофель и морковь почистить и вместе с редисом нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и растереть со сметаной, солью, сахаром и горчицей; добавить тертые яичные белки и развести квасом. Положить огурцы и заправить окрошку рубленой петрушкой и укропом.

**ОКРОШКА РЫБНАЯ**

*300 г хлебного кваса, 60 г свежих огурцов, 60 г отварной свеклы, 50 г жареной рыбы, 25 г отварной осетрины, 30 г зеленого лука, 20 г соуса хрен, 15 г оливкового масла, 10 г сельди, зелень петрушки и укроп по вкусу.*

**390 ккал**

Мякоть жареной рыбы и сельдь мелко нарубить. Огурцы нарезать ломтиками, свеклу натереть на терке, зеленый лук нарезать колечками. Соединить в эмалированной посуде подготовленные продукты, добавить соус хрен и масло и хорошо растереть. Полученную массу залить квасом и размешать. Добавив кусочки отварной осетрины, заправить окрошку рубленой зеленью и подать.

**БОТВИНЯ С РЫБОЙ**

*350 г хлебного кваса, 90 г рыбы (осетрина, севрюга, белуга, судак или треска), 70 г шпината, 65 г свежих*



*огурцов, 40 г щавеля, 20 г зеленого лука, 15 г корня хрена, соль, сахар, лимонная цедра и укроп по вкусу.*

**190–250 ккал** (в зависимости от сорта рыбы)

Звено осетровой рыбы отварить, удалить хрящи и нарезать на порции (судака или щуку варить небольшими кусками). Шпинат отварить на сильном огне, щавель припустить в собственном соку или с небольшим количеством жидкости. Протереть зелень через сито, заправить солью, сахаром и тертой лимонной цедрой и развести квасом. Огурцы нарезать короткой соломкой, хрен натереть, лук нашинковать. Подготовленные продукты соединить с зеленью, залить рыбным бульоном и размешать. При подаче положить в тарелку рыбу и залить ботвиньей.

## ОТЛИЧНЫЙ СУП

*250–300 г воды, 150 г апельсинов или мандаринов, 30 г сахара, 30 г столового белого вина, 20 г сливок, 10 г картофельного крахмала.*

**146 ккал**

Апельсиновую цедру натереть на мелкой терке, залить водой и прокипятить 5–10 минут. В процеженный отвар всыпать сахар, дать ему раствориться, влить вино и разведенный водой крахмал, довести до кипения. Затем положить в суп опаренные и разделенные на дольки апельсины. При подаче в тарелку влить сливки. Можно положить отдельно сваренный рис.

## ФРУКТОВЫЙ СУП

*250–300 г воды, 70 г груш, 60 г яблок, 40 г слив, 50 г сахара, 20 г сметаны или сливок, 10 г картофельного крахмала, корица по вкусу.*

**140–170 ккал** (в зависимости от использования сметаны или сливок)

Яблоки и груши очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками, залить водой, добавить сахар и корицу, от-



варить и вынуть шумовкой. В полученном отваре сварить сливы. Отвар процедить, вскипятить, влить разведенный холодной кипяченой водой крахмал и довести до кипения. После этого положить фрукты и размешать. При подаче в тарелку положить сметану или сливки.

### **СУП ВИШНЕВЫЙ**

*400 г воды, 150 г вишен с косточками, 25 г риса, 50 г сахара.*

**356 ккал**

Вишни промыть, вынуть косточки, залить горячей водой, добавить сахар и довести до кипения. Полученный отвар процедить, засыпать в него промытый рис и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить вишни.

### **ЯБЛОЧНЫЙ СУП С КОРИЦЕЙ**

*250–300 г воды, 200 г яблок, 30 г сахара, 20 г сметаны, 10 г картофельного крахмала, корица по вкусу.*

**270 ккал**

Яблоки без кожицы и семян нарезать ломтиками или кубиками, залить холодной водой и сварить с сахаром и корицей. Затем ввести крахмал, предварительно разведенный водой, и прокипятить. При желании можно подкислить суп лимонной кислотой. Перед подачей в тарелку положить сметану или сливки.

### **СУП С КУРАГОЙ И РИСОМ**

*250–300 г воды, 40 г кураги, 20 г сливок, 20 г сахара, 10 г риса.*

**246 ккал**

Курагу промыть теплой водой, залить кипятком и отварить с сахаром до мягкости (при желании суп можно протереть через сито). Рис промыть, отварить в большом количестве воды и откинуть на сито, чтобы стекла вода. При подаче в тарелку положить рис и сливки и залить супом.



## **Первые блюда на 4 порции**

### **НЕМЕЦКИЙ СУП С КЛЕЦКАМИ**

*750 мл говяжьего бульона, 250 мл вина, 300 г кольраби, 1 репчатая луковица, 20 г сливочного масла, соль, свежемолотый белый перец и свеженатертый мускатный орех по вкусу.*

*Для клецек: 150 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 ч. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, тертая цедра 0,5 лимона, соль и свежемолотый белый перец по вкусу.*

**В одной порции 245 ккал**

Кольраби почистить, отложив внутренние нежные листики, нарезать кружками, а затем соломкой. Луковицу мелко порубить, выложить в кастрюлю с разогретым сливочным маслом и обжарить до прозрачности. Добавить кольраби и слегка обжарить. Приправить солью, перцем и мускатным орехом, залить бульоном и вином и тушить под крышкой около 15 минут до размягчения.

Для клецек тщательно перемешать говяжий фарш с яйцом и панировочными сухарями. Затем посолить, поперчить и заправить петрушкой и тертой лимонной цедрой.

Половину супа из кольраби превратить в пюре в миксере, соединить с оставшейся частью супа и прогреть. Массу для клецек протереть сквозь сито в горячий суп и в течение нескольких минут довести до готовности. Посыпать мелко нарезанными листиками кольраби и подать.

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА**

*0,5 л говяжьего бульона (можно из кубика), 0,5 кг свежего молодого шпината, 250 мл нежирного молока, 1 маленькая луковица, 1 зубок чеснока, 20 г маргарина, 20 г сливочного масла, 2 ломтика хлеба, 2 ст. ложки тертого пармезана, соль, свежемолотый белый перец и свеженатертый мускатный орех по вкусу.*

**В одной порции 180 ккал**

Листья шпината перебрать, промыть и откинуть на дуршлаг. Лук и чеснок очистить, мелко порубить и обжарить в большой кастрюле на разогретом маргарине до прозрачности. Добавить шпинат, перемешать и снять с огня. Приправить солью, молотым перцем и мускатным орехом, залить бульоном и молоком и варить под крышкой на слабом огне около 15–20 минут. Полученную массу превратить в пюре миксером и снова довести до кипения.

Ломтики белого хлеба нарезать кубиками, обжарить на разогретом сливочном масле со всех сторон до золотисто-желтого цвета. Посыпать сыром и еще немного обжарить, непрерывно помешивая.

Суп разлить в тарелки и посыпать сырными тостами.

**СУП С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ**

*1 л куриного бульона, 150 г куриной грудки без костей, 1 большая морковь, 1–2 зубка чеснока, 40 мл рисового вина или сухого хереса (Фино), 20 г прозрачных макарон, 15 г грибов (му-эрр), 1 маленький стебель лука-порей, 2 ст. ложки арахисового масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ч. ложка тертого корня имбиря, соль, кайенский и свежемолотый белый перец по вкусу.*

**В одной порции 150 ккал**

Грибы залить теплой водой и оставить на 2–3 часа. У лука-порея срезать корни и верхушки зеленых перьев, стебель разрезать вдоль пополам и хорошо промыть. Морковь и лук почистить, ополоснуть и нарезать тонкими кружками. Чеснок мелко порубить.

В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить на нем курятину со всех сторон. Выложить в миску и нарезать кубиками. В оставшийся жир положить чеснок, овощи, мелко нарезанные грибы и обжарить. Посолить, приправить специями, влить бульон, рисовое вино или херес и соевый соус, довести суп до кипения и варить на среднем огне около 10 минут.



Прозрачные макароны мелко нарезать и вместе с курятиной выложить в суп и прогреть в течение нескольких минут. Готовый суп по вкусу приправить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

### СУП ПО-ХОРВАТСКИ

*1,25 л мясного бульона, 300 г квашеной капусты, 100 г сырокопченого нежирного окорока, 1 красный сладкий перец, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка молотой паприки, 0,5 ч. ложки семян тмина, 1 кусочек сухого стручка острого перца, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.*

**В одной порции 155 ккал**

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и вместе с окороком нарезать маленькими кубиками. Очищенный лук и чеснок мелко порубить. В кастрюле разогреть растительное масло, прогреть в нем лук, чеснок и окорок, добавить сладкий перец и все немного обжарить. Затем смешать зажарку с квашеной капустой, приправить молотой паприкой, тмином и раскрошенным кусочком острого перца, посолить, поперчить и влить бульон. Варить суп под крышкой на среднем огне до размягчения (около полчаса).

Готовый суп превратить в пюре миксером или в кухонном комбайне, разлить в тарелки и положить в каждую по ложке сметаны.

### ФРАНЦУЗСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

*600 мл крепкого бульона, 250 мл сухого белого вина, 400 г рыбного филе, 4 маленьких мясистых помидора, 4 зубка чеснока, 2 луковицы, 2 пучка суповой зелени, 4 ломтика белого хлеба, 2 зубка чеснока для гренков, 4 ч. ложки тертого твердого сыра (например, эмментала), 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 веточки тимьяна, 2 веточки розмарина, молотый шафран на кончике ножа, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.*



**В одной порции 235 ккал**

Очищенный лук и чеснок мелко порубить. Вымыть суповую зелень и нарезать. Помидоры очистить от кожицы, удалить семена и нарезать мякоть кубиками. В кастрюле разогреть растительное масло и слегка обжарить на нем лук, чеснок и суповую зелень. Добавить помидоры и зелень, приправить солью, молотым перцем и шафраном. Влить крепкий рыбный бульон и вино и варить под крышкой на среднем огне около 20 минут.

Рыбное филе нарезать кубиками, посыпать солью и молотым перцем и вместе с петрушкой положить в суп. Томить на слабом огне до готовности.

Тем временем белый хлеб подсушить в тостере, натереть чесноком, разложить по тарелкам, посыпать тертым сыром и сверху налить суп.

**ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП  
С АТЛАНТИЧЕСКИМИ КРЕВЕТКАМИ**

*1 средний салатный огурец (около 600 г), 2 зубчика чеснока, 200 г жидкого йогурта (3,5 % жирности), соль, свежемолотый белый перец, перец кайен, по половине стручка желтого, красного и зеленого сладкого перца, 1 луковица-шалот, 100 г очищенных атлантических креветок, 1 ст. ложка мелко нарубленного укропа.*

**В одной порции 90 ккал**

Огурец очистить, разрезать пополам и ложкой удалить семена. Половинки огурца нарезать маленькими ломтиками. Очистить зубчики чеснока и вместе с кусочками огурца и йогуртом измельчить в миксере или в кухонном комбайне. Обильно приправить солью, перцем и перцем кайен. Поставить в холодное место.

Половинки сладкого перца и очищенную луковицу-шалот нарезать крохотными кубиками и перемешать.

Огуречный холодный суп разлить в глубокие тарелки или суповые чашки, посередине положить кубики овощей и сверху посыпать мясом креветок и зеленью укропа.



## ТОМАТНЫЙ СУП С ТОФУ

*800 г спелых помидоров, 0,5 л воды, 200 г тофу (соевого творога), 1 луковица, 1 зубок чеснока, 1 веточка тимьяна, 1 веточка майорана, 2 ст. ложки оливкового масла, 6–8 листьев базилика, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.*

**В одной порции 115 ккал**

Помидоры вымыть, вырезать места прикрепления плодоножек и нарезать мякоть кусочками. Очищенный лук и чеснок измельчить и вместе с помидорами и зеленью переложить в кастрюлю. Посолить, поперчить, залить водой и варить под крышкой на среднем огне около 20 минут. Полученную массу вместе с жидкостью протереть через сито и при необходимости еще посолить и поперчить.

Тофу нарезать небольшими кубиками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом и обжарить со всех сторон до золотисто-коричневого цвета. Листья базилика нарезать тонкими полосками и положить вместе с обжаренными кубиками тофу в томатный суп.

Зимой можно использовать очищенные консервированные помидоры.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ С ВИНOM

*0,5 л сухого белого вина, 250 мл куриного бульона, 600 г цуккини, 2 луковицы-шалот, 2 зубка чеснока, 4 ст. ложки тыквенных семечек, 4 ст. ложки взбитых сливок, 2 ст. ложки растительного масла, соль и свежемолотый белый перец по вкусу.*

**В одной порции 235 ккал**

Кабачки вымыть и нарезать кружками. Лук-шалот и чеснок очистить и измельчить. В кастрюле разогреть растительное масло, прогреть в нем лук и чеснок, добавить кабачки, немного обжарить, посолить и поперчить. Влить вино и бульон и варить суп под крышкой на среднем огне около 15 минут, а затем превратить в пюре миксером или в кухонном комбайне. Еще раз по вкусу приправить и осторожно перемешать со сливками.



Тыквенные семечки обжарить на сухой сковороде. Суп разлить в глубокие тарелки и посыпать семечками.

### КОНСОМЕ ИЗ СПАРЖИ С КЛЕЦКАМИ

*1 телячья кость, 250 г белой спаржи, 10 г сливочного масла,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки сахара, соль по вкусу.*

*Для клецек: 200 г рубленой телятины, 50 г нежирного творога, 1 ч. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, тертая цедра  $\frac{1}{4}$  лимона, свежемолотый белый перец по вкусу, рубленая зелень петрушки для посыпки.*

**В одной порции 80 ккал**

Телячью кость вымыть, залить 1,5 л подсоленной воды, довести до кипения и варить в течение 15 минут.

Побеги спаржи вымыть, почистить, обрезать жесткие части и связать ниткой. Обрезки и очистки спаржи вместе с сахаром и сливочным маслом положить в бульон и томить на слабом огне еще около 15 минут. Положить в бульон пучок спаржи и варить 15 минут (до неполного размягчения).

Тем временем хорошо перемешать телячий фарш, творог и сухари, добавить петрушку и лимонную цедру, сильно посолить и поперчить и снова вымешать.

Бульон процедить, опустить в него небольшие клецки из мясного фарша и отварить на слабом огне до готовности. Побеги спаржи нарезать кусочками длиной 3 см и положить в бульон. Суп посыпать петрушкой.

### ДЫННЫЙ СУП «НЕЖЕНКА»

*1 кг сладкой дыни, 200 г малины, 1 стакан фруктового белого вина, сок и цедра 1 лиметты, сахар по вкусу, несколько кубиков льда, несколько листиков мяты.*

**В одной порции 130 ккал**

Дыню разрезать пополам, вынуть ложкой семена, специальной ложкой вырезать из мякоти 12 маленьких шариков и положить их в холодильник. Оставшуюся мякоть дыни очистить от кожуры, вместе с вином превратить миксером в пюре, приправить тертой цедрой и соком лиметты и сахаром.



Малину перебрать и промыть. Кубики льда положить в пластиковый пакетик, раздробить молотком для отбивания мяса и переложить в супницу. Перемешать шарики дыни, малину, дынное пюре и положить в супницу. Посыпать листиками мяты.

### СУП «ТРОПИЧЕСКАЯ МЕЧТА»

*1 стакан свежесжатого апельсинового сока, 0,5 стакана свежесжатого сока грейпфрута, 1 большой спелый плод манго, 1 спелая папайя, 0,5 карамболя, 1 ст. ложка апельсинового ликера, 1 ст. ложка рубленых фисташек, сахар по вкусу.*

**В одной порции 110 ккал**

Очистить манго и ломтиками отделить мякоть от косточки. Очищенную папайю разрезать пополам, вынуть ложкой семечки. Мякоть обоих плодов превратить в пюре миксером, добавить апельсиновый и грейпфрутовый сок, апельсиновый ликер и сахар и хорошо перемешать. Готовый суп хорошо охладить в холодильнике.

Карамболь вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Фруктовый суп разлить по тарелкам, украсить звездами карамболя и посыпать фисташками.

### ХОЛОДНЫЙ ЗЕЛЕНый СУП

*750 мл воды, 500 г зеленого крыжовника, 2 киви, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры, 0,5 стручка ванили, сахар по вкусу.*

**В одной порции 70 ккал**

Крыжовник перебрать, промыть, переложить в кастрюлю, залить водой, добавить лимонную цедру и разрезанный стручок ванили и довести до кипения. Варить, пока крыжовник не станет мягким и не начнет лопаться.

Киви очистить, один плод нарезать поперек кружками и отложить, второй киви разрезать пополам, соединить с супом и вместе с жидкостью превратить миксером в пюре, а затем протереть через сито. Добавить сахар, поставить в холодиль-



ник и сильно охладить. Холодный суп разлить в тарелки и положить кружки киви.

## БОРЩ С ЙОГУРТОМ

*1 л воды, 0,5 кг постной телятины (кострец), 0,5 кг белокочанной капусты, 0,5 кг свеклы, 2 большие моркови, 1 пучок зелени петрушки, 1 стебель лука-порея, 4 ч. ложки йогурта (3,5 % жирности), 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.*

**В одной порции 230 ккал**

В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду с добавлением лаврового листа и перца горошком, опустить туда мясо и варить около 1 часа.

Тем временем очистить морковь, у лука-порея обрезать корни и зеленые концы. Овощи вымыть и нарезать кружками. Капусту тонко нашинковать, очищенную свеклу натереть на терке. Подготовленные овощи положить к мясу, посолить, поперчить, добавить уксус и варить борщ под крышкой на среднем огне до готовности около 30 минут.

Вынуть мясо, нарезать кубиками и вместе с измельченной петрушкой снова положить в борщ. Разлить его в тарелки и в каждую положить по ложке йогурта.



## Овощные блюда

### Овощные блюда на 1 порцию

#### ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ

*150 г баклажанов, 120 г картофеля, 75 г помидоров, 20 г жира, 20 г сметаны, 5 г муки, зелень и соль по вкусу.*

**400 ккал**

Очищенный картофель, баклажаны и помидоры нарезать ломтиками. Баклажаны посолить, обвалять в муке и обжарить вместе с картофелем до румяной корочки. Затем влить немного бульона, тушить до полуготовности, добавить помидоры и сметану и продолжать готовить еще 10–15 минут.

Перед подачей посыпать зеленью.

#### НЕЖНОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

*200 г картофеля, 40 г молока, 15 г сливочного масла, соль по вкусу.*

**300 ккал**

Картофель почистить, вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности. Затем воду слить, картофель размять в пюре, влить горячее кипяченое молоко и тщательно взбить полученную массу.

При подаче полить растопленным маслом.



## КАРТОФЕЛЬ, ВАРЕННЫЙ В МОЛОКЕ

*200 г картофеля, 100 г молока, 15 г сливочного масла, соль и зелень по вкусу.*

**340 ккал**

Очищенный картофель вымыть, нарезать крупными кубиками, залить горячей водой и варить 5–10 минут. Воду слить, картофель залить горячим молоком, посолить, накрыть крышкой и варить до готовности. Готовое блюдо заправить сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

## КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

*250 г картофеля, 50 г сметаны или 25 г сливочного масла, соль и зелень петрушки или укропа по вкусу.*

**300–350 ккал**

Картофель почистить, вымыть, залить кипящей водой (на 1 см выше уровня картофеля), посолить, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Продолжать варить до готовности на медленном огне. Затем воду слить, а картофель обсушить, поставив на край плиты на несколько минут. При подаче посыпать рубленой зеленью и полить растопленным маслом или сметаной.

**Примечание.** К картофелю можно подать свиные шкварки и поджаренный лук, а также жареные грибы или помидоры.

## КРОКЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

*200 г картофеля, 30 г муки, 0,5 яйца, 15 г молотых сухарей, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.*

**410 ккал**

Картофель почистить, вымыть, отварить в подсоленной воде до мягкости, слить и размять клубни в пюре. Ввести в него муку, масло и яичные желтки, все тщательно перемешать и разделить на шарики. Запанировать их в муке, смочить во взбитом белке, обвалять в сухарях и обжарить во фритюре до



румяной корочки. Вынуть крокеты шумовкой и уложить на подогретую тарелку.

Подавать с томатным или грибным соусом.

### **ЦЕПЕЛИНАЙ**

*100 г сырого картофеля, 50 г отварного картофеля, соль по вкусу.*

*Для фарша: 50 г говядины или свинины, 20 г репчатого лука, черный молотый перец по вкусу.*

*Для соуса: 10 г сала-шпики, 20 г репчатого лука.*

**335 ккал**

Очищенный сырой картофель натереть на средней терке, отжать и соединить с размятым отварным картофелем. Полученную массу посолить, тщательно перемешать и разделить на небольшие лепешки.

*Приготовить фарш:* сырое или отварное мясо пропустить через мясорубку, добавить жареный лук, посолить, поперчить и хорошо перемешать. На середину каждой лепешки уложить приготовленный фарш, защипать края, придавая изделиям овальную форму. Опустить их в кипящую подсоленную воду и, осторожно помешивая, варить около получаса. Вынуть цепелинай шумовкой, уложить на блюдо и полить растопленным салом с поджаренным в нем луком.

*Примечание.* Для фарша можно взять смесь сала и копченой ветчины; сала и поджаренных крошек черного хлеба; творог, растертый с солью, вареным яйцом и сахаром. В последнем случае нужно полить блюдо растопленным маслом со сметаной.

### **КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ**

*300 г кабачков, 25 г сметаны, 10 г репчатого лука, 10 г жира, 5 г муки, укроп, чеснок, уксус и соль по вкусу.*

**200 ккал**

Кабачки очистить, разрезать вдоль и вынуть ложкой семена. Оставшуюся мякоть нарезать соломкой, посолить и че-





рез 5–7 минут отжать. Лук почистить, мелко нашинковать и вместе с укропом поджарить до золотистого оттенка, посыпать мукой и развести бульоном или водой и прогреть. Нарезанные кабачки залить полученным соусом, довести до кипения и заправить сметаной, толченым чесноком, уксусом и солью и прогреть.

### КАБАЧКИ СО СМЕТАНОЙ

*250 г кабачков, 40 г сметаны, 20 г растительного масла, 10 г муки, соль по вкусу.*

**380 ккал**

Небольшие молодые кабачки очистить от кожицы, удалить плодоножки и нарезать кружочками толщиной 1 см. Каждый кружочек запанировать в муке и обжарить на разогретом масле до золотистого оттенка с двух сторон. Затем сложить все кабачки в сковороду, залить сметаной и прокипятить.

### КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ

*200 г кабачков, 100 г муки, 1 яйцо, 40 г сметаны, 25 г сливочного масла, соль по вкусу.*

**380 ккал**

Кабачки очистить от кожицы (по желанию можно удалить семена), нарезать и пропустить через мясорубку. Полученную массу соединить с мукой, яйцами и солью и тщательно перемешать. Если она получилась слишком густой, можно развести молоком. Выкладывать кабачковое тесто ложкой на сковороду с разогретым маслом и жарить с двух сторон до готовности. Подать оладьи горячими, полив сметаной.

### БАКЛАЖАНЫ ПО-БОЛГАРСКИ

*250 г баклажанов, 40 г сметаны, 20 г сливочного масла, 5 г муки, зелень и соль по вкусу.*

**350 ккал**

Баклажаны очистить, помыть, нарезать кружочками, опустить на 5 минут в горячую воду и откинуть на дуршлаг. От-



цеженные баклажаны посолить, запанировать в муке и обжарить с двух сторон. Переложить овощи в сотейник, влить немного бульона и тушить, незадолго до готовности заправив сметаной. При подаче посыпать рубленой зеленью.

### **БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕННЫЕ В ПРОСТОКВАШЕ**

*150 г баклажанов, 75 г простокваши, 1 зубок чеснока, 20 г сливочного масла, соль и красный молотый перец по вкусу.*

**270 ккал**

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить и дать постоять полчаса, придавив прессом, чтобы вышла горечь. Затем обжарить с обеих сторон до румяной корочки и уложить слоями в глубокое блюдо, поливая смесью простокваши и толченого чеснока. Верхний слой залить простоквашей и маслом, прогретым с молотым перцем.

Подавать в горячем виде.

### **ЯХНИЯ ИЗ БАКЛАЖАНОВ**

*250 г баклажанов, 2 зубка чеснока, 50 г помидоров, 50 г сыра или брынзы, 20 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 20 г уксуса, 6 г муки, лавровый лист, соль, черный молотый перец и зелень петрушки по вкусу.*

**241 ккал**

Лук почистить, измельчить и обжарить. Баклажаны очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками, поджарить и смешать с жареным луком и ломтиками сырых помидоров. Муку спассеровать, развести водой или бульоном, чтобы получился густой соус, и вылить его к овощам. Заправить блюдо частью толченого чеснока, солью и специями. Оставшийся чеснок растереть и развести уксусом, добавить в яхнию, хорошо перемешать и выложить смесь в сковороду. Посыпать блюдо зеленью петрушки, тертым сыром или брынзой и запечь в разогретой духовке до румяной корочки.



## ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ

*150 г баклажанов, 180 г помидоров, 80 г говядины, 20 г болгарского перца, 20 г растительного масла, 15 г репчатого лука, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**353 ккал**

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, дать полежать 15–20 минут, чтобы вышла горечь, а затем обжарить на разогретом растительном масле. Говядину пропустить через мясорубку. Лук и сладкий перец очистить, нарезать соломкой и спассеровать. Помидоры нарезать кружочками, проварить и протереть.

Подготовленные продукты уложить слоями в сотейник: сначала баклажаны, затем мясо и овощи, пересыпая каждый слой солью и перцем. Залить рагу протертыми помидорами и тушить в горячей духовке 15–20 минут.

Перед подачей посыпать зеленью.

## КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ

*250 г белокочанной капусты, 20 г репчатого лука, 20 г томата-пасты, 20 г жира, 8 г уксуса, 3 г муки, лавровый лист, сахар, соль, черный перец горошком и зелень по вкусу.*

**200 ккал**

Капусту нашинковать соломкой, выложить в сковороду с разогретым жиром, влить немного бульона и тушить. Через 40 минут добавить отдельно поджаренный лук, томат-пасту, уксус, сахар, соль и специи и довести до готовности. При желании можно размешать капусту с мучной пассеровкой и прогреть. При подаче посыпать измельченной зеленью.

## КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

*250 г белокочанной капусты, 0,5 яйца, 15 г муки, 15 г молока, 15 г сливочного масла, соль по вкусу.*

**280 ккал**

Капусту промыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Из муки, яиц и молока приготовить тесто, смочить в нем капусту и обжарить на жире до золотистого оттенка.

При подаче полить растопленным маслом.

**КАПУСТНЫЕ ШНИЦЕЛИ**

*200 г белокочанной капусты, 0,5 яйца, 20 г молотых сухарей, 20 г сливочного масла, 5 г муки, соль по вкусу.*

**300 ккал**

Капусту без верхних листьев и кочерыжки отварить в подсоленной воде, отцедить, разобрать на отдельные листья, утолщенные части слегка отбить или срезать ножом. Каждый лист (если листья мелкие — по два-три) сложить в виде конверта, запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, вторично обвалять в сухарях и обжарить до румяной корочки. Подавать в горячем виде со сметаной или молочным соусом.

**КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ С МАНКОЙ**

*150 г белокочанной капусты, 0,5 яйца, 20 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 20 г молотых сухарей, 15 г манной крупы, соль по вкусу.*

**350 ккал**

Капусту отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, охладить, пропустить через мясорубку вместе с жареным луком, добавить манную крупу и проварить до получения однородной массы. Полученную смесь немного охладить, добавить яйца, масло и соль и хорошо перемешать. Если она получилась слишком густой, можно разбавить сметаной.

Слепить небольшие овальные котлеты с заостренным концом, смочить их во взбитом яйце, обвалять в сухарях и обжарить до образования румяной корочки. При подаче полить растопленным маслом.

**Примечание.** Капусту можно нарезать соломкой и стушить с добавлением молока.



### КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ

*250 г квашеной капусты, 30 г сметаны, 20 г репчатого лука, 20 г жира, 10 г сушеных грибов, 5 г муки, черный молотый перец по вкусу.*

**400 ккал**

Сушеные грибы замочить на несколько часов, отварить до готовности с добавлением соли, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Капусту отжать и тушить в грибном отваре до полуготовности. Лук и отварные грибы посыпать мукой и поджарить, после чего поперчить, заправить сметаной и соединить с капустой. Все хорошо перемешать и тушить до готовности.

### ЖАРЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

*250 г цветной капусты, 30 г сливочного масла, 15 г молотых сухарей, соль по вкусу.*

**340 ккал**

Цветную капусту промыть, разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде или молоке до мягкости, слить, обсушить, посыпать сухарями и обжарить на разогретом масле до золотистого оттенка.

### ПОМИДОРЫ «ЗАКУСОЧНЫЕ»

*250 г помидоров,  $\frac{1}{4}$  яйца, 15 г молотых сухарей, 10 г муки, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.*

**220 ккал**

Крупные помидоры нарезать кружочками, посолить, дать соку стечь, кружочки запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, обвалять в сухарях и обжарить на масле до образования румяной корочки. Подать в горячем виде.

### СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЖАРЕННЫЙ В ПАНИРОВКЕ

*200 г болгарского перца, 25 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла,  $\frac{1}{4}$  яйца, 5 г муки, соль по вкусу.*

**290 ккал**

Целые стручки перца вымыть, обсушить, испечь в горячей духовке до мягкости, очистить от кожицы и семян и дать обсохнуть. Затем каждый стручок посолить, запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, обвалить в хлебных крошках и обжарить на масле до румяной корочки.

Подавать в горячем виде.

**СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ ПО-БЕЛОРУССКИ**

*100 г свеклы, 40 г репчатого лука, 30 г сметаны, 20 г жира, 5 г муки, соль и зелень по вкусу.*

**350 ккал**

Свеклу очистить, отварить до мягкости и нарезать соломкой или кубиками. Лук почистить, измельчить, посыпать мукой и поджарить на жире. Выложить в сковороду с луком свеклу, добавить сметану и тушить в течение 15 минут. При подаче заправить маслом, посолить и посыпать зеленью.

**РАГУ ИЗ МОРКОВИ С ГОРОШКОМ В СОУСЕ**

*100 г моркови, 75 г молочного соуса, 50 г зеленого горошка, 15 г сливочного масла, зелень по вкусу.*

**270 ккал**

Морковь почистить, вымыть, нарезать кубиками и припустить с маслом и небольшим количеством бульона до мягкости. Затем добавить прогретый горошек и молочный соус, перемешать и готовить еще 2–3 минуты. При подаче посыпать рубленой зеленью.

**КОТЛЕТЫ МОРКОВНО-ТВОРОЖНЫЕ**

*150 г моркови, 30 г молока, 30 г творога, 0,5 яйца, 15 г манной крупы, 15 г молотых сухарей, 10 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

**320 ккал**

Морковь нарезать соломкой, залить горячим молоком, добавить масло, сахар и соль и тушить до мягкости. В гото-



вую морковь всыпать манную крупу и варить, помешивая, 8–10 минут. Полученную массу охладить и хорошо перемешать с творогом и яйцами.

Слепить небольшие котлеты, смочить их во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Подавать в горячем виде со сметанным или молочным соусом.

### **МОРКОВЬ «АППЕТИТНАЯ»**

*60 г моркови, 30 г чернослива без косточек, 30 г сметаны, 25 г риса, 15 г сливочного масла, 10 г корня петрушки, 5 г сахара.*

**380 ккал**

Морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть, нарезать соломкой и обжарить, помешивая, до золотистого оттенка. Чернослив отварить в небольшом количестве воды и слить отвар в ситечко. Положить туда овощи и промытый рис и тушить в отваре до готовности. В конце тушения блюдо посыпать сахаром, а при подаче украсить черносливом и полить сметаной.

## **Овощные блюда на 4 порции**

### **ПАРОВЫЕ ОВОЩИ С ПЯНЫМ МАСЛОМ**

*350 г капусты брокколи, 340 г зеленого стручкового горошка, 1 красная луковица, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка смеси измельченной зелени петрушки, тимьяна и эстрагона, лимонный сок, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В одной порции 175 ккал**

Брокколи промыть, обсушить и порезать соцветия кусочками. Стручки горошка очистить от продольных жилок и крупно порезать. Зеленый лук ополоснуть и нашинковать кусочками длиной 3–4 см. Красный лук нарезать дольками, положить в пароварку, добавить капусту, стручковый горо-



шек и зеленый лук и варить 15–20 минут до готовности. Сливочное масло растопить и перемешать с зеленью, лимонным соком, молотым перцем и солью. Готовые овощи выложить в глубокую тарелку, залить пряным маслом и перемешать.

## ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГРИЛЕ

*4 кабачка, 4 помидора, 1 луковица, 1 яблоко, 8 маленьких лавровых листиков, 2–3 ст. ложки яблочного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **В 1 порции 95 ккал**

Лук почистить, разрезать на 4 части, опустить в кипящую воду и проварить 5 минут, следя, чтобы он сохранил форму. Очищенные от кожицы кабачки крупно порезать и проварить в течение 1 минуты, чтобы они размягчились. Яблоко без кожицы и сердцевины разрезать на 8 частей. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и порезать мякоть на четвертинки. На 4 вертела насадить поочередно лук, помидоры, кабачки, яблоко и лавровые листики, поместить их на раскаленную решетку гриля и запекать в течение 10–12 минут, постоянно переворачивая и поливая яблочным соком.

## ОВОЩНОЙ МИКС С КУРАГОЙ

*300 г цветной капусты, 250 г стручковой фасоли, 150 г кураги, 2 моркови, 1 сладкий перец, 1 луковица, 2 зубка чеснока, 1 небольшой корень имбиря, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки карри, 1 ч. ложка куркумы, 0,5 ч. ложки соли.*

### **В 1 порции 350 ккал**

Курагу распарить в течение 20 минут, слить, обсушить и крупно порезать. Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать соломкой. Цветную капусту разобрать на коешки, промыть и некрупно порезать. Стручковую фасоль очистить от жестких прожилок и порезать крупными косыми ломтиками.

Очищенный лук, чеснок и морковь измельчить. Имбирь натереть на мелкой терке и быстро обжарить вместе с чесно-





ком на разогретом масле. Затем добавить лук и, помешивая, жарить еще 2–3 минуты. Положить цветную капусту, сладкий перец, фасоль и курагу. Отдельно смешать куркуму, соль и карри, развести 0,5 стакана воды, хорошо размешать, залить соусом овощи и тушить на медленном огне в течение 20 минут.

### КАРТОФЕЛЬ С ЧИЛИ

*6 картофелин, 2–3 помидора, 4 ст. ложки сладкого соуса чили, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки измельченного свежего тимьяна, 0,5 ст. ложки молотого перца чили.*

**В 1 порции 190 ккал**

Картофель почистить, вымыть, порезать кубиками, опустить в кипящую воду и варить в течение 5 минут, после чего слить и отставить.

Помидоры нарезать крупными дольками, положить в сковороду с 2 ст. ложками разогретого масла и жарить, помешивая, 6–8 минут. Добавить молотый чили и готовить еще 1 минуту. Затем ввести соус чили и, помешивая, жарить еще 2 минуты.

Отдельно разогреть оставшееся масло, выложить туда ломтики картофеля и, периодически переворачивая, жарить 5 минут до золотистой корочки. К помидорам добавить тимьян, перемешать, полить этой смесью картофель и, помешивая, тушить еще 1–2 минуты. Разложить приготовленную смесь по тарелкам.

### КАРТОФЕЛЬ ПО-КАЗАНСКИ

*10 картофелин, 1,5 стакана овощного или мясного бульона, 2–3 маринованных огурца, 2 луковицы, 50 г сала, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 1 ст. ложка каперсов, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка соли, по  $\frac{1}{4}$  ч. ложки сушеного майорана и тимьяна,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца.*

**В 1 порции 375 ккал**

Картофель вымыть щеткой, отварить в кожуре, остудить, почистить и нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожицы и порезать кубиками.

Очищенный лук мелко нарезать. Измельченное сало растопить на сковороде, поджарить на нем лук, притрусить мукой, обжарить, влить горячий бульон и, помешивая, тушить при слабом кипении 3–5 минут. После этого добавить каперсы, лимонную цедру, лавровый лист, тимьян и майоран, посолить, поперчить, влить уксус и хорошо перемешать. В полученный соус положить картофель и огурцы, снова перемешать и тушить на умеренном огне 3–5 минут. При подаче посыпать блюдо зеленью петрушки.

**БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА  
С СОЕВЫМ СОУСОМ**

*450 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,5–1 ст. ложка кунжута, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 70 ккал**

Капусту очистить, мелко нарезать и, помешивая, обжаривать на разогретом масле в течение 3–4 минут. Затем добавить соевый соус и кунжут и, непрерывно помешивая, жарить еще 3 минуты. Готовую капусту при желании посолить и поперчить. Подавать в горячем виде.

**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА «ДОНСКАЯ»**

*2 л воды, 800 г цветной капусты, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 0,5 ч. ложки соли.*

*Для сырного соуса: 100 г тертого мягкого сыра, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана овощного бульона, 1 яичный желток, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки тертого мускатного ореха, соль по вкусу.*

**В 1 порции 230 ккал**

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду с добавлением лимонного сока и варить под крышкой в течение 15 минут. Затем откинуть капусту на дуршлаг и держать над паром, чтобы она не остывала.

*Приготовить сырный соус:* муку обжарить в сливочном масле до кремового оттенка, развести бульоном и довести до кипения. Затем, помешивая венчиком, влить молоко, добавить тертый сыр и мускатный орех, посолить и варить на слабом огне 8 минут. Сырой яичный желток размешать с 2–3 ст. ложками соуса и, помешивая, соединить с остальным соусом.

Молотые сухари обжарить в сливочном масле. Цветную капусту перемешать с сухарями, выложить в глубокое блюдо и полить соусом.

**ФОРШМАК «ОБЪЕДЕНИЕ»**

*0,5 кг белокочанной капусты, 2–3 кислых яблока, 2 помидора, 2 вареных яйца, 1 луковица, 1 ломтик ржаного хлеба, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 90 ккал**

Капусту разрезать на четыре части, удалить кочерыжку, опустить в кипящую подсоленную воду, проварить 5 минут, отцедить, остудить и слегка отжать. Лук очистить и разрезать на 4 части. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть вместе с хлебом, луком и капустой пропустить через мясорубку. Яблоки без кожицы и сердцевины натереть на крупной терке, соединить с капустным фаршем, добавить мелко нарезанные яйца, приправить уксусом, солью и молотым перцем и хорошо перемешать. Полученную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, разровнять поверхность и запекать в умеренно нагретой духовке в течение 10–15 минут.



## КАПУСТА ПО-КИТАЙСКИ

*800 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана овощного или мясного бульона, 1–2 ч. ложки соевого соуса,  $\frac{1}{5}$  ч. ложки тертого имбиря, сахар и соль по вкусу.*

**В 1 порции 245 ккал**

Капусту ополоснуть, тонко нашинковать, выложить в кастрюлю с разогретым маслом и жарить, помешивая, на умеренном огне в течение 10–15 минут. Затем влить горячий бульон, добавить сахар, соль, имбирь и соевый соус, накрыть крышкой и тушить на слабом огне еще 40–50 минут, периодически помешивая.

## РАТАТУЙ С КАБАЧКАМИ

*2 небольших баклажана, 1 кабачок цуккини, 3 сладких перца красного, зеленого и желтого цвета, 2 помидора, 2 луковицы, 3 зубка чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 0,5 ч. ложки измельченного розмарина, по  $\frac{1}{4}$  ч. ложки измельченного тимьяна и базилика, соль по вкусу.*

**В 1 порции 260 ккал**

Овощи вымыть и почистить. Сладкий перец и баклажаны порезать соломкой, лук — кольцами, а цуккини — ломтиками. Чеснок растолочь. Лук обжарить на разогретом масле до золотистого оттенка, добавить сладкий перец, слегка обжарить и посолить, положить цуккини, снова посолить и посыпать чесноком. Заправить блюдо розмарином, тимьяном и базиликом, влить полстакана воды и тушить в течение 7–10 минут. Потом положить разрезанные на 8 частей помидоры и готовить еще 10 минут. Подавать в горячем виде.

## ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ В ВЕТЧИНЕ

*200 г стручковой фасоли, 150 г вареной ветчины,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки бальзамического уксуса.*

**В 1 порции 50 ккал**



Стручковую фасоль очистить от жестких прожилок, опустить в кипящую воду и варить 5 минут. Вынуть фасоль шумовкой и окунуть в холодную воду, чтобы она осталась хрустящей и зеленой. Ветчину нарезать тонкими широкими ломтиками и завернуть в каждый ломтик по 4–5 стручков фасоли. Выложить на плоскую тарелку и сбрызнуть уксусом.

### **ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ, ТУШЕННАЯ В СЛИВКАХ**

*750 г стручковой фасоли, 0,5 стакана нежирных сливок или сметаны, 1 большая луковица, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль и белый молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 180 ккал**

Стручковую фасоль промыть, удалить жесткие прожилки, крупно порезать, залить подсоленной водой и варить под крышкой в течение 20–25 минут. Лук очистить, мелко нашинковать и обжарить на разогретом масле до золотистого оттенка. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, когда стечет вода, перемешать с луком, добавить сливки или сметану, посолить, поперчить и тушить овощи еще 3–5 минут.

При подаче посыпать зеленью петрушки и укропа.

### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ С ПОМИДОРАМИ**

*1 стакан фасоли, 1 стакан овощного бульона, 5 помидоров, 1 крупная луковица, 1,5 ст. ложки тертого сыра чеддер, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка маргарина, 1 ч. ложка измельченного базилика, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 190 ккал**

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, а утром отварить с добавлением соли до мягкости и откинуть на сито. Лук очистить и мелко нарубить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать мякоть кружочками.

Половину фасоли уложить в глубокую сковороду, смазанную маргарином, посыпать половиной лука, уложить сверху



половину помидоров, посыпать петрушкой и базиликом и в такой же последовательности выложить слоями вторую часть овощей и зелени. Залить запеканку овощным бульоном, посыпать тертым сыром, накрыть крышкой и запекать в разогретой до 190 °С духовке в течение 3 минут. После этого снять крышку и продолжать готовить до появления румяной корочки. Запеканку подавать горячей.

### **ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С ЛИСТЬЯМИ САЛАТА**

*800 г замороженного зеленого горошка, 3 маленьких кочана зеленого салата, 3,5 стакана овощного бульона, 100 г размягченного сливочного масла, по 1 ч. ложке измельченной зелени кривеля и петрушки,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки сахара,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки соли.*

#### **В 1 порции 170 ккал**

Салат промыть, стряхнуть воду и разрезать кочаны на четвертинки. Зеленый горошек выложить в сковороду со сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью, сахаром и солью и осторожно перемешать. Потом аккуратно положить сверху салат, влить бульон, довести до кипения на медленном огне, накрыть крышкой и тушить около 30 минут. Подавать в горячем виде.

### **ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ**

*0,5 кг замороженного или консервированного зеленого горошка,  $\frac{1}{4}$  стакана воды, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 110 ккал**

Лук и чеснок почистить, ополоснуть, измельчить и обжарить, помешивая, на разогретом масле до золотистого оттенка. Затем добавить зеленый горошек и воду и тушить все под крышкой на медленном огне еще 5 минут. После этого размять горошек в пюре (можно при помощи миксера), посолить, поперчить и перемешать.



## ОГУРЦЫ, ТУШЕННЫЕ В ЙОГУРТЕ, С УКРОПОМ

*1 кг огурцов, 2 пучка укропа, 0,5 стакана йогурта, 3 ст. ложки сливочного масла, сок  $1/2$  лимона, 1 ч. ложка крахмала, 1 ч. ложка соли,  $1/2$  овощного бульонного кубика, 0,5 ч. ложки сахара.*

### **В 1 порции 150 ккал**

Бульонный кубик растворить в 0,5 стакана горячей воды. Вымытые огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть ложкой семена и нарезать мякоть кусочками толщиной 2 см. Выложить огурцы в сковороду, добавить лимонный сок, приготовленный бульон, йогурт, соль и сахар, перемешать и тушить на слабом огне в течение 10 минут. Затем положить сливочное масло и тушить еще 10 минут. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, перемешать с огурцами, довести до кипения, всыпать рубленый укроп и снова хорошо перемешать.

## ЛЕЧО

*8–10 сладких перцев зеленого и желтого цвета, 5–6 помидоров, 2 крупные луковицы, 100 г шпика с прослойкой мяса, 1 ст. ложка молотой паприки, 0,5 ч. ложки соли, черный молотый перец по вкусу.*

### **В 1 порции 255 ккал**

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек, ополоснуть и мелко нарезать. Очищенный лук нашинковать тонкими четвертькольцами. Шпик порезать кубиками, пожарить, а когда вытопится жир, обжарить на нем лук до золотистого оттенка. Затем положить сладкий перец и, помешивая, готовить еще 5 минут. После этого добавить помидоры и паприку, посолить, поперчить и тушить под крышкой на слабом огне в течение 30 минут.

## МОРКОВЬ С МАСЛИНАМИ

*10 морковок, 7–8 оливок без косточек, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 140 ккал**

Морковь почистить, вымыть, порезать соломкой или натереть на крупной терке, выложить в сковороду с разогретым маслом, перемешать и тушить под крышкой на медленном огне около 20 минут. Затем добавить разрезанные на четвертинки оливки, посолить, поперчить, снова накрыть и тушить еще 20 минут. Готовое блюдо выложить в глубокую тарелку и подать в горячем виде.

**Овощные блюда на 6 порций****ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ ОСТРАЯ**

*4 кабачка, 2 баклажана, 350 г консервированного зеленого горошка, 200 г консервированных помидоров, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1–1,5 ч. ложки морской соли, 0,5 ч. ложки молотого кайенского перца.*

**В 1 порции 250 ккал**

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посыпать солью, дать постоять полчаса и слегка отжать. Подготовленные баклажаны обжарить порциями на половине оливкового масла с обеих сторон, а затем выложить в большую миску.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, порезать кружочками толщиной 1 см, обжарить на оставшемся масле и выложить в миску с баклажанами. Помидоры нарезать кружочками, сок от них сохранить. Очищенный лук и чеснок мелко порубить, обжарить до прозрачности, добавить помидоры, посолить, поперчить, перемешать и тушить в течение 3 минут. Выложить зажарку в миску с баклажанами, добавить туда же отцеженный зеленый горошек, влить сок от помидоров и перемешать. Затем переложить овощи в глубокую сковороду и запекать при умеренной температуре в нагретой духовке до мягкости.

**ОРИГИНАЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ**

*1 кг белокочанной капусты, 0,5 кг свежих грибов, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре,*





*2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки молотых сухарей, 1–2 ч. ложки сахара, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 230 ккал**

Капусту тонко нашинковать, выложить в смазанную маслом кастрюлю, влить треть стакана воды и уксус и тушить 40–45 минут на медленном огне. Тем временем соленый огурец разрезать вдоль на 4 части, порезать ломтиками, добавить к капусте, ввести томат-пюре, сахар и лавровый лист, посолить, поперчить, перемешать и тушить еще 15–20 минут.

Подготовленные грибы вымыть, проварить в кипящей воде 10–15 минут, откинуть на сито, нарезать ломтиками и обжарить в половине оставшегося масла. Готовые грибы выложить в миску, а в этой же сковороде поджарить измельченный лук, смешать его с грибами, посолить и поперчить.

Половину тушеной капусты уложить слоем в смазанную маслом сковороду, сверху выложить грибы и накрыть их остатальной капустой. Запеканку посыпать сухарями, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь в нагретой духовке в течение 10 минут.

***Примечание.** Эту запеканку можно приготовить и из квашеной капусты, заменив соответственно свежие грибы маринованными или сушеными.*

## **ЗЕЛЕНОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**

*10–11 картофелин, 350 г замороженного зеленого горошка, 1 маленькая головка чеснока, 3 ст. ложки нежирной сметаны, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль по вкусу.*

**В 1 порции 280 ккал**

Головку чеснока очистить от верхней шелухи, смазать маслом, положить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке 20–30 минут, после чего разделить на зубки. Картофель очистить, вымыть, разрезать клубни на 4 части, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до готов-



ности. За 3 минуты до конца варки добавить зеленый горошек. Готовые овощи слить, выпарить оставшуюся влагу на маленьком огне, добавить масло, сметану и чеснок и растолочь в пюре. При подаче посыпать зеленью укропа.

## ПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХАМИ

*6 баклажанов, 1 луковица,  $\frac{1}{3}$  стакана зерен граната, 2 ст. ложки рубленых грецких орехов, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 160 ккал**

Целые вымытые баклажаны уложить на противень и испечь в разогретой духовке на небольшом огне до мягкости. Затем баклажаны очистить от кожицы, мелко порезать, посолить и поперчить. Лук измельчить, соединить с баклажанами, добавить орехи и зерна граната и хорошо перемешать.

## БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БАРАНИНОЙ

*1 кг баклажанов, 400 г нежирной баранины, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, укропа и кинзы, 3 ст. ложки топленого масла, корица на кончике ножа, соль по вкусу.*

**В 1 порции 300 ккал**

Баклажаны почистить, порезать на кружочки толщиной 2 см, осторожно вынуть семена, оставив по краям мякоть толщиной не меньше 1 см. Подготовленные баклажаны опустить в кипящую подсоленную воду, проварить в течение 1–2 минут, вынуть и охладить.

Обработанную баранину вместе с одной очищенной луковицей пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, выложить в сковороду с третью масла и, помешивая, обжарить. Оставшуюся луковицу почистить, измельчить, обжарить на масле, соединить с фаршем, добавить половину измельченной зелени и тщательно перемешать. Этой смесью наполнить кружки баклажанов, выложить их в сковороду с оставшимся маслом, накрыть крышкой и поджарить с обеих



сторон. Готовые баклажаны выложить на блюдо и украсить зеленью.

### **ИКРА «ДОМАШНЯЯ»**

*2 баклажана, 2 сладких перца, 2 помидора, 3–4 зубка чеснока, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 80 ккал**

Баклажаны и перец вымыть, положить на противень и испечь до мягкости в умеренно нагретой духовке. Печеные овощи остудить, очистить от кожицы (у перца удалить семена) и мелко нарезать (можно протереть через сито). Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать мякоть кубиками или натереть на терке, соединить с баклажанами и перцем, добавить толченый чеснок, растительное масло и зелень, посолить и хорошо перемешать.

### **ИКРА КАБАЧКОВАЯ**

*0,5 кг кабачков, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томата-пасты, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 70 ккал**

Кабачки вымыть, старые — очистить от кожицы, мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве разогретого масла. Очищенный лук измельчить, поджарить до прозрачности, соединить с кабачками, посолить, добавить томат-пасту и тушить 7–10 минут. Готовые овощи остудить, пропустить через мясорубку или кухонный комбайн, заправить уксусом и молотым перцем и подать, украсив зеленью.

### **КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ**

*1 кг краснокочанной капусты, 4 яблока, 2–3 луковицы, 0,5 стакана воды, 4 ст. ложки тертого мягкого*



*сыра, 3 ст. ложки 3%-ного винного уксуса, 1–2 ст. ложки сахара, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 180 ккал**

Два яблока испечь до мягкости в духовке (на противень можно влить немного воды), остудить, удалить сердцевину, а мякоть растереть в пюре.

Остальные яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать дольками. Капусту промыть, тонко нашинковать, выложить в большую кастрюлю, добавить сырые яблоки, измельченный лук, сахар и уксус, влить воду и тушить под крышкой около получаса. Затем ввести смесь яблочного пюре с сыром, посолить, поперчить и тушить до готовности.

Подавать в горячем виде.

## **ПРЯНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**

*1 кг цветной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 2 ч. ложки лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 122 ккал**

Цветную капусту разделить на мелкие кочешки, ополоснуть, залить кипящей подсоленной водой и отварить до мягкости, после чего откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Отдельно в миске тщательно перемешать растительное масло, уксус, лимонный сок, измельченную зелень, соль и молотый перец. Затем добавить капусту, снова перемешать, накрыть крышкой и поставить на полчаса в холодильник.

## **БРОККОЛИ В СУХАРНОМ СОУСЕ**

*1 кг капусты брокколи, 0,5 стакана овощного бульона, 0,5 стакана сухого белого вина, 0,5 стакана молотых сухарей, 3 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка соли.*

**В 1 порции 275 ккал**

Брокколи промыть, обсушить, стебли очистить сверху вниз и отделить от соцветий. В кастрюле вскипятить овощ-



ной бульон с вином и солью, опустить в него стебли брокколи и варить в течение 5 минут. Затем добавить соцветия капусты и готовить еще 10 минут. Молотые сухари высыпать в сотейник с разогретым сливочным маслом и, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Готовую брокколи выложить в глубокое блюдо вместе с жидкостью, в которой она тушилась и посыпать сухарями.

### **МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ ПО-ПЕРМСКИ**

*1 кг моркови, 200 г свежих грибов, 1 стакан овощного бульона, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль и белый молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 180 ккал**

Грибы почистить, вымыть и мелко нарезать. Очищенную морковь ополоснуть и нашинковать крупной соломкой толщиной около 1 см. Лук измельчить и обжарить, помешивая, на половине разогретого масла до золотистого оттенка. Затем добавить морковь и грибы, перемешать, залить горячим бульоном и тушить под крышкой на слабом огне в течение 15 минут. После этого снять крышку, овощи посолить, поперчить, добавить оставшееся масло и готовить еще 10–15 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.



## Блюда из рыбы

### Блюда из рыбы на 1 порцию

#### ОТВАРНАЯ ОСЕТРИНА

*150–200 г осетрины (белуги, севрюги), 50 г соуса хрен с уксусом, соль по вкусу.*

**322 ккал**

Крупный кусок рыбы залить холодной водой (вода должна покрыть рыбу), посолить и довести до кипения. Сразу уменьшить огонь и варить до готовности, не давая бульону кипеть. Готовую осетрину подать с соусом хрен.

#### ОСЕТРИНА, ЖАРЕННАЯ НАД УГЛЯМИ

*150 г осетрины, 100 г помидоров, 30 г зеленого лука, 20 г репчатого лука, 15 г растительного или сливочного масла,  $\frac{1}{6}$  лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**316 ккал**

Филе осетрины без кожи и костей нарезать небольшими одинаковыми кусочками, надеть на металлическую шпажку, посолить, поперчить, смазать маслом и жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение 10 минут, поливая жиром. Готовую рыбу снять со шпажки и уложить на блюдо. Вокруг красиво уложить кружочки помидоров и лимона, кольца репчатого и перья зеленого лука (длина 4–5 см).



### СУДАК, ВАРЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

*150–200 г судака, 40 г картофеля, 30 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г корня петрушки, 20 г сливочного масла, лист лавровый, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**266 ккал**

Очищенные коренья и лук нарезать кружочками, картофель — ломтиками. Уложить овощи слоем в кастрюлю, сверху поместить нарезанного порционными кусками судака и посыпать специями. Влить воду так, чтобы она покрывала рыбу, посолить, добавить масло и варить под крышкой около полутора часа. Выложить готовую рыбу с овощами на подогретое блюдо, полив соком.

### СУДАК, ПРИПУЩЕННЫЙ С ГРИБАМИ И ВИНОМ

*150 г судака, 30 г шампиньонов или белых грибов, 25 г белого столового вина, 20 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**226 ккал**

Обработанные грибы стушить с добавлением небольшого количества воды. Филе судака без кожи и костей положить в сотейник, посолить, поперчить, добавить нарезанные коренья петрушки, ломтики лука и тушеные грибы. Влить в сотейник ложку жидкости от грибов и вино, добавить воду или рыбный бульон (рыба должна быть покрыта до половины). Припустить под крышкой на медленном огне в течение 20 минут. Жидкость, оставшуюся от тушения рыбы, процедить, добавить мучную пассеровку и приготовить соус. Рыбу выложить на блюдо, залить соусом и украсить кружочками лимона.

Так же можно приготовить сома, щуку.

### СУДАК С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

*150 г судака, 75 г томатного соуса, по 10 г моркови, соленых огурцов, корня петрушки, грибов и оливок без косточек, соль, лимон и зелень по вкусу.*

**230 ккал**

Обработанного судака припустить. Морковь и корни нарезать брусочками, огурцы без кожицы и семян нарезать ломтиками, выложить овощи в соусник и припустить. Грибы отварить и нарезать. Соединить овощи, грибы и оливки без косточек, залить небольшим количеством горячего томатного соуса и перемешать. Полученный соус выложить на рыбу и украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.

Так же можно приготовить сома, окуня, налима, осетровых рыб.

**СУДАК В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ**

*200 г судака, 20 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, 15 г корней, 6 г муки, 5 г столовой горчицы, соль, черный молотый перец и лимонная кислота по вкусу.*

**254 ккал**

Филе судака с кожей и реберными костями нарезать на порции, посолить, смазать горчицей, запанировать в муке и обжарить до румяной корочки на разогретом масле. Из рыбных отходов сварить бульон с добавлением корней. Муку спассеровать на оставшемся масле и развести процеженным бульоном. Переложить рыбу в сотейник, посыпать жареным луком и залить соусом. Блюдо посолить, поперчить, приправить лимонной кислотой и тушить под крышкой до готовности.

**СУДАК ПО-БОЛГАРСКИ**

*200–250 г судака, 200 г болгарского перца, 100 г картофеля, 20 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 10 г столового белого вина, зелень петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**305 ккал**

Судака разделать на филе без кожи и костей, посолить, поперчить, залить рыбным бульоном, добавить сливочное масло, измельченный лук и зелень и тушить. Незадолго до готовности влить белое вино. Стручки перца испечь в духов-





ке, очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой и припустить с маслом. Выложить на тарелку тушеную рыбу, полить ее соусом, в котором она тушилась, и гарнировать перцем и отварным целым картофелем.

### РЫБА ПО-РОСТОВСКИ

*200 г рыбы (карп, судак, лещ), 40 г болгарского перца, 30 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 0,5 яйца, 2 ломтика лимона, 1 лавровый лист, соль, душистый перец, зелень и коренья по вкусу.*

**260 ккал**

Очищенный сладкий перец и лук залить водой, добавить зелень, коренья, душистый перец и лавровый лист и сварить отвар, процедить его и посолить. Опустить в отвар подготовленную рыбу и сварить до готовности. Выложить рыбу на блюдо, полить растопленным маслом и посыпать зеленью, рублеными яйцами и тертым хреном. Украсить дольками лимона и подать.

### РЫБА ПО-РУССКИ

*200 г рыбы (судак, щука, сом, налим, осетровые), 75 г соуса, 50 г свежих белых грибов, 50 г огуречного рассола, 40 г соленых огурцов.*

**320 ккал**

Огурцы без кожицы и семян нарезать ломтиками и припустить. Грибы отварить и нарезать небольшими ломтиками. Обработанную рыбу нарезать небольшими кусками, уложить в сотейник и припустить в бульоне с добавлением рассола. Отцедить жидкость, добавить к ней мучную пассеровку и приготовить соус. Добавить в него отваренные грибы и огурцы и прогреть до 80 °С. Подать рыбу под соусом.

### РЫБА С КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

*150–200 г рыбы (судак, щука, карп, сом), 10 г сливочного масла, 10 г томата-пасты, 10 г изюма, 5 г репча-*



*того лука, 3 г корня петрушки, 3 г муки, лимонная кислота, лавровый лист, соль, сахар и черный молотый перец по вкусу.*

**270 ккал**

Обработанную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, залить рыбным бульоном или водой, добавить лук, коренья, лавровый лист и перец и припустить. Полученный бульон процедить.

*Приготовить соус:* пассерованную муку развести рыбным бульоном, добавить пассерованную томат-пасту и лимонную кислоту и варить 15–20 минут. Перед окончанием варки положить промытый изюм и сахар. Рыбу подать с соусом.

## **РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ**

*200 г рыбы (карп, судак, лещ), 40 г томатного сока, 40 г помидоров, 30 г белого столового вина, 20 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, соль и зелень по вкусу.*

**243 ккал**

Лук почистить, нашинковать, залить водой, вскипятить, откинуть на сито, охладить и положить в сотейник. Добавить масло, томатный сок, очищенные и мелко нарезанные помидоры, вино и соль. Сверху положить куски рыбы. Поместить в разогретую духовку и тушить под крышкой в течение полчаса.

При подаче посыпать зеленью и полить образовавшимся при тушении соусом.

## **КОТЛЕТЫ**

*100 г филе рыбы (судак, щука, сом, сазан), 50 г молока или воды,  $\frac{1}{4}$  яйца, 25 г пшеничного хлеба, 25 г растительного масла, 15 г репчатого лука, 8 г пшеничных сухарей, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**410 ккал**

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с луком и замоченным в воде или молоке черствым хлебом. Добавить



в фарш яйца, посолить, поперчить, хорошо вымешать и разделить на котлеты. Запанировать котлеты в сухарях и обжарить на растительном масле с двух сторон.

### ПЛАКИЯ ИЗ РЫБЫ

*200–250 г рыбы (судак, карп), 40 г помидоров, 30 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 15 г зелени петрушки, 5 г корня сельдерея, 5 г муки, чеснок, лавровый лист, лимон, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**345 ккал**

Рыбу разделить на филе с кожей и реберными костями, нарезать порционными кусками и выложить на смазанную маслом сковороду. Лук и корни почистить, измельчить и обжарить на части масла. Муку спассеровать на оставшемся масле, развести рыбным бульоном, соединить с луком, посолить, приправить толченым чесноком и специями и довести до кипения. Полученным соусом залить рыбу, сверху положить ломтики помидоров и лимона, посыпать рубленой петрушкой и запечь в разогретой духовке до готовности.

### НЕЖНАЯ ОТВАРНАЯ РЫБА

*150 г рыбы (карп, лещ, линь), 100 г молока, 40 г репчатого лука, 10 г растительного масла, лист лавровый, соль и черный молотый перец по вкусу.*

*Для соуса: 10 г сливочного масла, 5 г муки, зелень петрушки.*

**350 ккал**

Обработанную рыбу промыть, нарезать и уложить в сотейник. Посыпать нарезанным луком, специями, солью, сбрызнуть маслом, залить молоком и варить под крышкой полчаса. Готовую рыбу выложить на подогретую тарелку, оставшуюся в сотейнике жидкость процедить, соединить с мучной пассеровкой и проварить, помешивая, до загустения. Готовый соус заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Рыбу подать под соусом.



## БИГУС ИЗ РЫБЫ

*200–250 г рыбы (судак, карп), 300 г белокочанной капусты, 40 г свежих грибов, 40 г свежих яблок, 20 г репчатого лука. 10 г томата-пасты, 10 г растительного масла, 5 г муки, 5 г сала-шпики, соль, сахар, черный молотый перец и уксус по вкусу.*

**340 ккал**

Филе рыбы с кожей нарезать порционными кусками, посыпать солью и молотым перцем, обвалить в муке и обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Капусту нарезать соломкой, соединить с ломтиками грибов и измельченным луком и тушить на небольшом огне. Муку обжарить на сале и добавить к капусте незадолго до готовности вместе с тертыми яблоками и томатом-пастой. Приправить солью, сахаром, молотым перцем и уксусом и перемешать. Уложить на капусту рыбу и тушить под крышкой 10–15 минут.

## РЫБНОЕ РАГУ

*200–250 г рыбы (судак, сом), 180 г белых свежих грибов, 75 г белого соуса, 20 г корней, 15 г репчатого лука, 15 г растительного масла, 10 г уксуса, 5 г муки, соль по вкусу.*

**390 ккал**

Филе рыбы без кожи и костей нарезать небольшими кусками, сбрызнуть уксусом и дать полежать полчаса. Затем посолить, обвалить в муке и обжарить на масле до румяной корочки. Отдельно поджарить обработанные и нарезанные ломтиками грибы, выложить их на рыбу, добавить пассерованные корни с луком, залить соусом и тушить все вместе до готовности.

## КАРП «МЕЧТА НЕМЦА»

*150–200 г карпа, 100 г пива, 60 г уксуса, 30 г крошек белого хлеба, 20 г изюма или сушеных яблок, 10 г сливочного масла, гвоздика, лимонная цедра, соль, перец душистый и горький по вкусу.*

**320 ккал**

Обработанного карпа нарезать на куски, посыпать солью и перцем, залить разбавленным уксусом и поставить на полчаса в холодильник. Пиво довести до кипения, заправить маслом, положить рыбу, всыпать подсушенные хлебные крошки и припустить на небольшом огне в течение 30 минут. Незадолго до готовности добавить тертую лимонную цедру и изюм.

Подавать карпа в горячем или холодном виде (в последнем случае вместо сливочного масла лучше использовать растительное).

**КАРП, ТУШЕННЫЙ С ПРЯНОСТЯМИ**

*150–200 г карпа, 100 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 10 г уксуса, 5 г муки, 5 г сахара, соль, перец горький и душистый, гвоздика и зелень по вкусу.*

**395 ккал**

Обработанную рыбу разрезать вдоль хребта пополам, нарезать на порции, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить. Отдельно спассеровать нашинкованный лук. Положить в сотейник половину лука вместе с уксусом, сахаром, пряностями, сверху поместить куски рыбы, засыпать оставшимся луком, влить бульон, сваренный из рыбных отходов, и тушить до готовности.

**РЫБНЫЙ РУЛЕТ С ЯЙЦАМИ И ШПИНАТОМ**

*100 г рыбного филе,  $1/4$  яйца, 25 г молока, 20 г пшеничного хлеба, соль по вкусу.*

*Для фарша: 30 г зеленого лука, 20 г шпината, 0,5 крутого яйца, 10 г растительного масла, 5 г сухарей, 5 г сливочного масла.*

**280 ккал**

Филе пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вбить яйца, посолить и хорошо вымесить.

*Приготовить фарш:* лук и шпинат нарезать, прогреть с маслом и соединить с рублеными яйцами.

Котлетную массу уложить на мокрую салфетку слоем толщиной 1,5–2 см, посредине уложить фарш и свернуть рулет,



держа салфетку за края. Уложить его швом вниз на смазанную маслом сковороду, смазать яйцом, посыпать сухарями, проколоть в нескольких местах и запечь в разогретой духовке. При подаче полить растопленным маслом.

### ОКУНЬ В ВИНЕ

*200–250 г рыбы, 30 г столового белого вина, 20 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, соль, лимонная кислота и зелень петрушки по вкусу.*

**275 ккал**

Обработанную рыбу опустить в небольшое количество подсоленной воды и варить 5 минут. Затем вынуть, снять кожу, посолить, уложить в сотейник, посыпать рубленым луком, влить вино и бульон, добавить лимонную кислоту и отварить до готовности. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки. Отдельно подать бульон, заправленный маслом.

### ЩУКА ПОД СОУСОМ

*150–200 г щуки, 10 г сливочного масла, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, лавровый лист, черный перец горошком, соль и зелень по вкусу.*

**143 ккал**

Коренья и лук почистить, нарезать ломтиками, залить водой, добавить соль, лавровый лист, перец и зелень и приготовить овощной отвар. Обработанную щуку разрезать на два куса, посолить, выложить в один ряд в сотейник и залить горячим отваром. Готовить под крышкой на медленном огне в течение 20 минут. Оставшийся от тушения бульон процедить, добавить мучную пассеровку и приготовить соус с хреном. Подать рыбу под соусом, украсив веточками петрушки.

### ЩУКА В ОСТРОМ СОУСЕ

*200 г щуки, 30 г сметаны, 25 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 6 г муки, соль и красный молотый перец по вкусу.*

**203 ккал**

Филе щуки нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на разогретом масле. Лук почистить, ополоснуть, измельчить, обжарить и положить на дно сотейника. Сверху поместить куски рыбы, посыпать молотым перцем, подлить немного бульона и тушить. За 5–10 минут до готовности заправить блюдо сметаной.

**ГАЛУШКИ ИЗ ХЕКА**

*200 г хека, 75 г репчатого лука, 50 г молока, 50 г моркови, 40 г пшеничного хлеба, 30 г корня петрушки, 1 яйцо, 1 зубок чеснока, лавровый лист, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**312 ккал**

Филе хека дважды пропустить через мясорубку вместе с луком и замоченным в молоке хлебом. Добавить в фарш яйца, толченый чеснок, соль и молотый перец и тщательно перемешать. Подготовленные овощи нарезать ломтиками и отварить в небольшом количестве воды с добавлением соли и специй. Из рыбного фарша сформовать столовой ложкой крупные галушки, опустить их в процеженный отвар и варить на слабом огне до готовности (около получаса).

Вынуть галушки шумовкой, охладить и подать с соусом.

**Блюда из рыбы на 4 порции****РЫБА ОТВАРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ**

*750–800 г рыбы осетровых пород, 8–10 картофелин, 0,5 стакана нежирного молока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.*

**В 1 порции 220 ккал**

Картофель почистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, слить и приготовить пюре, добавив горячее молоко. Подготовленную рыбу крупно нарезать, уложить в сотейник, залить холодной водой, чтобы она покрыла рыбу, посолить и



вскипятить на сильном огне. Продолжать варить до готовности на слабом огне, не давая жидкости кипеть. Готовую рыбу остудить, порезать на порции, выложить на блюдо поверх картофельного пюре и украсить зеленью.

### **ЛОСОСИНА В ЗЕЛЕНОМ ЙОГУРТОВОМ СОУСЕ**

*600 г филе лосося (белой рыбы), 0,5 стакана воды, 2 помидора, 1 лимон, 1 пучок листьев салата, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 3 горошины черного перца,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли.*

*Для соуса: 1 стакан йогурта,  $\frac{1}{2}$  огурца, 1 ст. ложка измельченной мяты, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 285 ккал**

*Приготовить соус:* огурец порезать кубиками, посолить, дать постоять полчаса и отжать сок. Тщательно перемешать йогурт с огурцами, мятой, солью и молотым перцем и выдерживать соус в холодильнике в течение получаса.

Филе лосося промыть, разрезать на 4 куса, положить в глубокую сковороду, залить водой и соком из половины лимона, добавить перец горошком и соль, накрыть крышкой и довести до кипения на медленном огне. Тушить в течение 10 минут до готовности. Готовую рыбу остудить в отваре и откинуть на дуршлаг. Тарелки выстлать листьями салата, на них поместить кружочки помидоров, а сверху — лососину.

Украсить блюдо зеленью и ломтиками лимона.

### **КОТЛЕТЫ «ПЕРВОЕ АПРЕЛЯ»**

*По 250 г филе лосося и трески без кожи, 7 картофелин, 1 пучок зеленого лука, 4 ст. ложки острого кетчупа чили, 4 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки измельченной зелени кинзы, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*



**В 1 порции 240 ккал**

Очищенный и вымытый картофель отварить до мягкости, слить и растолочь в пюре. Рыбное филе смазать маслом, поперчить, выложить в сковороду и запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10–12 минут. Готовую рыбу остудить, измельчить, соединить с картофельным пюре, рубленым зеленым луком, кинзой, рыбным бульоном и солью и осторожно перемешать. Обмакнуть руки в муку, сформовать из приготовленного фарша 12 котлет, обвалять их в муке, выложить в сковороду с разогретым маслом и жарить по 5–7 минут с каждой стороны. Готовые котлеты выложить на тарелки, украсить листьями салата и подать с кетчупом чили.

**СЕМГА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ГРИЛЕ**

*1 кг филе семги, 0,5 стакана пикулей, 1 лимон, 2–3 зубка чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка рубленой зелени, шашлычный или острый томатный соус, соль и черный молотый перец по вкусу, длинный батон, масло.*

**В 1 порции 300 ккал**

Филе нарезать поперек на кусочки толщиной около 2 см и выложить на 4 листа фольги, смазанных жиром. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, посолить, поперчить, посыпать измельченными пикулями и зеленью, плотно завернуть в фольгу и запекать в гриле около 45 минут. В конце заправить рыбу шашлычным или острым соусом.

Батон нарезать ломтиками, сбрызнуть маслом, натереть чесноком и подрумянить на гриле. Подать семгу с тостами.

**ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛИМОНОМ**

*4 тушки форели, 1 лимон, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, по 0,5 ч. ложки козьего и ворчестерского соуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 260 ккал**

Обработанную форель хорошо промыть, обсушить бумажным полотенцем, посолить и поперчить снаружи и внутри и



положить на смазанную жиром очень толстую фольгу. Лимон очистить от кожуры, нарезать кружочками и положить их сверху на форель. Закрыть фольгу и старательно закрепить ее края. Рыбу запекать в нагретой до 250 °С духовке около 25 минут.

Мягкое масло взбить с петрушкой, солью, перцем, коньяком и ворчестерским соусом.

Подать форель с приготовленным маслом.

### **ФОРЕЛЬ «ГОЛУБАЯ МЕЧТА»**

*4 свежие форели по 200–250 г каждая, 1,5 л воды,  $\frac{1}{4}$  л терпкого белого вина, 1 луковица, 1 ст. ложка соли, 8 горошин белого перца,  $\frac{1}{2}$  лаврового листка, 1 перо зеленого лука.*

**В 1 порции 220 ккал**

Вино, воду, соль, перец горошком, лавровый лист, кольца репчатого лука и зеленый лук варить 10 минут. Форель промыть под струей воды, не повредив на коже скользкую, крепко прилипшую пленку. Соединить голову и хвост рыбы нитью, проткнув их иглой, осторожно опустить форель в винный бульон и готовить, не доводя до кипения, в течение 6 минут. Пленка должна изменить свой цвет, и в горячей воде рыба будет казаться голубой.

Форель подать с лимонами и растопленным маслом.

### **ФОРЕЛЬ, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ, ТУШЕННАЯ В ВИНЕ**

*4 мороженые форели, 250 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 стакан белого вина, 0,5 стакана свежих сливок, 1 яичный желток, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка сухого укропа, сок 1 лимона, 1 ч. ложка крахмала, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 320 ккал**

Форель разморозить, почистить, ополоснуть и обсушить, а затем натереть смесью соли и молотого перца снаружи и из-



нутри. Шампиньоны промыть и нарезать кружочками. Лук очистить и мелко порубить. Сотейник смазать сливочным маслом или маргарином, выложить в него лук, сверху уложить фаршированную шампиньонами форель, все посыпать оставшимися грибами, залить лимонным соком и белым вином. Накрыть сотейник крышкой и тушить около 12 минут. Затем переложить рыбу на блюдо. Сливки быстро взбить с крахмалом и желтком и ввести в жидкость из-под тушения форели, прогреть до загустения, посыпать укропом и заправить соус специями. Подать рыбу с соусом.

### **ЖАРЕНАЯ ФОРЕЛЬ С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ**

*4 форели по 250 г каждая, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кервеля или зеленого лука, 0,5 стакана майонеза, 1 яйцо, сок  $1\frac{1}{2}$  лимона, 1–2 ст. ложки коньяка, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, соль и белый молотый перец по вкусу, мука, панировочные сухари, жир для жаренья.*

#### **В 1 порции 315 ккал**

Форель тщательно промыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и дать полежать 10 минут. Потом обвалить в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях и жарить в разогретом до 180 °С жире около 8 минут. Выложить рыбу на бумажные салфетки и дать стечь жиру.

*Приготовить соус:* измельченную зелень смешать с майонезом, сливками, коньяком, ворчестерским соусом, солью, молотым перцем и небольшим количеством лимонного сока. Подать в соуснике к форели.

### **ФОРЕЛЬ С ГРИБНЫМ ФАРШЕМ**

*4 нечищенные форели по 250 г каждая, 125 г свежих шампиньонов, 125 г сливочного масла, 2 лимона, 0,5 пучка зелени (кервель, петрушка, чеснок), сок  $1\frac{1}{2}$  лимона, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 405 ккал**

Каждую форель разрезать вдоль позвоночника, удалить кости и внутренности, промыть филе под струей воды, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Растопить на сковороде 50 г сливочного масла. Внутренней стороной положить рыбу в масло, дать ей пропитаться, потом перевернуть и обваливать в панировочных сухарях. Запекать в духовке в течение 25 минут при температуре 200 °С.

Нарезанные шампиньоны тушить на смазанной жиром сковороде, охладить и смешать с оставшимся сливочным маслом, рубленой зеленью, ворчестерским соусом, лимонным соком, солью и молотым перцем. Форель наполнить грибным фаршем и посыпать тертой лимонной цедрой.

**РЫБА ШПИГОВАННАЯ, ЖАРЕННАЯ В ГРИЛЕ**

*4 целые рыбы по 0,5 кг каждая (скупбрия, форель, лещ),  
2 вареных яйца, 1 пучок зелени петрушки и укропа,  
2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки каперсов,  
1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

**В 1 порции 360 ккал**

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, обсушить, натереть солью и сделать на спинках с каждой стороны по два косях продольных надреза. Сливочное масло растереть с каперсами и наполнить смесью надрезы на рыбе. Выложить рыбу на решетку разогретого гриля, снизу поставить противень и обжаривать с каждой стороны примерно 7–10 минут, до появления румяной корочки. Готовую рыбу выложить на тарелки, полить соком из противня, смешанным с лимонным соком, посыпать мелко нарезанными яйцами и зеленью.

**СТЕРЛЯДЬ В ШАМПАНСКОМ**

*0,5 кг стерляди, 20 крупных вареных креветок или раковых шеек, 1 стакан сухого шампанского, сок  $1/4$  лимона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ч. ложки черной икры.*

**В 1 порции 270 ккал**

Обработанную стерлядь вымыть, обсушить, снять кожу, отделить филе от костей и нарезать его небольшими кусочками. Подготовленное филе плотно, в один слой, уложить в соусник, чередуя с очищенными креветками или раковыми шейками. Сбрызнуть рыбу сливочным маслом и лимонным соком, влить шампанское, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне в течение 15 минут. Готовую стерлядь посыпать черной икрой и сразу подать, не вынимая из соусника.

**РУЛЕТЫ ИЗ КАМБАЛЫ  
С ОЛИВКАМИ И ПОМИДОРАМИ**

*750 г камбалы без косточек (или 4 ломтя филе), 80 г и 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 80 г оливок без косточек, 8 ломтиков помидора, 3 зубка чеснока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки лимонного сока, 0,5 ч. ложки тертой лимонной цедры, 2 ч. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки паприки,  $\frac{3}{4}$  ч. ложки сушеного орегано,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли.*

**В 1 порции 249 ккал**

Разогреть духовку до 200 °С. В маленькой миске смешать 80 г петрушки, порезанные оливки, толченый чеснок, сухари, лимонную цедру, лимонный сок и орегано.

Положить филе на тарелку кожей книзу, разложить сверху массу из петрушки и свернуть рыбу рулетом. В форму выложить помидоры, посыпать их солью, сверху уложить рыбный рулет швом книзу. Полить все маслом, посыпать паприкой, накрыть фольгой и запекать 20 минут. Перед подачей посыпать оставшейся петрушкой.

**КАМБАЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ ИЗ ЙОГУРТА**

*1 небольшая камбала (или другая белая рыба без кожи), 0,5 стакана йогурта, 0,5 стакана воды, 1 яйцо, 1 корнишон, 1 ч. ложка каперсов, тертая цедра 1 лимона, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 310 ккал**

Подготовленную камбалу промыть, уложить в соусник, залить холодной водой, добавить лавровый лист и перец горошком, вскипятить и варить под крышкой 5 минут. Затем откинуть рыбу на дуршлаг, а когда стечет вода — переложить в глубокую сковороду. Йогурт взбить с яйцом, каперсами, мелко нарезанным корнишоном, тертой лимонной цедрой, зеленью петрушки, солью и перцем и залить этим соусом камбалу. Накрыть крышкой и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 25 минут. Подать горячей.

**ПАЛТУС ПО-БЕЛЬГИЙСКИ**

*4 куска палтуса (каждый по 200–250 г), 0,5 банки консервированных шампиньонов, 4 небольшие вареные картофелины, 1 лимон, 0,5 стакана белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 255 ккал**

Четыре толстых листа фольги смазать жиром, положить на них по куску палтуса, полить рыбу лимонным соком, посолить, поперчить и дать постоять 5 минут для пропитки. Затем края фольги загнуть вверх, добавить к рыбе шампиньоны, белое вино и картофель и плотно закрыть фольгу. Запекать в духовке, на решетке или непосредственно на раскаленных углях в течение 45 минут.

**СКУМБРИЯ В ПРЯНОМ МАРИНАДЕ**

*4 небольшие скумбрии, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки измельченного майорана, 2 ст. ложки оливкового масла, тертая цедра и сок 1 лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 380 ккал**

Скумбрию почистить, выпотрошить, удалить голову, промыть, сделать по 4–5 продольных надрезов с каждой стороны тушки и положить рыбу на противень.



*Приготовить маринад:* оливковое масло соединить с майораном, лимонным соком, тертой цедрой, толченым чесноком, солью и молотым перцем и тщательно перемешать.

Этим маринадом залить рыбу и выдержать ее на холоде 30 минут. Затем маринованную скумбрию поместить в разогретый гриль и запекать, периодически поливая маринадом, в течение 5–6 минут с каждой стороны до румяной корочки. Готовую рыбу выложить на тарелки и полить маринадом.

### **МОРСКОЙ ОКУНЬ С ТОМАТАМИ И ШПРОТАМИ**

*750 г филе морского окуня, 0,5 банки консервированных очищенных томатов, 1 маленькая банка консервированных шпротов, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка виноградного уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу, несколько маслин.*

#### **В 1 порции 410 ккал**

Филе окуня промыть, обсушить и натереть смесью соли, молотого перца и виноградного уксуса. Лук и чеснок очистить и измельчить. Рыбу обвалять в муке и обжарить на разогретом масле в течение 7 минут, после чего переложить на подогретую тарелку. В оставшемся масле поджарить лук и чеснок до золотистого цвета, добавить томаты, посолить и поперчить и варить соус 2 минуты. Полить им рыбу и украсить блюдо шпротами и половинками маслин.

### **РЫБНОЕ ФИЛЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

*400 г мороженого рыбного филе, 1 яйцо, 1 красный маринованный перец, 4 кружочка лимона, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки черной икры, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки лимонного сока, 25 г сливочного масла, 2 ч. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, щепотка чесночной соли, соль и черный молотый перец по вкусу, маслины для украшения, мука.*

**В 1 порции 280 ккал**

Филе разморозить, сбрызнуть лимонным соком и ворчестерским соусом, посолить и дать пропитаться в течение 10 минут. Затем обваливать по очереди в муке, взбитом яйце и смеси панировочных сухарей и тертого сыра. Маргарин растопить на сковороде, положить рыбу и с обеих сторон обжарить до румяной корочки. Тем временем размешать томатную пасту с мелко порезанным маринованным перцем, чесночной солью и размягченным сливочным маслом. Полученную массу посолить, поперчить и при помощи кондитерского шприца выжать на кружочки лимона. Украсить черной икрой и маслинами и уложить лимонные «горки» на рыбу.

**РЫБА «ПОЛТАВСКАЯ»**

*1 кг рыбы (судак, сом, щука или осетровые), 1 стакан огуречного рассола, 1 стакан рыбного бульона, 200 г белых грибов, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки белого виноградного вина, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 320 ккал**

Обработанную рыбу вымыть, порезать порционными кусками, уложить в сотейник, залить горячим бульоном и рассолом, вскипятить и готовить на медленном огне около 20 минут.

Тем временем грибы почистить, вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 20–25 минут, слить и некрупно нарезать. Огурцы без кожицы и семян нарезать ломтиками, проварить 5–7 минут в небольшом количестве горячего рассола и откинуть на сито.

Бульон, оставшийся от варки рыбы, процедить. Муку спассеровать на сливочном масле до кремового оттенка, развести небольшим количеством горячего бульона и влить мучную заправку в остальной бульон. Добавить вино и варить на небольшом огне 10–15 минут. Полученный соус посолить, поперчить, соединить с грибами и огурцами, размешать и прогреть, не доводя до кипения.

Готовую рыбу выложить в глубокое блюдо и полить соусом.





## ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГОРЧИЦЕЙ

*800 г трески, 2 луковицы, 1 большая морковь, по 1 пучку зеленого лука и зелени петрушки, 50 г сала, 2 ст. ложки сливочного масла, сок 1 лимона, 1 ч. ложка неострой горчицы, 1 ч. ложка соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки белого молотого перца.*

**В 1 порции 335 ккал**

Очищенные лук и морковь ополоснуть и мелко нарезать. Зеленый лук и петрушку крупно нарубить. Обработанную треску полить лимонным соком, натереть смесью соли и молотого перца и смазать изнутри горчицей. Положить рыбу на смазанную салом фольгу, нафаршировать половиной овощей, оставшиеся овощи разложить вокруг. На рыбу положить тонко нарезанные ломтики сала, а на овощи — кусочки масла, завернуть рыбу в фольгу, уложить на противень и запекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 40 минут. Готовую рыбу освободить от фольги и выложить на блюдо. Подать горячей.

## ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ В СИДРЕ

*800 г филе трески, 1 стакан сухого сидра, 5 морковок, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка сухого тимьяна, 1 ч. ложка муки, 1 лавровый лист, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 135 ккал**

Рыбное филе ополоснуть и разрезать на 4 куска. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Разогреть в кастрюле маргарин и слегка обжарить на нем, помешивая, морковь с зеленым луком. Добавить рыбу, лавровый лист и тимьян, влить сидр, довести все до кипения и тушить 7–10 минут до готовности. Выложить рыбу и овощи на подогретое блюдо, а сидр процедить.

Муку подрумянить на сухой сковородке, развести горячим сидром и проварить 5 минут.

Полить полученным соусом овощи с рыбой.



## РАГУ ИЗ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

*1 кг малокостистой рыбы, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 моркови, 300 г цветной капусты, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

**В 1 порции 280 ккал**

Подготовленную рыбу промыть, разделить на филе и порезать его небольшими кусочками. Картофель, лук и морковь почистить, вымыть и нарезать кубиками. Цветную капусту ополоснуть и разобрать на мелкие кочешки. Подготовленные овощи уложить слоем в глубокую сковороду или сотейник, залить до половины водой, посолить и варить в течение 5–7 минут. Затем положить сверху рыбу, потушить все вместе 10–15 минут, ввести томат-пюре и тертый сыр и тушить еще 2–3 минуты. Готовое рагу посыпать зеленью петрушки.

## ПАПРИКАШ ИЗ РЫБЫ

*800 г малокостистой рыбы, 6 луковиц, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, соль и красный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 216 ккал**

Очищенный и вымытый лук нашинковать кольцами. Подготовленную рыбу вымыть, некрупно нарезать, уложить слоями в сотейник, посыпая каждый слой кольцами лука, залить водой, чтобы она только покрыла продукты, и довести до кипения. Затем посолить, поперчить и готовить на медленном огне около 1 часа. Готовый паприкаш посыпать зеленью и подать горячим.

## МАРИНОВАННОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ, ЖАРЕННОЕ В ГРИЛЕ

*600 г рыбного филе, 1 красный острый перец чили, 1 большой корень имбиря, 2 зубка чеснока, 1 пучок листьев салата, сок 1 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, ломтики лимона для украшения.*

**В 1 порции 250 ккал**

Имбирь почистить, натереть на мелкой терке и растереть с толченым чесноком в пюре. Перец чили очистить от семян, мелко порезать, соединить с имбирной массой, добавить лимонный сок, зеленый лук и оливковое масло и тщательно перемешать. В этой смеси обвалить подготовленное рыбное филе и оставить его мариноваться на 15 минут.

Вынуть рыбу из маринада, выложить на горячую решетку разогретого гриля и запекать в течение 3–4 минут с каждой стороны. Готовую рыбу полить оставшимся маринадом, выложить на тарелки, украсить ломтиками лимона и листьями салата.

**РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ**

*600 г рыбного филе, 2 стакана рыбного бульона или воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 соленый огурец, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца,  $\frac{1}{5}$  ч. ложки лимонной кислоты, соль по вкусу.*

**В 1 порции 210 ккал**

Лук, морковь и корни почистить, вымыть и нарезать кубиками. Соленый огурец очистить от кожицы, нарезать ломтиками, поместить в кастрюлю вместе с овощами и корнями, добавить перец горошком, лимонную кислоту и горячий рыбный бульон, довести до кипения и варить на слабом огне 8–10 минут.

Рыбное филе положить в соусник, залить до половины овощным отваром, добавить лавровый лист и томатное пюре, посолить и тушить под крышкой на слабом огне в течение 20–25 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо и полить соусом, в котором она тушилась.

**РЫБА С ТРАВАМИ В ВИННОМ СОУСЕ**

*400 г мороженого рыбного филе, 2 сладких зеленых перца, 1 большая луковица, 1 зубок чеснока, 0,5 стакана красного вина, 1 пакетик соуса для жаренья для  $\frac{1}{4}$  л,*



*1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка без верха сладкого красного перца, 1 ч. ложка ароматных приправ, щепотка чабреца.*

### **В 1 порции 185 ккал**

Филе разморозить. Лук и чеснок очистить и мелко нашинковать, сладкий перец без семян промыть и нарезать толстой соломкой. В большой сковороде растопить сливочное масло или маргарин, выложить лук, чеснок и перец, накрыть крышкой и тушить в течение 3 минут. Рыбу нарезать кусочками величиной с палец, выложить к овощам, подлить 0,5 стакана воды, посыпать приправами и чабрецом, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 минут.

Томатную пасту хорошо размешать с красным сладким перцем, порошковым соусом и вином, осторожно соединить с рыбой и довести до кипения. Подавать в горячем виде.

## **КРЕВЕТКИ ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ**

*450 г очищенных креветок, 180 мл куриного бульона, 60 г черных оливок, 1 помидор, 1 болгарский красный перец, 2 зубка чеснока, 1 ч. ложка оливкового масла,  $\frac{3}{4}$  ч. ложки сушеного орегано,  $\frac{3}{4}$  ч. ложки крахмала, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, 0,5 ч. ложки сушеного розмарина,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки хлопьев красного перца,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли.*

### **В 1 порции 139 ккал**

В тефлоновой сковороде разогреть масло, положить нарезанный кубиками болгарский перец и жарить 1 минуту. Влить 60 мл куриного бульона и готовить еще 3 минуты. Долить оставшийся бульон, добавить нарезанные помидор и оливки, орегано, имбирь, розмарин, хлопья красного перца и соль и готовить, пока смесь немного не уварится (около 3 минут). Затем положить креветки и тушить блюдо еще около 2 минут. Довести до кипения, ввести крахмал, разбавленный в 1 ч. ложке воды и готовить 1 минуту, пока вся масса немного не загустеет. Разложить креветки на 4 тарелки и подать.



## МИДИИ С ЛИМОНОМ

*2 кг свежих мидий,  $\frac{1}{4}$  л сухого белого вина, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 1 пучок свежего укропа, 2 ст. ложки сливочного масла, белый молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 220 ккал**

Испанские консервированные мидии надо лишь немного подогреть в их соке.

Свежие мидии вымыть, почистить щеткой и ножом удалить усики. Лук и корень сельдерея очистить и мелко нашинковать, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом и жарить около 5 минут. Затем влить белое вино, положить мидии, на них — кружочки лимона и, накрыв крышкой, варить до тех пор, пока мидии раскроются. При этом сковороду с накрытой крышкой несколько раз встряхнуть, чтобы верхние мидии тоже проварились. Снять с огня и держать под крышкой еще 10 минут. В конце посыпать кушанье укропом и молотым перцем и разложить в глубокие тарелки.

## МИДИИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

*2 кг мидий,  $\frac{1}{4}$  л белого вина, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 0,5 ч. ложки белого молотого перца.*

**В 1 порции 170 ккал**

Мидии вымочить в воде в течение 1 часа, затем почистить ракушки щеткой и удалить ножом усики. Очистить репчатый лук и морковь, зеленый лук разрезать пополам, все вымыть и нарезать небольшими кубиками. В большой кастрюле растопить жир, выложить туда овощи и тушить 4–5 минут. Затем влить белое вино, положить мидии и молотый перец, накрыть крышкой и готовить около 6 минут. Не снимая крышку, кастрюлю хорошо встряхнуть, чтобы верхние мидии переместились вниз, и продолжать варить, пока ракушки не раскроются.

## ЗАПЕЧЕННЫЕ КРАБЫ

*250 г свежих шампиньонов, 150 г мороженых крабов, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана белого вина, 2 яич-*



*ных желтка, 1 луковица, 50 г тертого сыра, сок  $1/4$  лимона, 2 ч. ложки без верха муки, 1 ч. ложка маргарина, соль, белый и красный молотый перец, эстрагон, ворчестерский соус по вкусу.*

**В 1 порции 225 ккал**

Крабы разморозить, опустив запечатанный полиэтиленовый пакет в холодную воду. Шампиньоны вымыть и нарезать толстыми кружочками. Лук измельчить, обжарить на маргарине, добавить шампиньоны, поперчить и тушить 5 минут. Влить белое вино и довести до кипения. Муку растереть со сливками и ввести в соус, дать закипеть, снять с огня и положить в соус мясо крабов. Приправить пряностями. Сыр смешать с яичными желтками и по желанию добавить 2 ст. ложки белого вина или сметаны. Горячие крабы разложить в 4 розетки, полить сырной массой и запекать в духовке до золотистого оттенка.

## **Блюда из рыбы на 6 порций**

### **ФИЛЕ ИЗ ОКУНЯ С ГРИБАМИ**

*1 кг филе морского окуня, 125 г свежих шампиньонов, 0,5 стакана белого вина, 0,5 стакана молока, 1 луковица, 1 маленький пучок укропа, 1 пакетик светлого соуса для  $1/4$  л, сок 1 лимона, 1 ст. ложка маргарина, соль и черный молотый перец по вкусу, ворчестерский соус.*

**В 1 порции 325 ккал**

Филе окуней вымыть и порезать порционными кусками. Лук очистить и нашинковать, укроп ополоснуть и измельчить. Подготовленные шампиньоны нарезать кружочками.

Сотейник смазать маргарином, положить туда лук, сверху — филе, все посыпать укропом и шампиньонами, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Дать постоять 5 минут для пропитки, затем полить белым вином, накрыть крышкой и тушить в течение 15 минут. Отдельно взбить мо-



локо с порошковым соусом, прибавить к рыбе, все размешать и довести до кипения.

### МУСС «РУССКОЕ ЗОЛОТО»

*0,5 кг филе осетрины,  $\frac{3}{4}$  стакана нежирных сливок, 6 ст. ложек оливкового масла, 4 ст. ложки сухого шерри, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка измельченного укропа, сок 1 лимона,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки молотого кайенского перца, соль и белый молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 360 ккал**

Филе осетрины ополоснуть, обсушить, натереть смесью соли и молотого перца, выложить в сковороду с раскаленным сливочным маслом и обжарить с каждой стороны по полминуты. Затем выложить рыбу на тарелку, еще горячей завернуть в фольгу, дать остыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать.

В отдельной посуде тщательно перемешать оливковое масло, лимонный сок, шерри, соль и кайенский перец, добавить нарезанную рыбу и превратить все в однородное пюре с помощью миксера, периодически его выключая. После этого ввести в мусс взбитые сливки, осторожно размешать, выложить массу в форму, ополоснутую холодной водой, и поставить в холодильник до полного застывания. Готовый мусс выложить на блюдо, порезать на порции и посыпать укропом.

### СЕЛЕДКА В МАРИНАДЕ

*6 соленых селедков, 1 бутылка минеральной воды,  $\frac{1}{4}$  л уксуса, 150 г сахара, 4 фиолетовые луковицы, 2 моркови, 3 лавровых листа, 1 палочка имбиря, 2 ч. ложки горчичных зерен, 1 ч. ложка горошин душистого перца.*

#### **В 1 порции 340 ккал**

Сельди выпотрошить, залить минеральной водой, наполовину разбавленной простой водой, и оставить на ночь. На следующий день с рыбы снять кожу, нарезать кусочками толщиной по 2 см и уложить в стеклянную посуду вперемешку с кольцами лука, кружочками моркови и приправами. Отдель-



но вскипятить уксус с сахаром, охладить и залить им селедку. Выдержать в холодильнике 2–3 дня, чтобы рыба пропиталась маринадом.

### **КАЛЬМАР ФРИ**

*0,5 кг очищенного кальмара, 5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка молотой паприки, 1 ч. ложка лимонного сока,  $\frac{1}{5}$  ч. ложки молотого красного перца.*

#### **В 1 порции 130 ккал**

Замороженного кальмара порезать кольцами, обвалять в смеси муки, паприки и красного перца и стряхнуть излишек. Подготовленных кальмаров опускать порциями в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжаривать в течение 2–3 минут. Готовых кальмаров вынуть шумовкой на тарелку и сбрызнуть лимонным соком. Подать горячими.





## Блюда из мяса

### Блюда из мяса на 1 порцию

#### БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

*75 г говядины, 50 г сметанного соуса, 20 г пшеничного хлеба, 20 г молока или воды, 20 г сухарей, 5 г зелени, специи и соль по вкусу.*

**349 ккал**

Подготовленное мясо пропустить через мясорубку (по желанию — вместе с сырым или поджаренным репчатым луком), добавить вымоченный в молоке черствый хлеб (без корки), посолить, поперчить и хорошо перемешать. Затем снова пропустить все через мясорубку и выбить. Слепить из фарша шарики (по 2 на порцию), обвалять их в сухарях, слегка приплюснуть и обжарить на разогретом жире. Затем довести биточки до готовности в духовке, посыпать рубленой зеленью и подать со сметанным соусом.

#### БИФСТЕКС С ЛУКОМ

*120 г говяжьей вырезки, 50 г репчатого лука, 50 г мясного сока, 15 г топленого масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**440 ккал**

Подготовленную вырезку натереть солью и молотым перцем, выложить в сковороду с сильно нагретым жиром. Вокруг



мяса уложить нарезанный кольцами лук и жарить все вместе до готовности, помешивая лук. В конце приготовления влить в сковороду с мясом мясной сок и прокипятить. Выложить мясо на тарелку, накрыть луком и полить соком.

### РОМШТЕКС С САЛОМ

*100 г говядины, 15 г сырого сала, 15 г панировочных сухарей, 15 г свиного или говяжьего жира, 10 г молока или воды,  $\frac{1}{5}$  яйца, 5 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**395 ккал**

Обработанную говядину пропустить через мясорубку вместе с салом. Фарш посолить, поперчить и вымешать с молоком и яйцами. Сформовать продолговатые лепешки толщиной 1 см, обмакнуть их в яйце, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче полить растопленным маслом.

### ГУЛЯШ

*120 г говядины, 25 г репчатого лука, 20 г сметаны, 15 г томата-пасты, 10 г свиного или говяжьего жира, 5 г муки, 1 лавровый лист, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**388 ккал**

Обработанное мясо нарезать небольшими кубиками, посолить, обжарить до румяной корочки, залить горячим бульоном или водой, добавить томат и тушить около 1 часа. Тем временем измельченный лук обжарить, муку спассеровать и развести бульоном. Соединить мясо с луком, мучным соусом, специями и сметаной, размешать и довести на слабом огне до готовности. Подать, посыпав зеленью.

### ЗРАЗЫ ОТБИВНЫЕ С ГРИБАМИ

*130 г говядины (мякоть лопатки), 30 г репчатого лука, 15 г томата-пасты, 10 г моркови, 10 г корня пет-*



*рушки, 10 г свиного или говяжьего жира, 5 г топленого масла, 5 г муки.*

*Для начинки: 40 г свежих грибов или 15 г сушеных, 30 г лука, 0,5 яйца, 8 г сухарей, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**435 ккал**

*Приготовить начинку:* лук почистить, измельчить и обжарить. Сухари растолочь, яйца сварить вкрутую, почистить и вместе с зеленью мелко порубить. Свежие грибы промыть и поджарить (сушеные замочить и отварить). Подготовленные продукты смешать.

Мясо обработать, вымыть и хорошо отбить. На каждый кусок мяса положить начинку, свернуть зразы в виде трубочек, перевязать нитками, посолить, обжарить со всех сторон до румяной корочки, а затем залить бульоном и тушить около 1 часа. Готовые зразы вынуть и удалить нитки. В оставшийся бульон ввести томат, измельченные и обжаренные лук, морковь и коренья, мучную пассеровку и прокипятить 15–20 минут. Зразы залить полученным соусом и тушить до готовности.

### **ГРУДИНКА «ОРИГИНАЛЬНАЯ»**

*80 г телячьей грудинки, 5 г маргарина.*

*Для фарша: 20 г телятины, 8 г сала-шпик, 8 г языка, 5 г молока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**224 ккал**

*Приготовить фарш:* телятину пропустить через мясорубку, добавить молоко, посолить, поперчить и вымешать.

С внутренней стороны грудинки прорезать пленки вдоль ребер и срезать с хрящей грудную кость. Во всю длину грудинки, начиная с тонкого ее конца, прорезать пленки между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающим к ребрам. Образовавшееся пространство заполнить приготовленным фаршем.

Сало и отварной язык нарезать ломтиками длиной 6–8 см и толщиной 1 см и равномерно разложить поверх фарша, чтобы они расположились по длине изделия. Конец грудинки



защитить нитками. Изделие посолить, полить жиром, выложить на противень и жарить в разогретой духовке, поливая жиром и выделившимся соком. При необходимости подлить немного бульона или воды. У готовой грудинки сразу отделить реберные кости, порезать мякоть на порции и полить мясным соком.

**Примечание.** Фарш можно приготовить без сала и языка, вдвое увеличив количество телятины.

### ГОВЯДИНА ПО-РУМЫНСКИ

*130 г говядины (задняя нога, лопатка), 30 г репчатого лука, 30 г чернослива, 15 г моркови, 15 г свиного или говяжьего жира, 15 г томата-пасты, 5 г корня петрушки, соль и зелень по вкусу.*

**408 ккал**

Обработанное мясо обжарить с двух сторон до румяной корочки. Лук, морковь, петрушку почистить, ополоснуть, мелко нарезать и спассеровать с добавлением томата-пасты. Выложить овощи к мясу, посолить, влить немного воды или бульона и тушить около 1 часа. Затем добавить промытый чернослив без косточек и довести до готовности.

При подаче посыпать блюдо зеленью.

### ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

*130 г говядины (лопатка), 25 г репчатого лука, 15 г томата-пасты, 10 г муки, 10 г топленого сала, 10 г моркови, 10 г корня петрушки, 10 г ржанных сухарей, 8 г сахара, 3 г уксуса, соль, специи и зелень по вкусу.*

**413 ккал**

Кусок мяса слегка отбить, кончиком ножа перерезать сухожилия, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке и обжарить. Затем переложить мясо в сотейник, сверху положить нарезанные дольками и обжаренные овощи, добавить томат-пасту, горячий бульон или воду (мясо должно быть полностью покрыто) и тушить около 1 часа. После этого ввести



лавровый лист, перец горошком, сахар и уксус, посыпать толчеными сухарями и довести до готовности на слабом огне.

При подаче посыпать блюдо рубленой зеленью.

### ШАШЛЫК ГОВЯЖИЙ

*120 г говяжьей вырезки, 100 г помидоров, 25 г репчатого и зеленого лука, 10 г сливочного или оливкового масла,  $\frac{1}{6}$  лимона или 30 г соуса ткемали, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**318 ккал**

Мясо нарезать небольшими кубиками, посыпать рубленой зеленью петрушки и репчатым луком, посолить, поперчить, перемешать и поставить на 2–3 часа в холодильник. Затем кусочки нанизать на шампур, смазать растопленным сливочным или оливковым маслом и жарить над горячими углями, периодически смазывая маслом. Готовый шашлык выложить на тарелку и гарнировать кольцами репчатого лука, помидоров и лимона, посыпать зеленым луком.

### КОТЛЕТЫ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»

*130 г говядины, 75–100 г картофеля, 0,5 яйца, 20 г молока (сливок), 20 г молотых сухарей, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**256 ккал**

Мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить натертый на терке сырой картофель, яйца и молоко, посолить и поперчить. Массу тщательно вымесить, разделить на котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на хорошо разогретом жире. Довести до готовности в разогретой духовке в течение нескольких минут.

### АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ

*120 г говядины, 30 г соленых огурцов, 20 г репчатого лука, 15 г томата-пасты или 50 г помидоров, 15 г свиного или говяжьего жира, 1 зубок чеснока, 5 г муки, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**377 ккал**

Мясо нарезать брусочками длиной 3–4 см и толщиной 1 см, посолить, поперчить, обжарить, помешивая, до румяной корочки, залить бульоном или водой, добавить жареный лук, томат-пасту (помидоры) и тушить до готовности. Затем бульон слить, соединить с прогретой на сухой сковороде мукой и проварить до загустения. Полученным соусом залить мясо, добавив нарезанные ломтиками огурцы и растертый с солью чеснок, и прокипятить в течение 10–15 минут. При подаче посыпать зеленью.

**МЯСНЫЕ БЛИНЫ С ГРИБАМИ**

*100 г говяжьей вырезки, 75 г репчатого лука, 40 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**333 ккал**

Подготовленную вырезку нарезать и отбить. Вымытые шампиньоны отварить, слить и нарезать ломтиками. Лук очистить, измельчить, поджарить до золотистого оттенка и смешать с грибами. Полученный фарш завернуть в ломтики мяса, придав изделиям форму блинчика. Обжарить их до готовности и подать, украсив зеленью. Отдельно можно подать мясной сок, полученный при жаренье.

**КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ**

*120 г мякоти говядины, 25 г сливок, 15 г сливочного масла, 10 г риса, соль по вкусу.*

**327 ккал**

Рис отварить и охладить. Мясо зачистить от жира и сухожилий, трижды пропустить через мясорубку, соединить с рисом и хорошо выбить, порциями подливая сливки; в конце посолить. Слепить из фарша небольшие круглые кнели, уложить их на смазанный маслом противень, залить горячей водой и отварить. Перед подачей к столу полить маслом.



## ТЕЛЯТИНА «ОСОБЕННАЯ»

*120 г телятины (почечная часть или задняя нога), 30 г сметаны, 10 г сливочного масла, 6 г муки, соль, красный молотый перец и зелень по вкусу.*

**285 ккал**

Мясо разрезать на 2 ломтя, слегка отбить, посолить, обвалять в муке и обжарить в сотейнике. Затем влить мясной бульон и сметану и тушить под крышкой на небольшом огне до готовности. Выложить мясо на тарелку, а оставшийся соус посолить, поперчить, вскипятить и процедить. Мясо полить соусом и посыпать зеленью.

**Примечание.** В соус можно добавить томат (15 г) или измельченные помидоры (50 г) без кожицы и семян.

## РАГУ В ГОРШОЧКЕ

*150 г картофеля, 120 г телятины (лопатка или шея), 25 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г томата-пасты, 15 г топленого масла или 20 г нутряного сала, 6 г муки, 5 г зелени петрушки, 1 лавровый лист, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**403 ккал**

Мясо разрезать на 2–3 куса, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук измельчить и обжарить все по отдельности. Подготовленные продукты положить в порционный горшочек, добавить томат-пасту, зелень и лавровый лист, влить бульон, накрыть крышкой и тушить в горячей духовке до готовности.

## ШАШЛЫК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

*150 г телятины, 100 г помидоров, 50 г репчатого лука, 20 г маргарина или свиного жира, по 1 г красного и черного молотого перца, соль и зелень по вкусу.*

**327 ккал**

Мякоть телятины нарезать небольшими кусочками, посыпать рубленым луком и зеленью петрушки и укропа, молотым



перцем и солью, добавить нарезанные помидоры и жир и хорошо перемешать. Смесь поставить в холодильник на 1–2 часа, затем выложить на промасленную бумагу, завернуть ее пакетом, обернуть прочной бумагой и обвязать шпагатом. Пакет уложить в глиняную посуду или на противень и запечь в умеренно нагретой духовке до готовности.

### КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

*150 г телячьей корейки, 10 г топленого масла, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**184 ккал**

Корейку нарезать наискось на широкие ломти, косточку зачистить и конец ее отрубить так, чтобы он был заострен. Котлеты посолить, поперчить и обжарить с двух сторон на разогретом жире до румяной корочки. При подаче на косточку надеть папильотку, котлету полить мясным соком и посыпать рубленой зеленью.

### КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ ПАРОВЫЕ

*75 г телятины, 20 г пшеничного хлеба, 20 г молока.*

*Для соуса: 80 г бульона, 10 г сливочного масла или сливок, 5 г муки, лимонная кислота, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**321 ккал**

Мякоть телятины пропустить через мясорубку вместе с вымоченным в молоке хлебом, полученный фарш посолить, поперчить и вымешать. Слепить котлеты, уложить их в смазанный маслом сотейник, влить немного бульона и припустить в течение 15–20 минут. Готовые котлеты выложить на тарелку.

Из бульона, оставшегося от котлет, приготовить белый соус. Муку подсушить на сковороде, развести бульоном, прогреть до загустения, заправить соус маслом, лимонным соком и солью, процедить. Можно добавить нарезанные ломтиками вареные шампиньоны (10 г на порцию). При подаче котлеты полить соусом.





## ШНИЦЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

*100 г телятины, 15 г нутряного жира, 1 яйцо, 10 г молока, 10 г белой панировки, 10 г сыра, 10 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**417 ккал**

Телятину зачистить, промыть и пропустить через мясорубку вместе с нутряным жиром. Добавить в фарш яйца, молоко, соль и молотый перец и все хорошо вымесить. Массу разделить на овальные лепешки толщиной 5–6 мм, обмакнуть их во взбитые яйца, запанировать в смеси сухарей и тертого сыра, обвалять в муке и обжарить до образования румяной корочки. При подаче полить растопленным маслом.

## ГРУДИНКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

*120 г телятины, 75 г томатного соуса с грибами, 20 г маргарина, свиного или говяжьего жира, соль и зелень петрушки по вкусу.*

**231 ккал**

Кусок грудинки поджарить с двух сторон, затем залить томатным соусом с грибами и тушить в течение 15–20 минут. Готовую грудинку выложить на тарелку, полить соусом, в котором она тушилась, и посыпать рубленой зеленью.

## РАГУ «ДОМАШНЕЕ»

*120 г телячьей грудинки, 100 г картофеля, 15 г топленого сала, 30 г помидоров, 25 г белых грибов или шампиньонов, 25 г репчатого лука, 20 г моркови, 5 г петрушки, 3 г муки, зелень и соль по вкусу.*

**341 ккал**

Телячью грудинку разрубить на кусочки весом по 20–30 г, посолить и обжарить со всех сторон. Картофель нарезать кубиками, морковь и репчатый лук мелко нашинковать, грибы нарезать ломтиками. Овощи и грибы обжарить по отдельности, затем выложить вместе с мясом в сотейник, добавить связанные в пучок черешки петрушки, влить бульон и тушить



до мягкости. Вынуть петрушку, бульон процедить, заправить подсушенной мукой, прокипятить и процедить. Телятину с овощами залить полученным соусом, положить ломтики помидоров и прокипятить. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КАБАЧКАМИ И ПОМИДОРАМИ**

*150 г помидоров, 130 г телятины, 120 г кабачков, 200 г простокваши, 1 яйцо, 20 г маргарина, соль, зелень и молотый красный и черный перец по вкусу.*

**353 ккал**

Подготовленную телятину нарезать небольшими кусками, выложить в сковороду с разогретым жиром, добавить очищенные и протертые помидоры, красный молотый перец и немного воды и тушить. Тем временем кабачки почистить, нарезать кубиками, посолить и поджарить. Когда мясо станет мягким, переложить его на противень, посыпать черным молотым перцем, покрыть слоем кабачков и залить яйцами, взбитыми с молоком, солью и рубленой зеленью. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

### **ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-СЕВИЛЬСКИ**

*120 г телятины, 100 г молочного соуса, 5 г сливочного масла, 3 г маргарина, 3 г сыра, 2 г сухарей, зелень и соль по вкусу.*

**326 ккал**

Кусок телятины обработать, посолить и обжарить до румяной корочки, а затем довести до готовности в духовке и разрезать на 2 куска. На дно металлического блюда налить тонким слоем горячий молочный соус средней густоты, уложить на него телятину, залить ее оставшимся соусом, посыпать смесью тертого сыра и молотых сухарей, сбрызнуть маслом и запечь в горячей духовке до образования румяной корочки. Подать на том же блюде, полив растопленным маслом и посыпав укропом или петрушкой.



### БАРАНЬЯ ГРУДИНКА ФРИ

*100 г бараньей грудинки, 75 г томатного соуса, по 50 г корней и репчатого лука, 15 г сухарей, 10 г маргарина или бараньего жира,  $1/8$  яйца, 5 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**350 ккал**

Баранью грудинку залить водой, добавить нарезанные корни и лук, отварить, охладить и нарезать порционными кусками. Каждый кусок посолить, поперчить, обвалять в муке, обмакнуть в яйцах и запанировать в сухарях. Обжарить грудинку во фритюре до румяной корочки, а затем прогреть в духовке. Перед подачей полить мясо растопленным маслом, отдельно подать томатный соус.

### ШАШЛЫК С СОУСОМ ТКЕМАЛИ

*150 г баранины (почечная часть или мякоть задней ноги), 1 свежий помидор, 30 г репчатого лука, 30 г соуса ткемали, 25 г зеленого лука, 20 г винного уксуса или лимонного сока,  $1/4$  лимона, 6 г сливочного масла, укроп, зелень петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**341 ккал**

Обработанную баранину нарезать небольшими кубиками, посыпать измельченным луком, солью, молотым перцем и зеленью петрушки, полить уксусом, перемешать и выдержать несколько часов в холодильнике. (Молодую баранину можно мариновать без уксуса.) Затем куски мяса нанизать на шампуры, смазать маслом и обжарить над раскаленными древесными углями, периодически переворачивая. Готовый шашлык уложить на блюдо, украсить нарезанным зеленым луком, помидорами и лимоном. Отдельно подать соус ткемали.

### ЧАХОХБИЛИ ИЗ БАРАНИНЫ

*120 г баранины, 50 г репчатого лука, 15 г томата-пасты или 50 г свежих помидоров, 15 г маргарина, 10 г*



*винного уксуса, 5 г зелени петрушки или кинзы, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **326 ккал**

Мясо посыпать солью и молотым перцем, обжарить до румяной корочки, выложить в сотейник, влить немного бульона, добавить пассерованный лук и нарезанные ломтиками свежие помидоры или томат. Тушить на небольшом огне до готовности. Незадолго до конца приготовления бульон слить, соединить с пассерованной мукой и проварить с добавлением уксуса и рубленой зелени петрушки или кинзы. Мясо залить полученным соусом и довести до готовности.

## **ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ**

*80 г баранины или говядины, 75 г острого томатного или сметанного соуса, 30 г воды или молока, 25 г репчатого или зеленого лука, 15 г пшеничного хлеба, 8 г муки, 7 г свиного или говяжьего жира, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

### **395 ккал**

Лук очистить, измельчить, обжарить и охладить. Обработанное мясо дважды пропустить через мясорубку, причем второй раз — с вымоченным в молоке хлебом. Фарш посолить, поперчить и перемешать с луком. Разделить шарики весом 35–40 г, обвалять их в муке, обжарить до румяной корочки и уложить в сотейник в один ряд. Залить соусом и протушить в течение 5–10 минут. Подать, посыпав зеленью.

## **БАРАНИНА ПО-АРМЯНСКИ**

*120 г баранины, 50 г репчатого лука, по 50 г основного красного соуса и бульона, 10 г топленого сала, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

### **369 ккал**

Мякоть баранины, свернутую рулетом, посолить, выложить на противень и жарить, переворачивая. За 15–20 минут до готовности положить рядом с мясом кольца лука. Готовое мясо нарезать поперек волокон. Оставшийся мясной сок с лу-



ком соединить с основным красным соусом и бульоном, сваренным из обжаренных костей, прокипятить, посолить и поперчить. Подать баранину под соусом, посыпав рубленой зеленью.

### **БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ ЦЕЛЫМ КУСКОМ**

*120 г баранины, 15 г томата-пасты, 10 г топленого сала, 10 г моркови, 6 г корня петрушки, 0,5 зубка чеснока, соль, черный молотый перец и лавровый лист по вкусу.*

**318 ккал**

Чеснок растереть с солью и натереть этой смесью мякоть баранины. Обжарить мясо до образования румяной корочки, переложить в сотейник и залить до половины бульоном, сваренным из поджаренных костей. Добавить томат-пасту, лавровый лист, нарезанные морковь и петрушку и тушить до мягкости, периодически помешивая. Готовое мясо выложить на тарелку, а бульон с кореньями заправить пассерованной мукой и толченым чесноком и прогреть до загустения. Залить мясо процеженным соусом и довести до кипения. Подать горячим.

### **ПОРОСЕНОК, СВАРЕННЫЙ В ПЕРГАМЕНТЕ**

*130 г поросенка, 50 г сметанного соуса с хреном, коренья, репчатый лук и соль по вкусу.*

**410 ккал**

Кусок поросенка тщательно промыть, завернуть в пергамент, обвязать шпагатом, залить холодной водой, добавить нарезанные коренья и лук (по 10–15 г на 1 л воды), посолить и довести до кипения. Варить на слабом огне до готовности. Выложить поросенка на тарелку и украсить огурцами, помидорами, салатом. Отдельно подать соус.

**Примечание.** Если берется целая тушка поросенка, ее необходимо обработать, разрезать вдоль грудной клетки и по брюшку, удалить внутренности, тщательно промыть, завернуть в пергаментную бумагу, обвязать шпагатом, положить в большую кастрюлю и залить водой. Далее готовить по схеме, указанной выше.



## СВИНИНА С ЖАРеныМИ ПОМИДОРАМИ

*100 г свинины, 80 г свежих помидоров, 10 г топленого сала, 5 г сливочного масла, соль, зелень петрушки или укропа по вкусу.*

**369 ккал**

Подготовленную свинину отбить, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон до готовности на топленом сале. Отдельно поджарить на сливочном масле половинки помидоров. При подаче на мясо положить помидоры, полить блюдо растопленным маслом и посыпать зеленью.

## СВИНИНА С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

*100 г свинины (лопатка), 15 г томата-пасты, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 7 г топленого сала, 6 г корня петрушки или сельдерея, 5 г муки, 2 г сладкой молотой паприки, специи (перец горошком, лавровый лист), соль и зелень петрушки или укропа по вкусу.*

**338 ккал**

Овощи и коренья почистить, ополоснуть и мелко нарезать. Куски свинины посолить, свернуть рулетом, перевязать и обжарить до образования румяной корочки вместе с кореньями и овощами. Затем влить бульон или воду (до половины объема), добавить перец горошком и паприку и тушить. За 15–20 минут до готовности ввести лавровый лист. Свинину выложить на тарелку. Оставшийся бульон процедить, ввести подсушенную на сковороде муку и пассерованную томат-пасту, все перемешать и варить на слабом огне около получаса, посолив в конце. Полученный соус процедить и соединить с протертыми тушеными овощами.

Перед подачей мясо нарезать поперек волокон, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

## СВИНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

*170 г свинины (лопатка, окорок, шея), 280 г квашеной капусты, 15 г топленого сала, 15 г томата-пасты,*



*10 г репчатого лука, соль, сахар, красный и черный молотый перец по вкусу.*

**331 ккал**

Свинину обработать, нарезать кусочками и обжарить со всех сторон. Шинкованную квашеную капусту тушить в течение 40 минут, добавив в конце томат-пасту. Лук почистить, измельчить и обжарить. Выложить в сотейник мясо, тушеную капусту и жареный лук, поперчить, залить равными частями рассола от капусты и воды, перемешать и тушить до готовности.

В конце приготовления заправить солью и сахаром.

### **СВИНАЯ ГРУДИНКА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ**

*100 г свиной грудинки, 15 г репчатого лука, 10 г топленого сала, 5 г муки, 2 г тмина, соль по вкусу.*

**356 ккал**

Подготовленную грудинку посолить, обвалить в муке и обжарить до образования румяной корочки. Переложить в сотейник, посыпать тмином, влить немного воды и тушить до полуготовности. Затем добавить кольца поджаренного лука и довести до готовности, подливая воду. Готовую грудинку уложить на блюдо и залить соусом с луком.

### **СВИНИНА, СВАРЕННАЯ С КОРЕНЬЯМИ**

*130 г свинины (задняя нога, лопатка), 75 г томатного соуса с грибами или сметанного соуса с хреном, 5 г моркови, 5 г репчатого лука, 2 г корня петрушки, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

**408 ккал**

Кусок мякоти зачистить, свернуть рулетом, перевязать шпагатом, залить 150 мл горячей воды, добавить нарезанные корни, морковь и лук, быстро вскипятить и затем варить при умеренной температуре. За полчаса до конца приготовления приправить блюдо солью и лавровым листом. Готовое мясо вынуть, нарезать поперек волокон тонкими ломтиками и подать под томатным или сметанным соусом.



## СВИНИНА ШПИГОВАННАЯ (ТУШЕНАЯ)

*100 г свиной лопатки, 20 г моркови, 15 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 15 г томата-пасты, 7 г топленого сала, 6 г сельдерея, 5 г муки, 2 г чеснока, 2 г сладкой молотой паприки, лавровый лист, соль, черный перец горошком и зелень петрушки или укропа по вкусу.*

**362 ккал**

Кусок свинины ополоснуть, обсушить, проколоть в нескольких местах вдоль волокон и нашить морковью, петрушкой и чесноком. Затем посолить, обжарить до образования румяной корочки, переложить в сотейник, посыпать измельченным обжаренным луком и сельдереем, залить водой или бульоном и тушить до готовности, добавив паприку, специи и соль.

Оставшийся бульон процедить, соединить с подсушенной на сковороде мукой и пассерованным томатом, размешать и варить на медленном огне 25 минут, посолив в конце. В процеженный соус протереть тушеные овощи. Перед подачей мясо полить соусом и посыпать зеленью.

## СВИНИНА, ЖАРЕННАЯ С ТМИНОМ

*100 г свинины (корейка, окорок, лопатка), 50 г мясного сока, 5 г топленого сала, 5 г репчатого лука, 5 г моркови, 5 г корня петрушки или сельдерея, тмин, соль и зелень по вкусу.*

**325 ккал**

Мякоть свинины свернуть рулетом, перевязать шпагатом, посыпать солью и тмином и обжарить до образования румяной корочки. Затем добавить нарезанные коренья и лук и довести мясо до готовности в духовке, периодически поливая его соком и жиром. Готовое мясо нарезать поперек волокон на куски и при подаче полить мясным соком и посыпать зеленью.

## СВИНОЙ ЭСКАЛОП

*100 г свинины (корейка, окорок), 5 г топленого сала, соль и черный молотый перец по вкусу.*



**278 ккал**

Свинину слегка отбить, посыпать солью и молотым перцем, обжарить на топленом сале до образования румяной корочки, а затем довести до готовности в духовке. При подаче полить эскалоп мясным соком.

**ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ**

*120 г свинины (корейка, окорок),  $\frac{1}{5}$  яйца, 15 г сухарей, 10 г топленого сала, 5 г сливочного масла, соль, черный молотый перец и зелень петрушки по вкусу.*

**401 ккал**

Свинину отбить до толщины 0,5 см, посолить, поперчить, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон до готовности. Готовый шницель полить растопленным маслом и посыпать рубленой зеленью.

**ШАШЛЫК ПО-ГРУЗИНСКИ**

*100 г свиного окорока, 50 г репчатого лука, 8 г топленого сала, 5 г уксуса, 4 г зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**417 ккал**

Свиной окорок нарезать кубиками весом по 30–40 г, слегка отбить, посолить, поперчить, посыпать рубленой петрушкой и кольцами лука, полить уксусом, хорошо перемешать и выдержать 5–6 часов в холодильнике. Затем нанизать куски мяса на шампур вперемешку с кольцами лука, смазать топленным салом и зажарить над раскаленными углями или в электрогриле. Готовый шашлык сразу же подать.

**КОТЛЕТЫ СВИНЫЕ С ГРИБАМИ**

*80 г свиной корейки, 50 г репчатого лука, 20 г сухарей, 10 г белых сушеных грибов, 10 г муки, 0,5 яйца, 6 г сала-шпик.*

**363 ккал**

Корейку нарезать на куски с косточкой и отбить. Грибы вымочить, отварить и смешать с поджаренным луком. При-



готовленную начинку выложить на мясо, свернуть его рулетом, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах и запанировать в сухарях. Поджарить котлеты на сале и сразу подать.

### **КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ**

*70 г свинины, 20 г пшеничного хлеба, 20 г молока или воды, 10 г сухарей, 5 г топленого сала, 6 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**357 ккал**

Свинину пропустить через мясорубку вместе с вымоченным в воде или молоке хлебом, фарш посолить, поперчить и хорошо выбить (можно добавить 8 г репчатого лука или 1 зубок чеснока). Сформовать котлету, обвалять ее в сухарях и поджарить на разогретом жире с двух сторон до румяной корочки. Полить котлету растопленным маслом или соусом.

### **КОТЛЕТЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ**

*80 г свинины, 25 г молока или воды, 20 г пшеничного хлеба, соль и черный молотый перец по вкусу.*

*Для молочного соуса: 50 г молока, 50 г красного соуса, 5 г сливочного масла, 5 г муки.*

**375 ккал**

Свинину дважды пропустить через мясорубку с размоченным в молоке или воде хлебом, посолить, поперчить, вымешать, слепить котлету и положить ее на смазанную жиром сковороду. Посредине котлеты сделать продольное углубление и заполнить его густым молочным соусом (муку спассеровать на сливочном масле, развести молоком и прогреть до загустения). Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до готовности. Переложить котлету на тарелку и сбоку влить красный соус.

### **КРОЛИК, ЖАРЕННЫЙ В ПАНИРОВКЕ**

*130 г кролика,  $\frac{1}{4}$  яйца, 5 г муки, 5 г маргарина, 5 г сливочного масла, 3 г репчатого лука, 3 г корня петрушки*



*или сельдерея, 2 г моркови, соль и зелень петрушки по вкусу.*

**296 ккал**

Куски кролика отварить в воде с кореньями и луком до готовности, обсушить, посолить, обвалять в муке, смочить в яйцах и обжарить до образования румяной корочки. Перед подачей полить растопленным маслом и посыпать зеленью.

### **КРОЛИК ПО-СЕРБСКИ**

*100 г филе кролика, 75 г соуса (красного, томатного с луком или грибами, сметанного с луком), 8 г кореньев и репчатого лука, соль по вкусу.*

**259 ккал**

Обработанное филе кролика отварить в подсоленной воде с морковью, петрушкой и луком, переложить в сотейник и залить соусом, приготовленным на бульоне, в котором варился кролик. Прогреть, не доводя до кипения, и подать горячим.

### **КУРИЦА ПО-ЕВРЕЙСКИ**

*150 г куриных крылышек и шеек, 75 г соуса, 5 г репчатого лука, 4 г корня петрушки, 4 г моркови, соль по вкусу.*

**330 ккал**

Крылышки и шейки обработать, порубить на кусочки, залить горячей водой, довести до кипения, снять пену, добавить нарезанные лук, коренья и морковь, посолить и варить под крышкой до готовности. Затем переложить мясо в тарелку, залить частью бульона и сохранять теплым. На оставшемся бульоне приготовить белый соус и полить им куски курицы.

### **КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ**

*80 г куриного филе, 20 г сливочного масла, 15 г топленого масла, молотые сухари и соль по вкусу.*

**415 ккал**

Куриное филе с косточкой хорошо отбить. На середину пласта положить кусок холодного масла и завернуть его в мясо



при помощи ножа. Котлету посолить и дважды обмакнуть в льезон и обвалять в молотых сухарях. Жарить во фритюре при 150–160 °С в течение 3–4 минут. Довести до готовности в духовке за 1–2 минуты. При подаче на косточку надеть папильотку.

**Примечание.** Сливочное масло для начинки можно смешать с тертым желтком вареного яйца, солью, мелко нарезанной зеленью.

### КНЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ

*100 г куриного филе, 75 г белого соуса с желтком, 60 г молока или сливок, 10 г мякиша пшеничного хлеба, 0,5 яичного белка, 5 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**388 ккал**

Куриное филе пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке или сливках хлебом, посолить, поперчить, ввести взбитый в крепкую пену яичный белок и осторожно перемешать. Приготовленную массу уложить в смазанную маслом формочку, заполнив ее на  $\frac{3}{4}$  объема, и готовить на водяной бане в течение 20–25 минут. При подаче полить кнели белым соусом с желтком или растопленным маслом.

**Примечание.** Можно также разделить кнели двумя столовыми ложками (по 8–10 на порцию), уложить в смазанный маслом сотейник и припустить с бульоном в течение 10–12 минут.

### КУРОПАТКА, ЖАРЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

*1 куропатка, 150 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 25 г сметаны, 10 г муки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**291 ккал**

Тушку куропатки обработать, вымыть и обсушить. Противень смазать маслом, выложить на него слой нарезанного кольцами лука, а сверху поместить куропатку. Жарить в ра-



зогретой духовке, периодически переворачивая, до образования румяной корочки. Сметану растереть с мукой и сливочным маслом, посолить, поперчить и прокипятить полученный соус на медленном огне. Залить куропатку соусом и тушить 15 минут. Готовую тушку разрубить на 4 части и сразу же подать.

*Примечание.* В соус можно добавить лимонный сок.

## ФАЗАН, ЖАРЕННЫЙ В САЛЕ

*1 фазан, 50 г сала-шпик, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.*

**190 ккал**

Фазана необходимо выдержать в прохладном месте 3 дня, затем ощипать, отрубить голову и лапки и выпотрошить. Опалить пух (тушку не мыть!), обтереть внутри и снаружи сухим полотенцем, посолить, нашить или завернуть в тонко нарезанные ломтики сала и обжарить на противне или на вертеле, периодически переворачивая, до готовности. При подаче разрубить на части и полить растопленным маслом.

## ПЕРЕПЕЛА ПО-ОХОТНИЧЬИ

*1–2 перепела, 75 г риса, 10 г топленого сала, 10 г томата-пасты, 5 г сливочного масла, соль и зелень по вкусу.*

**314 ккал**

Подготовленные тушки обжарить со всех сторон на топленом сале до образования румяной корочки. Отдельно отварить рассыпчатый рис с добавлением томата-пасты, выложить его на тарелку, а сверху поместить перепелов. Полить блюдо мясным соком, растопленным маслом и украсить зеленью. Подать горячим.

## ШАШЛЫК ИЗ ДИЧИ

*200 г мякоти дикой козы, лося, оленя, 75 г овощей или фруктов, по 20 г репчатого и зеленого лука, 5 г оливкового или сливочного масла.*



*Для маринада: 20 г воды, 10 винного уксуса, 0,5 зубка чеснока, 2 г соли, 1 г сахара, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу.*

**303 ккал**

*Приготовить маринад:* тщательно перемешать воду с уксусом, толченым чесноком и горошинами перца, раскрошенным лавровым листом, солью и сахаром.

Мякоть дичи зачистить от сухожилий и пленок, нарезать небольшими кусочками, залить маринадом и поставить в холодильник на 10–12 часов. Затем вынуть мясо из маринада, нанизать на шампур (можно вперемешку с кольцами лука) и поджарить над раскаленными углями в течение 10–15 минут, смазывая маслом. Готовое мясо уложить на блюдо и украсить зеленым луком, кружками помидоров и огурцов (или маринованными фруктами). Отдельно подать соус ткемали.

## ПЕЧЕНКА ПО-МОСКОВСКИ

*130 г печенки, 100 г белых грибов или шампиньонов, 50 г репчатого лука, 15 г свиного (говяжьего) жира или маргарина, 5 г муки, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**418 ккал**

Печенку обработать, нарезать на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить до готовности. Отдельно подрумянить нашинкованный лук, добавить нарезанные ломтиками грибы и жарить до готовности. При подаче на ломтики печенки положить грибы с луком и посыпать измельченной зеленью.

## ПЕЧЕНКА, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ

*130 г печенки, 60 г репчатого лука, 15 г маргарина или свиного жира, 10 г муки, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

**408 ккал**

Обработанную печенку нарезать широкими ломтями, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке и поджа-



рить с двух сторон до готовности. Лук нарезать кольцами, посыпать мукой, обжарить во фритюре до золотистого оттенка и вынуть шумовкой на сито. Печенку выложить на тарелку, посыпать луком и украсить зеленью.

## **Блюда из мяса на 2 порции**

### **МЯСНОЙ РУЛЕТ С ПЕЧЕНКОЙ И ГРИБАМИ**

*230 г говядины, 30 г печенки, 30 г свежих грибов, 30 г репчатого лука, 30 г сметаны, 20 г молока, 20 г столового белого вина, 10 г топленого сала,  $\frac{1}{6}$  яйца, 7 г пшеничного хлеба, 7 г сала-шпик, 5 г зелени, 3 г соли, черный молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 300 ккал**

Мясо нарезать поперек волокон большими пластами, отбить до толщины 1 см, посолить и поперчить.

*Приготовить начинку:* печенку отварить до полуготовности и пропустить через мясорубку вместе с вымоченным в молоке и отжатым хлебом. Добавить шпик, поджаренный измельченный лук и сырые яйца, посолить, поперчить и все тщательно перемешать. Выложить начинку на куски мяса, свернуть их рулетом, перевязать шпагатом и обжарить до румяной корочки на топленом сале. Переложить рулеты в сотейник, добавить пассерованный лук, залить вином и бульоном и тушить.

Готовые рулеты освободить от шпагата, нарезать ломтиками и уложить на блюдо. Соус, в котором тушилось мясо, соединить со сметаной и тушеными грибами, перемешать и прогреть. Полить рулеты соусом и посыпать зеленью петрушки.

### **ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ**

*250 г баранины (корейка), 30 г репчатого лука,  $\frac{1}{4}$  лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.*

#### **В 1 порции 398 ккал**

Корейку нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать тертой лимонной цедрой и измельченным лу-



ком, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и поставить в холодильник на 7–8 часов. Затем нанизать мясо на шампуры и обжарить над раскаленными углями, смазывая бараньим салом. Подать, не снимая с шампуров, с соусом ткемали или гранатовым соусом. Блюдо можно украсить кружками свежих помидоров или лимона, кольцами репчатого лука, кинзой.

### **ШАШЛЫК ПО-УЗБЕКСКИ**

*280 г баранины, 25 г бараньего сала, 25 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, 5 г муки.*

*Для маринада: 10 г репчатого лука, 5 г уксуса, 0,5 г аниса, 0,5 г красного молотого перца.*

**В 1 порции 374 ккал**

Обработанное мясо некрупно нарезать, посыпать измельченным луком, залить маринадом (смешать нашинкованный лук, уксус, анис и молотый перец) и выдержать на холоде 3–4 часа. Затем нанизать на шампуры, на концы их насадить по куску сала. Посыпать мукой и обжарить над раскаленными углями до готовности. Посыпать шашлык зеленью и подать горячим.

### **ЦЫПЛЕНОК, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ**

*200 г цыпленка, 50 г сметаны, 30 г сливочного масла, соль и укроп по вкусу.*

**В 1 порции 354 ккал**

Два куса цыпленка промыть, обсушить, посыпать солью, обмазать сметаной и обжарить на сливочном масле до румяной корочки. Затем влить оставшуюся сметану и тушить мясо до готовности на слабом огне. За 5 минут до конца приготовления посыпать измельченным укропом. Готовое блюдо подать горячим.

**Примечание.** Цыпленка в сметане можно приготовить с добавлением нарезанного лука, свежих помидоров, болгарского перца.





## **Блюда из мяса на 4 порции**

### **СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ**

*600 г свинины (лопатка, задняя нога), 100 г свежих яблок, 40 г свиного жира, 25 г муки, соль, тмин или майоран по вкусу.*

**В 1 порции 224 ккал**

Подготовленный кусок свинины посыпать солью и мукой, обжарить на сильном огне до румяной корочки, переложить в кастрюлю, посыпать тмином или майораном, влить немного воды и тушить до готовности, подливая по необходимости воду. За 15 минут до конца приготовления положить нарезанные кружочками яблоки без кожицы и сердцевины. Готовое мясо нарезать косыми ломтиками и уложить на блюдо. Оставшийся от тушения соус слить, протереть, соединить с подсушенной мукой и вскипятить. Полить мясо приготовленным соусом и подать.

### **КРОЛИК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ**

*700 г кролика, 250 г сметаны, 90 г свиного жира, 25 г муки, соль по вкусу.*

**В 1 порции 420 ккал**

Почечную часть тушки кролика с окорочками зачистить от пленок и сухожилий, промыть, обсушить и посолить. Уложить мясо на противень, полить свиным жиром и запекать в разогретой духовке около 1,5 часа, периодически поливая соком. Когда мясо зарумянится, на противень всыпать муку, влить сметану, подливку хорошо размешать и прокипятить. Готовое мясо вынуть, разрубить на куски и подать под сметанным соусом.

### **КУРИЦА, ВАРЕННАЯ С КОРЕНЬЯМИ**

*600 г курицы (или цыпленка, или индейки), 15 г кореньев, соль и зелень по вкусу.*

**В 1 порции 340 ккал**

Обработанную тушку промыть и обсушить, ножки вставить в надрезы на брюшке, кожу от шейки завернуть на спинку, крылышки подвернуть к спинке. Тушку залить 1 л горячей воды, добавив коренья и соль, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности. Готовую птицу разрубить на порции и подать на стол, посыпав зеленью. На оставшемся бульоне можно отварить рис.

**Блюда из мяса на 6 порций****КОЛБАСА СВИНАЯ С ЧЕСНОКОМ**

*1 кг свинины, 150 г сала-шпик, 4 зубка чеснока, тонкие кишки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 326 ккал**

Мясо и сало мелко нарезать, посолить, поперчить, заправить толченым чесноком и вымешать, добавив немного воды (не более 100 г). Обработанную кишку завязать с одного конца, плотно заполнить начинкой тестообразной консистенции, перекручивая кишку через каждые 15–20 см. Концы колбасок перевязать. Жарить колбасу в духовке при 200–250 °С до готовности.

Готовые колбаски отделить одну от другой, уложить на блюдо и залить салом, оставшимся от жаренья. Подать с жареным картофелем, огурцами, помидорами, квашеной капустой и зеленью.

**КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ В ДУХОВКЕ**

*1–1,3 кг курицы, 100 г муки, 100 г сливочного или растительного масла, соль, красный и черный молотый перец по вкусу.*

**В 1 порции 387 ккал**

Подготовленную курицу разрубить на порционные куски, обвалять в смеси муки, соли и молотого перца, уложить на



сковороду с разогретым маслом и запекать в духовке около получаса. Перед подачей полить растопленным маслом.

### **КУРИЦА С ГРИБАМИ, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ**

*1–1,3 кг курицы, 0,5 л молока, 200 г свежих грибов, 100 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 50 г болгарского перца, 10 г картофельной муки, соль по вкусу.*

#### **В 1 порции 387 ккал**

Подготовленную тушку курицы промыть, обсушить, натереть солью, разрубить на порции и обжарить до румяной корочки. Грибы вымыть и нарезать ломтиками, лук и сладкий перец нашинковать кольцами. Выложить грибы и овощи поверх курицы, залить все молоком и тушить до готовности. Оставшуюся от тушения жидкость заправить крахмалом, разведенным молоком, и прокипятить до загустения. Полить курицу с грибами полученным соусом и подать.

### **ЯЗЫК ФАРШИРОВАННЫЙ (ЗАПЕЧЕННЫЙ)**

*1 кг языка, 100 г репчатого лука, 40 г корня петрушки, лавровый лист, соль и черный перец горошком по вкусу.*

*Для фарша: 30 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.*

*Для соуса: 50 г сметаны, 40 г сливочного масла, 15 г муки.*

#### **В 1 порции 365 ккал**

Язык отварить до готовности в подсоленной воде с добавлением измельченного лука, кореньев, лаврового листа и горошин перца, немного охладить, надрезать вдоль и вынуть изнутри немного мяса.

*Приготовить фарш:* пропустить вынутое мясо через мясорубку вместе с жиром, мясом от горловой части и замоченным в молоке хлебом. Добавить яйца, рубленую зелень, соль и молотый перец и тщательно вымешать. Наполнить фаршем полость в языке, обвязать его ниткой, уложить на противень,



смазать маслом и готовить в разогретой духовке около полу-часа, периодически поливая бульоном, в котором он варился.

*Приготовить соус:* муку спассеровать на сливочном масле до кремового оттенка, развести бульоном и сметаной, размешать и прогреть до загустения. Язык залить полученным соусом и прокипятить. Затем удалить нитки, нарезать язык ломтиками, уложить на блюдо, придав форму целого языка, и подать в горячем виде.

### **ЖАРКОЕ «ОХОТНИЧЬЕ»**

*700 г мяса дикого кабана, 400 г маринада, 150 г столового красного вина, 100 г репчатого лука, 50 г топленого свиного сала, 80 г моркови, корней петрушки и сельдерея, 25 г муки.*

#### **В 1 порции 421 ккал**

Обработанное мясо кабана нашпиговать ломтиками корней петрушки и сельдерея, залить холодным маринадом и выдержать на холоде двое-трое суток. Затем вынуть мясо из маринада, обжарить со всех сторон, переложить в сотейник, залить до половины костным бульоном, добавить вино и нарезанный полукольцами лук и тушить до готовности. Полученный бульон процедить, заправить подсушенной на сковороде мукой, прокипятить в течение 15–20 минут, посолить и снова процедить. Готовое мясо нарезать широкими ломтями поперек волокон и залить приготовленным соусом.

### **МЕДВЕЖАТИНА В МАРИНАДЕ, ТУШЕННАЯ В БУЛЬОНЕ**

*700 г медвежатины, 400 г маринада, 90 г топленого сала, 75 г репчатого лука, 50 г моркови, по 40 г корней сельдерея и петрушки, 40 г сухарей, 1 яйцо, 25 г муки, соль по вкусу.*

#### **В 1 порции 269 ккал**

Подготовленную медвежатину выдержать в маринаде в течение двух-четырех дней. Затем отделить кости от мяса, залить их водой и маринадом, взятых в равных количествах,



и сварить бульон. Лук, морковь и корни почистить, ополоснуть, мелко нарезать и обжарить на сале. Кусок маринованного мяса залить приготовленным бульоном, добавить жареные овощи и корни и тушить до готовности (около 5–6 часов). Готовое мясо охладить в бульоне, нарезать ломтями, запанировать в муке, обмакнуть во взбитые яйца, обвалить в сухарях и обжарить до румяной корочки на оставшемся сале. Подать с маринованными овощами, фруктами или салатом из капусты.

**Примечание.** В маринад для медвежатины рекомендуется добавить листья винограда и белое виноградное вино.



## Выпечка

### *Выпечка на 8 порций*

#### ТОРТ С ПЕРСИКАМИ

*1 стакан муки,  $\frac{1}{3}$  стакана охлажденного сливочного масла, 3–4 ст. ложки охлажденной воды, 2 ч. ложки сахара, щепотка соли.*

*Для начинки: 900 г спелых персиков, 5 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки размягченного масла.*

#### **В 1 порции 233 ккал**

Смешать в миске просеянную муку, сахар и соль, добавить кусочки масла и порубить все ножом в крошку. Влить по ложке воду, тщательно взбивая, пока тесто не станет однородным. Скатать его в шар, завернуть в пленку и поставить в холодильник на 1 час. Затем раскатать из теста круглый корж толщиной 0,9 см на присыпанном мукой столе, переложить в форму, выстланную вощеной бумагой, и замораживать в течение 1 часа.

Разогреть духовку до 220 °С.

*Приготовить начинку:* смазать маслом дно и стенки чугунной сковороды, посыпать дно и стенки сахаром и уложить очищенные от кожицы и разрезанные на четвертинки персики углублением вверх. Прогреть на сильном огне, часто встряхивая сковороду в течение 10–12 минут, пока сахар не превратится в золотистую карамель. Перевернуть замороженный корж на фрукты и снять вощеную бумагу.



Поместить сковороду на противень и выпекать торт в течение 25 минут. Вынуть сковороду из духовки, дать торту остыть в течение 15 минут, а затем перевернуть его на блюдо и подать теплым.

### ТОРТ С ГРУШАМИ И СЫРОМ

*1 стакан муки, 0,5 стакана охлажденного сливочного масла,  $\frac{1}{4}$  стакана сметаны, 4 ст. ложки сахара.*

*Для начинки: 2 груши сорта «Боск», 4 свежие ягоды инжира (150 г), 0,5 стакана сыра маскарпоне, 1 ст. ложка меда.*

#### **В 1 порции 320 ккал**

Порубить просеянную муку с маслом в крошку, добавить сметану, слегка вымесить на посыпанной мукой поверхности, скатать тесто в шар, а затем превратить его в квадратный корж. Накрыть пленкой и выдержать в холодильнике 2 часа. Затем раскатать тесто в прямоугольник размером 30 × 20 см, равномерно посыпать его двумя столовыми ложками сахара и сложить корж втрое. Накрыть и охлаждать полчаса.

Положить тесто открытым краем к себе, раскатать в полосу длиной 40 см, равномерно посыпать оставшимся сахаром и снова сложить втрое. Затем раскатать тесто в квадратный корж со стороной 30 см, переложить на сухой противень, придать ножом коржу форму круга и охлаждать в течение 10 минут. Разогреть духовку до 190 °С.

*Приготовить начинку:* груши вымыть, разрезать каждую на 16 клиньев и уложить на корже в виде круга так, чтобы ломтики частично перекрывали один другой. В центре выложить нарезанный четвертинками инжир в виде маленького круга. Посыпать сахаром и выпекать около 30 минут. Снять с противня металлической лопаткой, охладить и намазать смесью сыра маскарпоне с медом.

### ТОРТ «ЛИМОННЫЙ»

*1 стакан муки, 7 ст. ложек размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки сахарной пудры.*

**В 1 порции 70 ккал**

Взбить в миске сметану, йогурт, тертую цедру и сок лайма, соль и молотый перец. Добавить почищенные и тонко нарезанные огурцы, ломтики редиса, рубленый зеленый лук и мяту. Все хорошо перемешать и выдержать в холодильнике 1 час.

**ПРОВАНСКИЙ САЛАТ**

*0,5 кг сельдерея, 2 моркови, 1 яблоко, 80 мл сгущенного молока без сахара, 80 г зелени петрушки, 60 мл лимонного сока, 2 ст. ложки обезжиренного майонеза, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка каперсов,  $\frac{3}{4}$  ст. ложки соли, 0,5 ч. ложки сушеного эстрагона,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки свежемолотого черного перца.*

**В 1 порции 109 ккал**

В большой миске взбить сгущенное молоко, свежую петрушку, лимонный сок, майонез, горчицу, соль, эстрагон и молотый перец. Добавить очищенные и порезанные соломкой сельдерей и морковь, нарезанное кубиками яблоко (предварительно удалить из него сердцевину) и обсушенные каперсы. Перемешать, накрыть салат пластиковой крышкой и поставить в холодильник приблизительно на 1 час.

**САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ НА ГРИЛЕ**

*1 кабачок, 8 ломтиков хрустящего белого хлеба, 250 г шампиньонов, 2 пучка водного кресса, 3 болгарских перца разного цвета, 3 зубка чеснока, 1 большая луковичка, 5 ст. ложек бальзамического уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 ч. ложки коричневого сахара,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца.*

**В 1 порции 258 ккал**

Натереть хлеб чесноком и жарить на разогретом гриле 1 минуту с обеих сторон. Натереть чесноком салатник, положить туда порезанный тонкими полосками кабачок, кольца лука и порезанные грибы, полить 2 столовыми ложками ук-





суса и перемешать. Жарить овощи и грибы в гриле около 10 минут, переворачивая. Отдельно смешать оставшийся уксус, горчицу, масло, соль, молотый перец и сахар. Добавить овощи и грибы и хорошо перемешать. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена, поджарить на гриле в течение 10 минут, переложить в миску, накрыть крышкой и выдерживать 5 минут, после чего снять кожицу и порезать его полосками. Положить перец в салат вместе с крессом, перемешать и подать с обжаренным хлебом.

### САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

*2 пучка листьев салата, 1 огурец, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль по вкусу.*

**В 1 порции 100 ккал**

Листья салата ополоснуть, крупно нарезать или порвать руками. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками, соединить с листьями салата, посолить, заправить сметаной, перемешать и выложить в салатник. Готовый салат посыпать укропом.

### САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ГОРОШКА И МОРКОВИ

*1 маленькая головка цветной капусты, 1 пакет замороженного горошка с морковью, 1 луковица, 0,5 пучка зеленого лука, 1 стакан йогурта, 0,5 стакана майонеза, 0,5 стакана молока, 0,5 ч. ложки измельченных приправ, щепотка острого молотого перца, уксус, соль, сахар и мускатный орех по вкусу.*

**В 1 порции 280 ккал**

Цветную капусту разделить на соцветия, положить в кастрюлю, залить стаканом воды и молоком, добавить соль, мускатный орех и приправы. Довести смесь до кипения, проварить 13 минут и положить горошек и морковь. Продолжать готовить овощи еще 8 минут, охладить в отваре. Затем переложить их в салатник, заправить измельченным репчатым и



Тем временем взбить яичные белки, постепенно всыпая сахар. Соединить клубничную смесь со взбитыми белками, выложить начинку на остывший корж и разровнять поверхность. Поставить в холодильник на 3 часа или на ночь, чтобы начинка не затвердела. Украсить пирог взбитыми сливками и листиками мяты.

## СЛОЕННЫЙ ПИРОГ С ЕЖЕВИКОЙ

*300–400 г слоеного теста, 3 стакана свежей ежевики, 1 стакан молока,  $\frac{3}{4}$  стакана и 2 ст. ложки сахара, 2 крупных яйца, 2 ст. ложки муки.*

**В 1 порции 280 ккал**

Разогреть духовку до 200 °С. Раскатать тесто в круглый корж, выложить его в форму, накрыть фольгой и посыпать сухой фасолью, чтобы пирог сохранил форму тарелки. Выпекать в течение 10 минут, затем удалить фасоль и фольгу и продолжать печь тесто еще 3 минуты. Готовый корж полностью остудить.

*Приготовить начинку:* смешать муку и сахар, добавить слегка взбитые яйца, влить молоко и перемешать. На готовом корже разложить ежевику, осторожно залить ее яичной смесью и выпекать в течение 10 минут. Затем уменьшить температуру до 180 °С и продолжать печь еще 45–50 минут. Готовность пирога проверить в центре лучинкой: если пирог готов, она останется сухой. Перед подачей пирог остудить.

## ГОЛЛАНДСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

*1 стакан муки,  $\frac{1}{4}$  стакана мелко порубленного маргарина, 4–5 ст. ложек охлажденной воды, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 0,5 ч. ложки разрыхлителя.*

*Для заварного крема:* 3 стакана очищенных, мелко нарезанных кислых яблок, 1 стакан густых сливок,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара, 1 крупное яйцо, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка растопленного масла или маргарина, 1 ч. ложка ванильного сахара,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки корицы.

**В 1 порции 360 ккал**

Смешать в миске муку, отруби и разрыхлитель, добавить порциями маргарин и порубить смесь ножом. По ложке влить



воду, продолжая вымешивать, до получения однородного теста. Скатать его в шар, приплюснуть, завернуть в пленку и поставить в холодильник на 1 час.

Разогреть духовку до 220 °С.

*Приготовить начинку:* смешать в миске сахар, муку и корицу, добавить яйцо, сливки, масло и ванильный сахар и взбить до образования однородной массы. Высыпать туда яблоки и размешать.

Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности в круглый корж и выложить в форму, сформировав высокий бортик. Выложить начинку на корж и выпекать пирог 10 минут. Затем уменьшить температуру до 180 °С и продолжать печь еще 40 минут, пока крем полностью не загустеет. Подавать пирог теплым или охлажденным.

### **ХРУСТЯЩИЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ**

*$\frac{2}{3}$  стакана муки,  $\frac{2}{3}$  стакана сахара, 0,5 стакана жареного фундука,  $\frac{1}{4}$  стакана охлажденного сливочного масла или маргарина, 0,5 ч. ложки корицы.*

*Для начинки: 5 стаканов очищенных и нарезанных ломтиками яблок сорта «Грэнни Смит», 3 стакана свежих ягод,  $\frac{1}{4}$  стакана сахара, 1 ст. ложка муки.*

**В 1 порции 300 ккал**

Разогреть духовку до 180 °С. Крупно перемолоть в комбайне орехи и неочищенный сахар, добавить муку и корицу, не выключая комбайна, добавить через подающую трубку масло и перемешать все до получения однородной массы.

*Приготовить начинку:* смешать нарезанные яблоки, ягоды и сахар, выложить смесь в жаропрочное стеклянное блюдо, сверху равномерно крошить тесто. Выпекать в течение 1 часа, пока тесто не приобретет золотистый цвет.

### **ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С ТЫКВОЙ И СЫРОМ**

*1 стакан раскрошенных крекеров, 0,5 стакана орехов пекан,  $\frac{1}{4}$  стакана сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки сахара,  $\frac{1}{8}$  ч. ложки имбиря.*



*Для начинки: 450 г консервированной тыквы, 250 г сливочного сыра,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара, 0,5 стакана густых сливок, 3 яйца, 1 ч. ложка корицы, 0,5 ч. ложки имбиря, 0,5 ч. ложки соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки мускатного ореха,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки гвоздики, щепотка свежемолотого перца, половинки ореха pekan и подслащенные взбитые сливки для украшения.*

**В 1 порции 390 ккал**

Разогреть духовку до 180 °С. Смешать в миске крошки крекера, орехи, сахар и имбирь, добавить масло и все тщательно вымесить. Равномерно распределить тесто по дну и стенкам формы и выпекать 8–10 минут. Готовый корж охладить.

*Приготовить начинку:* взбить миксером сахар и сливочный сыр до получения легкой и воздушной смеси. Добавить тыкву, сливки, соль и все пряности и вымесить до однородности. Далее взбивать начинку миксером на низкой скорости, вбивая по одному яйцу.

Вылить начинку на корж и выпекать около 1 часа. Проверить готовность спичкой. Готовый пирог остудить и украсить взбитыми сливками и орехами pekan.

## **Выпечка на 10 порций**

### **ТОРТ «ЛЕТНИЙ»**

*125 г муки, 100 г нежирного творога, 50 г сливочного масла, 25 г сахара, 25 г молотого миндаля, щепотка соли.*

*Для начинки: 0,5 кг смеси свежих ягод (клубника, смородина, малина, ежевика),  $\frac{1}{4}$  л сухого красного вина, 1 пакетик готовой заливки для торта (с желатином), сахар по вкусу.*

**В 1 порции 170 ккал**

Разогреть духовку до 200 °С. Просеянную муку смешать с солью, сахаром и миндалем, добавить маленькие кусочки творога и сливочного масла, порубить все ножом, а затем быстро замесить руками однородное тесто. Раскатать его в корж диа-



метром 28 см и выложить в смазанную жиром разъемную форму диаметром 24 см, сформировав бортики. Прикрыть корж пергаментной бумагой, засыпать фасолью и выпекать около 25 минут. Затем удалить бумагу и фасоль и немного остудить корж.

*Приготовить начинку:* ягоды перебрать, если нужно, промыть, крупные разрезать пополам и уложить сверху на корж. Развести 3 ст. ложками красного вина порошок для заливки торта. Остальное вино вскипятить, влить в него разведенный порошок и, постоянно помешивая, заварить заливку. Добавить сахар и залить этой массой ягоды. Поставить торт в холодильник для застывания. Можно украсить торт взбитыми сливками.

### ТОРТ С МОЛОЧНО-КЛУБНИЧНЫМ КРЕМОМ

*1,5 стакана муки, 10 ст. ложек охлажденного сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо, щепотка соли.*

*Для крема: 700 г свежей клубники, 2 стакана молока, 6 ст. ложек сахара, 4 яичных желтка, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 1 ст. ложка сливочного масла.*

#### **В 1 порции 335 ккал**

Разогреть духовку до 190 °С. Смешать муку, сахар и соль, добавить кусочки масла и порубить ножом в крошку. Добавить яйцо и вымесить однородное тесто. Выложить его, слегка прижимая, в форму со снимаемым дном и выдержать в холодильнике в течение 15 минут. Затем накрыть корж фольгой, засыпать сухой фасолью и выпекать в течение 10 минут. Удалить фольгу и фасоль и продолжать печь тесто еще 8–10 минут. Готовый корж остудить.

*Приготовить крем:* влить в кастрюлю молоко, добавить 3 ст. ложки сахара и ванильный сахар и нагревать. Тем временем взбить в миске яичные желтки с оставшимся сахаром, в эту смесь вбить кукурузный крахмал. Медленно влить горячее молоко в желтки, перелить крем в кастрюлю и, взбивая, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, непрерывно помешивая, 1 минуту. Снять с плиты, добавить масло, протереть крем через мелкое сито и остудить.



Равномерно намазать кремом корж, сверху разложить половинки клубники и поставить в холодильник для пропитки.

### ПИРОЖНЫЕ «ЛИМОННАЯ СОНАТА»

*100 г муки, 3 яйца, 80 г сахара, тертая цедра 1 лимона, сахар для посыпки.*

*Для начинки:  $\frac{1}{4}$  л свежееотжатого лимонного сока,  $\frac{1}{4}$  л воды, 60 г крахмала, 1 яйцо, 25 г сахара для белка, сахар для крема по вкусу.*

*Для украшения: 100 г сливок, 3 ломтика лимона, листики лимонной мелиссы.*

**В 1 порции 190 ккал**

Разогреть духовку до 200 °С. Тщательно растереть в пену желтки, 50 г сахара и лимонную цедру. Отдельно взбить белки в густую пену с оставшимся сахаром. Выложить белки горкой поверх желтковой массы, просеять сверху муку, все хорошо перемешать и равномерно выложить на застланный пергаментной бумагой противень. Выпекать в духовке 8–10 минут до золотистого цвета. Готовый корж перевернуть на посыпанное сахаром кухонное полотенце, смочить пергаментную бумагу и удалить ее. Бисквит остудить.

*Приготовить начинку:* смешать лимонный сок и воду, отлить 5 ст. ложек этой смеси и растворить в ней крахмал. Вскипятить остальную жидкость, ввести крахмал, постоянно помешивая, довести крем до кипения, снять с огня и сразу же смешать его с желтком. Белок взбить в густую пену, постепенно всыпая сахар. Взбивать до тех пор, пока масса не станет разрезаться ножом и не приобретет характерный блеск. Смешать с горячим лимонным кремом и добавить сахар по вкусу.

Разрезать бисквит по длине на 4 одинаковые полоски. Смазать прямоугольники небольшим количеством лимонного крема и положить друг на друга. Смазать бисквит со всех сторон кремом и поставить на 5–6 часов в холодильник. Перед подачей украсить торт 10 розетками из взбитых сливок. В каждую розетку воткнуть четверть ломтика лимона, слева



от него положить листочек лимонной мелиссы и разрезать бисквит на 10 пирожных.

### **ПИРОГ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»**

*1  $\frac{1}{4}$  стакана муки, 6–7 ст. ложек холодной воды, 6 ст. ложек охлажденного сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки маргарина,  $\frac{3}{4}$  ч. ложки соли.*

*Для начинки: 1,3 кг спелых персиков или нектаринов, 1  $\frac{1}{4}$  стакана свежей голубики,  $\frac{2}{3}$  стакана и 0,5 ч. ложки сахара,  $\frac{1}{4}$  стакана муки, 1 яичный белок, 1 ст. ложка лимонного сока,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки корицы.*

#### **В 1 порции 265 ккал**

Разогреть духовку до 200 °С. Смешать муку, сахар и соль, добавить маргарин и вмешать пальцами, чтобы получились крошки. По ложке влить холодную воду, вымесить однородное тесто, скатать его в шар и отставить.

*Приготовить начинку:* соединить в миске ломтики персиков без кожуры, голубику,  $\frac{2}{3}$  стакана сахара, муку, лимонный сок и корицу и все хорошо перемешать.

На посыпанной мукой поверхности раскатать тесто в круглый корж, сложить вчетверо и переложить на большой сухой противень. В центре коржа выложить горкой фруктовую начинку, сформировать вокруг начинки ободок из теста размером 7–8 см. Слегка смазать тесто взбитым яичным белком и посыпать оставшимся сахаром (0,5 ч. ложки). Выпекать пирог в течение 50 минут или пока начинка в центре не начнет пузыриться. Если тесто зарумянивается слишком быстро, неплотно прикрыть пирог фольгой. Перед подачей полностью остудить.

## **Выпечка на 12 порций**

### **ТОРТ «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»**

*250 г муки, 125 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яичных желтка, тертая цедра  $\frac{1}{2}$  лимона, мука для раскатывания теста.*



*Для начинки: 0,5 кг спелой красной смородины, 150 г сахара, 3 яичных белка, 50 г молотого миндаля, 20 г молотых сухарей, 2 ч. ложки крахмала.*

**В 1 порции 380 ккал**

Разогреть духовку до 180 °С. Разъемную форму диаметром 24 см выстлать пергаментной бумагой. Муку просеять горкой, сделать в центре углубление и положить в него желтки. Добавить нарезанное кусочками охлажденное масло, сахар и цедру, порубить тесто двумя ножами, затем быстро вымесить его руками, чтобы получилось гладкое тесто. Выдержать в холодильнике 30 минут.

Смородину для начинки вымыть и откинуть на сито.

Раскатать тесто на посыпанной поверхности в круглый корж по размеру формы, выложить его в форму и наколоть вилкой в нескольких местах. Выпекать в духовке около 25 минут, затем вынуть и уменьшить нагрев духовки до 150 °С.

Взбить белки в густую пену, добавить сахар и крахмал и взбивать еще некоторое время. Осторожно высыпать в белковую массу смородину. Смешать молотый миндаль и сухари и посыпать этой смесью корж. Сверху выложить ягодно-белковую массу и выпекать торт в течение 20 минут в средней части духовки.

## **БИСКВИТ С КЛУБНИКОЙ И МАСКАРПОНЕ**

*1 готовый шоколадный бисквитный корж, 0,5 кг свежей клубники, 0,5 кг маскарпоне (итальянского творожного сыра), 3 ст. ложки сахара, 1 пучок мяты, сахарная пудра для посыпки.*

**В 1 порции 265 ккал**

Выложить бисквит на круглое блюдо. Растереть в миске маскарпоне с сахаром, чтобы получился крем. Мята промыть, стряхнуть воду, отделить листочки, нарезать их полосками и смешать с сырным кремом. Намазать бисквит кремом.

Клубнику вымыть, удалить плодоножки, разрезать ягоды пополам и выложить на крем. Посыпать торт сахарной пудрой и подавать сразу или предварительно охладив.





**Примечание.** В сырный крем можно добавить молотый миндаль и яичный ликер, а также свежавыжатый фруктовый сок.

### **ТОРТ «МЕЧТА»**

*1 готовый шоколадный бисквитный корж, 0,5 кг свежей малины, 400 г мягкого сливочного сыра, 200 г сливок, 3 ст. ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара, сахарная пудра для посыпки.*

#### **В 1 порции 295 ккал**

Переложить бисквит на круглое блюдо.

Малину выложить в сито, промыть и дать стечь жидкости. Затем половину ягод превратить в пюре с добавлением сахара и протереть через сито. Взбить сливки с ванильным сахаром в густую пену. Мягкий сыр растереть с малиновым пюре и осторожно добавить в эту массу взбитые сливки. Промазать бисквит малиновым кремом, на крем выложить оставленные ягоды. Перед подачей к столу посыпать торт сахарной пудрой. При желании можно посыпать малину рублеными зелеными фисташками.

### **ТОРТ «ТРОПИК»**

*2 яйца, 80 г сахара, 50 г муки, 30 г крахмала, 2 ст. ложки воды, 0,5 ч. ложки пекарского порошка.*

*Для крема: 250 г йогурта (3,5 % жирности), 125 г сливок, 1 спелый плод манго, 4 киви, 1 яичный белок, 20 г сахара для фруктов, 20 мл апельсинового ликера, 10 листиков (15 г) белого желатина, 2 ст. ложки конфитюра из киви с крыжовником, 2 ст. ложки рубленых фисташек, сахар по вкусу.*

#### **В 1 порции 170 ккал**

Разогреть духовку до 200 °С. Белки взбить с водой в густую пену, порциями всыпать сахар и взбивать до тех пор, пока масса не станет разрезаться ножом и не приобретет характерного блеска. Затем постепенно ввести смешанную с крахмалом и пекарским порошком муку и перемешать. Полученное



тесто выложить в разъемную форму диаметром 24 см, выстланную пергаментной бумагой, и выпекать около 25 минут. Готовый бисквит перевернуть на решетку, снять бумагу, остудить и разрезать на 2 коржа, второй корж оставить для другого торта или порезать на пирожные.

*Приготовить начинку:* замочить желатин в холодной воде. Манго и киви очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками и смешать с сахаром. Белок взбить в густую пену, постепенно всыпая сахар. Отдельно взбить сливки. Апельсиновый ликер нагреть и растворить в нем хорошо отжатый желатин. Йогурт размешать и постепенно влить в него, непрерывно помешивая, растворенный желатин. Поставить йогуртовый крем в холодильник для застывания, затем добавить в него взбитый белок и сливки, положить фрукты и перемешать.

Смазать корж конфитюром, положить его на дно разъемной формы и закрепить вокруг него бортик. Выложить на корж крем из йогурта и поставить на 5–6 часов в холодильник застывать. Готовый торт вынуть из формы и посыпать фишашками.

## ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С МАНГО

*200 г муки, 100 г нежирного творога, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки молока, 30 г сахара, 1/2 стручка ванили, 1 ч. ложка пекарского порошка.*

*Для крема: 3 спелых манго (каждый весом около 250 г), 40 мл ликера «Гран-Марни», 6 листиков (9 г) белого желатина, сахар по вкусу; 125 г сливок и рубленые фисташки для украшения.*

**В 1 порции 235 ккал**

Разогреть духовку до 200 °С. Смешать творог, сахар, растительное масло, молоко и мякоть стручка ванили. Всыпать смешанную с пекарским порошком муку, вымесить тесто и раскатать в круглый корж диаметром 30 см. Выложить его в смазанную жиром разъемную форму диаметром 26 см, оставляя бортик высотой 2 см. Накрыть пергаментной бумагой и засыпать фасолью. Выпекать в духовке 15–20 минут, удалить фасоль и бумагу, корж остудить.



*Приготовить крем:* замочить желатин в холодной воде. Очищенное манго без косточек превратить миксером в пюре. Нагреть ликер, растворить в нем хорошо отжатый желатин и, постоянно помешивая, соединить с фруктовым пюре. Добавить сахар по вкусу.

Выложить манговое пюре на корж и поставить его в холодильник для застывания. Взбить сливки в густую пену и украсить ими края торта. Затем посыпать фисташками.

## АНАНАСОВЫЙ ТОРТ

*180 г муки, 160 г сахара, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 3 ч. ложки пекарского порошка, тертая цедра  $\frac{1}{2}$  лимона, соль на кончике ножа, сливочное масло для смазывания формы.*

*Для начинки: 8 ломтиков консервированного ананаса, 8 свежих или засахаренных вишен,  $\frac{1}{8}$  л ананасового сока, 2 ч. ложки крахмала.*

### В 1 порции 220 ккал

Разогреть духовку до 200 °С. Дно разъемной формы диаметром 24 см выстлать пергаментной бумагой, стенки формы слегка смазать маслом. Растереть размягченное сливочное масло, сахар, цедру и соль в крем. Постепенно по очереди ввести яйца и просеянную с пекарским порошком муку и замесить тесто.

*Приготовить начинку:* ломтики ананаса хорошо отцедить, разрезать на половинки и выложить на дно формы. В середину каждого кружка ананаса положить по вишне. Смешать крахмал с небольшим количеством ананасового сока. Остальной сок вскипятить, влить разведенный крахмал и загустить. Вылить смесь поверх ломтиков ананаса.

Тесто равномерно выложить поверх ломтиков ананаса. Выпекать в духовке 1 час, затем вынуть и охлаждать торт в форме 10 минут. Снять бортик разъемной формы и перевернуть торт на решетку. Снять дно формы и удалить с торта пергаментную бумагу. Торт перед подачей охладить.



## ТОРТ «ЗАГАДКА»

*100 г гречневой муки мелкого помола, 100 г сахара, 4 яйца, 50 г жареного молотого фундука, 30 г растопленного сливочного масла, 20 мл малиновой наливки, 1 ч. ложка пекарского порошка.*

*Для крема: 300 г свежей брусники, 100 г сливок, сок и тертая цедра 1 апельсина, 1 ст. ложка рубленых фисташек и сахарная пудра для посыпки, сахар по вкусу.*

**В 1 порции 190 ккал**

Разогреть духовку до 180 °С. Растереть желтки, сахар и малиновую наливку в густую пену. Постепенно всыпать гречневую муку, молотые орехи и пекарский порошок. Белки взбить в густую пену и осторожно соединить с тестом. Все перемешать. Выстлать дно разъемной формы диаметром 24 см пергаментной бумагой, выложить туда тесто и выпекать 35–40 минут. Вынуть торт из формы и остудить на решетке.

*Приготовить крем:* бруснику перебрать, вымыть и дать стечь воде. Положить ягоды в миску вместе с соком и цедрой апельсина и варить 15–20 минут на среднем огне до загустения. Добавить сахар, снять с огня и остудить.

Готовый бисквит разрезать на 2 коржа. Нижний корж промазать брусничным джемом, отложив 2 ст. ложки. Положить сверху второй корж и затем посыпать торт толстым слоем сахарной пудры. Взбить сливки в густую пену, заполнить ими шприц и отсадить по краю торта 12 розеток. На каждую розетку положить немного отложенного брусничного джема и по желанию посыпать фисташками.

## СУХАРНЫЙ ТОРТ С АБРИКОСОВО-ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

*120 г сухарей, 150 г растопленного сливочного масла, 50 г сахара.*

*Для крема: 1 кг консервированных абрикосов, 0,5 кг творога, 250 мл сливок, 120 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 16 г желатина, цедра и сок 1/2 лимона.*



*Для украшения: 1 яичный белок, 30 г пластинок миндаля, 1 ст. ложка абрикосового конфитюра, 80 г сахарного песка, 10 г рубленых фисташек, несколько вишен для украшения.*

### **В 1 порции 310 ккал**

Сухари положить в пакет, измельчить скалкой, смешать с сахаром и растопленным сливочным маслом и выложить тесто в разъемную форму диаметром 26 см. Массу разровнять и уплотнить. Бортик формы проложить широкой полоской пергаментной бумаги.

*Приготовить крем:* с абрикосов слить сок, из 300 г сделать пюре, остальные фрукты отложить в сторону. Тщательно перемешать творог, обычный и ванильный сахар, лимонный сок и цедру. В конце добавить фруктовое пюре и снова перемешать. Взбить сливки в крутую пену. Размочить желатин в небольшом количестве холодной кипяченой воды и, помешивая, растворить на слабом огне. Соединить творожную смесь со сливками и желатином. Разъемную форму с сухарным коржом наполнить приготовленной массой, разровнять и поставить на 2–3 часа в холодильник.

Корж вынуть из формы, бумагу удалить, сверху разложить оставленные абрикосы. Абрикосовый конфитюр разогреть, протереть через сито и смазать им фрукты и край торта. Миндаль обжарить на сухой сковороде и лопаткой прижать к краю торта.

Белок взбить с сахаром в густую пену и при помощи кондитерского мешка украсить торт решеткой и маленькими розетками. Посыпать фисташками. Белок слегка подрумянить в гриле. Готовый торт украсить вишней и перед подачей остудить.

### **ТОРТИКИ «ЭЛЛА»**

*200 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, сливочное масло для смазывания форм.*

*Для крема: 0,5 л молока,  $1/4$  л воды, 150 г жирного творога, 100 г риса округлой формы, 100 г сахара, 12 поло-*



*винок консервированных абрикосов, 80 г молотого миндаля без кожицы, 2 яйца, 4 ст. ложки абрикосового конфитюра, 2 ст. ложки пластинок миндаля, 2 ст. ложки сахарной пудры для посыпки, 1 ст. ложка рома, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры.*

### **В 1 порции 390 ккал**

Просеянную муку соединить с кусочками масла и смешать все с водой. Добавить соль, сахар, слегка взбитое яйцо и быстро замесить тесто. Скатать его в шар и поставить на 1 час в холодильник. Затем раскатать тесто в пласт толщиной около 3 мм. Смазать сливочным маслом формочки для тарталеток, выложить в них тесто и наколоть его вилкой в нескольких местах.

*Приготовить крем:* вскипятить смесь молока, воды и соли. Положить туда рис и сварить на слабом огне густую кашу. Охладить и смешать с лимонной цедрой. Растереть сахар с желтками добела, выложить смесь в рисовую кашу, добавить молотый миндаль, творог и ром и вымесить. Взбить в крепкую пену белки и осторожно соединить их с кремом.

Протереть через сито абрикосовый конфитюр. Смазать им дно и бока тортиков и положить сверху по половинке абрикоса. На них выложить крем и посыпать пластинками миндаля. Выпекать в нагретой до 200 °С духовке в течение 10 минут, затем уменьшить температуру до 160 °С и готовить еще 15–20 минут. Готовые тортики посыпать сахарной пудрой и подать в теплом виде.

## **ВИШНЕВО-МИНДАЛЬНЫЙ ПИРОГ**

*0,5 кг вишни, 200 г сахара, 160 г вишневого конфитюра, 120 г растопленного сливочного масла, 80 г молотого миндаля в кожице, 75 г молотых сухарей из черного хлеба, 4 яичных белка, 3 яичных желтка, 5 ст. ложек вишневой наливки, 45 г кукурузного или картофельного крахмала, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1 ч. ложка пекарского порошка, 2 капли ароматизатора с запахом горького миндаля, щепотка соли, сливочное масло для смазывания формы.*

**В 1 порции 310 ккал**

Вишни без косточки выложить в миску и залить 2 ст. ложками наливки. Белки взбить с солью в густую пену. Смешать пекарский порошок с крахмалом.

Желтки растереть с сахаром добела и осторожно подмешать миндаль, молотые сухари и крахмал. Добавить 1 ст. ложку вишневой наливки и миндальный ароматизатор. Ввести в массу теплое растопленное сливочное масло и размешать. Выложить тесто поверх взбитых в пену белков и осторожно перемешать ложкой, добавить вишню с соком.

Смазать сливочным маслом разъемную форму диаметром 24 см, вылить в нее тесто и выпекать в духовке около 1 часа при температуре 180 °С. Остудить пирог на решетке.

Для украшения вынуть из конфитюра несколько целых вишен, остальное протереть через сито и смазать им пирог. Сахарную пудру смешать с оставшейся наливкой и залить этой глазурью пирог. Поверх глазури выложить оставленные вишни из конфитюра.

**ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ**

*1 кг груш (можно консервированных), 300 г муки, 165 г сливочного масла, 160 мл воды, 120 г сливок, 1 яйцо, 4 ст. ложки грушевой водки, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки лимонного сока, свежемолотый черный перец, 0,5 ч. ложки соли.*

**В 1 порции 295 ккал**

Просеянную муку порубить ножом со 150 г нарезанного кусочками сливочного масла в мелкую крошку. Постепенно влить растворенную в воде соль и быстро замесить тесто. Поставить в холодильник на 2–3 часа. Затем раскатать тесто в два коржа (один из них меньший).

Очистить груши от кожуры, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Растопить оставшееся масло, всыпать сахар и нагреть до образования светлой карамели. Сразу добавить лимонный сок и 2 ст. ложки воды. Положить в карамель груши, посыпать щепоткой перца и тушить 10–14 минут. Вынуть груши, в сироп ввести грушевую водку и уваривать на силь-



ном огне примерно до 3 ст. ложек жидкости. Разогреть духовку до 200 °С.

Смазать форму сливочным маслом. Раскатать  $\frac{2}{3}$  теста толщиной примерно 3 см. Выложить этот корж в форму и сформировать бортики высотой 4 см. Груши разложить на тесте в форме венка. Края теста немного завернуть поверх груш. Смазать этот край слегка взбитым белком. Из оставшегося теста раскатать корж по размеру формы, накрыть им груши и защипать края. В середине сделать небольшое отверстие для выхода пара. Смазать пирог желтком, украсить фигурками из теста и снова смазать желтком.

Выпекать пирог в духовке около 45 минут при температуре 220 °С до золотисто-желтого цвета. Если верх пирога быстро подрумянивается, накрыть его фольгой. За 15 минут до конца выпекания смешать сливки с уваренным соком. Через воронку вылить эту смесь на пирог через отверстие в верхнем корже. Подавать пирог горячим или теплым.

## ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬЮ

*2 стакана крошек двухслойного шоколадного печенья (18 штук),  $\frac{1}{4}$  стакана растопленного масла или маргарина.*

*Для начинки: 2 стакана орехов пекан, 20 карамелек,  $\frac{1}{4}$  стакана густых сливок.*

*Для верха: 120 г шоколадной стружки или крошек,  $\frac{1}{4}$  стакана густых сливок.*

**В 1 порции 360 ккал**

Разогреть духовку до 190 °С. Смешать в миске крошки печенья и масло, выложить смесь, прижимая руками, ко дну и боковым стенкам формы и выпекать в течение 10 минут. Затем охладить.

*Приготовить начинку:* растопить карамельки, периодически помешивая, в кастрюле с толстым дном, добавить сливки, снять с огня и всыпать орехи. Все перемешать и равномерно разложить начинку на готовом корже. Охлаждать в течение 10–20 минут.





*Приготовить верх:* растопить на водяной бане шоколад, добавить сливки, размешать и выложить смесь поверх начинки. Поставить в холодильник не менее чем на 1 час.

### **ПИРОГ «ЗАБАВА»**

*$\frac{3}{4}$  стакана сахара,  $\frac{3}{4}$  стакана овсяных хлопьев,  $\frac{3}{4}$  стакана обжаренных орехов пекан, 0,5 стакана муки, 6 ст. ложек охлажденного сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка корицы.*

*Для начинки: 2,3 кг спелых нектаринов, 2–3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.*

**В 1 порции 260 ккал**

Разогреть духовку до 190 °С. Форму для выпечки смазать маслом.

*Приготовить начинку:* смешать нарезанные ломтиками нектарины, лимонный сок и сахар в большой миске. Выложить в приготовленную форму.

Смешать сахар, муку и корицу, добавить кусочки масла и порубить двумя ножами в крошку. Затем вмешать овсяные хлопья и орехи и равномерно крошить смесь поверх фруктов. Выпекать в духовке в течение 25–30 минут или пока фрукты не начнут пузыриться. Если верх пирога зарумянивается слишком быстро, неплотно накрыть его фольгой.

Подавать пирог в теплом виде.

### **ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ С ТВОРОГОМ**

*250 г муки, 1 яйцо, 50 г растопленного сливочного масла, 1 ч. ложка растительного масла, щепотка соли.*

*Для начинки: 0,5 кг обезжиренного творога, 0,5 г кислых яблок, 100 мл сливок, 100 г изюма, 100 г сахарной пудры, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 пакетик порошка для сливочного пудинга, 2 ст. ложки рубленых орехов, тертая цедра 1 лимона, щепотка соли.*

*Кроме того: 40 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахарной пудры.*

**В 1 порции 360 ккал**

Замесить тесто из муки, сливочного масла, соли и яйца, скатать его в шар, смазать растительным маслом, накрыть нагретой миской и оставить на полчаса. Затем раскатать тесто на полотенце, посыпанном мукой, и растянуть его в очень тонкий корж. Обрезать толстые края.

*Приготовить начинку:* перемешать сливочное масло с сахарной пудрой, солью и тертой цедрой. Добавить яйца, творог, сливки, порошок для пудинга, изюм и орехи и перемешать. Намазать на тесто творожную массу. Яблоки нарезать тонкими дольками без сердцевины, покрыть ими творог и слегка прижать. Скатать рулет с помощью полотенца и положить швом вниз в форме серпа на тефлоновую сковороду, выстланную бумагой. Смазать штрудель растопленным сливочным маслом и выпекать в духовке в течение 40–45 минут при 200 °С. Посыпать сахарной пудрой и подать теплым.

**БАНАНОВЫЙ КЕКС**

*0,5 кг муки грубого помола, 4 спелых банана, 200 г готовой глазури из молочного шоколада, 100 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 50 г фруктозы, 40 мл бананового ликера, 1 пакетик пекарского порошка.*

**В 1 порции 370 ккал**

Разогреть духовку до 200 °С.

Бананы очистить, размять вилкой и протереть через сито. Размягченное масло или маргарин растереть с фруктозой в крем. Продолжая растирать, по одному добавлять яйца. Затем постепенно всыпать смесь муки с пекарским порошком попеременно с банановым пюре и ликером.

Круглую форму для кекса объемом 1,5 л смазать жиром и посыпать молотыми сухарями. Выложить тесто в форму, разровнять поверхность и выпекать в духовке около 1 часа. Кекс перевернуть на решетку и остудить. Нарезать шоколад кусочками и растопить на водяной бане. Залить этой глазурью кекс и дать ей застыть.



## АПЕЛЬСИНОВЫЕ КЕКСЫ

*260 г муки, 250 мл пахты, 150 г желтого сахара, 100 мл растительного масла без запаха, 3 апельсина, 1 яйцо, 2 ч. ложки порошка для выпечки, 2 ч. ложки тертой апельсиновой цедры, 0,5 ч. ложки соды.*

**В 1 штучке около 220 ккал**

Разогреть духовку до 180 °С. Формочки для кексов смазать жиром. Просеянную муку тщательно смешать с порошком для выпечки, содой и цедрой апельсина. Апельсины очистить, разделить на дольки, освободить от кожицы и мелко нарезать.

Яйцо взбить в миске, добавить сахар, растительное масло, пахту, кусочки апельсина и хорошо перемешать. Сверху выложить мучную смесь и снова перемешать. Тесто разделить на куски одинаковой величины и поместить их в углубления на листе для выпечки кексов. Выпекать в духовке в течение 20–25 минут до золотистого цвета. Через 10–15 минут после начала приготовления можно снизить температуру в духовке до 160 °С.

Оставить кексы в формочках еще на 5 минут, затем переложить на блюдо и подать теплыми.

## КЕКСЫ «ВОСКРЕСНЫЕ»

*140 г муки высшего сорта, 120 г муки грубого помола, 250 г йогурта, 200 г клубники, 180 г сахара, 100 мл растительного масла без запаха, 60 г рубленых грецких орехов, 1 яйцо, 2 ч. ложки порошка для выпечки, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 1 пакетик ванильного сахара.*

**В 1 штучке около 260 ккал**

Духовку разогреть до 180 °С. Углубления на листе для выпечки кексов смазать растительным маслом или поместить в них бумажные формочки.

Оба вида муки просеять в миску и тщательно перемешать с порошком для выпечки, содой, корицей и орехами. Вымытую клубнику без плодоножек крупно порезать. Яйцо взбить, добавить сахар, растительное масло, ванильный сахар и йогурт и хорошо перемешать. Добавить мучную смесь и замесить тесто. В конце положить клубнику и осторожно переме-



шать. Тесто разложить в углубления на листе для выпечки и выпекать в духовке в течение 20–25 минут. Готовые золотистые кексы выдержать на листе еще около 5 минут, затем вынуть из формочек и подать теплыми.

### ГАВАЙСКИЕ КЕКСЫ

*200 г муки, 250 г консервированного ананаса кружочками, 250 г йогурта, 150 г желтого сахара, 100 мл растительного масла, 50 г кокосовой стружки, 1 яйцо, 2 ч. ложки порошка для выпечки, 1 ст. ложка рома, 0,5 ч. ложки соды.*

**В 1 штучке около 240 ккал**

Духовку разогреть до 180 °С. Формочки для выпечки кексов смазать жиром.

Муку просеять в миску и тщательно перемешать с порошком для выпечки, содой и кокосовой стружкой. Кусочки ананаса вынуть из банки, дать им обсохнуть и мелко нарезать. Яйцо взбить, добавить сахар, растительное масло, йогурт, ром (по желанию) и кусочки ананаса. Все хорошо перемешать, соединить с мучной смесью и замесить тесто.

Разложить тесто в формочки для выпечки кексов и выпекать в духовке 20–25 минут до образования золотистой корочки. Готовые кексы охладить в форме в течение 5 минут, затем выложить на тарелку и подать теплыми.

### ШОКОЛАДНО-ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ

*300 мл пахты, 200 г муки, 160 г желтого сахара, 100 мл растительного масла, 1 яйцо, 4 ст. ложки какао-порошка, 2 ч. ложки пекарского порошка, 0,5 ч. ложки соды.*

*Для начинки: 150 г мягкого творога, 1,5 ст. ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара.*

*Для украшения: 200 г горького шоколада для глазури, крошки молочного шоколада.*

**В 1 штучке около 330 ккал**

Духовку разогреть до 180 °С. Углубления листа для выпечки кексов смазать жиром или поставить в них формочки для выпечки.



*Приготовить начинку:* творог взбить с сахаром и ванильным сахаром в кремообразную массу.

Муку тщательно перемешать с порошком для выпечки, содой и какао-порошком. Отдельно взбить, добавить сахар, растительное масло и пахту и хорошо перемешать. Затем выложить сверху мучную смесь и снова тщательно перемешать. Четверть теста разделить на одинаковые куски и разложить их в углублениях листа для выпечки кексов. Поверх каждого куска теста положить по 1 ч. ложке начинки, накрыть ее вторым куском теста и выпекать в духовке 20–25 минут.

Снять кексы с листа и дать им остыть на кухонной решетке. Шоколад для украшения раскрошить и растопить на водяной бане, периодически помешивая. Верхушку кексов окунуть в жидкий шоколад, немного обсушить, затем посыпать шоколадной крошкой.

## МИНДАЛЬНЫЕ КЕКСЫ

*140 г муки высшего сорта, 120 г муки грубого помола, 1 стакан ягод черешни или вишни без жидкости, 275 мл пахты, 150 г желтого сахара, 100 г сливочного масла, 60 г рубленого миндаля, 1 яйцо, 2,5 ч. ложки пекарского порошка, 0,5 ч. ложки соды,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки тертого мускатного ореха,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки экстракта горького миндаля.*

*Для начинки: 60 г рубленого миндаля, 12 черешен или вишен.*

**В 1 штучке около 170 ккал**

Духовку разогреть до 180 °С. Формочки для кексов смазать жиром.

Оба вида муки просеять в миску и тщательно перемешать с порошком для выпечки, содой, мускатным орехом и рубленным миндалем. Черешни или вишни выложить в дуршлаг, дать им обсохнуть и по желанию мелко нарезать. Яйцо слегка взбить, добавить сахар, сливочное масло, пахту, экстракт горького миндаля и черешни или вишни. Все перемешать и, аккуратно помешивая, соединить с мучной смесью.

Заполнить тестом формочки для кексов, посыпать сверху рубленым миндалем. На каждый кусок теста положить по



одной ягоде черешни или вишни и выпекать в духовке 20–25 минут. Готовые кексы остудить в течение 5 минут, затем вынуть из формочек и подать теплыми.

### КАНАДСКИЕ КЕКСЫ

*200 г муки, 3 спелых банана, 175 г желтого сахара, 125 мл пахты, 100 мл растительного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки какао-порошка, 2 ч. ложки пекарского порошка, 0,5 ч. ложки соды,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки молотой корицы. Для украшения: 200 г молочного шоколада для глазури, 90 штук мелких разноцветных конфет (например, M&M's).*

**В 1 штучке около 310 ккал**

Духовку разогреть до 180 °С. Противень с углублениями для выпечки кексов смазать жиром. Муку просеять в миску и перемешать с порошком для выпечки, содой, корицей и порошком какао. Яйцо взбить, соединить с сахаром, растительным маслом и пахтой и хорошо перемешать. Бананы очистить, размять вилкой, выложить в яичную массу и взбить миксером, добавив в конце мучную смесь. Тесто разложить в углубления для кексов и выпекать в духовке в течение 20–25 минут. Готовые кексы выложить на решетку и остудить.

*Приготовить украшение:* шоколад поломать на куски и растопить, помешивая, на водяной бане. Обмакнуть кексы в полученную глазурь, дать ей немного подсохнуть и затем украсить разноцветными конфетками (можно выложить улыбающееся лицо клоуна).

### КУКУРУЗНЫЕ КЕКСЫ

*375 г йогурта, 1 банка зерен кукурузы, 1 стручок сладкого зеленого перца (180 г), 1 красный стручок пеперони, 130 г муки, 125 мл кукурузного масла, 120 г маисового крахмала, 100 г тертого сыра эмменталь, 2 яйца, 40 г тертого сыра пармезан, 2 ч. ложки пекарского порошка, 1,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка порошка перца чили, 0,5 ч. ложки соды.*



**В 1 штучке 260 ккал**

Духовку разогреть до 180 °С. Формочки для кексов смазать жиром.

Сладкий перец и пеперони разрезать на половинки, удалить семена, ополоснуть и мелко нарезать.

Муку просеять в миску вместе с маисовым крахмалом, порошком для выпечки и содой и тщательно перемешать с солью, порошком чили, сыром, пеперони и сладким перцем. Отдельно взбить яйцо и, перемешивая, ввести растительное масло, йогурт и зерна кукурузы. Полученное тесто разложить в формочки и выпекать в духовке в течение 20–25 минут. Готовые кексы охладить на протяжении 5 минут, затем вынуть из формочек и подать теплыми.

## **Выпечка на 20–25 порций**

### **АВСТРИЙСКИЕ ПИРОЖНЫЕ**

*150 г горького шоколада, 150 г размягченного сливочного масла, 150 г сахара, 5 яиц, 80 г муки, сливочное масло для смазывания формы.*

*Для крема: 400 г сливок, 200 г горького шоколада, 1 пачка готовой глазури из горького шоколада, 20 вишен в роме, 1 ст. ложка ванильного сахара, вишни для украшения.*

**В 1 порции 380 ккал (на 20 порций)**

Разогреть духовку до 180 °С.

Шоколад поломать на кусочки, растопить на водяной бане и остудить. Отделить белки от желтков и взбить их в густую пену. Сливочное масло и сахар растереть в пышную массу, добавить охлажденный шоколад и перемешать. Постепенно ввести в смесь желтки и, продолжая мешать, по ложке всыпать муку. Осторожно соединить тесто со взбитыми белками, выложить его на застланный пергаментной бумагой противень и выпекать в духовке 30 минут до готовности.

*Приготовить крем:* поломать шоколад, соединить его со сливками и ванильным сахаром и нагревать на слабом огне,



постоянно помешивая, до получения однородной кремообразной массы. Поставить в холодильник и полностью охладить. Затем взбить в воздушный крем.

Готовую глазурь нагреть на водяной бане, залить ею половину шоколадного коржа и подсушить. Нарезать эту половину коржа на 20 квадратов. Другую половину смазать шоколадной массой и разложить на нем половинки вишен.

Глазурованные квадраты выложить на корж с кремом, разрезать корж смоченным горячей водой ножом на квадраты по размеру уложенных сверху. Украсить пирожные вишнями и поставить на 5–6 часов в холодильник для пропитки.

## АНГЛИЙСКИЙ КЕКС

*250 г муки, 200 г сливочного масла, 200 г коричневого сахара, 200 г изюма, 125 г коринки, 4 яйца, 50 г засахаренной вишни, 25 г молотого миндаля, по 25 г лимонных и апельсиновых цукатов, 0,5 ч. ложки пекарского порошка, 100 г ошпаренного, разделенного на половинки миндаля для украшения.*

**В 1 порции 280 ккал (на 20 порций)**

Выложить дно и бортики разъемной формы диаметром 24 см промасленным пергаментом так, чтобы боковые края бумаги были вдвое выше бортиков формы.

Сливочное масло растереть с сахаром в пышную массу. Добавлять попеременно яйца, просеянную вместе с пекарским порошком муку и миндаль, замешивая однородное тесто. Слегка посыпать мукой изюм и коринку, мелко нарезанные цукаты и разрезанные на половинки вишни и смешать их с тестом.

Разогреть духовку до 160 °С. Заполнить тестом форму, разровнять верх кекса и украсить миндалем. Выпекать кекс в нижней части духовки от 1 часа 45 минут до 2 часов. Если поверхность кекса быстро зарумянивается, накрыть его пергаментом. Готовый кекс охладить, вынуть из формы и удалить бумагу.





## ШОКОЛАДНО-КОФЕЙНЫЙ КЕКС

*120 г муки, 120 г сахара, 250 мл крепкого кофе, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки рома,  $1/2$  пакетика пекарского порошка, щепотка соли.*

*Для начинки: 250 г сливок, 240 г темного шоколада, 1 ч. ложка тертой апельсиновой цедры.*

*Для глазури: 120 г сахарной пудры, 100 г горького шоколада, 4 ст. ложки крепкого кофе, 50 г крупно нарубленных фисташек, 20 г сливочного масла.*

**В 1 порции 380 ккал (на 25 порций)**

Взбить добела яйца с сахаром и солью, добавить теплое сливочное масло и просеянную с пекарским порошком муку и замесить тесто. Выложить его в смазанную сливочным маслом прямоугольную форму длиной 25 см и выпекать в нижней части духовки 40–45 минут при температуре 180 °С. Перевернуть кекс на решетку и остудить. Теплый кофе смешать с ромом и остудить.

*Приготовить начинку:* нагревать сливки с наломанным шоколадом на медленном огне, энергично помешивая, перед кипением снять с плиты, добавить апельсиновую цедру и остудить, периодически помешивая. Когда масса охладится, взбить ее миксером на самой высокой скорости до увеличения ее объема вдвое.

Разрезать кекс по горизонтали на очень тонкие коржи. Один корж положить на дно прямоугольной формы. Пропитать его кофе и смазать шоколадным кремом. Так промазать все коржи. Поставить кекс на сутки в холодильник. Пропитавшийся кекс перевернуть на фольгу.

*Приготовить глазурь:* растопить на водяной бане шоколад вместе с кофе. Просеять в полученную массу сахарную пудру, добавить сливочное масло, хорошо перемешать и полить кекс этой глазурью. Посыпать сверху фисташками.

## ПЕЧЕНЬЕ «ЗВЕЗДОЧКИ»

*300 г муки, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 г конфитюра, 100 г сахарной пудры для посыпки, 90 г*



*неочищенного молотого миндаля, молотая гвоздика, корица и молотый кардамон на кончике ножа.*

**В 1 порции 170 ккал (на 25 штук)**

Просеянную муку порубить ножом с кусочками охлажденного масла, добавить сахар, миндаль и пряности и быстро замесить руками гладкое тесто. Выдержать его полчаса в холодильнике.

Разогреть духовку до 180 °С. Тесто раскатать в тонкий пласт на посыпанной мукой доске и вырезать из него формочкой звездочки. Печенье выложить на застланный пергаментом противень и выпекать в духовке в течение 10–15 минут до золотистого цвета.

Склеить звездочки попарно конфитюром и посыпать сверху сахарной пудрой.



## Коктейли

### ГЛИНТВЕЙН С КОФЕ

*1 бутылка красного вина, 250 мл готового кофе «мок-ко», 150 г сахара, 1 рюмка коньяка или бренди, гвоздика, цедра апельсина или лимона по вкусу.*

**В 1 порции 25 ккал**

Смешать в миске вино, готовый кофе, сахар, коньяк или бренди, гвоздику и тертую цедру, поставить на небольшой огонь и подогреть до 70 °С. Сразу разлить по чашкам и подать в горячем виде.

### ИРЛАНДСКИЙ ГЛИНТВЕЙН

*2 бутылки красного сухого вина по 0,7 л, 0,5 стакана сахара, 1 грейпфрут, 1 апельсин,  $1/2$  большого яблока, 50 г коньяка, сушеные чашечки каркаде, ванилин и гвоздика по вкусу.*

**В 1 порции 55 ккал**

В емкость объемом не менее 2 л налить вино, насыпать сахар, добавить по щепотке ванилина и гвоздики, тертую цедру апельсина и грейпфрута, нарезанное мелкими кусочками яблоко. Положить большую щепотку каркаде, поставить смесь на маленький огонь и очень медленно подогреть до 80 °С. Влить коньяк, перемешать, разлить глнтвейн по чашкам и сразу подать.



## БЕЛЫЙ ГЛИНТВЕЙН

*1 бутылка белого вина, 10 кусочков жженого сахара, 1 бутон гвоздики, 4 кружка апельсина для украшения.*

**В 1 порции 55 ккал**

Вино соединить с сахаром и гвоздикой, смесь подогреть, не доводя до кипения, на небольшом огне и процедить в стаканы. Украсить кружками апельсина, надев их на края стаканов, и сразу подать.

## КОФЕЙНЫЙ ПУНШ

*300 мл свежесваренного кофе, 200 мл красного сухого вина, 1 апельсин, 50 мл коньяка, 4–6 кусочков сахара.*

**В 1 порции 151 ккал**

Сварить крепкий кофе. Вино подогреть на умеренном огне, не доводя до кипения. Добавить подогретое вино и коньяк в кофе. Апельсин тщательно вымыть, обсушить и слегка наколоть. Кусочки сахара потереть об апельсиновую корку, чтобы он впитал цитрусовый аромат. Разлить кофе по чашкам, добавить сахар и подать.

*Примечание.* Этот напиток обладает своим оригинальным ароматом, поэтому для его приготовления рекомендуется использовать классические сорта кофе без ароматических добавок.

## ПУНШ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

*1 бутылка белого вина, 1 бутылка красного вина, 0,5 бутылки вина «Дюбонне» или «Бирр», 150 г сахара, 2 лимона.*

**В 1 порции 100 ккал**

Соединить красное и белое вино с сахаром и нарезанными кружочками лимона и довести до кипения, но не кипятить. Добавить «Дюбонне» или «Бирр», размешать и разлить полученный пунш в подогретые бокалы из толстого стекла.



## ЦИТРУСОВЫЙ ПУНШ

*1 бутылка полусладкого шампанского, 8 апельсинов, 8 лимонов, 0,5 стакана газированной воды, 3 ст. ложки меда, 3 кумквата для украшения.*

### **В 1 порции 150 ккал**

Из апельсинов и лимонов выжать сок вместе с мякотью, вылить смесь в большую стеклянную миску и заморозить в морозилке в течение 1–1,5 часа. Полученный цитрусовый лед раскрошить, влить туда бутылку сильно охлажденного шампанского и осторожно перемешать. Украсить дольками апельсина и цветками из кумквата и сразу подать.

Чтобы сделать цветок из кумквата, нужно острым ножом аккуратно надрезать кожу плода от верхушки почти до самого основания в 6 местах, стараясь не порезать мякоть. Очистить плод так, чтобы «лепестки» оставались закрепленными у основания. Полученный цветок пустить плавать по поверхности пунша.

## АРОМАТНЫЙ ПУНШ

*3 маленькие рюмки рома, 0,5 стакана разбавленного водой яблочного сока, 1 кусочек палочки корицы, 1 кружочек лимона, 1 ломтик яблока.*

### **В 1 порции 305 ккал**

Влить в кастрюльку разбавленный водой яблочный сок, добавить корицу и кружочек лимона и подогреть, не доводя до кипения. Затем влить ром, положить ломтик яблока и перелить напиток в нагретый бокал. Бокал украсить спиралью из яблочной кожуры.

## АНАНАСОВО-РОМОВЫЙ ПУНШ

*2–3 маленькие рюмки рома, 0,5 стакана белого вина, 2–3 ст. ложки ананасового сока или 1 ломтик ананаса, сок  $1/4$  лимона, 1 звездочка аниса.*

### **В 1 порции 325 ккал**

Взбить в миксере белое вино с ананасовым соком или ломтиком ананаса, добавить лимонный сок и анис и подогреть.



В конце влить ром и размешать. Готовый пунш разлить в заранее нагретые бокалы и подать горячим.

### **ВИШНЕВЫЙ ПУНШ**

*0,5 стакана вишневого сока, 0,5 стакана красного или белого вина, 2–3 маленькие рюмки водки, сок 1 лимона, 1 кружочек лимона, 5 бутонов гвоздики, 1 небольшая палочка корицы.*

#### **В 1 порции 265 ккал**

Соединить вишневый сок и красное или белое вино и подогреть. Добавить кружочек лимона с воткнутыми в него гвоздиками, палочку корицы, лимонный сок и водку. Все размешать и перелить вишневый пунш в заранее нагретые бокалы.

### **ФРУКТОВЫЙ ПУНШ С ЧАЕМ**

*0,5 бутылки минеральной воды, 1 стакан крепкого черного чая, 0,5 стакана малинового сиропа, сок 3 апельсинов, сок 1 лимона, 1 ст. ложка сахара, 8 кубиков льда.*

#### **В 1 порции 78 ккал**

Очень холодный чай налить в стеклянный кувшин, добавить апельсиновый и лимонный сок, малиновый сироп и сахар. Все хорошо перемешать, положить кубики льда и влить минеральную воду. Подать пунш сильно охлажденным.

**Примечание.** В пунш можно добавить 1 стакан ананасового сока или 0,5 банки консервированных мелко нарезанных ананасов.

### **ЛЕТНИЙ КРЮШОН**

*3 бутылки яблочного сока, 1 бокал коньяка или кальвадоса, 3 персика, 3 яблока, сок 3 лимонов, мелисса или перечная мята для украшения.*

#### **В 1 порции 95 ккал**

Персики обдать кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, удалить косточки и нарезать мякоть кубиками. Яблоки без сердцевины также нарезать кубиками. Фрукты соединить,



залить лимонным соком и коньяком, накрыть крышкой и поставить на 2–3 часа в холодильник. Потом влить сильно охлажденный яблочный сок, размешать и украсить мелиссой или перечной мятой.

**Примечание.** Этот крюшон можно приготовить с абрикосами, клубникой, малиной или ежевикой. В этом случае мелко порезанные, заранее вымоченные в коньяке ягоды поставить в холодильник за 1–2 часа до подачи.

### МАДРИДСКИЙ КРЮШОН

*1 л красного испанского вина (обязательно крепкого), 0,5 бутылки минеральной воды, 2 рюмки коньяка, 2 апельсина, 1 яблоко, 1 банан, 1 лимон, 2 ст. ложки с верхом сахара, 4 бутона гвоздики, 1 палочка корицы, кубики льда.*

**В 1 порции 140 ккал**

С лимона срезать цедру, чтобы получилась тонкая длинная спираль. Апельсины обдать кипятком, обсушить, нарезать кружочками и вынуть зерна. Яблоко без кожицы и сердцевины нарезать тонкими ломтиками. Лимонную цедру, ломтики яблока, кружочки апельсина и банана положить в большой стеклянный кувшин и засыпать сахаром. Добавить гвоздику, корицу, коньяк и красное вино и выдержать смесь 1 час в холодильнике. Затем положить кубики льда, перемешать и налить в кувшин сильно охлажденную минеральную воду.

### КРЮШОН «КАПРИЗ»

*2 л белого вина, 1 бутылка розового шампанского, 750 г малины, 0,5 бокала «Гран Марни», 100 г сахара, 1 пакетик ванилина, цедра 1 апельсина.*

**В 1 порции 185 ккал**

Ягоды перебрать, немытыми положить в крюшонницу, добавить сахар, ванилин, «Гран Марни» и апельсиновую цедру. Закрыть крышкой и выдержать 2 часа в холодильнике. Вынуть апельсиновую цедру, долить сильно охлажденное бе-



лое вино и все перемешать. Перед подачей в крюшонницу влить шампанское. По желанию украсить крюшонницу цветами или листиками мяты.

**Примечание.** Крюшон можно ароматизировать 1 ч. ложкой малиновой наливки.

### **КРЮШОН «МАРКИЗА»**

*2 л красного вина, 0,5 л минеральной воды, 1 кг свежей клубники, 150 г сахара, 1 апельсин.*

**В 1 порции 110 ккал**

Клубнику осторожно промыть, очистить от хвостиков и положить в крюшонницу. Апельсин обдать кипятком, нарезать кружочками и тоже положить в крюшонницу. Всыпать сахар, залить все 1 л красного вина и на 1 час поставить в холодильник. Потом влить оставшееся красное вино и минеральную воду и все размешать.

**Примечание.** Можно не засыпать фрукты сахаром, а залить 1–2 рюмками апельсинового или вишневого ликера и на 1 час поставить в холодильник. А затем влить 2 л легкого красного вина и минеральную воду.

### **КРЮШОН С ЕЖЕВИКОЙ**

*2 бутылки белого вина, 1 бутылка минеральной воды или 1 бутылка шампанского, 750 г свежей ежевики, 6 ст. ложек сахара, 1 бокал рома или вишневой наливки, 1 рюмка апельсинового ликера, 1 лимон.*

**В 1 порции 160 ккал**

Ежевiku перебрать, промыть и обсушить на сите. Затем выложить ягоды в крюшонницу, засыпать сахаром, залить ромом (вишневой наливкой) и апельсиновым ликером и выдержать 2 часа в холодильнике. Одновременно поставить охлаждаться вино и минеральную воду или шампанское. Перед подачей положить в крюшон нарезанный тонкими кружочками лимон, влить вино с минеральной водой или шампанским и опустить в крюшонницу ложку.





### ИМБИРНЫЙ КРЮШОН

*2 бутылки белого вина, 1 бутылка розового шампанского, 0,7 л безалкогольного имбирного пива, 1 огурец салатного сорта, 1 рюмка коньяка, 1 рюмка абрикосового ликера, 1 лимон, 1 апельсин, 2 ст. ложки с верхом сахарной пудры, 1 ч. ложка черного бальзама, веточки свежей перечной мяты.*

#### **В 1 порции 160 ккал**

Огурец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими кружочками и положить в крушонницу. Влить туда же коньяк и абрикосовый ликер, всыпать сахарную пудру, добавить 1 бутылку вина и на 1 час поставить в холодильник. Полученную смесь процедить и хорошо выжать огурцы. Затем влить оставшееся сильно охлажденное вино, порезанные кружочками лимоны и апельсины, бальзам и имбирное пиво. В конце влить розовое шампанское и украсить напиток веточками перечной мяты.

### ФЛИП С КОНЬЯКОМ

*3 рюмки коньяка, 1 яичный желток, 1 ч. ложка с горкой сахарной пудры, 3 кубика льда, щепотка мускатного ореха.*

#### **В 1 порции 220 ккал**

Положить в шейкер яичный желток и сахарную пудру, налить коньяк и добавить кубики льда. Потрусить шейкер, перелить флип в бокалы и посыпать тертым мускатным орехом.

### ФЛИП С БЕЛЫМ ВИНОМ

*100 мл белого сухого вина, 50 мл фруктового ликера, 1 сырое яйцо, 0,5 палочки корицы, 4–5 бутонов гвоздики, щепотка мускатного ореха.*

#### **В 1 порции 273 ккал**

Гвоздику и корицу опустить на 5 секунд в кипящую воду, переложить в вино и оставить на 2 часа настаиваться. Затем вино процедить и взбить в миксере вместе с ликером, яйцом и



несколькими кубиками льда. Перелить в бокал и добавить мускатный орех.

**Примечание.** Можно использовать по 1 ч. ложке молотой гвоздики и корицы, завязав их в полотняный мешочек.

### **ФЛИП «МОККО»**

*2 рюмки ликера «Мокко», 2 ст. ложки сливок, 1 яичный желток, 1 ч. ложка с верхом сахарной пудры, 2–3 кубика льда, щепотка мускатного ореха.*

**В 1 порции 300 ккал**

Положить в шейкер яичный желток и сахарную пудру, налить ликер и сливки и добавить кубики льда. Сильно потрясуть шейкер и процедить полученный напиток в бокалы. Сверху напиток посыпать тертым мускатным орехом.

### **ЯИЧНЫЙ ЛИКЕР**

*0,5 л коньяка, 10 яичных желтков, 350 г сахара, 1 ч. ложка тертого миндаля, ваниль или корица на кончике ножа.*

**В 1 порции 68 ккал**

Желтки растереть со 100 г сахара, добавить ваниль или корицу и тертый миндаль. Смесь перелить в бутылку и влить туда коньяк, предварительно растворив в нем оставшийся сахар. Массу хорошо взболтать, закупорить и выдержать бутылку в прохладном месте около 1 месяца. Перед употреблением ликер процедить.

**Примечание.** При подаче можно смешать яичный ликер с виски и взбитыми сливками — получится один из самых крепких и вкусных спиртных напитков. Для этого в яичный ликер аккуратно, по ножу, влить виски (желательно ирландское), а сверху на слой виски так же аккуратно опустить взбитые сливки. Есть можно ложкой.

### **ЛИМОННЫЙ ГРОГ С РОМОМ**

*8 ликерных рюмок рома, 3 лимона, 8 ч. ложек сахарной пудры, 8 бутонов гвоздики, лимонная цедра, корица, вода.*

**В 1 порции 125 ккал**

Выжать сок из 2-х лимонов, один лимон нарезать кружочками и воткнуть в них по гвоздичке. Лимонный сок соединить с сахаром, ромом, корицей и  $\frac{3}{4}$  л сырой воды и подогреть, не доводя до кипения. Снять с огня, разлить напиток по бокалам, опустив в них серебряную ложку, чтобы не треснуло стекло, и украсить кружочками лимона.

**КОКТЕЙЛЬ «ШАРЛИЗ»**

*2 рюмки коньяка, 2 рюмки красного вермута, 4 кубика льда, 2 ч. ложки черного бальзама, веточки мяты.*

**В 1 порции 145 ккал**

Налить в чашу миксера коньяк и красный вермут, положить кубики льда, добавить черный бальзам и все хорошо перемешать. Коктейль перелить в бокал и украсить веточками мяты.

**КОКТЕЙЛЬ «КЮРАСАО»**

*2 рюмки голубого ликера «Кюрасао», 2 рюмки водки, 4 кубика льда, серебристая луковка.*

**В 1 порции 280 ккал**

В шейкер налить голубой ликер и водку, добавить кубики льда, сильно встряхнуть и перелить в заранее охлажденный бокал. Коктейль украсить серебристой луковкой, нанизав ее на шпажку.

**КОКТЕЙЛЬ «СЮЗАННА»**

*1–2 маленькие рюмки сухого вермута, 0,5 стакана колы, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 2–3 кубика льда, 1 кружочек апельсина.*

**В 1 порции 165 ккал**

В высокий стакан налить сухой вермут, добавить процеженный через сито лимонный сок и кубики льда. Долить холодную колу и украсить стакан кружочком апельсина.



### КОКТЕЙЛЬ «ЗАБАВА»

*2 л белого вина, 1 бутылка шампанского, 0,5 бутылки минеральной воды, 2 лимона, 50 г сахара.*

**В 1 порции 150 ккал**

С лимонов срезать цедру одной длинной тонкой спиралью. В кувшин влить охлажденное белое вино, положить сахар и размешать до его полного растворения. Добавить 2 спирали лимонной цедры, выдержать 20 минут, а затем поместить кувшин в холодильник. Перед подачей влить в кувшин сильно охлажденное шампанское и минеральную воду и размешать.

### КОКТЕЙЛЬ «МИРАНДА»

*1 рюмка апельсинового сока, 1 рюмка вишневого ликера, 1 рюмка коньяка, 2–3 кубика льда, несколько хмельных вишен.*

**В 1 порции 115 ккал**

Налить в шейкер апельсиновый сок, вишневый ликер и коньяк, положить кубики льда и сильно встряхнуть. Перелить коктейль в бокалы для шампанского и украсить хмельными вишнями.

### КОКТЕЙЛЬ «ЯМАЙКА»

*2 маленькие рюмки рома, сок 0,5 лимона, 1 ч. ложка с верхом сахара, 2 бутона гвоздики, 1 маленькая палочка корицы.*

**В 1 порции 170 ккал**

В бокал налить лимонный сок и ром, добавить сахар и размешать до полного его растворения. Потом положить гвоздику и корицу, опустить в бокал серебряную ложку, чтобы не треснуло стекло, и доверху долить кипятком.

### КОКТЕЙЛЬ «АПЕЛЬСИНОВЫЙ МАРТИНИ»

*2–3 рюмки китайского мартини, 0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока, 1 небольшой кусочек палочки корицы, апельсиновая цедра.*

**В 1 порции 160 ккал**

Влить в кастрюльку апельсиновый сок и мартини, положить корицу и подогреть все на небольшом огне, не доводя до кипения. Горячий коктейль перелить в бокалы с серебряными ложками и украсить длинной спиралью апельсиновой цедры.

**КОКТЕЙЛЬ «ПОЦЕЛУЙ АНГЕЛА»**

*750 г красной смородины, 2 стакана яблочного сока, 3 рюмки белого рома, 1 ст. ложка с верхом сахарной пудры, 4 кубика льда, щепотка корицы.*

**В 1 порции 125 ккал**

Ягоды смородины отделить от веточек, вымыть и выжать сок (или измельчить в миксере и протереть через сито). Смородиновый сок смешать с сахаром, яблочным соком и ромом и разлить в 4 стеклянных бокала. В бокалы положить кубики льда и слегка посыпать коктейль корицей.

**КОКТЕЙЛЬ «ХМЕЛЬНАЯ ВИШНЯ»**

*1,5 рюмки вишневой наливки, 0,5 стакана охлажденного шампанского, 2 хмельные вишни, 1 кружочек апельсина, 1 ч. ложка малинового сиропа.*

**В 1 порции 200 ккал**

В высокий бокал для шампанского налить малиновый сироп и вишневую наливку и положить хмельные вишни. Долить в бокал сильно охлажденное шампанское и украсить тоненьким кружочком апельсина.

**КОКТЕЙЛЬ «КАРДИНАЛ РИШЕЛЬЕ»**

*1 рюмка вишневого ликера, 1 рюмка вишневой наливки, 1 рюмка красного вермута, 2–3 кубика льда, несколько хмельных вишен.*

**В 1 порции 145 ккал**

Налить в шейкер вишневый ликер, наливку и красный вермут, положить кубики льда и встряхнуть. Перелить кок-



тейль в бокал для шампанского и украсить хмельными вишнями.

### **КОКТЕЙЛЬ «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»**

*2 рюмки голубого апельсинового ликера, 1 рюмка коньяка, 0,5 яичного белка, сок 0,5 лимона, 3–4 кубика льда, спираль из лимонной цедры.*

**В 1 порции 245 ккал**

Положить в шейкер яичный белок, налить голубой апельсиновый ликер, коньяк и лимонный сок, положить кубики льда и сильно встряхнуть. Процедить коктейль в бокал и украсить спиралью из лимонной цедры.

### **КОКТЕЙЛЬ «ЗАГАДКА»**

*1 рюмка джина, 1 рюмка сухого вермута, 1 рюмка красного вермута, 3–4 кубика колотого льда, по несколько капель черного (или апельсинового) бальзама и лимонного сока, фаршированная маслина.*

**В 1 порции 110 ккал**

В миксер положить кубики колотого льда, влить черный или апельсиновый бальзам, джин, сухой и красный вермут. Все хорошо размешать, сразу же процедить в бокалы и сбрызнуть лимонным соком. Украсить фаршированной маслиной.

### **КОКТЕЙЛЬ «БЛЕК ДЖЕК»**

*2 стакана минеральной воды, 375 г черной смородины, 375 г спелых груш, 1 яичный белок, 1 ст. ложка с верхом сахарной пудры, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, щепотка соли.*

**В 1 порции 130 ккал**

Смородину без хвостиков промыть, груши очистить от сердцевин и нарезать ломтиками. Все измельчить в миксере, полученную смесь процедить, добавить сахар и молотый имбирь, размешать и разлить в 4 стеклянных бокала. Яичный



белок взбить в густую пену с солью, размешать с сахаром и положить сверху на напиток.

### КОКТЕЙЛЬ С ЛИКЕРОМ И ЛАЙМОМ

*1 л клюквенного сока, 300 мл ликера «Малибу», 300 мл темного рома, 15 лаймов, веточки мяты для украшения.*

**В 1 порции 55 ккал**

Отжать сок из 10 лаймов, смешать с ликером и темным ромом. Добавить клюквенный сок и пять нарезанных тонкими ломтиками лаймов. Напиток хорошо охладить и подать, добавив лед и украсив веточкой мяты.

### КОКТЕЙЛЬ ИЗ ДЫНИ С РОМОМ

*1 сахарная дыня (0,5 кг), 2 охлажденные бутылки имбирного пива, 8 рюмок белого рома.*

**В 1 порции 125 ккал**

Дыню разрезать на 4 части, удалить семена и нарезать ломтиками толщиной 2 см. Разложить их в 4 стеклянных бокала и залить ромом. Добавить кубики льда и долить очень холодным имбирным пивом. Положить в бокалы длинные ложки для коктейля, по желанию прибавить сахар и сразу же подать.

### КОКТЕЙЛЬ С МОРОЖЕНЫМ

*0,5 стакана апельсинового сока, 2–3 шарика ванильного мороженого, 2–3 ст. ложки засахаренной красной смородины или малины, 1–2 ст. ложки апельсинового ликера или рома.*

**В 1 порции 210 ккал**

В высокий стакан положить шарики ванильного мороженого, добавить засахаренные ягоды красной смородины или малины, долить стакан охлажденным апельсиновым напитком и добавить апельсиновый ликер или ром. В стакан положить длинную ложку для коктейля и сразу же подать.



## ШОТЛАНДСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

*2 маленькие рюмки шотландского виски, 2 ст. ложки горячей воды, 1 ч. ложка с горкой сахара, 1 ломтик лимона.*

**В 1 порции 130 ккал**

В бокал для грога всыпать сахар, залить горячей водой, размешать до полного растворения, влить виски и положить ломтик лимона. В бокал опустить серебряную ложку, чтобы не треснуло стекло, и доверху залить кипятком.

## КОКТЕЙЛЬ ИЗ ВИНА С РОМОМ

*2 маленькие рюмки рома, 0,5 стакана красного вина, 3 кусочка сахара, 1 ломтик яблока в кожуре, 3 бутона гвоздики.*

**В 1 порции 300 ккал**

В небольшую кастрюльку влить красное вино и ром, добавить сахар и положить ломтик неочищенного яблока с воткнутыми в него бутонами гвоздики. Подогреть смесь на небольшом огне, не доводя до кипения. Горячий напиток перелить в кружку и сразу подать.

## КОФЕЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БРЕНДИ

*4 чашки эспresso, 2 ст. ложки бренди или коньяка, 2 ст. ложки ликера «Франжелико», 4 палочки корицы, сливки 30%-ной жирности, сахарная пудра.*

**В 1 порции 254 ккал**

Взбить сливки с сахарной пудрой. Приготовить эспresso, взяв чашки большего размера, чем принято для эспresso. В каждую чашку добавить ликер и бренди, сверху положить взбитые сливки и воткнуть палочку корицы.

## МАЛИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С РОМОМ

*0,5 кг малины, 2 стакана яблочного сока, 1 стакан лимонада, 3 рюмки белого рома, 4 кубика льда, сок 1 лимона, сахар.*



**В 1 порции 220 ккал**

Малину вымыть, выжать из нее сок при помощи соковыжималки или протереть через сито. Влить яблочный сок, лимонад, лимонный сок и ром, добавить кубики льда, все хорошо перемешать и добавить сахар по вкусу. Готовый коктейль разлить в 4 стеклянных бокала и украсить большими ягодами малины.

**КОКТЕЙЛЬ С ВИНОГРАДНЫМ СОКОМ**

*1 л красного виноградного сока, 300 мл ликера «Малибу», 300 мл рома, 10 лаймов, 5 ч. ложек сахарной пудры, кубики льда.*

**В 1 порции 203 ккал**

Из пяти лаймов выжать сок, добавить сахарную пудру, ликер, ром и виноградный сок, все хорошо размешать и выдержать в холодильнике не менее 1 часа, чтобы смесь хорошо охладилась. Оставшиеся лаймы вымыть, обсушить, нарезать вместе с цедрой тонкими кружками и разложить по бокалам вместе с кубиками льда. Влить сверху охлажденный коктейль и подать.

**КОКТЕЙЛЬ С ДЖИНОМ И ВЕРМУТОМ**

*1,5 рюмки джина, 1,5 рюмки сухого вермута, 3–4 кубика колотого льда, 3–5 капель лимонного сока, 3–4 капли черного или апельсинового бальзама, зеленая маслина.*

**В 1 порции 110 ккал**

В миксер положить колотый лед, налить бальзам, джин и сухой вермут, все хорошо перемешать, перелить в бокал и сбрызнуть лимонным соком. Украсить маслиной на шпажке и подать.

**АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ**

*1–2 маленькие рюмки джина, 0,5 стакана апельсинового сока, сок  $1/4$  лимона, 3–4 кубика льда, 0,5 кружочка апельсина.*

**В 1 порции 185 ккал**

В высокий стакан налить джин, добавить лимонный сок и кубики льда и наполнить стакан апельсиновым соком. На край стакана надеть половину кружочка апельсина.

*Примечание.* Джин можно заменить водкой или виски.

**ГРАНАТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ**

*2 рюмки красного вермута, 1 рюмка джина, 3–4 кубика колотого льда, 0,5 ч. ложки гранатового сиропа, 1 вишенка.*

**В 1 порции 110 ккал**

В миксер положить кубики льда, налить гранатовый сироп, джин и красный вермут, все перемешать, перелить в бокалы и украсить вишенкой.

**МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МОРОЖЕНЫМ**

*0,5 л молока, 4 шарика фруктового мороженого, 50 г очищенного миндаля, 2 ст. ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 3–4 ягоды клубники или малины.*

**В 1 порции 260 ккал**

Размолоть в миксере миндаль, добавить молоко и оба вида сахара и все хорошо размешать, включив миксер на среднюю скорость. Разлить напиток по стеклянным бокалам, положить в каждый мороженое и украсить ягодами.

**ДЕТСКИЙ КОКТЕЙЛЬ**

*3–4 шарика клубничного мороженого,  $\frac{1}{2}$  ломтика консервированного ананаса, сок  $\frac{1}{4}$  лимона, 3 хмельные вишни.*

**В 1 порции 220 ккал**

В высокий стакан положить шарики клубничного мороженого, влить лимонный сок и добавить ломтик консервированного ананаса и хмельные вишни. Осторожно долить в стакан сильно охлажденную колу. Подать коктейль немедленно, с длинной коктейльной ложкой.



### НАПИТОК «СКАЗКА»

*0,5 стакана минеральной воды, сок 0,5 лимона, 3 ст. ложки гранатового сиропа, 3 маленьких кубика колотого льда, хмельная вишня.*

**В 1 порции 60 ккал**

В высокий бокал положить кубики льда, влить лимонный сок и гранатовый сироп. Размешать все ложкой и долить в бокал минеральную воду. Напиток украсить хмельной вишней и подать.

### ФРУКТОВОЕ МОЛОКО

*1,5 стакана ряженки или молока (1,5 % жирности), 125 г малины, сок 2 апельсинов, 2 ст. ложки сахара.*

**В 1 порции 110 ккал**

Соединить в чаше миксера ряженку или молоко, апельсиновый сок, малину и сахар и все хорошо перемешать. Разлить напиток в стеклянные бокалы и украсить апельсиновой цедрой.

### ОРАНЖАД

*$\frac{1}{4}$  л апельсинового сока, 2–3 маленькие рюмки водки, сок 1 лимона, 1 ст. ложка меда.*

**В 1 порции 295 ккал**

Смешать апельсиновый сок с соком лимона и ложкой меда, смесь подогреть, не доводя до кипения. Затем влить водку, размешать и перелить напиток в заранее нагретые бокалы.



## Диеты — с чем их едят

Если вы посмотрели на себя в зеркало и поняли, что с отражением надо что-то делать, задумайтесь над своим рационом. В этой главе вы сможете ознакомиться с диетами на любой вкус: это диеты по продуктам (такие как кефирная, грейпфрутовая, клубничная, яблочная и т. п.), по группам крови, национальные диеты, оздоровительные диеты, диеты для проблемных частей тела (для ягодиц, живота, груди, бедер), профессиональные диеты манекенщиц, а также диеты для любовников, диеты для зачатия мальчика и девочки, и множество других, из которых вы обязательно подберете что-нибудь для себя.

Но помните, какую бы диету вы не избрали, худеть надо постепенно и обязательно заниматься физическими упражнениями.

## Мифы о диетах

Чем более невыносима диета, тем больший эффект она дает. Это не так — об эффективности диеты имеет смысл говорить лишь тогда, когда ее могут выносить большинство пациентов.

Отсутствие силы воли — прямая помеха похудению. Это не так. Многие полные люди голодали до суток и более, в то время как мало кто из худых может похвастаться длительной голодовкой (больше суток).



**Лучше тот метод похудения, который позволяет сбросить максимальное количество килограммов за наименьшее количество времени. Это не так.** Если человек сбрасывает больше 5 кг в месяц, он помимо жира теряет чрезмерное количество нежировых тканей, из которых состоят мышцы, печень и т. д. Это не касается первого месяца диеты, когда снижение веса может быть больше за счет потери избытка воды.

**Объединив несколько методов похудения, можно получить лучший результат по сравнению с использованием каждого из методов по отдельности. Это не так.** Многие методы в части запретов противоречат друг другу, что порождает путаницу в выборе продуктов и зачастую вынуждает преждевременно прекращать лечение.

**Если отказаться от ужина, т. е. не есть после 6 часов вечера, то можно похудеть без всяких диет. Это не так.** Действительно, наш организм в первую половину дня легче расходует энергию, а во вторую легче накапливает. Однако попытки запретить вечерний прием пищи ведут к непреодолимому голоду и к срывам. Ужинать можно и нужно, однако надо стараться, чтобы еда была легкой.

**От мучного и сладкого толстеют. Это не так.** Благодаря многочисленным исследованиям ученые доказали, что если употреблять пищу с минимальным содержанием жира, человек не поправляется при потреблении практически любого количества мучного и сладкого.

**Постное масло однозначно полезно. Это не так.** Растительные масла, которые в обиходе называют постными, на самом деле содержат около 97–98 % жира. Это очень жирогенные продукты.

**Докторская колбаса обезжиренная, и ее употребление способствует похудению. Это не так.** В докторской колбасе содержится до 30 % животного жира.

**Похудение предполагает длительный отказ от множества очень вкусных вещей. Это не так.** В настоящее время разработаны методы эффективного снижения веса, при которых нет необходимости отказываться от каких-либо продуктов.

**Существует эффективное лекарство для снижения веса, благодаря которому не нужно прибегать к каким-либо ди-**



там. Это не так. Не существует лекарств, способных привести к снижению веса, если одновременно с их приемом не соблюдать диету, саму по себе эффективную в плане снижения веса.

**Физические нагрузки однозначно способствуют снижению веса.** Это не так. Физические нагрузки ведут к снижению веса только в том случае, если пациент одновременно соблюдает диету, которая сама по себе эффективна в плане снижения веса. Доказано, что неправильно подобранные нагрузки ведут скорее к набору веса, чем к его снижению, за счет наращивания мышечной ткани.

**Если данный метод похудения помог моим знакомым, то он однозначно поможет и мне.** Это не так. Программа снижения веса состоит из диеты, физических нагрузок и других разделов и должна разрабатываться строго индивидуально.

**Люди толстеют потому, что много едят. Если есть поменьше, то можно похудеть безо всяких диет.** Это не так. Благодаря специальным исследованиям было установлено, что большинство полных людей едят в среднем меньше, чем большинство худых. Умеренное ограничение рациона ведет к определенному компенсаторному уменьшению расхода энергии, и снижения массы тела при этом может вообще не наблюдаться.

**Похудение подразумевает не есть досыта.** Это не так. Правильно подобранная диета сохраняет у человека чувство сытости.

**Умеренного питания вполне достаточно, чтобы не поправляться.** Это не так. Ученые установили в специальных исследованиях, что человек может набрать вес и при умеренном питании, если доля жира в нем превышает 50 %.

## **Диеты по продуктам**

### **Грейпфрутовая диета**

**Срок диеты:** 7 дней. Один из самых главных принципов: не есть после 19 часов. Дает потрясающий эффект и позволяет обогатиться витаминами.



### **Первый день**

**Завтрак:** 1 грейпфрут или сок из него без сахара, 2 кусочка ветчины без жира по 25 г весом, кофе или чай без сахара.

**Обед:** 1 грейпфрут, 250 г овощного салата, заправленного лимонным соком (любые некрахмалистые овощи и зелень), кофе или чай.

**Ужин:** 150 г отварного или поджаренного на решетке мяса, 200 г зеленого салата с лимонным соком, чай с 1 ч. ложкой меда.

### **Второй день**

**Завтрак:** 1 грейпфрут или сок из него, 2 вареных яйца, чай или кофе без сахара.

**Обед:** 1 грейпфрут, 50 г сыра 20–30%-ной жирности (или 150 г домашнего сыра, или 150 г нежирного творога).

**Ужин:** 200 г припущенной рыбы или гриль, 200–250 г салата из зеленых овощей, заправленного 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 ч. ложкой оливкового масла, 20 г черного хлеба или хрустящий хлебец.

### **Третий день**

**Завтрак:** 1 грейпфрут или сок из него, 2 ст. ложки овсянки или мюсли с 4 ст. ложками обезжиренного йогурта или молока и 1 ст. ложкой изюма, 2–3 грецких ореха.

**Обед:** 1 грейпфрут, 1 чашка овощного супа или прозрачного бульона с 2 сухариками.

**Ужин:** половина грейпфрута (съесть перед сном), 200 г курицы (гриль или отварной), 2 запеченных помидора, чай.

### **Четвертый день**

**Завтрак:** 1 стакан томатного сока, 1 вареное яйцо, чай с лимоном.

**Обед:** 1 грейпфрут, 250 г салата из моркови или зеленых овощей (огурец, перец, сельдерей, салатные листья, брокколи и т. д.) с лимонно-оливковой заправкой (по 1 ч. ложке лимонного сока и оливкового масла), 20 г хлеба или тост.

**Ужин:** не более 400 г отварных или тушеных овощей в любой комбинации: капуста, свекла, морковь, сельдерей, ка-



бачок (кроме картофеля и кукурузы), чай. На ночь — 1 стакан грейпфрутового сока или свежий грейпфрут.

### **Пятый день**

*Завтрак:* 200 г фруктового салата (грейпфрут, апельсин, яблоко), кофе или чай с лимоном.

*Обед:* 1 большая печеная картофелина, 200 г салата из капусты или любых зеленых овощей.

*Ужин:* 200 г говяжьего стейка, или 250 г курицы, или 250 г рыбы, 1 запеченный помидор или томатный сок. На ночь — 1 грейпфрут или сок из него.

### **Шестой и седьмой день**

Можно выбрать меню любого из выше приведенных дней по желанию.

Ежедневно при чувстве сильного голода можно добавить между основными приемами пищи по 1 стакану кефира, яблоко или апельсин, а также 1 ч. ложку меда как подсластитель чая раз в день. Чай употреблять только зеленый и с лимоном, кофе — только свежесваренный или эспрессо. На ночь можно съедать только грейпфрут. Соль по возможности заменять сухими травами, соусы и специи исключить. Мясо должно быть постное. Рыбу можно использовать консервированную, но только в собственном соку (лучше тунца); селедка, скумбрия и другие жирные сорта исключены.

## **Ананасовая диета**

Похудение обеспечивается за счет содержащихся в ананасах энзимах (бромелайна), которые интенсивно борются с накоплениями жира.

Необходимо взять 2 кг ананасов и 1 л ананасового сока без сахара. Ананас очистить, нарезать кружочками и разделить на 4 порции — завтрак, второй завтрак, обед и ужин. В течение дня съесть нарезанные ананасы и выпить литр сока. Больше ничего не есть и не пить. Если такая диета кажется слишком голодной, можно в течение дня съесть еще 100 г нежирного творога, 100 г птицы или постного мяса, ломтик ржаного хлеба.





Если устраивать себе 2 «ананасовых» дня в неделю, можно избавиться от 2 кг веса без ущерба для здоровья.

## **Кефирная диета**

Диета рассчитана на 7 дней. Перед тем, как садиться на кефирную диету, рекомендуется сделать очистку кишечника при помощи клизмы.

**1 день** — 5 вареных картофелин и 1,5 л кефира;

**2 день** — 100 г вареной курицы и 1,5 л кефира;

**3 день** — 100 г отварного мяса и 1,5 л кефира;

**4 день** — 100 г вареной рыбы и 1,5 л кефира;

**5 день** — фрукты и овощи (кроме бананов и винограда!) и 1,5 л кефира;

**6 день** — 1,5 л кефира;

**7 день** — минеральная вода без ограничений.

Больше ничего в эти дни есть нельзя, также необходимо исключить при готовке соль и сахар. Благодаря этой диете можно избавиться от 5 кг. Рекомендуется повторять диету примерно раз в два месяца.

## **Клубничная диета**

На ее основе можно составить летний рацион питания, который поможет избавиться вам за 4 дня от 2–2,5 кг. Многие голливудские звезды периодически придерживаются клубничной диеты, 3–4 дня в течение месяца они питаются только этой вкусной ягодой. В промежутках между едой можно пить минеральную воду.

## **Арбузная диета**

Диета показана при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, нефритах, подагре, болезнях печени и желчных путей, ожирении. Рекомендуется съедать по 300–400 г мякоти арбуза 5 раз в день (или съедать в течение дня арбуз из расчета 1 кг мякоти на 10 кг вашего веса). За это вре-



мя организм основательно избавится от шлаков, лишней воды в организме, а также нежелательных солей. Нельзя проводить арбузную диету при камнях в почках, сахарном диабете, тяжелых заболеваниях поджелудочной железы. Однако если на второй день не возникло негативных последствий (тяжести в животе, метеоризма и т. п.), можно продолжать диету все пять дней.

После окончания диеты, за которую обычно сбрасывают до 3 кг, перейти на «арбузное питание» еще на 10 дней, меню которого приведено ниже:

*Завтрак:* несладкая овсянка и немного сыра.

*Обед:* ломтик рыбы, мяса или птицы, овощной салат без жирной заправки.

*Ужин:* большую порцию арбуза из расчета 1 кг мякоти на 30 кг веса.

За пятнадцать дней арбузной диеты можно потерять до 8 кг!

## Огуречная диета

Продолжительность диеты — 1 неделя.

### Примерное меню на день

*Завтрак:* 1 огуречный бутерброд с любой пастой, 1 ломтик черного хлеба, 1 фрукт.

*Обед:* холодный огуречный суп (или другой овощной суп), отварное мясо или рыба с рисом, салат из любых овощей.

*Полдник:* 1 любой фрукт.

*Ужин:* салат из огурцов с зеленью и растительным маслом, 1 горячий бутерброд с сыром.

*На ночь:* 1 огурец, 1 огуречный бутерброд с небольшим количеством пасты или 1 чашка холодного огуречного супа. Можно заменить 1 яблоком или 1 апельсином.

### Рецепты

#### ОГУРЕЧНЫЙ СУП НА КЕФИРЕ

1 крупный огурец очистить от кожицы, взбить в миксере с 1 стаканом кефира, посолить, добавить нарезанный кубиками редис и 1 отварное яйцо, посыпать зеленью.



## ОГУРЕЧНЫЙ СУП С МЯСОМ

1 большой огурец очистить от кожицы, взбить с 1 стаканом биоогурта и посолить. Добавить большое количество мелко нарезанного постного мяса (курятина, индейка), огурцы и редис. Для большей сочности можно добавить минеральную воду или еще 1 огурец.

## ОГУРЕЧНЫЙ БУТЕРБРОД

Большой огурец разрезать вдоль, ложкой вынуть семена (их можно сразу съесть) и заполнить углубление пастой на вкус.

## ТВОРОЖНАЯ ПАСТА

Нежирный творог взбить в миксере с солью, большим количеством зелени и чесноком.

## ТВОРОЖНО-ГРИБНАЯ ПАСТА

В нежирный творог добавить отварные или консервированные нарезанные шампиньоны и взбить смесь в миксере.

## МЯСНАЯ ПАСТА

Домашний мясной паштет (можно и из банки) смешать с измельченным огурцом и репчатым или зеленым луком.

## Яблочная диета

Помогает не только бороться с лишним весом, но и нормализовать или скорректировать нарушение обмена веществ. Можно проводить курсами или устраивать 1 разгрузочный день в неделю.

*Завтрак:* 1 тертое яблоко смешать с 1 стаканом нежирного йогурта и 1 ст. ложкой овсяных хлопьев.

*Второй завтрак:* 1 яблоко.



*Обед:* 2 яблока мелко порезать, смешать с листовым салатом и заправить смесью из 1 стакана нежирного йогурта, 1 ч. ложки оливкового масла с яблочным уксусом и 1 ч. ложки воды. Можно посыпать зеленью.

*Полдник:* 1 яблоко.

*Ужин:* 1 яблоко нарезать, полить лимонным соком и съесть со 150 г сыра.

## Яичная диета

Идеальными в плане диетического питания врачи-диетологи считают яйца, сваренные всмятку. Для их переваривания достаточно 1–2 часов. Яйца не являются калорийной пищей и представляют собой уникальный продукт для желающих похудеть, поскольку 1 яйцо, имея в своем составе целый набор жизненно важных веществ, содержит в среднем всего 80–100 ккал (в зависимости от размера). Причем почти все эти калории содержатся в желтке.

Диета рассчитана на 2 недели и позволяет легко сбросить 5 кг. Есть надо по 3 раза в день и между приемами пищи не перекусывать и не пить кофе. Овощи употреблять в свежем или вареном виде, но без масла.

### Понедельник

*Первый завтрак всегда одинаков:* 1 грейпфрут, 2 яйца, черный кофе.

*Второй завтрак:* 2 яйца, 1 помидор, травяной чай.

*Обед:* 2 яйца, 1 грейпфрут, винегрет без масла, травяной чай.

### Вторник

Обычный первый завтрак.

*Второй завтрак:* грейпфрут, 2 яйца.

*Обед:* постное мясо, помидор, салат, огурец, сельдерей.

### Среда

Обычный первый завтрак.



*Второй завтрак:* 2 яйца, шпинат, чай.

*Обед:* 2 яйца, творог, капуста, свекла, травяной чай.

#### **Четверг**

Обычный первый завтрак.

*Второй завтрак:* 2 яйца, шпинат, кофе.

*Обед:* рыба, винегрет, кофе.

#### **Пятница**

Обычный первый завтрак.

*Второй завтрак:* 2 яйца, шпинат, кофе.

*Обед:* рыба, винегрет, капуста, кофе.

#### **Суббота**

Обычный первый завтрак.

*Второй завтрак:* фруктовый салат.

*Обед:* бифштекс, сельдерей, салат, помидор, огурец, кофе.

#### **Воскресенье**

Обычный первый завтрак.

*Второй завтрак:* 1 грейпфрут, холодная курица, томат.

*Обед:* курица, помидор, морковь, капуста, кофе.

### **Овощная диета**

Лучше всего применять овощную диету в сезон овощей, рассчитана она на 1 месяц. В случае продления диеты в рацион необходимо включить углеводы и белки. Позволяет избавиться от 3 до 6 кг.

Дневная норма овощей составляет 1,5 кг.

Рекомендуемые продукты: свежие овощи (морковь, кабачки, зеленая фасоль, огурцы, салат, тыква, картофель, зелень), свежие фрукты (яблоки), нежирное молоко, йогурт, кефир, сметана, творог, овсяные или кукурузные хлопья, ржаной или зерновой хлеб.

#### **Примерное меню на один день**

*Первый завтрак:* салат из натертой моркови, овсяных и кукурузных хлопьев, залитых нежирным молоком.



*Второй завтрак:* 1 огурец.

*Обед:* салат из любых овощей, 2 отварные картофелины с растительным маслом или сметаной, 1 ломтик ржаного хлеба.

*Полдник:* красный болгарский перец.

*Ужин:* салат из любых овощей с растительным маслом.

## **Диеты, связанные с сексом и полом**

### **Диета, способствующая зачатию мальчика**

#### **Рекомендуемые продукты**

*Напитки:* чай, пиво, вино, фруктовые соки, содовые минеральные воды.

*Мясо:* все сорта и все колбасные изделия.

*Рыба:* все сорта.

*Хлеб и злаковые:* печенье, бисквиты, манка, рис.

*Яйца:* только белок.

*Овощи:* картофель, грибы, сухая белая фасоль, чечевица, сушеный горох.

*Фрукты:* все. Особенно необходимы черешня, финики, абрикосы, персики.

*Сухофрукты:* чернослив, сушеные абрикосы, финики.

**Не рекомендуются:** молоко и молочные продукты, минеральные соли с кальцием, креветки, крабы и икра рыб, выпечка из теста, замешанного на яйцах, хлеб, блины, вафли, кондитерские изделия на молоке (типа суфле), зеленый салат, стручковая фасоль, зеленые бобы, сырая капуста, кресс-салат, укроп, грецкие орехи, фундук, миндаль, арахис, какао, молочный шоколад.

#### **Примечания:**

1. Диету можно соблюдать только в том случае, если она легко переносится и не приходит в противоречие с запретами врача на отдельные виды продуктов (например, при аллергии).



2. Хорошо присаливать всю пищу.

3. Употреблять в пищу дрожжи и консервированные продукты.

## **Диета, способствующая зачатию девочки**

### **Рекомендуемые продукты**

*Напитки:* кофе, чай, какао, кальциевые минеральные воды.

*Мясо:* в ограниченном количестве все сорта.

*Рыба:* только свежая или быстрозамороженная.

*Хлеб и злаковые:* все виды выпечки без соли и дрожжей.

*Яйца:* без ограничений.

*Овощи:* картофель в ограниченном количестве, баклажаны, спаржа, свекла, морковь, огурцы, кресс-салат, зеленые бобы, горошек, перец, лук, помидоры.

*Фрукты:* все, кроме перечисленных в примечании.

*Сухофрукты:* миндаль, фундук, арахис — несоленые!

**Не рекомендуются:** газированные напитки, консервированные соки, кока-кола и пепси-кола, колбасы, ветчина, копчености, жаркое, копченая, соленая и консервированная рыба, раки и креветки, все сыры, мороженое, обычные сорта хлеба и кондитерские изделия промышленного производства, кукуруза и консервированные овощи, жареный картофель, сырые помидоры, чечевица, соленые сухофрукты, сливы, абрикосы, черешня, бананы, апельсины, смородина, дыни. Соль, дрожжи, сода, оливки, маргарин, пряные соусы, все консервы.

### **Примечания:**

1. Диету можно соблюдать только в том случае, если она легко переносится и не приходит в противоречие с запретами врача на отдельные виды продуктов (например, при аллергии).

2. Полезны сахар, мед, пряности, варенья, душистые травы.

3. Пищу не пересаливать.



## Диета для любовников

*Закуска перед завтраком:* свежие фрукты.

*Завтрак (на выбор):*

1. Каша из цельных зерен с однопроцентным молоком и свежими фруктами, любой напиток.

2. Зерновой хлеб с вареным яйцом или прессованным творогом, тофу или фасолью, травяной чай или кофе без кофеина.

3. Развесной творог, салат из свежих овощей, зерновой хлеб, любой напиток.

4. Свежие фрукты и орехи, травяной чай или кофе без кофеина.

*Ленч:* томатный сок, обыкновенный йогурт со свежими овощами или горячий домашний бульон.

*Обед (на выбор):*

1. Большой салат из сырых сезонных овощей; постное мясо, рыба или цыпленок; печеный картофель, свежая кукуруза в початке или отварной рис; свежие фрукты; сок.

2. Хлеб из цельных зерен; свежие овощи или суп из чечевицы; свежий салат из сырых ингредиентов; прессованный творог, твердый сыр или постное мясо, рыба или цыплята; напиток.

*Полдник:* свежие фрукты с орехами или семечками.

*Ужин:* кефир или свежие фрукты и снятое молоко.

Нельзя употреблять сигареты, алкоголь, кофе, какао, крепкий чай, колу и подобные ей напитки. Каждый день выпивать не меньше 2 л воды, но не во время приемов пищи, а за полчаса до или через полчаса после еды. Идеальные напитки — свежевыжатые фруктовые и овощные соки, разбавленные водой. Рекомендуются физические нагрузки, длительные прогулки на свежем воздухе, массаж, походы в сауну или баню.

### Примечания:

1. Употреблять молоко и молочные продукты: йогурт, кефир, кумыс, ацидофилин и творог. Хорошо сочетать их с семенами пророщенной пшеницы.





2. Отдавать предпочтение рыбе и цыплятам.

3. Исключить засахаренные или сушеные фрукты, вместо них есть много свежих фруктов.

4. Нельзя употреблять яйца, твердые сорта сыра, жареные пирожки, калорийные булочки, кондитерские изделия, мороженое, джемы, желе, варенья, консервы, жареные или соленные орешки, конфеты, шоколад, обильный десерт.

5. Ограничить приправы, соусы, соль и сахар.

6. Из способов термической обработки предпочтительны запекание, варка, готовка на пару, но не жарка.

7. Есть меньше, но чаще, т. е. принимать пищу небольшими порциями 6–8 раз в день, вместо трех больших приемов.

8. Обязательно съедать хороший завтрак из блюд, богатых протеином, чтобы обеспечить медленное высвобождение энергии в организме в течение всего дня.

9. Не переедать.

Благодаря этой диете вы не только ощутите необычайный прилив жизненной энергии и силы, но и почувствуете обострение сексуальности.

## **Диеты по группам крови**

### **Диета по I группе крови**

*Тип 0 (I группа) — «Охотник» (мясоед)*

Рекомендуется высокопротеиновая диета.

#### **Продукты**

*Можно употреблять:* мясо (кроме свинины), рыбу, морепродукты, овощи и фрукты (кроме кислых), ананасы, бобовые, гречку, ржаной хлеб в ограниченных количествах.

*Следует ограничить:* крупы, особенно овсянку, пшеницу и изделия из нее (в т. ч. пшеничный хлеб).

*Следует избегать:* капусты (кроме брокколи), кукурузы и всех изделий из нее, маринадов, кетчупов.



## Напитки

*Можно употреблять:* зеленый чай, травяные чаи из шиповника, имбиря, мяты, кайенского перца, лакрицы, липы; сельтерскую воду.

*Нейтрально:* пиво, красное и белое вино, чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листьев малины.

*Следует избегать:* кофе, крепких напитков, напитков из алоэ, зверобоя, сенны, эхинацеи, листьев клубники.

## Витамины и пищевые добавки

*Можно употреблять:* витамины группы В, витамин К, кальций, марганец, йод, корень солодки (лакрица), морские водоросли, ферменты панкреатической железы.

*Следует избегать:* витаминов А и Е.

Соблюдать осторожность при приеме аспирина (он повышает кислотность и разжижает кровь) и гингко билоба (повышается циркуляция крови за счет ее разжижения).

## Программа снижения веса

Для данного типа основная проблема заключается в пониженном обмене веществ. Чтобы снизить вес, необходимо повысить скорость обмена веществ, для чего существуют следующие методы:

1. *Исключить из рациона:* все виды капусты (кроме брокколи) и все изделия из овса; бобовые; кукурузу; пшеницу; цитрусовые; мороженое; сахар; маринады; картофель. Данные продукты блокируют выработку инсулина или же угнетают выработку гормонов щитовидной железы и тем самым замедляют метаболизм.

2. *Повысить потребление продуктов, содержащих йод, стимулирующих выработку тиреоидных гормонов:* морские водоросли (бурые, ламинария); рыба и морепродукты; йодированная соль; мясо (особенно говядина, баранина, печень); зелень, салаты, шпинат, брокколи, редиска, редька, дайкон.

3. *Заниматься очень интенсивными физическими упражнениями:* аэробикой, лыжами, бегом, плаванием.



## Диета по II группе крови

*Тип А (II группа) — «Земледелец»*

Рекомендуется полное вегетарианство.

### Продукты

*Можно употреблять:* овощи, молочные продукты — ограниченно (нежирный сыр, кисломолочные продукты) или заменить соевыми продуктами (соевое молоко, тофу), крупы, бобовые, фрукты (кроме апельсинов, мандаринов, ревеня, папайи, бананов, кокосов), ананасы, рыбу (исключить камбалу, палтус, селедку, икру, а также морепродукты), сахар — умеренно.

### Напитки

*Можно употреблять:* кофе, зеленый чай, красное вино; морковный, ананасовый, грейпфрутовый и вишневый соки; воду с лимонным соком.

*Следует избегать:* апельсинового сока, черного чая, всех содовых напитков.

### Витамины и пищевые добавки

*Можно употреблять:* витамины В, С, Е; кальций, железо, цинк, селен, хром; бифидобактерии; травяные добавки и чай из них, напитки из женьшеня, эхинацеи, валерианы, боярышника; бромелайн, кварцетин.

*Следует ограничить:* прием витамина А, лучше получать В-каротин из пищи.

### Программа снижения веса

Этот тип имеет пониженную кислотность желудочного сока, поэтому у него серьезные проблемы с перевариванием мяса, для которого требуется высокая кислотность желудочного сока. Кроме того, мясо замедляет метаболизм и способствует отложению жира, в то время как вегетарианство способствует прибавлению энергии и защите организма от заболеваний — слабая иммунная система подавляется при неправильном питании. Чтобы сохранить нормальный вес, рекомендуется:



1. *Избегать* мяса (можно съесть немного курицы или индейки), молочных продуктов (лучше употреблять кисломолочные и нежирные сыры, творог, брынзу), изделий из пшеницы, всех видов острой пищи (перца всех видов, уксуса, кетчупа (и вообще помидоров), кислых фруктов и ягод, майонеза и специй); ферментированной и соленой пищи (соленой рыбы, селедки, огурцов, соленой и свежей капусты (кроме брокколи), картофеля, мороженого, сахара, шоколада, кукурузного и арахисового масла.

2. *Употреблять в пищу* растительные масла (оливковое, льняное, рапсовое), изделия из сои, овощи (особенно чеснок, лук, морковь), ананасы, яйца.

3. *Заниматься спокойными и сосредоточивающими физическими упражнениями* — йогой, тай-чи.

## Диета по III группе крови

*Тип B (III группа) — «Странник, кочевник»*

Рекомендуется смешанная сбалансированная диета.

### Продукты

*Можно употреблять:* мясо (кроме куриного и утиного), рыбу, молочные продукты (лучше кисломолочные, обезжиренные), яйца, крупы (кроме гречневой и пшеницы), бобовые, продукты из сои, овощи (кроме кукурузы, помидоров, тыквы, оливок), фрукты.

*Следует избегать:* морепродуктов (моллюсков, крабов, креветок), свинины и изделий из нее, куриного мяса, пшеницы, помидоров.

### Напитки

*Можно употреблять:* зеленый чай, травяные чаи из солодки, женьшеня, гингко билоба, шалфея, листьев малины; клюквенный, капустный, виноградный и ананасовый соки.

*Нейтрально:* апельсиновый сок, пиво, вино, кофе, черный чай.

*Следует избегать:* томатного сока, содовых напитков.



### **Витамины и пищевые добавки**

*Можно употреблять:* магний, лецитин, лакрицу, гингко билоба, эхинацею, бромелайн.

### **Программа снижения веса**

Люди данного типа должны избегать продуктов, подавляющих выработку инсулина и тем самым понижающих эффективность обменных процессов.

1. *Наибольшими факторами набора веса* являются кукуруза, гречневая каша, арахис и зерна сезама. Необходимо ограничить потребление жиров и сахара, выполнять физические упражнения.

2. *Нельзя сочетать* пшеницу и изделия из нее с кукурузой, чечевицей, гречкой и арахисом.

3. *Следует употреблять* в пищу зеленые салаты, травы, яйца, печенку, говядину, корень солодки.

4. *Рекомендуются упражнения*, сочетающие физический и психический баланс: ходьба, велосипед, теннис, плавание, йога, тай-чи.

## **Диета по IV группе крови**

*Тип AB (IV группа) — «Загадка»*

Рекомендуется умеренно-смешанная диета.

### **Продукты**

*Можно употреблять:* мясо (баранину, кролика, индейку), рыбу, кроме морепродуктов, молочные и молочнокислые продукты, нежирные сыры, соевый творог, бобовые — умеренно, оливковое масло, арахис, грецкие орехи, крупы (кроме гречневой и кукурузы), овощи (кроме перца, черных оливок, кукурузы), фрукты (кроме резких и кислых).

### **Напитки**

*Можно употреблять:* кофе, зеленый чай, чаи из ромашки, женьшеня, имбиря, шиповника, эхинацеи, боярышника.

*Нейтрально:* пиво, вина, чай из мяты, валерианы, малины.

*Следует избегать:* алоэ, сенны, липы и чаев из них.



### **Витамины и пищевые добавки**

*Можно употреблять:* витамин С; боярышник, эхинацею, валериану, чертополох (татарник); цинк, селен; бромелайн, кверцетин.

### **Программа снижения веса**

Для данного типа характерны проблемы смеси генов А и В типов: например, пониженная кислотность желудочного сока (признак типа А) одновременно со свойственной типу В адаптацией к мясу. Поэтому люди типа АВ частично запрограммированы к потреблению мяса, но не имеют достаточной кислотности для его эффективного переваривания, что приводит к излишнему отложению жиров. Та же проблема с бобовыми, гречкой, кукурузой и зернами сезама: для типа А это прекрасная еда, но участие генов типа В приводит к тому, что эти продукты понижают выработку инсулина, что ведет к замедлению метаболизма.

Для снижения веса следует:

1. *Снизить потребление* мяса, *увеличить потребление* овощей и тофу (прекрасный источник белка для типов А и В).
2. *Избегать* пшеницы и изделий из нее, красного мяса, ветчины и бекона, подсолнечных семечек, гречневой крупы, бобовых, перца, кукурузы.
3. *Употреблять в пищу* тофу, рыбу, кисломолочные продукты, зелень, водоросли, ананасы.

## **Национальные диеты**

### **Английская диета**

Данная диета базируется на следующем принципе: минимум калорий на завтрак, максимум — на ужин.

#### **Завтрак (200 ккал)**

*1 вариант:* 1 вареное или жареное яйцо, 1 ломтик подсушенного хлеба из муки грубого помола, 100 г свежего сока.



*II вариант:*  $\frac{1}{3}$  чашки овсяной каши с 1 стаканом снятого молока, 1 ст. ложка изюма, 150 г фруктового сока.

*III вариант:* 2 ст. ложки каши из цельного зерна с 1 стаканом снятого молока, 1 яблоко.

*IV вариант:* 200 г фруктового салата, 150 г кефира или простокваши из снятого молока.

### **Второй завтрак (около 300 ккал)**

*I вариант:* 1 картофелина, испеченная в мундире и начиненная 100 г творога с 1 сладким фруктом (или распаренными сухофруктами), овощной салат, заправленный 1 ч. ложкой подсолнечного масла, 1 апельсин, 1 яблоко или 1 груша.

*II вариант:* вегетарианский бульон, 25 г натертой брынзы, 1 булочка из цельного зерна (50 г), 1 груша или 1 яблоко.

*III вариант:* 2 ломтика подсушенного хлеба, 50 г печеных бобов (фасоли), 100 г свежих фруктов.

*IV вариант:* омлет из 2 яиц, 1 помидора, 1 зеленого перца, грибов и сыра, 1 яблоко.

### **Ужин (около 500 ккал)**

*I вариант:* горячее блюдо из бобов (фасоли), 100 г свежих фруктов.

*II вариант:* молочный суп из овощей, 25 г тертого обезжиренного сыра (брынзы), 1 булочка (подсушенная) из цельного зерна, 50 г сушеных абрикосов, замоченных с сыром.

*III вариант:* 1 большая картофелина, запеченная в мундире, 60 г печеных бобов (фасоли), морковь, капуста, 2 стакана кефира с 5–6 измельченными сухими абрикосами.

## **Израильская диета**

Предусматривает не исключение из рациона тех или иных продуктов, а их рациональное употребление с учетом совместимости, калорийности и усвояемости. Даже несколько дней диеты дадут положительный результат: она не только способствует похудению, но и улучшает обменные процессы, освобождает организм от шлаков и стимулирует улучшение работы всех систем и органов.



Позволяет терять 2–3 кг в месяц. Базируется на совместимости продуктов. Так, мясо, яйца и сыр сочетаются с зелеными овощами, но не с молоком, крахмалистыми продуктами, кислыми фруктами, сметаной, сливочным и растительным маслами. Рыба сочетается только с зелеными овощами. Молоко рассматривается как продукт, который не сочетается ни с чем. Жиры употребляют только с зерновыми и зелеными овощами. Зеленые овощи хороши с белками и крахмалом. Не кислые фрукты желательно есть отдельно или с молоком, но не с зерновыми, хлебом, белками.

Из напитков рекомендуется чистая вода (отфильтрованная, кипяченая), но не минеральная. Соки, молоко, кефир относят к еде.

### **Типичное меню на сутки**

*Утром натощак:* от 1 чайной до 1 столовой ложки оливкового масла.

*Через 15 минут:* 1 стакан йогурта или свежего кефира.

*Первый завтрак:* салат из овощей, овсяная или гречневая каша, горох, кукуруза, творог, вареное яйцо всмятку (через день), несладкий чай, лучше зеленый.

*Второй завтрак:* 200–300 г несладких фруктов.

*Обед:* овощной салат или винегрет, овощной суп или борщ, отварное или паровое мясо (отварная или запеченная рыба); 1 ломтик черного хлеба, 1 печеное яблоко.

*Полдник:* 300 г несладких фруктов.

*Ужин:* 1 стакан кефира или йогурта, фруктовая смесь.

Фруктовая смесь готовится так: перемолоть равные количества сухих фиников, урюка, инжира, чернослива и грецких орехов. Есть, запивая при желании водой или чаем.

## **Итальянская диета**

Итальянские диетологи утверждают, что сохранению оптимального веса способствуют мучные и макаронные изделия, приготовленные на муке грубого помола из твердых сортов пшеницы: в них высокая концентрация комплексных угле-





водов, содержание клетчатки и витамин  $B_1$ , которые регулируют вес и снижают уровень холестерина. Есть спагетти можно несколько раз в неделю, но без жиров. В 100 граммах сваренных макарон содержится 197 ккал. Итальянская диета базируется на цветовом принципе.

Так, *завтрак* должен состоять из продуктов желтого цвета: макарон, картофеля, тыквы, омлета, а также фруктов: бананов, апельсинов, хурмы и т. д.

В *обед* эстафета переходит к овощам и фруктам зеленого цвета: зелени (салат, петрушка, кинза, укроп, лук), огурцам, капусте (кочанная, брокколи, брюссельская, цветная), стручковой фасоли, гороху, фруктам (яблоки, киви, виноград, крыжовник).

На *ужин* рекомендуется продукты и блюда красного цвета: креветки, лобстеры, лосось, помидоры, свекла, морковь, фрукты и ягоды (малина, клубника, вишня, гранат).

### Типичное меню на сутки

*Завтрак*: 1 стакан йогурта или кефира, 1 вареное яйцо и тонкий тост с малиновым джемом.

*До обеда*: 2 стакана минеральной воды без газа.

*Обед*: макароны с одним из соусов, тушеная тыква, банан, апельсиновый сок.

*Полдник*: салат из огурца с зеленью, заправленный оливковым маслом, тушеная капуста (любая) или тушеная стручковая фасоль, яблоко.

*Ужин*: тертая морковь или свекла с фруктами с заправкой из йогурта с лимонным соком, 200 г запеченного лосося или креветки, компот из малины (вишни, красной смородины).

## Бразильская диета

Бразильская диета базируется на многократном питании (то есть 5–6 раз в день), однако она исключает продукты, способные возбуждать аппетит, в том числе различные острые закуски и пряности. Рекомендуются разнообразные блюда и



гарниры из овощей и зелени, бобовых (в ограниченном количестве), неострые соусы на грибном или овощном отваре, на рыбном бульоне, с кореньями и томатом-пюре. Если присутствуют блюда из бобовых, хлеб из дневного рациона исключается.

### **Понедельник**

*Завтрак:* 1 банан, 1 апельсин, 1 стакан апельсинового сока.

*Второй завтрак:* 1 стакан апельсинового сока, 1 гренек.

*Обед:* 100 г отварной рыбы, 100 г салата из сырых овощей.

*Ужин:* 100 г отварной рыбы, 100 г салата из сырых овощей.

*Перед сном:* 1 стакан апельсинового сока, 1 маленький гренек.

### **Вторник**

*Завтрак:* 1 яйцо всмятку, 1 стакан яблочного сока.

*Второй завтрак:* 1 небольшой гренек, 1 стакан яблочного сока.

*Обед:* 100 г вареного мяса, 2 отварные картофелины, 4 листика салата.

*Ужин:* 200 г салата из отварной рыбы, 1 сваренное вкрутую яйцо, листья салата, консервированный зеленый горошек.

*Перед сном:* 1 стакан яблочного сока, 1 гренек.

### **Среда**

*Завтрак:* 1 стакан нежирного молока, 1 гренек.

*Второй завтрак:* 100 г нежирного творога.

*Обед:* 100 г риса, 150 г салата из свежей капусты, зелени и мякоти 1 лимона.

*Ужин:* 100 г отварного мяса, 1 яблоко, 4 листика салата.

*Перед сном:* 1 стакан яблочного сока, 2 пресных печенья или 1 небольшой гренек.

### **Четверг**

*Завтрак:* 1 стакан ананасового сока, 60 г ананаса.

*Второй завтрак:* 1 стакан ананасового сока, 1 небольшой гренек.



**Обед:** 100 г отварного мяса, небольшой кусочек сыра, 1 апельсин.

**Ужин:** 2 отварные картофелины, 150 г салата из тертой свежей моркови с ложкой майонеза или растительного масла.

**Перед сном:** 1 стакан ананасового сока, 1 гренек.

### **Пятница**

**Завтрак:** 1 стакан сока манго, 1 небольшой гренек.

**Второй завтрак:** 1 яблоко, 1 апельсин.

**Обед:** 150 г отварной рыбы, 2 небольшие вареные моркови.

**Ужин:** 250 г супа из овощей на овощном, мясном, грибном или рыбном бульоне, 1 ломтик хлеба.

**Перед сном:** 1 стакан сока манго, 1 небольшой гренек.

### **Суббота**

**Завтрак:** 1 стакан яблочного сока, 1 гренек.

**Второй завтрак:** 150 г салата из вареной тертой свеклы с ложкой майонеза или растительного масла.

**Обед:** 250 г овощного супа на овощном, мясном, грибном или рыбном бульоне, 1 ломтик хлеба.

**Ужин:** 100 г вареных или жаренных на растительном масле грибов, 100 г салата из любых сырых овощей.

**Перед сном:** 1 стакан яблочного сока, 2 пресных печенья.

### **Воскресенье**

**Завтрак:** 1 банан, 1 гроздь винограда.

**Второй завтрак:** 1 стакан виноградного сока, 1 небольшой гренек.

**Обед:** 100 г отварного мяса, 100 г салата из свежей капусты, зелени, репчатого лука и сока 1 лимона.

**Ужин:** 250 г постного, грибного или рыбного супа, 100 г салата из фруктов.

**Перед сном:** 1 стакан виноградного сока, 1 небольшая гроздь винограда.

## **Шведская диета**

Шведские диетологи разработали систему правильного питания, которая способствует похудению благодаря норма-



лизации обмена веществ. В ней делается упор на такие продукты, как гречка, молоко, картофель, овощи и фрукты. Меньше внимания уделяется мясу, яйцам и рыбе.

### **Понедельник**

*Завтрак:* 1 стакан молока, гречневая каша.

*Обед:* 100 г сыра, салат из помидоров, зеленого болгарского перца и репчатого лука, 1 стакан теплого молока.

*Ужин:* 3 вареные картофелины, 200 г вареной тертой свеклы, запавленной сметаной, 1 ломтик хлеба.

### **Вторник**

*Завтрак:* 1 стакан молока, гречневая каша.

*Обед:* 250 г отварной рыбы, 2 вареные картофелины, 250 г зеленого салата, запавленного растительным маслом.

*Ужин:* 200 г салата из белокочанной капусты, репчатого лука и растительного масла, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан молока.

### **Среда**

*Завтрак:* 1 стакан молока, 60 г сыра, 1 ломтик хлеба.

*Обед:* 250 г жареной курицы, 100 г салата из любых сырых овощей, 1 стакан яблочного сока.

*Ужин:* 150 г картофельного пюре, 80 г сыра, 1 ломтик хлеба, 1 стакан молока.

### **Четверг**

*Завтрак:* 1 стакан яблочного сока, 2 небольших гренка.

*Обед:* 100 г гречневой каши, небольшой кусок отварного мяса, 150–200 г яблок и апельсинов.

*Ужин:* 100 г риса, 150 г салата из помидоров, репчатого лука и растительного масла, 1 стакан молока.

### **Пятница**

*Завтрак:* 1 стакан йогурта, 1 апельсин.

*Обед:* 1 мясная котлета, 100 г вареного картофеля, 1 стакан чая.

*Ужин:* 150 г клубники или апельсинов, 200 г любых фруктов (яблок, груш, слив, киви и т. д.), 1 стакан яблочного сока.



### Суббота

*Завтрак:* 1 стакан молока, 200 г гречневой каши.

*Обед:* 150 г вареного картофеля, 150 г отварного мяса, 1 яблоко, 1 апельсин.

*Ужин:* 100 г риса, 200 г салата из капусты, огурцов, зеленого болгарского перца, репчатого лука и растительного масла.

### Воскресенье

*Завтрак:* 1 стакан молока, 150 г рисовой каши.

*Обед:* 200 г отварной или жареной рыбы, 100 г отварного картофеля, 1 яблоко и 1 апельсин, 1 стакан апельсинового сока.

*Ужин:* 1 маленькая отбивная, салат из любых сырых овощей, 1 ломтик черного хлеба, 1 яблоко, 1 стакан яблочного сока.

## Русская диета

В ее основе лежит ограничение потребления углеводов, особенно сахара, жиров животного происхождения, соли и жидкости в пище. Предпочтение отдается растительным жирам, супам на овощном отваре, отварному мясу, большому количеству овощей и фруктов, которые положительно влияют на процессы, связанные с расходом жира организмом.

### Понедельник

*Завтрак:* 100 г отварной рыбы, 150 г салата из квашеной капусты, зеленого горошка и вареной моркови, 1 стакан черного кофе без сахара.

*Второй завтрак:* 150 г отварного мяса, 100 г обезжиренного творога, 2 яблока.

*Обед:* борщ вегетарианский из любых овощей, 150 г тушеной капусты и моркови, 1 стакан яблочного компота.

*Ужин:* 100 г отварной рыбы, 2 вареные картофелины, 1 стакан чая без сахара.



### Вторник

*Завтрак:* 200 г салата из свежей капусты с зеленым горошком и репчатым луком, заправленного растительным маслом, 1 стакан черного кофе.

*Второй завтрак:* 1 стакан кефира.

*Обед:* 100 г бефстроганова с вареной морковью, 1 стакан яблочного компота.

*Ужин:* 100 г вареной рыбы, 2 вареные картофелины, 1 апельсин.

### Среда

*Завтрак:* 1 яйцо всмятку, 1 гренек, 1 стакан черного кофе.

*Второй завтрак:* 100 г гречневой каши с кусочками фруктов.

*Обед:* 150 г жареной или вареной нежирной птицы, 2 яблока, 1 апельсин.

*Ужин:* винегрет с растительным маслом, 1 стакан яблочного сока или яблочного компота.

### Четверг

*Завтрак:* 1 стакан кефира, 1 сухарик.

*Второй завтрак:* салат из сырых овощей, заправленный растительным маслом.

*Обед:* 100 г отварного мяса, 150 г салата из квашеной капусты с зеленым горошком и репчатым луком.

*Ужин:* 250 г овощного супа на слабом мясном бульоне, 100 г тертой свежей моркови с ложкой майонеза.

### Пятница

*Завтрак:* 3 ст. ложки творога, 1 стакан черного кофе без сахара.

*Второй завтрак:* 2 яблока, 2 апельсина, 1 стакан апельсинового сока.

*Обед:* 1 диетическая сосиска, 150 г свежей капусты с соком лимона, 1 стакан апельсинового сока.

*Ужин:* 150 г жареной нежирной рыбы, 100 г красной смородины, 100 г крыжовника, 1 стакан минеральной воды.



### Суббота

*Завтрак:* 100 г отварного мяса, 100 г квашеной капусты.

*Второй завтрак:* 100 г обезжиренного творога.

*Обед:* 250 г овощного супа на нежирном мясном или грибном бульоне, 1 ломтик черного хлеба.

*Ужин:* 100–150 г постной свинины, 100 г тертой вареной свеклы с черносливом, 1 стакан чая без сахара

### Воскресенье

*Завтрак:* 100 г гречневой каши с 1 ст. ложкой меда.

*Второй завтрак:* 150 г салата из любых фруктов.

*Обед:* 100 г отварной рыбы, 150 г салата из любых сырых овощей, заправленного растительным маслом.

*Ужин:* 100 г вареного мяса, 2 вареные картофелины, 1 яблоко, 1 стакан яблочного сока.

Русская диета рассчитана на 2 месяца. В это время следует исключить острые приправы, перец, горчицу, большое количество майонеза, конфеты, мороженое, шоколад, сладкие кондитерские изделия, копченые и соленые блюда (за исключением квашеной капусты), алкогольные напитки.

## Диета Института питания России

Диета рассчитана на 3 недели, при строгом ее соблюдении позволяет избавиться от 8–10 кг. Подразумевает дробное питание, 5–6 раз в день в одни и те же часы, снижение калорийности до 1800–1200 ккал за счет исключения или максимального ограничения содержания в пище легкоусвояемых углеводов (сахара, хлебобулочных изделий, картофеля). Количество жиров ограничивается, причем не меньше половины этого количества должно составлять растительное масло. Мясо, рыба, молоко и молочные продукты — предпочтительно нежирные. Малокрахмалистые овощи и фрукты (салат, редис, огурцы, помидоры, зелень, ягоды) можно есть без ограничения.

Необходимо потреблять в день 1,5 л воды с учетом жидкости, содержащейся в пищевых продуктах: овощи и фрукты содержат 80–90 % воды, мясо и рыба — 70–80 %, вареные



колбасы — 60–70 %, хлеб — 30–40 %. Потребление соли сократить до 5 г в день (1 ч. ложки).

### **1-й вариант меню**

*Завтрак:* яичница из 2 яиц, салат из капусты, чай с молоком.

*2-й завтрак:* творог, чай, отвар или сок шиповника.

*Обед:* салат овощной, щи из квашеной капусты, курица отварная с овощами, компот или отвар шиповника.

*Полдник:* 1 стакан молока, сока или отвара шиповника.

*Ужин:* 100 г отварной рыбы, овощное рагу, чай.

*На ночь:* 1 стакан кефира.

### **2-й вариант меню**

*Завтрак:* 100 г отварного мяса с зеленым горошком, чай.

*2-й завтрак:* 1 сырок или 1 печеное яблоко.

*Обед:* суп вегетарианский, рыба отварная с овощным салатом на растительном масле, компот.

*Полдник:* отвар шиповника.

*Ужин:* творог, чай.

*На ночь:* 1 стакан кефира.

## **Немецкая диета**

Немецкая диета позволяет похудеть на 7 кг за 13 дней. Ее 1 раз в полгода придерживалась знаменитая Марлен Дитрих. Следует учесть, что данная диета довольно проста, но заставляет ощущать легкое чувство голода.

### **Понедельник**

*Завтрак:* 1 стакан черного кофе или чая, 1 маленький сухарик.

*Обед:* 2 сваренных вкрутую яйца, 80 г шпината, заправленного небольшим количеством масла, 1 помидор.

*Ужин:* 1 котлета, 150 г салата из помидоров, зеленого лука и растительного масла.

### **Вторник**

*Завтрак:* 1 стакан кофе или чая, 1 небольшой сухарик.





**Обед:** 200 г салата из помидоров и нашинкованной капусты, заправленного маслом, 1 апельсин или 2 мандарина (можно 1 большое яблоко или немного слив).

**Ужин:** 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г вареного мяса, 80 г зеленого салата.

### **Среда**

**Завтрак:** 1 стакан кофе или чая.

**Обед:** 1 сваренное вкрутую яйцо, 200 г вареной моркови, заправленной растительным маслом, 100 г сыра.

**Ужин:** 250 г салата из яблока, мандарина, банана, груши или каких-либо других фруктов.

### **Четверг**

**Завтрак:** 1 стакан натурального яблочного сока.

**Обед:** 250 г жареной или отварной рыбы, 1 помидор, 1 яблоко.

**Ужин:** 1 мясная котлета, 150 г зеленого салата, заправленного растительным маслом или лимонным соком.

### **Пятница**

**Завтрак:** 1 стакан морковного сока.

**Обед:** 200 г жареной курицы, 100 г зеленого салата.

**Ужин:** 2 сваренных вкрутую яйца, 1 небольшая тертая морковь, заправленная маслом.

### **Суббота**

**Завтрак:** 1 стакан несладкого чая, 1 сухарик.

**Обед:** 200 г жареного мяса, 150 г салата из нашинкованной капусты с лимонным соком.

**Ужин:** 100 г тертой моркови, заправленной маслом, 150 г сыра.

### **Воскресенье**

**Завтрак:** 1 стакан несладкого чая, 1 сухарик.

**Обед:** 200 г жареной или отварной курицы.

**Ужин:** 300 г любых фруктов (яблоко, груш, слив, апельсинов и др.).



Немецкой диеты нужно придерживаться точно, не изменяя последовательности блюд. Между приемами пищи можно пить минеральную воду.

Существует еще одна немецкая диета. Она очень проста, но однообразна. Каждый день нужно съедать 4–5 яблок, 1 апельсин, 80 г постного отварного мяса, 2 сухарика или небольшой кусочек хлеба. Диета рассчитана на 2–3 недели.

## Голландская диета

Диета рассчитана на 1 неделю.

### Понедельник

*Завтрак:* 1 стакан фруктового сока, 1 крекер с копченым мясом, 2 стакана чая.

*11 часов:* 2 стакана кофе, 1 кекс, 1 фрукт.

*Обед:* 2 бутерброда с кусочком ветчины гриль, 1 ложка яичницы с помидором и луком, 1 стакан полужирного молока.

*16 часов:* 2 стакана чая, 1 стакан бульона.

*Ужин:* 100 г бифштекса, спаржа, 2 ст. ложки картофельного пюре.

*Десерт:* 1 легкий йогурт с 2 ст. ложками фруктового коктейля, 2 стакана кофе, напиток (лимонад без сахара).

### Вторник

*Завтрак:* 1 бутерброд, 1 кусочек сыра, 1 кусочек мяса или колбасы, 2 стакана чая.

*11 часов:* 2 стакана кофе, 1 бисквит, 1 фрукт.

*Обед:* 1 кусок хлеба, плавленый сырок, кусочки киви, 1 стакан молока.

*16 часов:* 2 стакана чая, 1 стакан бульона.

*Ужин:* 1 говяжья котлета с ветчиной и сыром, 2 вареные картофелины.

*Десерт:* 1 тарелка легкого ванильного пудинга, 2 стакана кофе, 1 фрукт, лимонад.

### Среда

*Завтрак:* 1 легкий йогурт, 2 ст. ложки мюсли, 1 стакан апельсинового сока, 2 стакана чая.



*11 часов:* 2 стакана кофе, 1 ломтик кекса, 1 фрукт.

*Обед:* 2 бутерброда (филе индейки с луком).

*16 часов:* 2 стакана чая, 1 стакан бульона.

*Ужин:* филе индейки.

*Десерт:* 1 стакан легкого фруктового йогурта, 2 стакана кофе, 1 фрукт, лимонад.

### Четверг

*Завтрак:* 2 бутерброда, штрудель, 1 крекер, плавленый сырок, 2 чашки чая.

*11 часов:* 2 чашки кофе, 1 бисквит, 1 фрукт.

*Обед:* 2 бутерброда с копченой ветчиной, огурец, помидор, 1 чашка полужирного молока.

*16 часов:* 2 чашки чая, 1 — бульона.

*Ужин:* французская котлетка (баранья котлетка с чесноком), на гарнир — отварная брокколи или картофельное пюре.

*Десерт:* 1 стакан йогурта и 2 ст. ложки ванильного пудинга, лимонад, 2 чашки кофе, 1 фрукт.

### Пятница

*Завтрак:* 1 стакан творога, 2 стакана чая.

*11 часов:* 2 стакана кофе, 1 ломтик кекса, 1 фрукт.

*Обед:* 2 бутерброда, апельсиновый мармелад, 1 стакан молока.

*16 часов:* 2 стакана чая, 1 стакан бульона.

*Ужин:* 600 г трески, тушенной с помидорами и оливками.

*Десерт:* 1 стакан легкого йогурта, 2 стакана кофе, 1 фрукт, лимонад.

### Суббота

*Завтрак:* 1 бутерброд (колбаса и плавленый сыр), 2 ломтика ростбифа, 2 стакана чая.

*11 часов:* 2 стакана кофе, 1 бисквит, 1 фрукт.

*Обед:* 2 бутерброда (хлебцы, помидоры, низкокалорийная колбаса), 1 стакан полужирного молока.

*16 часов:* 2 стакана чая, 1 стакан бульона.



**Ужин:** 1 стакан томатного супа, 1 кусок (30 г) говядины, запеченный с сыром и помидорами, 1 стакан полужирного молока.

**Десерт:** 1 стакан легкого йогурта с нарезанным яблоком и корицей, 2 стакана кофе, 1 стакан шерри или вина, 2 куса колбасы с сыром, лимонад.

### Воскресенье

**Завтрак:** 1 поджаренный в тостере бутерброд с яичницей и помидором, 1 стакан апельсинового сока, 2 стакана чая.

**11 часов:** 2 стакана кофе, 1 яблочное печенье, 1 фрукт.

**Обед:** 2 бутерброда с колбасой (ветчиной), 1 стакан кефира.

**16 часов:** 2 стакана чая, 1 стакан бульона.

**Ужин:** 100 г свинины-шейки, запеченной с сыром и луком, 1 стакан красного вина.

**Десерт:** 1 стакан легкого шоколадного пудинга, 2 стакана кофе, 1 фрукт, лимонад.

## Канадская диета

В ее основе лежит следующий подход: четко придерживаться перечисленных продуктов и времени, когда их есть; выполнять упражнения по 20 минут 3 раза в неделю; выпивать 1,5 л чистой воды в день (зеленый чай и разбавленный сок входят в эту норму, кофе — нет); употреблять 1 ст. ложку оливкового масла в день; не объедаться.

### Типичное меню на сутки

**Завтрак:** кофе или чай; хлеб или бублик (не белые!); творог, или сыр, или 2 яйца. Никаких мюслей и т. п.

**Перекус:** 2 фрукта.

**Обед:** мясо (куриная грудка, баранина, телятина, отказаться от говядины, свинины и колбас, можно иногда куриные сосиски) или рыба; на гарнир — рис, макароны (не белые), реже — печеный картофель, салат. Все без хлеба. Обед можно поделить на 2 приема.

**Перекус:** сок (не сладкий), зеленый чай.



*Ужин (желательно за 3–4 часа до сна):* салат или тушеные овощи (без картофеля и моркови); мясо или рыба; зеленый чай, вода.

После 18.00 ничего не есть: ни соков, ни фруктов, ни хлеба, ни гарниров, только пить воду.

## Средиземноморская диета

Средиземноморская диета не рассчитана специально на потерю веса, ее нельзя назвать жесткой. В ее основе лежит отказ от продуктов, в которых есть животные жиры и сахара, от замороженных обедов, консервированной пищи, фаст-фуда; употребления в большом количестве оливкового масла, свежей рыбы и других свежих продуктов.

### Типичное меню на сутки

*Завтрак:* несколько фруктов, немного свежего хлеба, фруктовый сок или вода.

*Ленч:* салат с тунцом, анчоусом и оливками, политый оливковым маслом, несколько стаканов воды.

*Обед:* 1 большой сладкий перец, фаршированный рисом, мясным фаршем, помидорами и травами, политый оливковым маслом и запеченный; салат, свежий хлеб, 1 стакан красного вина.

Диета дает возможность выбирать из множества разнообразных и полезных блюд, причем большинство из них легко приготовить (особенно все виды макарон), так как основная масса продуктов съедается в свежем виде. Кроме того, во всех ресторанах есть выбор блюд средиземноморской кухни, так что питание вне дома не должно быть проблемой.

Средиземноморская диета не вызывает большого снижения веса, но помогает выработать привычку к здоровому питанию, что навсегда избавляет от сброшенных килограммов.

## Французская диета

Рассчитана на 14 дней. Требуется придерживаться очень строгого графика, абсолютного исключения из рациона соли,



сахара, алкоголя, хлеба и других мучных изделий. Меню ни в коем случае нельзя изменять, иначе ничего не получится, так как только такая последовательность применяемой пищи вызывает необходимые изменения в обменных процессах.

### **Первый день**

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* 2 яйца, листовой салат, 1 помидор.

*Ужин:* 1 кусок нежирного вареного мяса, листовой салат.

### **Второй день**

*Завтрак:* черный кофе, 1 сухарик.

*Обед:* 1 кусок вареного мяса.

*Ужин:* ветчина или вареная колбаса без жира, листовой салат.

### **Третий день**

*Завтрак:* черный кофе, 1 сухарик.

*Обед:* морковь, жаренная на растительном масле, помидор, мандарин или апельсин.

*Ужин:* 1 яйцо, нежирная колбаса, листовой салат.

### **Четвертый день**

*Завтрак:* черный кофе, 1 сухарик.

*Обед:* 1 яйцо, свежая морковь, сыр.

*Ужин:* фруктовый салат, кефир.

### **Пятый день**

*Завтрак:* тертая морковь с лимонным соком.

*Обед:* вареная рыба, 1 помидор.

*Ужин:* кусок вареного мяса.

### **Шестой день**

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* вареная курица, листовой салат.

*Ужин:* кусок вареного мяса.

### **Седьмой день**

*Завтрак:* чай.



*Обед:* вареное мясо, фрукты.

*Ужин:* нежирная ветчина или колбаса.

### **Восьмой день**

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* 2 яйца, листовой салат, 1 помидор.

*Ужин:* кусок нежирного вареного мяса, листовой салат.

### **Девятый день**

*Завтрак:* черный кофе, 1 сухарик.

*Обед:* кусок вареного мяса.

*Ужин:* ветчина или вареная колбаса без жира, листовой салат.

### **Десятый день**

*Завтрак:* черный кофе, сухарик.

*Обед:* морковь, жаренная на растительном масле, помидор, мандарин или апельсин.

*Ужин:* 2 яйца, нежирная колбаса, листовой салат.

### **Одиннадцатый день**

*Завтрак:* черный кофе, 1 сухарик.

*Обед:* 1 яйцо, свежая морковь, сыр.

*Ужин:* фруктовый салат, кефир.

### **Двенадцатый день**

*Завтрак:* тертая морковь с лимонным соком.

*Обед:* вареная рыба, помидор.

*Ужин:* кусок вареного мяса.

### **Тринадцатый день**

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* вареная курица, листовой салат.

*Ужин:* кусок вареного мяса.

### **Четырнадцатый день**

*Завтрак:* чай.

*Обед:* вареное мясо, фрукты.

*Ужин:* нежирная ветчина или колбаса.



## Японская диета

Эта чудо-диета разработана японской клиникой яэкс. Она позволяет организму в течение 13 дней перейти на большие обороты работы, быстро регулирует обмен веществ в организме. Подобный результат сохраняется 2–3 года. В основе диеты лежит отказ от сахара, соли, алкоголя, мучных и кондитерских изделий. Между приемами пищи можно без ограничений пить минеральную или кипяченую воду. Диеты необходимо придерживаться точно, не меняя последовательности, поскольку только в этом случае происходит изменение обмена веществ.

### Первый день

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, 1 стакан томатного сока.

*Ужин:* рыба жареная или вареная.

### Второй день

*Завтрак:* черный кофе, сухарик.

*Обед:* жареная или вареная рыба, салат из овощей, капуста с растительным маслом.

*Ужин:* 100 г вареной говядины, 1 стакан кефира.

### Третий день

*Завтрак:* черный кофе, сухарик.

*Обед:* 1 большой кабачок, жаренный в растительном масле.

*Ужин:* 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

### Четвертый день

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* 1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

*Ужин:* фрукты.





### **Пятый день**

*Завтрак:* сырая морковь с лимонным соком.

*Обед:* жареная или вареная рыба, 1 стакан томатного сока.

*Ужин:* фрукты.

### **Шестой день**

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

*Ужин:* 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан сырой моркови с растительным маслом.

### **Седьмой день**

*Завтрак:* чай

*Обед:* 200 г вареной говядины, фрукты.

*Ужин:* меню любого ужина на выбор, кроме 3-го дня (можно вареных крабов).

### **Восьмой день**

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

*Ужин:* 2 яйца вкрутую, 1 стакан сырой моркови с растительным маслом.

### **Девятый день**

*Завтрак:* сырая морковь с лимонным соком.

*Обед:* большая жареная или вареная рыба, 1 стакан томатного сока

*Ужин:* фрукты.

### **Десятый день**

*Завтрак:* черный кофе.

*Обед:* 1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

*Ужин:* фрукты.

### **Одиннадцатый день**

*Завтрак:* черный кофе, сухарик.



**Обед:** 1 большой кабачок, жаренный в растительном масле.

**Ужин:** 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

### **Двенадцатый день**

**Завтрак:** черный кофе, сухарик.

**Обед:** жареная или вареная рыба, салат из овощей, капуста с растительным маслом.

**Ужин:** 100 г вареной говядины, 1 стакан кефира.

### **Тринадцатый день**

**Завтрак:** черный кофе.

**Обед:** 2 сваренных вкрутую яйца, салат из вареной капусты с растительным маслом, 1 стакан томатного сока.

**Ужин:** жареная или вареная рыба.

## **Диеты для фигуры**

### **Диета для бикини**

Диета длится 3 недели и позволяет за это время сбросить более 4 кг. Рацион рассчитан примерно на 1200 калорий, что помогает легко и без вреда для здоровья избавиться от лишнего жира. Из диеты исключена пища, способствующая накоплению жира, алкоголь. Есть нужно 4 раза в день и понемногу, выпивать в день 6 стаканов простой или минеральной воды, добавляя в нее лимонный сок. Вместо кофе лучше пить ромашковый или мятный чай. Раз в день можно выпить бокал сухого вина (100 калорий). Благодаря этой диете живот становится плоским, талия тонкой, а колени и лодыжки избавятся от припухлостей.

Вам предлагается выбрать из приведенного ниже перечня один завтрак, один обед, один полдник и один ужин, распределить их равномерно на весь день и ничего не есть после 8 часов вечера.

**Завтраки (200 ккал):**

а) фруктовый салат из дыни, арбуза, апельсина и грейпфрута, 1 стаканчик натурального йогурта;



б) 1 сухая пшеничная лепешка, 1 стакан молока, 1 груша;  
в) 1 яйцо всмятку или «в мешочек», 1 ломтик ржаного хлеба, поджаренного в тостере;

г) 0,5 стакана грейпфрутового сока, запеченные помидоры, 2 ст. ложки кукурузных зерен, 2 ржаных хрустящих хлебца, намазанных маргарином, 2 ч. ложки джема.

#### **Обеды (300 ккал):**

а) 200 г вареной курицы (без кожи), салат из помидоров, латука, кресс-салата, красного перца и огурцов, 1 ст. ложка винегрета, не заправленного маслом, 2 рисовые лепешки, намазанные маргарином, 1 апельсин;

б) 150 г любой белой рыбы, приготовленной на гриле или на пару, салат из сырой цветной капусты, стручковой фасоли, сельдерея, помидоров и тертой моркови, заправленный лимонным соком, 175 г картофеля, сваренного в мундире;

в) 1 пресная лепешка, кресс-салат, огурцы, 75 г тунца в собственном соку, лимонный сок, 2 сливы;

г) сандвич из 2 ломтиков хлеба с салатом и 50 г курицы или постной говядины (без жира или без кожи), 1 слива;

д) большой кусок дыни, 1 сваренное вкрутую яйцо, салат из стручковой фасоли, красного перца и зеленого лука, 1 ст. ложка винегрета, не заправленного маслом, 3 молодые картофелины, 1 небольшой банан;

е) 250 г жареной или приготовленной на гриле куриной ножки (без кожи), 2 ржаных хрустящих хлебца, намазанных маргарином, 2 помидора, сельдерей, 12 г сыра.

#### **Полдники (200 ккал):**

а) кусок дыни, 2 рисовые лепешки, намазанные маргарином, 2 ч. ложки джема, 1 низкокалорийный плавленый сырок;

б) 50 г домашнего сыра, 2 ржаных хрустящих хлебца, намазанных маргарином, помидоры с луком, 1 яблоко;

в) большая порция смешанного салата, украшенного дольками апельсина, 4 финика, 2 ст. ложки домашнего сыра;

г) 1 стаканчик диетического фруктового йогурта, 1 ломтик хлеба с 25 г низкокалорийного сливочного сыра.

#### **Ужины (300 ккал):**

а) 75 г любого жареного мяса, 75 г молодого картофеля, стручковая фасоль, тушеный сельдерей, запеченные помидо-



ры, капуста, цветная капуста (сбрызните овощи лимонным соком и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки);

б) половина грейпфрута, посыпанного корицей, 250 г макрели или другой жирной рыбы, приготовленной на гриле, цедра лимона, кресс-салат, стручковая фасоль, брокколи, 1 ст. ложка тушеной моркови;

в) большой кусок дыни, 250 г жареной или приготовленной на гриле куриной ножки, салат из грибов, стручковой фасоли, сельдерея и красного перца с добавлением 1 десертной ложки нежирной заправки для винегрета, 1 апельсин;

г) паста из половины авокадо и 75 г тунца, приготовленная с добавлением лимонного сока и 1 ч. ложки томатного кетчупа, большая порция салата из латука, огурцов, стручковой фасоли, кресс-салата и помидоров;

д) 150 г куриной грудки (без кожи) гриль с добавлением 2 ст. ложек йогурта и 1 ч. ложки соуса «Тандури», тушеный фенхель или сельдерея, стручковая фасоль, запеченные помидоры, 1 большой банан;

е) 100 г бараньей печени, тушеной с добавлением небольшого количества маргарина и свежего шалфея, цветная капуста, кабачки, 1 ст. ложка зеленого горошка, помидоры, 1 ломтик хлеба.

## Диета для пышных бедер

Диета рассчитана на 2 недели, в течение которых бедра и ягодицы станут тугими и упругими. Соблюдая эту диету, вы будете бороться с отложениями жира при помощи цельных, сытных продуктов.

Во время диеты нужно выпивать не менее 8 стаканов воды в день, отдавая предпочтение негазированной минеральной воде и сократив чай или кофе (последние должны быть некрепкими и без сахара). Мужчины должны дополнить ежедневный рацион 2 ломтиками хлеба из муки грубого помола и 1 большой картофелиной, сваренной в мундире (400 ккал).

### Понедельник

**Завтрак:** 1 стаканчик натурального йогурта, 1 яблоко, 1 хрустящий хлебец с помидором, нарезанным кружочками.



**Обед:** 200 г куриной ножки (без кожи), большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком, 1 маленькая булочка из муки грубого помола.

**Полдник:** тост с 2 ст. ложками вареной фасоли и кресс-салатом.

**Ужин:** 1 рюмка сухого хереса, большая порция тушеной цветной капусты, посыпанной 25 г тертого эдамского сыра, запеченные помидоры, фасоль, печеное яблоко с начинкой из 1 ч. ложки смородины и 1 ч. ложки меда.

### **Вторник**

**Завтрак:** 1 низкокалорийная колбаска, поджаренная на гриле, 25 г отварных грибов, 1 хрустящий хлебец, 1 ч. ложка джема.

**Обед:** сэндвич из 2 ломтиков хлеба с отрубями и 50 г домашнего сыра, салат, несколько виноградин.

**Полдник:** 250 г постного супа, 1 маленькая булочка из муки грубого помола, 1 яблоко.

**Ужин:** 1 рюмка аперитива, 150 г любой белой рыбы, запеченной в фольге с луком, зеленым и красным перцем и сбрызнутой лимонным соком, 200 г картофеля, сваренного в мундире, зеленая фасоль, капуста, брокколи, кабачки.

### **Среда**

**Завтрак:** 1 яйцо всмятку или «в мешочек», 2 хрустящих хлебца.

**Обед:** большой кусок дыни, 2 ст. ложки вареной фасоли, большая порция смешанного салата, 1 ломтик хлеба с отрубями.

**Полдник:** 1 большой банан, 1 стаканчик диетического йогурта.

**Ужин:** любое готовое низкокалорийное блюдо, тушеная цветная капуста, запеченные помидоры, зеленая фасоль, 1 небольшой бокал сухого вина.

### **Четверг**

**Завтрак:** тост из хлеба с отрубями, 2 ст. ложки (с верхом) домашнего сыра, 1 помидор.



**Обед:** 1 хрустящая булочка с салатом и 50 г нежирной ветчины, 1 яблоко.

**Полдник:** 90 г тунца в собственном соку, большая порция смешанного салата, 2 хрустящих хлебца.

**Ужин:** 100 г нежирной бараньей отбивной, приготовленной на гриле, немного подливки, 75 г картофельного пюре на обезжиренном молоке, зеленая фасоль, капуста, цветная капуста, 1 апельсин, 1 небольшой бокал сухого вина.

### Пятница

**Завтрак:** 25 г хлопьев с отрубями, разведенными молоком, 1 небольшой банан.

**Обед:** 100 г креветок, большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком, 1 груша.

**Полдник:** тост из хлеба с отрубями, запеченные помидоры, 12 г тертого эдамского сыра.

**Ужин:** 4 рыбные палочки, подогретые на гриле, 2 ст. ложки вареной фасоли, запеченные помидоры, 1 ст. ложка зеленого горошка, кресс-салат, несколько виноградин.

### Суббота

**Завтрак:** большой кусок дыни, 1 стаканчик натурального йогурта.

**Обед:** нежирный бифштекс в булочке (без лука), 1 апельсин или груша.

**Полдник:** 250 г постного супа, 2 помидора, 4 хрустящих хлебца.

**Ужин:** 100 г отваренных спагетти с соусом из консервированных помидоров, зелени, чеснока и 50 г мяса вареной курицы, 1 небольшой банан.

### Воскресенье

**Завтрак:** фруктовый салат (нарезать кубиками 1 яблоко, грушу и банан, заправить 2 ст. ложками натурального йогурта).

**Обед:** сэндвич (на ломтик хлеба из муки грубого помола положить листики салата-латука, 25 г холодного нежирного мяса, 3 ст. ложки салата из шинкованной капусты, ломтики киви).



**Полдник:** смешать 50 г спагетти с зеленым горошком, мелко нарезанным зеленым луком, перцем, помидорами и сбрызнуть все лимонным соком.

**Ужин:** слегка поджарить лук, консервированные помидоры, сельдерей, зеленый перец, 50 г куриной грудки, заправить поджарку имбирем и чесноком по вкусу. Подать с 2 ст. ложками отварного риса и 1 бокалом сухого вина.

Для женщин в данной диете ежедневная норма калорий составляет 1100, для мужчин — 1400 ккал.

## Диета для груди

Благодаря этой диете вы получите полные и упругие груди. Поскольку при резкой потере веса груди могут обвиснуть и сморщиться, лучше сбрасывать вес медленно, то есть употреблять ежедневно не менее 1500 ккал.

### Типичное меню на сутки

**Завтрак** (300 ккал): 25 г неподслащенных хлопьев, разведенных молоком, 1 тост, 1 яйцо всмятку.

**Обед** (400 ккал): сэндвич с курицей, 1 яблоко.

**Ужин** (450 ккал): говяжья запеканка, 125 г картофеля, сваренного в мундире, зеленые овощи.

**Закуска** (150 ккал): 1 шоколадный батончик, 1 яблоко.

**Упражнения.** Лучше всего заняться плаванием. При отсутствии поблизости бассейна можно выполнять следующее упражнение в ванной: сжать запястье левой руки правой рукой, а запястье правой — левой рукой; держа руки на уровне груди, резко податься вперед. Выполнять упражнение каждый день по 50 раз, и через 2 недели ваша грудь станет упругой.

## Диета для живота

Эта диета сделает ваш живот плоским и упругим. Для этого необходимо исключить из рациона соль и сократить потребление продуктов, от которых растет живот: белого хлеба, бисквитов, пирожных и т. п.; питаться регулярно и понемногу;



включить в рацион достаточное количество апельсинов, лимонного сока, кресс-салата, вместо кофе пить больше воды.

### **Типичное меню на сутки**

**Завтрак** (выбрать один из вариантов):

а) 1 стаканчик диетического йогурта, 1 апельсин;

б) 1 яйцо всмятку, 2 хрустящих хлебца.

**Обед:** 250 г курицы (без кожи) или рыбы, большая порция смешанного салата.

**Ужин:** 1 бифштекс, приготовленный на гриле, 75 г вареной фасоли, 1 апельсин.

Обед и ужин можно поменять местами.

**Закуски** (по две каждый день): 1 шоколадный батончик, 250 г постного супа.

**Упражнение.** И. п. Сесть на стул, спина прямая, колени сдвинуты, ступни прижаты к полу. Вытянуть руки вперед, опустить подбородок, выдохнуть, напрячь мышцы живота и медленно наклониться к полу. Вдохнуть, выдохнуть и вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз и постепенно увеличивать норму.

## **Профессиональные диеты**

### **Диета манекенщиц**

Придерживаться данной диеты необходимо 1 раз в месяц в течение 3 дней, отказавшись от сахара и соли. Позволяет сбросить от 3 до 5 кг.

**Завтрак:** 1 яйцо всмятку.

**Через 3 часа:** 175 г творога и 1 стакан чая без сахара.

**Через 3 часа:** 175 г творога, чай.

### **Жокейская диета**

Диета применяется в том случае, если необходимо срочно похудеть. Эффект усиливается сауной и массажем.





**Внимание!** На этой диете нельзя сидеть долго.

*Первый день:* 1 печеный цыпленок, разделенный на три части.

*Второй день:* 300 г телятины, жаренной без жира (на решетке), также разделенной на три части.

*Третий день:* от трех до пяти чашек черного кофе.

## Экспресс-диета Шэрон Стоун

*2 рисовых дня:* дневная норма — 250 г риса, 2–3 помидора, 1 яблоко. Рис сильно обезвоживает организм, поэтому за эти дни можно сбросить до 2 кг.

*2 картофельных дня:* употреблять только картофель, сваренный в мундире, с тмином или печеный. Минус 1,5 кг.

*2 овощных дня:* 1,5 кг сырых или тушеных овощей. Минус 3 кг.

Эту диету нельзя применять более 6 дней. Повторять можно по прошествии 10 дней.

## Трехдневная диета

Диету нужно соблюдать в течение 3 дней, за которыми следуют 4 дня нормального питания. При желании диету можно повторять много раз подряд, пока не будут достигнуты желаемые результаты. Во время диеты необходимо выпивать 6–8 стаканов простой воды в день.

### Первый день

*Завтрак:* черный кофе или чай без сахара, 1 ломтик хлеба, 2 ст. ложки арахисовой пасты или варенья.

*2-й завтрак:* 0,5 грейпфрута.

*Обед:* 100 г курицы без кожи и жира (мясо тонко нарезать, добавить 1 ч. ложку соевого соуса и быстро обжарить на сухой тефлоновой сковороде, постоянно помешивая), 1 стакан вареной зеленой фасоли, 1 стакан вареной свеклы, 1 хрустящий хлебец.

*Ужин:*  $\frac{1}{2}$  банки тунца в масле, 1 ломтик хлеба, 4 редиски.

*Перед сном:* 1 небольшое яблоко.



### **Второй день**

*Завтрак:* черный кофе или чай без сахара, 1 яйцо (в любом виде — вареное, всмятку, в виде омлета), 1 ломтик хлеба.

*2-й завтрак:* 1 банан.

*Обед:* 2 сосиски, 1 стакан вареной брокколи, 0,5 стакана морковки (брокколи и морковь можно заменить на 1 стакан диетического борща), 1 хрустящий хлебец.

*Ужин:* 1 стакан зернистого творога, 4 редиски, 5 крекеров, укроп.

*Перед сном:* чай, 2 чернослива.

### **Третий день**

*Завтрак:* черный кофе или чай без сахара, 5 крекеров, 1 ломтик сыра.

*2-й завтрак:* 1 небольшое яблоко.

*Обед:* 0,5 стакана тунца (или 200 г курицы, приготовленной, как описано выше), 1 стакан вареной свеклы, 1 стакан цветной капусты, 1 хрустящий хлебец.

*Ужин:* 1 вареное яйцо, 1 огурец (свежий или соленый), 4 редиски, 1 ломтик хлеба.

*Перед сном:* 0,5 небольшой дыни или 1 маленькое яблоко.

## **Быстрая диета**

Рассчитана на 7 дней, за это время позволяет сбросить 3–4 кг. При необходимости через две недели диету можно повторить.

### **Типичное меню на сутки**

*Первый завтрак:* 1 стакан несладкого чая или 1 чашечка черного кофе (можно положить немного сахара).

*Второй завтрак:* 40 г сыра.

*Обед:* 1 сваренное вкрутую яйцо, 120 г мяса, поджаренного на сухой сковородке, 20 г сыра.

*Полдник:* как первый завтрак.

*Ужин:* 120 г мяса, овощной салат на растительном масле.

*Перед сном:* 1 стакан отвара мяты (чтобы снять нервное напряжение).



## Другие диеты

### Диета «Сто килокалорий»

В основе диеты лежит принцип: в течение дня каждый час получать по 100 ккал. За день получается 10–12 приемов пищи, в целом 1200 ккал, рекомендованных худеющим толстякам всех стран. Чтобы сориентироваться, какой объем пищи составляет 100 килокалорий, предлагаем таблицу калорийности.

Продукты	Количество
<i>Жиры, соусы</i>	
сливочное масло	15 г
майонез	2 ст. ложки
маргарин	15 г
сало	около 10 г (1 тонкий ломтик)
кетчуп	3–4 ст. ложки
растительное масло	1 ст. ложка
<i>Мясо, рыба</i>	
свинина	80 г (1 небольшой сырой эскалоп)
говядина	80 г (1 небольшой сырой эскалоп)
субпродукты (кроме легких)	60 г (печеночная котлета или 3 ст. ложки нарезанных тушеных почек)
птица	грудка курицы
рыба	150 г постной трески или 50–60 г жирной осетрины
колбаса вареная	3 ломтика толщиной менее 0,7 мм
сосиски	2 штуки
копчености	крылышко копченой курицы или 5–6 кружочков копченой колбасы
яйца	крупное яйцо, или отдельно 5–6 белков, или 2 желтка



## Продолжение таблицы

Продукты	Количество
<i>Молоко, молочные продукты</i>	
молоко	1 стакан
творог	25–50 г, в зависимости от жирности
сметана	4–5 ст. ложек
сливки	меньше 0,5 стакана
сыр	25 г (2 тонких ломтика)
йогурт	неполная баночка на 125 г
кефир	1 стакан, даже чуть больше
<i>Хлеб, хлебобулочные изделия, крупа</i>	
хлеб черный или белый	1 кусок
макароны, лапша	небольшая порция без соусов
«геркулес» или мюсли	$\frac{1}{3}$ чашки
каша любая на воде	5–6 ст. ложек
горох, фасоль	25 г (это 3–4 ст. ложки готового продукта)
<i>Овощи</i>	
капуста	1 кг
морковь	3–4 крупные моркови
картофель	1 крупная картофелина или 2 средние
свекла	1 крупная
лук	200 г (3 луковички)
<i>Фрукты</i>	
бананы	1 штука (даже меньше)
яблоки	2 штуки или 1 очень большое
апельсины	1 большой или 2 средних
мандарины	4 штуки
грейпфрут	1 штука
груша	1 крупная или 2 маленькие
виноград	100 г (приблизительно 15–20 крупных ягод)



## Окончание таблицы

Продукты	Количество
<i>Орехи</i>	
Любые	примерно 15 г (2 ст. ложки)
<i>Сладости</i>	
сухофрукты	3–4 штуки любых
сгущенка	1 ст. ложка
варенье или повидло	2–3 ст. ложки
торт	половина кусочка (40–60 г)
конфеты	1,5 «Мишка на севере»
шоколад	$\frac{1}{6}$ плитки
печенье	3 штуки
сахар	5 кусочков по 5 г или 5 чайных ложек
блины	2 штуки
мороженое	80 г

**Очистительная диета**

Данная диета рассчитана на 1 неделю и предназначена для активного снижения веса, очистки организма от токсинов, стимуляции работы кишечника, витаминизации. Рацион содержит все необходимые витамины, минералы, богат клетчаткой. В течение дня нужно выпивать не менее 2 л жидкости в день, на ночь — 1 стакан любого кисломолочного продукта (кефира, йогурта, ряженки).

*Запрещенные продукты:* жирное мясо и мясопродукты, копчености, белый хлеб и кондитерские изделия, макаронные изделия и крупы (кроме овсяной), жирное цельное молоко, йогурты с добавками, сахар и сладости, алкоголь.

*Рекомендуемые продукты:* постное мясо, курятина, рыба, любые овощи и фрукты, овсяная крупа, нежирное молоко, йогурт, нежирный творог, сыр, хлеб зерновой и из муки грубого помола, растительное масло (кукурузное, оливковое, подсолнечное), сахарозаменители.



### Первый день

**Завтрак:** 0,5 грейпфрута, посыпанного корицей, 1 ломтик сыра, 1 ржаной хлебец, чай с сахарозаменителем.

**Обед:** суп-пюре из овощей, 100 г отварной куриной грудки, салат из проращенной пшеницы и моркови, заправленный кукурузным маслом, с семечками кунжута, 1 стакан сливового сока.

**Полдник:** 70 г взбитого фруктового крема из замороженных фруктов, 1 стаканчик натурального йогурта с 1 ч. ложкой меда.

**Ужин:** овсяная каша, сваренная на обезжиренном молоке с сушеными или свежими фруктами, 1 стакан кефира.

### Второй день

**Завтрак:** фруктовый крем (киви, банан, малина) с натуральным йогуртом, булочка из муки грубого помола.

**Обед:** слабый говяжий бульон с крекером, салат (авокадо, помидор, огурец, листья салата с лимонным соком и оливковым маслом), 1 фаршированный овощами перец, 1 свежий персик.

**Полдник:** 1 стакан травяного чая, 1 ржаной хлебец.

**Ужин:** 100 г рыбной запеканки, отварной картофель в мундире, 100 г отварных кабачков с оливковым маслом, 1 ржаной хлебец, чай с сахарозаменителем.

### Третий день

**Завтрак:** 100 г клубники с сахарозаменителем, 2 хлебца с отрубями, свежий апельсиновый сок.

**Обед:** куриный бульон с 1 ржаным хлебцем, 2–3 отварные картофелины, фаршированные тунцом, творогом и сладкой кукурузой, 2 свежих помидора, 5–6 свежих слив.

**Полдник:** свежее фруктовое пюре с натуральным йогуртом.

**Ужин:** 100 г отварного куриного мяса, 50 г отварного коричневого риса, салат из свежих овощей, 1 стакан теплого молока.

### Четвертый день

**Завтрак:** 30 г мюслей с обезжиренным молоком, 1 свежий фрукт, кофе с сахарозаменителем.



**Обед:** суп-пюре из спаржи, 1 куриная котлета, салат из капусты и свежего огурца с растительным маслом и лимонным соком, 1 стакан яблочного сока.

**Полдник:** 50 г брынзы со свежим фруктовым салатом.

**Ужин:** кукурузная каша с медом и семенами кунжута, кусочек сыра, 1 стакан простокваши.

### Пятый день

**Завтрак:** салат из груши, яблока и банана, заправленный йогуртом, 1 хлебец с отрубями, кофе с молоком.

**Обед:** овощное рагу из кабачков, цветной капусты и помидоров с зеленью петрушки, 1 булочка из муки грубого помола, клубника с обезжиренным молоком.

**Полдник:** 1 сэндвич из цельнозернового хлеба с салатом и кусочками авокадо, 1 стакан апельсинового сока.

**Ужин:** 2–3 печеных яблока с натуральным йогуртом, кусочек брынзы, 1 ржаной хлебец, чай с сахарозаменителем.

### Шестой день

**Завтрак:** 1 тост с запеченными помидорами и брынзой, посыпанный сельдереем или петрушкой, чай с медом.

**Обед:** рыбный суп с овощами, 1 ржаной хлебец, 100 г тушеной говяжьей печени с гарниром из отварной свеклы, 1 стакан томатного сока.

**Полдник:** мюсли без сахара с нежирным натуральным йогуртом.

**Ужин:** 150 г тушеной печени, 2 отварные картофелины, 2 помидора, 1 стакан томатного сока.

### Седьмой день

**Завтрак:** кусочек постного окорока, 1 помидор, 100 г ананаса, 1 булочка из муки грубого помола, 1 стакан теплого молока.

**Обед:** вегетарианский овощной суп с обезжиренной сметаной, 1 булочка из муки грубого помола, 100 г тушеной рыбы, гарнир из отварной фасоли и листьев салата, 2 яблока.

**Полдник:** 1 стакан фруктового сока, 1 ржаной хлебец.

**Ужин:** 150 г отварного лосося, салат из свежей капусты и оливок с лимонным соком, 1 булочка из муки грубого помола, 1 киви, чай с сахарозаменителем.

# Приложение

## Таблица калорийности

### Сокращения

ккал — килокалория

в ср. — в среднем

в уп. — в упаковке

с. з. — сильно замороженный продукт

ст. л. — столовая ложка

конс. — консервированный

ч. л. — чайная ложка

### Овощи, травы, грибы

На 100 г очищенного свежего продукта.

Название продукта	Ккал
Картофель	83
Морковь	33
Свекла	48
Капуста белокочанная	28
Капуста цветная	28
Брокколи	33
Капуста савойская	33
Кольраби	26
Капуста брюссельская	52
Капуста краснокочанная	27
Редька	19
Брюква	31
Репа	33
Помидоры	19
Цуккини	30
Огурцы свежие	15
Баклажаны	24
Кабачки	27
Тыква	29
Перец сладкий	17





## Продолжение таблицы

Название продукта	Ккал
Редис	20
Лук репчатый	48
Лук-шалот, 1 шт.	7
Белая фасоль	352
Фасоль стручковая	31
Свежий зеленый горошек	93
Артишоки	45
Корни сельдерея	38
Фенхель	49
Каштаны	210
Ревень	18
Кукуруза	103
Маслины	351
Шампиньоны	24
Маслята	23
Белый гриб	34
Салат	19
Салат цикорий	16
Китайская капуста	16
Кочанный салат	14
Лук-порей	38
Лук зеленый	22
Щавель	30
Спаржа	20
Шпинат	23
Зелень сельдерея	21

## Фрукты

На 100 г очищенного свежего продукта.

Название продукта	Ккал
Яблоко, 1 шт. = 150 г	78
Банан, 1 шт. = 150 г	148



## Продолжение таблицы

Название продукта	Ккал
Груша, 1 шт. = 150 г	89
Апельсин, 1 шт. = 150 г	81
Слива свежая	47
Персики	47
Абрикосы	54
Вишня	64
Клубника	36
Земляника	48
Виноград свежий	70
Черешня	52
Крыжовник	48
Малина	44
Смородина красная	44
Смородина черная	43
Малина (желтая)	40
Ежевика	48
Черника	62
Брусника	43
Клюква	32
Киви	66
Грейпфрут	35
Мандарины	45
Лимон	31
Арбуз	38
Дыня	33
Ананас	57
Авокадо	204
Манго	63
Изюм	289
Чернослив	227
Курага	297
Яблоки сушеные	273
Черника, с.з., 300 г	168
Малина, с.з., сладкая, 300 г	333

**Телятина**

На 150 г сырого продукта (1 порция).

Название продукта	Ккал
Грудинка	213
Филе	158
Ножка	161
Окорок	155
Отбивная на косточке	188
Шницель	162
Спинная часть	210

**Баранина**

На 150 г сырого продукта (1 порция).

Название продукта	Ккал
Грудинка	533
Окорок	375
Отбивная на косточке	380
Лопатка	380
Спинная часть	459

**Свинина**

На 150 г сырого продукта (1 порция).

Название продукта	Ккал
Филе	264
Свиная ножка	431
Шейка	552
Окорок	543
Отбивная на косточке	537
Шницель	252



### Птица, дичь

На 100 г сырого продукта.

Название продукта	Ккал
Курица	185
Гусь	392
Индейка	205
Утка	243
Фазан	143
Дикая птица, в ср.	108
Заяц	124
Олений окорок	123
Окорок косули	106
Окорок кабана	113

### Субпродукты

На 125 г сырого продукта (1 порция).

Название продукта	Ккал
Сердце, в ср.	149
Мозги, в ср.	152
Требуха	120
Печенка, в ср.	180
Легкие, в ср.	126
Почки телячьи	173
Почки говяжьи и свиные	155
Говяжий ливер, 100 г	735
Язык телячий	160
Язык говяжий	279
Язык свиной	300

### Мясо и колбасы

На 100 г продукта.

Название продукта	Ккал
Колбаса любительская	291



## Продолжение таблицы

Название продукта	Ккал
Сосиски	204
Кровяная колбаса	452
Сарделька	277
Жареная телячья колбаса, 1 шт. = 150 г	515
Жареная свиная колбаса, 1 шт. = 150 г	546
Вяленое мясо	264
Сервелат	484
Колбаса, в ср.	314
Колбаса из телячьей печени	265
Копченая колбаса	507
Паштет из печени	314
Ветчина из говядины	133
Салями	560
Вареная ветчина	282
Сырая ветчина	395
Ветчинная колбаса	242
Сало	248
Шпик	658
Сырокопченая колбаса	530
Языковая колбаса	215

## Свежая рыба

На 200 г (1 порция) свежего продукта без кожи и костей.

Название продукта	Ккал
Лещ	100
Сом	161
Треска	65
Угорь речной	598
Окунь	162
Сиг	200
Речная камбала	144
Морская камбала	166
Филе камбалы, с.з., 100 г	72



## Продолжение таблицы

Название продукта	Ккал
Форель	208
Щука	164
Палтус	262
Сельдь	444
Атлантическая треска	156
Карп	250
Лососевые	404
Морской лосось	176
Скумбрия (макрель)	386
Красный и золотистый окунь	224
Пикша	160
Тунец	296
Судак	172

## Рыба копченая или консервированная

На 100 г продукта.

Название продукта	Ккал
Сельдь соленая	261
Копченый угорь	337
Горбуша	232
Палтус	238
Лосось	170
Скумбрия	238
Сельдь спец. посола	218
Филе анчоусов, 1 шт. = 50 г	15
Копченая пикша	302
Шпроты	153
Сельдь в соусе, 100 г	164
Филе сельди в томатном соке, 200 г	434
Икра, 100 г	126

**Морепродукты**

На 100 г морепродуктов.

Название продукта	Ккал
Устрицы, 6 шт.	120
Мясо краба консервированное, 150 г	126
Креветки	103
Омар	82
Мидии	72
Моллюски	83

**Жир, масло**

На 100 г.

Название продукта	Ккал
Сливочное масло	776
Растительное масло	873
Топленое масло	869
Маргарин столовый/ сливочный	720
Жир говяжий топленый	871
Жир свиной топленый	947
Гусиный жир	930
Арахисовое масло	895
Кокосовое масло	925
Кукурузное масло	899
Соевое масло	899
Масло из грецкого ореха	925
Майонез, 80% жира	764
Майонез салатный, 50% жира	502

**Приправы**

1 ст. л. = 20 г.

Название продукта	Ккал
Соус барбекю	25



## Продолжение таблицы

Название продукта	Ккал
Соус манго	32
Тертый хрен, 1 ч.л. = 10 г	10
Острый соус, в ср.	23
Шашлычный соус	20
Горчица острая, 1 ч. л. = 10 г	12
Горчица, 1 ч. л. = 10 г	10
Соевый соус, 1 ст. л. = 15 г	20
Кетчуп	21
Томатная паста, 70 г	35

## Яйца

Название продукта	Ккал
Куриное яйцо, 1 шт. = 60 г	87
Яичный желток, 18 г	69
Яичный белок, 33 г	18

## Молоко

Название продукта	Ккал
Пахта, 250 г	90
Цельное молоко, 100 г	63
Молоко 3,5%, 250 мл	160
Молоко 1,5%, 250 мл	118
Простокваша обезжиренная, 250 мл	95

## Молочные продукты

На 100 г.

Название продукта	Ккал
Сливки 20 % жирности	199





## Продолжение таблицы

Название продукта	Ккал
Сливки 10 % жирности	118
Сметана 25 % жирности	284
Кефир жирный	62
Творог 20 % жирности	233
Творог нежирный	75
Сырковая масса	207
Йогурт 1,5 %, 175 г	84
Йогурт 3,5 %, 175 г	119
Обезжиренный молочный йогурт, 175 г	67
Молоко сгущенное с сахаром	324
Сметана 30 %, 1 ст. л. = 15 г	52
Сметана 10 %, 1 ст. л. = 15 г	17
Напиток из какао, 250 г	147
Молоко сухое	469
Мороженое, 40 г	78
Мороженое фруктовое, 40 г	58
Мороженое ванильно-шоколадное, 500 мл	700
Молочное мороженое, 100 г	160

## Сыры

На 100 г продукта.

Название продукта	Ккал
Сыр голландский	360
Сыр швейцарский	335
Сыр российский	366
Сыр рокфор	352
Гауда (45 %)	384
Пармезан (45 %)	389
Эдамер (40 %)	340
Эмменталь (45 %)	420
Сливочный сыр (50 %)	349
Камамбер (50 %)	328



## Продолжение таблицы

Название продукта	Ккал
Честер (50 %)	398
Овечий сыр (50 %)	370
Плавленный сыр (60 %)	354
Плавленный сыр (45 %)	294

**Хлеб, злаки, крупы, бобовые, сухие завтраки**

На 100 г продукта.

Название продукта	Ккал
Хлеб белый	226
Хлеб ржаной	214
Пшеничный белый хлеб, из муки грубого помола, 1 кусок = 40 г	100
Серый хлеб, 1 кусок = 40 г	113
Булочка, 1 шт. = 45 г	126
Хлебцы хрустящие, 1шт. = 10 г	38
Панировочные сухари, 1ст. л. = 15 г	53
Крупа гречневая	329
Крупа манная	333
Крупа овсяная	356
Крупа перловая	330
Крупа пшенная	335
Рис	332
Фасоль	310
Горох	325
Кукурузные хлопья (корнфлекс), 100 г	388
Сухой завтрак, 100 г	402
Мюсли, 100 г	371
Крахмал, 1 ст.л. = 15 г	54
Пшеничная мука, 100 г	368

**Орехи**

На 100 г продукта.

Название продукта	Ккал
Грецкие орехи	612
Арахис	631
Миндаль	640
Фундук	705
Кешью	600
Фисташки	638
Американский орех	703

**Консервированные овощи**

На 100 г продукта.

Название продукта	Ккал
Корнишоны	30
Соленые огурцы	20
Маринованные огурцы	20
Кукуруза консервированная	32
Зеленый горошек консервированный	41
Квашеная капуста	26

**Алкобольные напитки**

Название продукта	Ккал
Водка, 20 мл	55
Рисовая водка (саке), 20 мл	50
Джин, 40 мл	130
Виски, в ср., 20 мл	48
Портвейн, в ср., 50 мл	70
Ром, 20 мл	75
Коньяк, 20 мл	49
Ликер, в ср., 20 мл	65
Вишневая наливка, 20 мл	60



## Продолжение таблицы

Название продукта	Ккал
Сливянка, 20 мл	60
Кальвадос, 20 мл	65
Фруктовое вино, в ср., 125 мл	93
Крепкое фруктовое вино, 20 мл	47
Красное вино, в ср., 125 мл	93
Белое вино, в ср., 125 мл	99
Мадера, 50 мл	60
Вермут сладкий, 50 мл	85
Вермут сухой, 50 мл	60
Кампари, 50 мл	56
Сухое шампанское, 100 мл	85
Пиво, в ср., 250 мл	112
Диетическое пиво, 0,33 л	99
Шнапс, 20 мл	40
Сидр терпкий, 250 мл	90
Сидр сладкий, 250 мл	105

## Безалкогольные напитки

На 250 мл напитка.

Название продукта	Ккал
Минеральная вода	0
Яблочный сок	118
Апельсиновый сок	123
Грейпфрутовый сок без сахара	75
Сок из красной смородины	125
Сок из черной смородины	138
Овощной напиток	60
Морковный сок	68
Кофе без молока и сахара	0
Лимонад	123
Кола	110

**Другие продукты**

На 100 г продукта.

<b>Название продукта</b>	<b>Ккал</b>
Сахар	390
Мед	320
Варенье	294
Повидло	270
Какао	416
Шоколад	568

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ЗАКУСКИ И БУТЕРБРОДЫ .....	6
Закуски на 1 порцию .....	6
Телятина заливная .....	6
Язык заливной .....	6
Закуска из тушеной моркови с болгарским перцем .....	7
Острая закуска из баклажанов .....	7
Закуска «Студенческая» .....	8
Помидоры закусочные .....	8
Форшмак из капусты .....	8
Перец, фаршированный капустой и морковью .....	9
Огурцы, фаршированные овощами .....	9
Икра из свеклы .....	10
Свекла с яблоками и хреном .....	10
Икра баклажанная .....	10
Рыба в желе .....	11
Жареная рыба под маринадом .....	11
Рыба в бразильском маринаде .....	12
Сельдь по-домашнему .....	12
Нежная селедочная икра .....	12
Икра из сельди с яблоками .....	13
Яйца, фаршированные сельдью .....	13
Яйца по-сельски .....	13
Закуска из крутых яиц с соусом .....	14
Яйца, фаршированные ветчиной .....	14
Яйца-сюрприз с грибами .....	14
Икра из соленых и сушеных грибов .....	15
Закуска по-французски .....	15
Творожная паста .....	16
Груши, фаршированные творогом .....	16
Закуска из творога с томатом и зеленью .....	16
Шарики из творога .....	17
Закуски на 2 порции .....	17
Перец с козым сыром .....	17
Зеленый закусочный омлет .....	17
Креветки в маринаде .....	18
Закуски на 4 порции .....	18
Медальоны из говядины .....	18
Мясное ассорти с острыми сливками .....	19
Язык с зеленым горошком .....	19
Сосиски в беконе .....	20
Тушеные овощи с клецками из телятины .....	20



Помидоры, фаршированные ветчиной .....	21
Помидоры, фаршированные тунцом .....	21
Закуска из спаржи .....	21
Камбала по-датски .....	22
Рулет «Столичный» .....	22
Острая закуска из креветок .....	23
Рыбный паштет .....	23
Заливные яйца .....	24
Закуска из яиц .....	24
Оригинальная запеканка .....	25
Закуска из сельдерея с сыром .....	25
Закуска из груш с сыром .....	26
Закуска из жареного сулугуни .....	26
Закуска из камамбера .....	26
Пикантные сырные галушки .....	27
Закуска из шампиньонов с чесноком и лимоном .....	27
Закуска из грибов с грудинкой и овощами .....	28
Фаршированные шляпки шампиньонов .....	28
Легкая закуска из авокадо .....	29
Дыня с сиропом и прошутто .....	29
Закуска «Волшебная дыня» .....	29
Запеченные бананы с соусом .....	30
Закуски на 10 порций .....	30
Язык отварной под яблочным соусом .....	30
Рулет из курицы .....	31
Сало по-украински .....	32
Студень «Отличный» .....	32
Овощная икра .....	33
Кабачковая икра .....	33
Фаршированная щука .....	34
Закуски на 12 порций .....	34
Закуски для шведского стола .....	34
Закусочный торт .....	35
Маринованные яйца по старинному рецепту .....	36
Бутерброды .....	36
Бутерброды с творогом и сельдью .....	36
Чесночный бутерброд с сыром .....	36
Бутерброды с брынзой .....	37
Бутерброды с килькой .....	37
Итальянские тосты .....	37
Бутерброды по-словацки .....	38
Тосты с лососиной и яичницей .....	38
Бутерброды с селедочным маслом .....	38
Сырные бутерброды .....	39
Бутерброды по-гречески .....	39
Бутерброды с жареным мясом .....	40
Пикантные тосты .....	40
Бутерброды для фуршета .....	40
САЛАТЫ .....	42
Салаты на 1 порцию .....	42



Салат с мясом и овощами .....	42
Салат «Посольский» .....	42
Салат «Необычный» .....	43
Винегрет с мясом .....	43
Винегрет овощной .....	43
Салат из капусты с яблоками .....	44
Капустный салат .....	44
Салат из помидоров, огурцов и перца .....	45
Салат из свеклы .....	45
Салат из редьки с маслом .....	45
Острый овощной салат .....	46
Греческий салат .....	46
Салат по-украински .....	46
Салат «Легкий» .....	46
Салат «Весенний» .....	47
Салат «Домашний» .....	47
Салат «Аппетитный» .....	48
Салат «Супер» .....	48
Салат «Полтавский» .....	48
Салат «Детский» .....	49
Салат с яйцами .....	49
Салат из овощей с сельдью .....	49
Салат «Закусочный» .....	50
Салат на скорую руку .....	50
Винегрет с рыбой .....	50
Салат из овощей и фруктов .....	51
Салат из дыни с вином .....	51
Салат «Фруктовое изобилие» .....	51
Салат «Десертный» .....	51
Салаты на 4 порции .....	52
Салат из телятины с маринованным перцем .....	52
Салат из телятины с грибами .....	52
Салат из яиц, ветчины и редиса .....	53
Салат «Царский» .....	53
Салат с фасолью, беконом и помидорами .....	53
Салат «Итальянский» .....	54
Салат с курицей, яблоками и луком .....	54
Салат из курицы с манго .....	55
Салат с курицей и апельсинами .....	55
Салат «Ретро» .....	56
Салат «Гурман» .....	56
Салат «Зимний» .....	57
Салат «Хорватский» .....	57
Салат «Львовский» .....	58
Салат «Цезарь» .....	58
Салат «Отличный» .....	58
Салат «Карина» .....	59
Салат из огурцов .....	59
Прованский салат .....	60
Салат из овощей на гриле .....	60





Салат с огурцами и зеленью .....	61
Салат из цветной капусты, горошка и моркови .....	61
Салат из фасоли с перцем и луком .....	62
Кукурузный салат .....	62
Салат фруктово-овощной .....	62
Апельсиновый салат с оливками .....	63
Салат из рыбы с огурцами и яблоками .....	63
Овощной салат с сельдью .....	64
Тайский салат с креветками .....	64
Салат «Ротшильд» .....	65
Салат «Премиум» .....	65
Крабовый салат в арбузе .....	66
Салат «Арлекин» .....	66
Салат из шампиньонов с помидорами .....	67
Салат с брынзой, зеленью и малиной .....	67
Салат из фасоли с хлебом и сыром .....	68
Салат с сыром и яблоками .....	68
Салаты на 6 порций .....	69
Салат по-гречески .....	69
Салат с мандаринами, орехами и зеленью .....	69
Салат из огурца и креветок .....	70
Салат «Новогодний» .....	70
Салат из яиц и спаржи .....	70
Салат «Объединение» .....	71
Салат «Арабский» .....	71
Овощной салат с сыром .....	72
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА .....</b>	<b>73</b>
Первые блюда на 1 порцию .....	73
Бульон с профитролями .....	73
Суп овощной .....	73
Фасолевый суп .....	74
Суп «Крестьянский» .....	74
Суп «Соло» .....	74
Суп «Летний» .....	75
Суп с фрикадельками .....	75
Суп «Воскресный» .....	76
Суп-лапша с курицей .....	76
Грибной суп с галушками .....	77
Суп «Кефирный» .....	77
Молочный суп с макаронами .....	78
Суп с молоком, цветной капустой и шпинатом .....	78
Суп по-литовски .....	78
Суп «Витаминный» .....	79
Кулеш .....	79
Рассольник домашний .....	79
Рассольник «Ленинградский» .....	80
Рассольник с почками .....	80
Рассольник обычный .....	81
Борщ с рыбой и грибами .....	81
Борщ «Вкусный» .....	82



Борщ с мясoproдуктами .....	82
Борщ по-болгарски .....	83
Борщ с грибами и черносливом .....	83
Борщ «Полтавский» .....	84
Щи из квашеной капусты .....	84
Щи из квашеной капусты с грибами .....	85
Щи из свежей капусты .....	85
Щи зеленые .....	86
Щи с крупой .....	86
Щи зеленые с огурцами .....	86
Капустняк «Запорожский» .....	87
Свекольник .....	87
Холодник со щавелем .....	88
Юшка томатная .....	88
Окрошка мясная .....	88
Окрошка овощная .....	89
Окрошка рыбная .....	89
Ботвинья с рыбой .....	89
Отличный суп .....	90
Фруктовый суп .....	90
Суп вишневый .....	91
Яблочный суп с корицей .....	91
Суп с курагой и рисом .....	91
Первые блюда на 4 порции .....	92
Немецкий суп с клецками .....	92
Суп-пюре из шпината .....	92
Суп с курицей и грибами .....	93
Суп по-хорватски .....	94
Французский рыбный суп .....	94
Холодный огуречный суп с атлантическими креветками .....	95
Томатный суп с тофу .....	96
Суп-пюре из кабачков с вином .....	96
Консоме из спаржи с клецками .....	97
Дынный суп «Неженка» .....	97
Суп «Тропическая мечта» .....	98
Холодный зеленый суп .....	98
Борщ с йогуртом .....	99
<b>ОВОЩНЫЕ БЛЮДА</b> .....	100
Овощные блюда на 1 порцию .....	100
Овощи тушеные .....	100
Нежное картофельное пюре .....	100
Картофель, варенный в молоке .....	101
Картофель отварной с зеленью .....	101
Крокеты из картофеля .....	101
Цепелинай .....	102
Кабачки, тушеные в соусе .....	102
Кабачки со сметаной .....	103
Кабачковые оладьи .....	103
Баклажаны по-болгарски .....	103
Баклажаны жареные в простокваше .....	104



Яхния из баклажанов .....	104
Овощное рагу с мясом .....	105
Капуста, тушенная с луком и томатом .....	105
Капуста, жаренная в тесте .....	105
Капустные шницели .....	106
Котлеты из капусты с манкой .....	106
Квашеная капуста с грибами .....	107
Жареная цветная капуста .....	107
Помидоры «Закусочные» .....	107
Сладкий перец, жаренный в панировке .....	107
Свекла, тушенная по-белорусски .....	108
Рагу из моркови с горошком в соусе .....	108
Котлеты морковно-творожные .....	108
Морковь «Аппетитная» .....	109
Овощные блюда на 4 порции .....	109
Паровые овощи с пряным маслом .....	109
Овощи, запеченные в гриле .....	110
Овощной микс с курагой .....	110
Картофель с чили .....	111
Картофель по-казански .....	111
Брюссельская капуста с соевым соусом .....	112
Цветная капуста «Донская» .....	112
Форшмак «Объединение» .....	113
Капуста по-китайски .....	114
Рататуй с кабачками .....	114
Зеленая фасоль в ветчине .....	114
Зеленая фасоль, тушенная в сливках .....	115
Запеканка из фасоли с помидорами .....	115
Зеленый горошек с листьями салата .....	116
Гороховое пюре .....	116
Огурцы, тушенные в йогурте, с укропом .....	117
Лечо .....	117
Морковь с маслинами .....	117
Овощные блюда на 6 порций .....	118
Запеканка овощная острая .....	118
Оригинальная запеканка с грибами .....	118
Зеленое картофельное пюре .....	119
Печеные баклажаны с орехами .....	120
Баклажаны, фаршированные бараниной .....	120
Икра «Домашняя» .....	121
Икра кабачковая .....	121
Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками .....	121
Пряная цветная капуста .....	122
Брокколи в сухарном соусе .....	122
Морковь, тушенная по-пермски .....	123
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ .....	124
Блюда из рыбы на 1 порцию .....	124
Отварная осетрина .....	124
Осетрина, жаренная над углями .....	124
Судак, варенный с овощами .....	125



Судак, припущенный с грибами и вином .....	125
Судак с солеными огурцами .....	125
Судак в горчичном соусе .....	126
Судак по-болгарски .....	126
Рыба по-ростовски .....	127
Рыба по-русски .....	127
Рыба с кисло-сладким соусом .....	127
Рыба, тушенная с овощами .....	128
Котлеты .....	128
Плакия из рыбы .....	129
Нежная отварная рыба .....	129
Бигус из рыбы .....	130
Рыбное рагу .....	130
Карп «Мечта немца» .....	130
Карп, тушенный с пряностями .....	131
Рыбный рулет с яйцами и шпинатом .....	131
Окунь в вине .....	132
Щука под соусом .....	132
Щука в остром соусе .....	132
Галушки из хека .....	133
Блюда из рыбы на 4 порции .....	133
Рыба отварная с картофелем .....	133
Лососина в зеленом йогуртовом соусе .....	134
Котлеты «Первое апреля» .....	134
Семга, запеченная в гриле .....	135
Форель, запеченная с лимоном .....	135
Форель «Голубая мечта» .....	136
Форель, фаршированная грибами, тушенная в вине .....	136
Жареная форель с пикантным соусом .....	137
Форель с грибным фаршем .....	137
Рыба шпигованная, жаренная в гриле .....	138
Стерлядь в шампанском .....	138
Рулеты из камбалы с оливками и помидорами .....	139
Камбала, запеченная в соусе из йогурта .....	139
Палтус по-бельгийски .....	140
Скумбрия в пряном маринаде .....	140
Морской окунь с томатами и шпротами .....	141
Рыбное филе по-французски .....	141
Рыба «Полтавская» .....	142
Треска, запеченная с горчицей .....	143
Треска, тушенная в сидре .....	143
Рагу из рыбы с овощами .....	144
Паприкаш из рыбы .....	144
Маринованное рыбное филе, жаренное в гриле .....	144
Рыба в томатном соусе .....	145
Рыба с травами в винном соусе .....	145
Креветки под острым соусом .....	146
Мидии с лимоном .....	147
Мидии, тушенные с овощами .....	147
Запеченные крабы .....	147



Блюда из рыбы на 6 порций .....	148
Филе из окуня с грибами .....	148
Мусс «Русское золото» .....	149
Селедка в маринаде .....	149
Кальмар фри .....	150
<b>БЛЮДА ИЗ МЯСА .....</b>	<b>151</b>
Блюда из мяса на 1 порцию .....	151
Биточки из говядины .....	151
Биштекс с луком .....	151
Ромштекс с салом .....	152
Гуляш .....	152
Зразы отбивные с грибами .....	152
Грудинка «Оригинальная» .....	153
Говядина по-румынски .....	154
Говядина в кисло-сладком соусе .....	154
Шашлык говяжий .....	155
Котлеты «Оригинальные» .....	155
Азу из говядины .....	155
Мясные блины с грибами .....	156
Кнели из говядины с рисом .....	156
Телятина «Особенная» .....	157
Рагу в горшочке .....	157
Шашлык, запеченный в духовке .....	157
Котлеты из телятины .....	158
Котлеты из телятины паровые .....	158
Шницель жареный .....	159
Грудинка в томатном соусе .....	159
Рагу «Домашнее» .....	159
Запеканка из телятины с кабачками и помидорами .....	160
Телятина, запеченная по-севильски .....	160
Баранья грудинка фри .....	161
Шашлык с соусом ткемали .....	161
Чахохбили из баранины .....	161
Тефтели в соусе .....	162
Баранина по-армянски .....	162
Баранина, тушенная целым куском .....	163
Поросенок, сваренный в пергаменте .....	163
Свинина с жареными помидорами .....	164
Свинина с овощным соусом .....	164
Свинина с квашеной капустой .....	164
Свиная грудинка, тушенная с луком .....	165
Свинина, сваренная с кореньями .....	165
Свинина шпигованная (тушенная) .....	166
Свинина, жаренная с тмином .....	166
Свиной эскалоп .....	166
Шницель из свинины .....	167
Шашлык по-грузински .....	167
Котлеты свиные с грибами .....	167
Котлеты из свинины .....	168
Котлеты, запеченные в молочном соусе .....	168



Кролик, жаренный в панировке .....	168
Кролик по-сербски .....	169
Курица по-еврейски .....	169
Котлета по-киевски .....	169
Кнели куриные в соусе .....	170
Куропатка, жаренная в сметанном соусе .....	170
Фазан, жаренный в сале .....	171
Перепела по-охотничьи .....	171
Шашлык из дичи .....	171
Печенка по-московски .....	172
Печенка, жаренная с луком .....	172
Блюда из мяса на 2 порции .....	173
Мясной рулет с печенкой и грибами .....	173
Шашлык из баранины .....	173
Шашлык по-узбекски .....	174
Цыпленок, тушеный в сметане .....	174
Блюда из мяса на 4 порции .....	175
Свинина, тушенная с яблоками .....	175
Кролик, запеченный в духовке .....	175
Курица, варенная с кореньями .....	175
Блюда из мяса на 6 порций .....	176
Колбаса свиная с чесноком .....	176
Курица, жаренная в духовке .....	176
Курица с грибами, тушенная в молоке .....	177
Язык фаршированный (запеченный) .....	177
Жаркое «Охотничье» .....	178
Медвежатина в маринаде, тушенная в бульоне .....	178
<b>ВЫПЕЧКА</b> .....	180
Выпечка на 8 порций .....	180
Торт с персиками .....	180
Торт с грушами и сыром .....	181
Торт «Лимонный» .....	181
Пирог с вишнями .....	182
Пирог «Клубничные сливки» .....	182
Миндально-вафельный пирог с клубникой .....	183
Слоеный пирог с ежевикой .....	184
Голландский яблочный пирог .....	184
Хрустящий пирог с яблоками .....	185
Ореховый пирог с тыквой и сыром .....	185
Выпечка на 10 порций .....	186
Торт «Летний» .....	186
Торт с молочно-клубничным кремом .....	187
Пирожные «Лимонная соната» .....	188
Пирог «Праздничный» .....	189
Выпечка на 12 порций .....	189
Торт «Красная Шапочка» .....	189
Бисквит с клубникой и маскарпоне .....	190
Торт «Мечта» .....	191
Торт «Тропик» .....	191
Творожный торт с манго .....	192



Ананасовый торт .....	193
Торт «Загадка» .....	194
Сухарный торт с абрикосово-творожным кремом .....	194
Тортики «Элла» .....	195
Вишнево-миндальный пирог .....	196
Грушевый пирог .....	197
Шоколадный пирог с карамелью .....	198
Пирог «Забава» .....	199
Яблочный штрудель с творогом .....	199
Банановый кекс .....	200
Апельсиновые кексы .....	201
Кексы «Воскресные» .....	201
Гавайские кексы .....	202
Шоколадно-творожные кексы .....	202
Миндальные кексы .....	203
Канадские кексы .....	204
Кукурузные кексы .....	204
Выпечка на 20-25 порций .....	205
Австрийские пирожные .....	205
Английский кекс .....	206
Шоколадно-кофейный кекс .....	207
Печенье «Звездочки» .....	207
<b>КОКТЕЙЛИ .....</b>	<b>209</b>
Глинтвейн с кофе .....	209
Ирландский глинтвейн .....	209
Белый глинтвейн .....	210
Кофейный пунш .....	210
Пунш по-французски .....	210
Цитрусовый пунш .....	211
Ароматный пунш .....	211
Ананасово-ромовый пунш .....	211
Вишневый пунш .....	212
Фруктовый пунш с чаем .....	212
Летний крошон .....	212
Мадридский крошон .....	213
Крошон «Каприз» .....	213
Крошон «Маркиза» .....	214
Крошон с ежевикой .....	214
Имбирный крошон .....	215
Флип с коньяком .....	215
Флип с белым вином .....	215
Флип «Мокко» .....	216
Яичный ликер .....	216
Лимонный грог с ромом .....	216
Коктейль «Шарлиз» .....	217
Коктейль «Кюрасао» .....	217
Коктейль «Сюзанна» .....	217
Коктейль «Забава» .....	218
Коктейль «Миранда» .....	218
Коктейль «Ямайка» .....	218



Коктейль «Апельсиновый мартини» .....	218
Коктейль «Поцелуй ангела» .....	219
Коктейль «Хмельная вишня» .....	219
Коктейль «Кардинал Рипшье» .....	219
Коктейль «Снежная королева» .....	220
Коктейль «Загадка» .....	220
Коктейль «Блек Джек» .....	220
Коктейль с ликером и лаймом .....	221
Коктейль из дыни с ромом .....	221
Коктейль с мороженым .....	221
Шотландский коктейль .....	222
Коктейль из вина с ромом .....	222
Кофейный коктейль с бренди .....	222
Малиновый коктейль с ромом .....	222
Коктейль с виноградным соком .....	223
Коктейль с джином и вермутом .....	223
Апельсиновый коктейль .....	223
Гранатовый коктейль .....	224
Молочный коктейль с мороженым .....	224
Детский коктейль .....	224
Напиток «Сказка» .....	225
Фруктовое молоко .....	225
Оранжед .....	225
<b>ДИЕТЫ — С ЧЕМ ИХ ЕДЯТ</b> .....	226
<b>Мифы о диетах</b> .....	226
<b>Диеты по продуктам</b> .....	228
Грейпфрутовая диета .....	228
Ананасовая диета .....	230
Кефирная диета .....	231
Клубничная диета .....	231
Арбузная диета .....	231
Огуречная диета .....	232
Огуречный суп на кефире .....	232
Огуречный суп с мясом .....	233
Огуречный бутерброд .....	233
Творожная паста .....	233
Творожно-грибная паста .....	233
Мясная паста .....	233
Яблочная диета .....	233
Яичная диета .....	234
Овощная диета .....	235
<b>Диеты, связанные с сексом и полом</b> .....	236
Диета, способствующая зачатию мальчика .....	236
Диета, способствующая зачатию девочки .....	237
Диета для любовников .....	238
<b>Диеты по группам крови</b> .....	239
Диета по I группе крови .....	239
Диета по II группе крови .....	241
Диета по III группе крови .....	242
Диета по IV группе крови .....	243





<b>Национальные диеты .....</b>	<b>244</b>
Английская диета .....	244
Израильская диета .....	245
Итальянская диета .....	246
Бразильская диета .....	247
Шведская диета .....	249
Русская диета .....	251
Диета Института питания России .....	253
Немецкая диета .....	254
Голландская диета .....	256
Канадская диета .....	258
Средиземноморская диета .....	259
Французская диета .....	259
Японская диета .....	262
<b>Диеты для фигуры .....</b>	<b>264</b>
Диета для бикини .....	264
Диета для пышных бедер .....	266
Диета для груди .....	269
Диета для живота .....	269
<b>Профессиональные диеты .....</b>	<b>270</b>
Диета манекенщиц .....	270
Жокейская диета .....	270
Экспресс-диета Шэрон Стоун .....	271
Трехдневная диета .....	271
Быстрая диета .....	272
<b>Другие диеты .....</b>	<b>273</b>
Диета «Сто килокалорий» .....	273
Очистительная диета .....	275
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>278</b>
Таблица калорийности .....	278

*Книги для всей семьи*

***ЖУКОВА Ирина Николаевна***

**ВКУСНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД**

*Дизайн обложки ДАЛБУЗ Анны Николаевны  
Художник ЗАРБИ-ГАЛЬЧУК Елена Владимировна*

Редактор *О. В. Маркова*  
Компьютерная верстка *И. В. Романова*

Подписано к печати  
с готового оригинал-макета 03.04.2008.  
Формат 84х108/32. Бумага газетная.  
Гарнитура SchoolBookC. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 15,96. Уч.-изд. л. 13,2.  
Тираж 3000 экз. Заказ № 1503.

ООО «Удача»  
ИНН 6165135265 КПП 616501001  
344068, г. Ростов-на-Дону, ул. Ларина, д. 41, кор. 19

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАОр «НПП «Джангар»»  
358000, г. Элиста, ул. Ленина, 245





# ВКУСНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД



Придерживаться диеты просто!

Вам больше не нужно вести

кропотливый учет калорий:

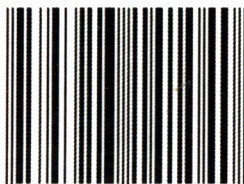
калорийность блюд, рецепты

которых вошли в эту книгу,

уже подсчитана профессионалами.

Питайтесь вкусно и правильно!

ISBN 978-5-91314-104-0



9 785913 141040