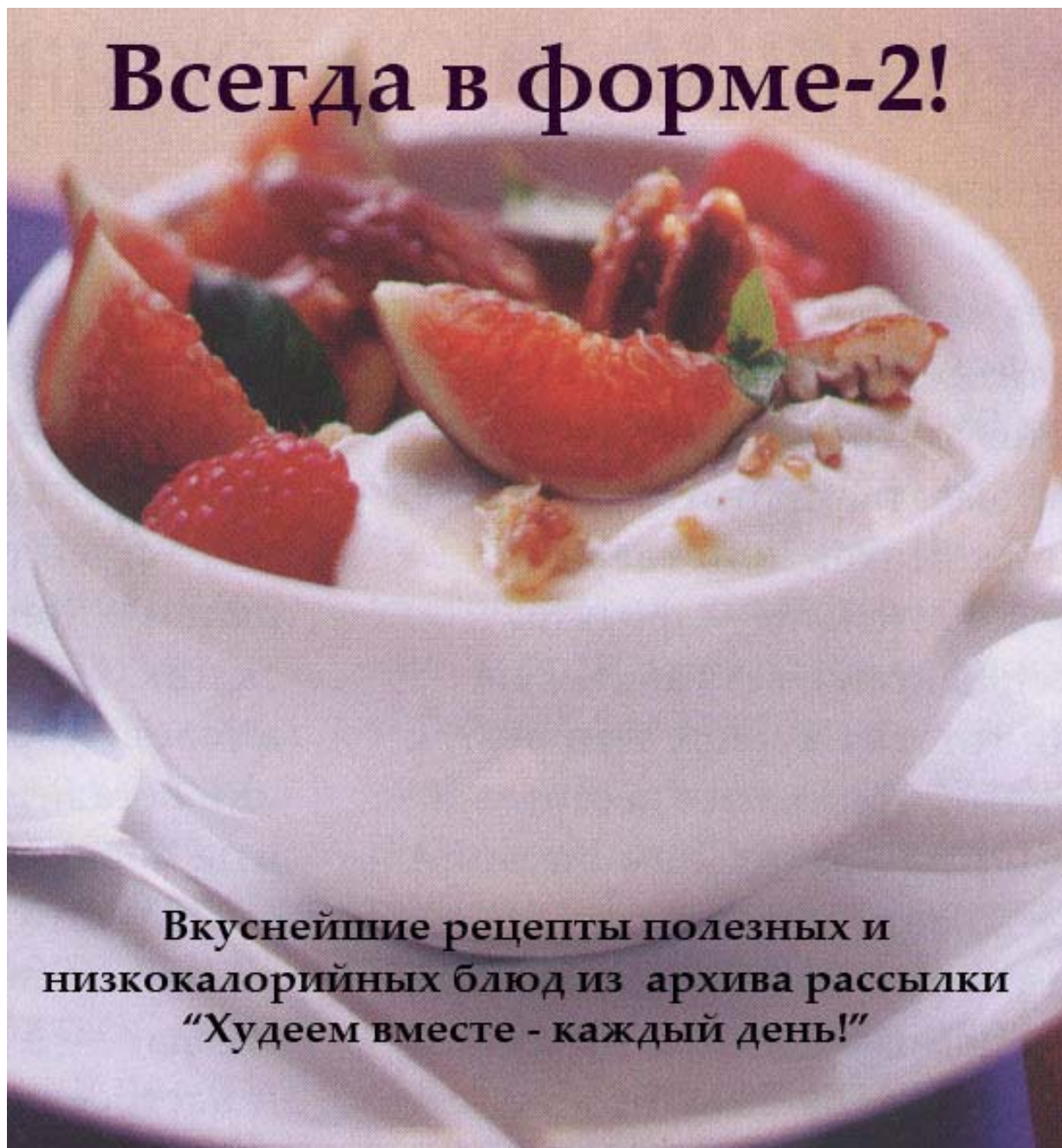


Всегда в форме-2!



Вкуснейшие рецепты полезных и
низкокалорийных блюд из архива рассылки
“Худеем вместе - каждый день!”

Copyrighte 2007 [Людмила Симиненко](http://stilno.info/)
Copyrighte 2007 <http://stilno.info/>

All rights reserved worldwide

Оглавление

Супы	10
Холодный суп из огурцов.....	10
Малиновый суп	10
Рыбный суп «а-ля солянка»	11
Борщ холодный	11
Суп-пюре из зеленого горошка.....	11
Суп из сборных овощей.....	12
Суп крестьянский на мясном бульоне	12
Средиземноморский суп.....	12
Овощной суп.....	13
Щи с грибами	13
Грибной борщ с черносливом.....	14
Суп-гуляш	14
Суп куриный с яблоками.....	15
Овощной суп.....	16
Суп из стручковой фасоли с луком-пореем.....	16
Суп-пюре из яблок с морковью	16
Итальянский суп.....	17
Чечевичный суп.....	17
Окрошка с редисом	18
Холодный борщ.....	18
Таратор	18
Суп из редиски	19
Суп из ревеня с кефиром	19
Холодный суп с лососиной	19
Суп из брокколи и фасоли с колбасой	20
На 6 порций понадобится:.....	20
Солянка оригинальная	20
Гаспачо	20
Летние щи	21
Куриный суп с яблоками	21
Минестроне с курицей.....	22
Овощной суп на курином бульоне	22
Суп-пюре из моркови	23
Суп молочный с тыквой и орехами.....	23
Суп молочный с овощами	24
Чечевичный суп.....	24
Суп из чечевицы.....	25
Суп фо бо (вьетнамская кухня).....	25
Летний суп по-корсикански	25
Для приготовления 6 порций понадобится:	25
Борщ вегетарианский.....	26
Сырный суп	27
Томатный суп с баклажанами	27
Гороховый суп с баклажанами	28
Луковый суп	28
Суп из помидоров и сельдерея.....	28
Блюда из овощей	29
Фаршированные цуккини.....	29
Помидоры с зеленью и чесноком	29

Салат из сырого кабачка.....	30
Кабачки с овощами по-гречески.....	30
Пюре из зеленого горошка с зеленым луком	30
Оладьи из кабачков	31
Кабачки с луком и сыром	31
Баклажаны в чили-соусе.....	31
Фаршированные кабачки.....	32
Картофель печеный, фаршированный луком	32
На 6 порций понадобится:.....	32
Салат по-македонски	33
Картофель с красной фасолью	33
Овощное рагу.....	34
Тосты с брокколи	34
Дым-ляма (казахская кухня)	35
Капуста по-индийски	35
На 4 порции тебе понадобится:	35
Помидоры по-французски	35
Зеленый салат	36
Салат с красным перцем и рисом	36
Оладьи из кабачков	36
Салат яблочный с креветками.....	37
Лук-порей с маслом	37
Салат из свежих помидоров с брынзой.....	37
Овсяно-кабачковые оладьи	38
Баклажаны, тушеные с сухофруктами	38
Репчатый лук, запеченный с помидорами	38
Овощная запеканка	39
Овощной салат с яйцом и кильками.....	39
Баклажаны быстрого приготовления	40
Салат из капусты с кукурузой.....	40
Цветная капуста под молочным соусом	40
Салат из цветной капусты и морковки.....	41
Салат из сырых овощей с яблоками	41
Тушеная капуста с сельдереем	41
Салат «Валенсия».....	42
Фаршированные помидоры.....	42
Салат «Бодрость»	42
Сырный салат с йогуртом	43
Закуска из баклажанов с помидорами.....	43
Оладьи из капусты с сыром	43
Картофель по-перуански	44
Фрукты с пророщенными зернами пшеницы.....	44
На 2 порции понадобится:.....	44
Моцарела с помидорами.....	44
На 4 порции понадобится:.....	44
Шпинат с шампиньонами.....	45
Лобио.....	45
Грузинский салат	46
Лазанья диетическая	46
На 6 порций понадобится:.....	46
Салат из яблок с краснокочанной капустой	46
Гренки с овощами	47

Икра из баклажан	47
Фруктовый салат с сельдереем	47
Стручковая фасоль по-грузински	48
Морковно-яблочные котлеты	48
Мхали из белокочанной капусты	48
Овощное рагу.....	49
Жардиньер	49
Постный винегрет	50
Салат «Восточный».....	50
Салат морковный с квашеной капустой	51
Овощной суп с грибами.....	51
Морковные котлеты.....	51
Салат из печеного сладкого перца.....	52
Овощной салат с сыром тофу	52
Салат «Экзотический»	52
Баклажаны печеные с орехами и гранатом	53
Салат из сладкого перца со свежими огурцами	53
Чахохбили вегетарианский	53
Запеканка из капусты с яблоками.....	54
Салат из капусты с яблоками	54
На 4 порции тебе понадобится:	54
Салат из яблок и моркови с орехами.....	54
Салат из свеклы и яблока	55
Витаминный салат «Минутка»	55
Салат с молодой редиской	55
Салат из сырой свёклы с яблоками и хреном.....	56
Салат из дайкона	56
Огурцы под йогуртовым соусом	56
На 2 порции понадобится:.....	56
Овощи на гриле	57
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком.....	57
Горячий салат из стручковой фасоли.....	57
Овощные котлеты	58
Овощной салат	58
Репа, тешенная с яблоками и изюмом.....	58
Салат "Средиземноморский"	59
Салат из моркови с сухофруктами	59
Греческий салат.....	59
Оладьи из кабачков «пряные»	60
Овощной салат с кедровыми орешками	60
Салат из свеклы с апельсинами	61
Рагу с баклажанами и кабачками.....	61
Салат из сырых кабачков с помидорами	62
«Сырая» икра из баклажанов	62
Разноцветный перец.....	62
Пряная тыква	63
Салат из цветной капусты и яблок	63
Помидоры-гриль	63
Гуляш из сладкого перца.....	64
Аджапсандали (грузинская кухня)	64
«Наполеон» из баклажанов	64
Овощная икра	65

Кабачки, запеченные с овощами	65
Капрезе из баклажанов с помидорами	66
Салат из стручковой фасоли по-грузински	66
Томатный кетчуп.....	67
Капустный салат.....	67
Перцы, фаршированные фруктами	68
Вьетнамский "коул-слоу" со сладким перцем.....	68
Салат из китайской капусты	69
Салат из зеленого горошка с перцем и помидорами	69
Блюда из бобовых	71
Пюре из красной чечевицы	71
Чечевица по-эльзасски.....	71
Суп-пюре из красной чечевицы с сельдереем.....	71
Суп из фасоли.....	72
Фасолевый суп.....	72
Индийский суп «Дхал»	73
Суп-пюре из зеленого гороха.....	73
Фасолевый салат с брынзой.	73
Салат из фасоли и овощей.....	74
Летний пестрый салат.....	74
Фасоль по-грузински	75
Гороховый суп в горшочках	75
Салат с чечевицей и рокфором	76
Блюда из круп.....	77
Рис по-милански.....	77
Медальоны из овощей и ячневой каши	77
Рис с кабачками и изюмом	78
Гречневая каша с овощами	78
Гречневая каша с сухофруктами	78
Салат из маринованных грибов с рисом	79
Рассыпчатая рисовая каша с овощами	79
Блинчики гречневые с грибами	79
Ризотто со спаржей и креветками	80
Ризотто с болгарским перцем (пеперони).....	80
Ризотто с грушей, салатом радикио и винным соусом.....	80
Пшеничная каша с овощами	81
Каша из пшена и чечевицы	81
Ризотто с грибами	81
Каша рисовая с черносливом	82
Сельдерей с рисом.....	82
Каша гречневая с грибами.....	83
Овсяный хлеб.....	83
Морковь, тушенная с рисом	83
Плов по-бухарски без мяса	84
Фруктовый плов	84
Каша гречневая под сметано-луковым соусом	84
Шпинат с рисом.....	85
Рис с красным луком и помидорами	85
Овсяные хлопья с грушами	86
Картофельно-гречневые оладьи	86
Пшенная каша с овощами	86
Сладкий плов с клюквой и орехами	87

Рис с овощами	87
Пшениная каша с тмином и творогом.....	87
Голубцы с перловкой.....	88
Салат из пшеничной каши с горошком и брынзой.....	88
Крупеня.....	89
Голубцы вегетарианские	89
Рис с овощами в японском стиле.....	90
Гречневик.....	90
Плов с зеленым горошком	91
Азиатский салат с рисом и овощами.....	91
Каша гречневая под сметано-луковым соусом	92
Блюда из макаронных изделий	93
Спагетти с лимоном.....	93
Спагетти с соусом из брокколи	93
Макароны с томатом и сыром.....	94
Лапша с имбирем	94
Спагетти с овощным ассорти.....	94
Спагетти с соусом из цветной капусты.....	95
Спагетти с брокколи, тушеные в молоке.....	95
Соус к спагетти.....	96
Рисовая лапша с овощами	96
Рисовая вермишель с курицей и овощами.....	96
Фунчеца	97
Салат из рисовых макарон	97
Блюда из творога.....	98
Бутерброды с творожным сыром.....	98
Бутерброды с пикантной начинкой.....	98
Фаршированный картофель	98
«Ленивые» сырники.....	99
Каннелони, фаршированные шпинатом и творогом	99
Творожный соус с зеленью	99
Запеканка творожная с морковью	100
Фаршированная пекинская капуста	100
Икра из творога	101
Перец, фаршированный творогом.....	101
Яблочно-творожная запеканка.....	101
Творог с сельдью.....	102
Творожное тесто для пиццы.....	102
Розовые пельмени с творогом.....	102
«Лодочки» из огурцов	103
Блюда из мяса и птицы	105
Печень с апельсинами.....	105
Грудка цыпленка под лимонным соусом.....	105
Тушеный кролик в горшочке	106
Курица с тушеными овощами.....	106
Говядина, тушенная с кабачками	107
Грудка цыпленка в горчином маринаде.....	107
Гуляш	107
Овощное ассорти с мясом и грибами	108
Салат из мяса птицы	108
Сыр мясной.....	109
Печеночный паштет.....	109

Маринованные куриные грудки	109
Индюшати́на паровая.....	110
Котлета из индейки	110
Филе куриное запеченное.....	111
Куриная грудка в томатном соке	111
Зразы с овощами	111
Говядина тушеная	112
Шашлычки из индейки	112
Куриные грудки с соусом песто	113
Куриная грудка с кунжутом.....	113
Котлеты «весенний букет».....	114
Рулетики из индейки.....	114
Салат из курицы со стручковой фасолью	114
Зразы, фаршированные помидорами	115
Овощное рагу с курицей.....	115
Салат с ветчиной и редисом.....	115
Отбивные с ананасами.....	116
Фаршированный перец	116
Шашлычки из индейки в кунжуте.....	117
Салат с курицей и персиками	118
Курица в кисло-сладком соусе с кешью	118
Каварма в омлете.....	118
Жаркое в горшочке	119
Салат из редьки с курицей	119
Говядина, запеченная с овощами	120
Шашлык из говядины с грушами	120
«Чипсы» из куриной грудки.....	121
Салат-Буррито под сальсой.....	121
Блюда из рыбы	122
Рагу из сазана с овощами	122
Рыба, запеченная в фольге	122
Морская щука с лимонным соусом	123
Камбала с овощами	123
Сельдь со свежими овощами	124
Рыба, тушеная по-волжски.....	124
Филе лосося в соевом соусе	124
Запеченная рыба, фаршированная зеленью.....	125
Колеты «и рыба, и мясо»	125
Салат из белокочанной капусты с тунцом.....	126
Судак, запеченный по-карельски	126
Жареная камбала	126
Рыба с белым вином и лимоном	127
Жаркое с лососем и брокколи.....	127
Сельдь со свежими овощами	127
Лосось с помидорами, оливками и спаржей.....	128
Сазан с итальянскими травами	128
Рыба, фаршированная рисом	128
Лосось под соусом	129
Шашлык из семги с чечевицей	129
Паровые овощи с соусом тунца.....	130
Рыба, запеченная с оливками и каперсами	130
Цуккини с тунцом	131

Быстрый салат с тунцом	131
Форель, запеченная с овощами	131
Рыба карри	132
Уха с фрикадельками	132
Блюда из морепродуктов	134
Креветки по-шанхайски	134
Ризотто с морепродуктами	134
Салат из морской капусты с яйцом	135
Салат из креветок с зеленью	135
Помидоры, фаршированные креветками	135
Крабовые шарики с клюквой	136
Вьетнамский салат с креветками	136
Салат "Креветочный финиш"	137
Омлет с креветками	137
Блюда с грибами	138
Блинчики с шампиньонами	138
Фриттата с грибами	138
Грибная икра	139
Салат грибной с апельсинами и сыром	139
Овощная запеканка с грибами	139
Салат из капусты с грибами	140
Блюда из яиц	141
Омлет с вишней	141
Омлет без масла	141
Яйца по - флорентийски	141
Омлет по-гречески	142
Яйца в вине	142
Колета, запеченная в омлете	143
Омлет с овощами	143
Омлет в микроволновке	143
Десерты	145
Салат из смородины	145
Вареники с абрикосами	145
Яблочно-сливовый десерт с орехами	145
Йогуртово-фруктовое мороженое	146
Коктейль из арбуза и дыни	146
Закуска из дыни	146
Персики в винном соусе	146
Лимонно-апельсиновый десерт с медом	147
Клубничный мусс с ягодами	147
Брынза со свежей зеленью	148
Чернослив, фаршированный творогом	148
Оранжевый коктейль	148
Желе из апельсинов и грейпфрута	149
Банановые блинчики	149
Блинчики с яблоками	149
Десерт из фруктов с мороженым	150
Апельсины в снегу	151
Оладьи тыквенные	151
Фруктовое мороженое	151
Овсяные блинчики	152
Салат из апельсинов по марокански	152

Овсяное печенье	152
Тыквенный мусс	153
«Бутерброд» с сухофруктами.....	153
Разноцветное желе	154
Салат из ягод.....	154
Яблоки, запеченные в тесте	154
Сырники с сухофруктами.....	155
Чернослив с творогом и орехами	155
Желе клубничное	156
Желейная шарлотка	156
Вареники с вишней	156
Ржаные оладьи с яблоками.....	157
Сорбе из арбуза	157
Суфле из творога с бананом.....	158
Чернослив с творогом и орехами	158
Грушевый салат с кремом	158
Яблоки с медом и орехами, запеченные в духовке.....	159
Груша в шоколадном соусе	159
Фруктовый шашлык.....	159
Напитки	160
Кисель молочный с земляникой	160
Кисель белорусский	160
Коктейль из простокваши	160
Клубничный коктейль	161

Супы

Холодный суп из огурцов

На 4 порции понадобится: 2 длинных огурца без семян, 1 ч. ложка соли, по 1 пучку петрушки, укропа и базилика, 6 веточек огуречника, 10 больших листьев щавеля, 1 маленькая луковица, 2 дольки чеснока, 800 мл обезжиренного кефира, 200 г нежирной сметаны, 1 щепотка сахара, белый перец, лимонный сок, несколько редисок и веточек укропа для украшения.

От одного из огурцов отрезать кусочек и отложить в сторону для украшения блюда. Оставшуюся часть огурца и второй огурец очистить от кожуры, крупно нарезать, положить в миску и смешать с солью. Оставить огурцы настаиваться 10 мин. В это время вымыть зелень, стряхнуть с нее воду, отрезать жесткие стебли. Луковицу и чеснок очистить и крупно нарезать. Нарезанные огурцы вместе с образовавшимся соком, зелень, нарезанный лук и чеснок положить в миксер и измельчить до пюреобразного состояния. Ввести в смесь йогурт и сметану и взбить ее. Перелить смесь в супницу, приправить сахаром, перцем и лимонным соком и поставить до подачи на стол в холодильник. Оставшийся кусок огурца и несколько редисок нарезать тончайшими кружками и гарнировать ими суп, добавив несколько веточек укропа. Огуречный суп — прекрасное освежающее летнее блюдо. Его можно подать на обед как первое или на ужин — с горячим, смазанным чесноком хлебом. Совет: если суп подается к столу сразу после приготовления, его можно остудить, положив в него несколько кубиков льда.

Питательная ценность 1 порции – примерно **250 ккал**

Малиновый суп

На 8 порций понадобится: малина 800 г, вода 2 л, сахар 1/2 стакана, нежирная сметана или натуральный йогурт 1/2 стакана, пшеничная мука 1-2 чайные ложки.

Малину заливают кипятком и варят 3— 5 мин, затем процеживают. В отвар всыпают сахар, заправляют суп сметаной, смешанной с мукой, доводят до кипения (но не кипятят) и охлаждают. При подаче на стол в суп кладут сырую ягоду.

Питательная ценность одной порции – примерно **120 ккал.**

Рыбный суп «а-ля солянка»

На 4 порции понадобится: 400-600 г любой рыбы, 2 небольших кабачка, 3 помидора, 1 луковица, 1 морковь, соль, майоран, петрушка, половина лимона.

Рыбу нарезать на порционные куски и отварить. Затем вытащить ее, а в кипящий бульон бросить нарезанные кубиками кабачки. Пассировать мелко нарезанные лук и морковь на небольшом количестве растительного масла. Помидоры измельчить в блендере. Добавить овощи в бульон. Суп посолить, добавить майоран и петрушку, и незадолго до окончания варки – нарезанный небольшими дольками лимон. В каждую тарелку положить порцию рыбы и налить суп. Украсить свежей зеленью.

Питательная ценность одной порции – примерно **190 ккал**.

Борщ холодный

На 10 порций (кастрюля 5 л) понадобится: 4 средних по размеру свеклы, 4 средних по размеру моркови, 100 г зеленого лука, 2-3 свежих огурца, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 ст.л. сахара, 3 ст.л. 3 %-ного уксуса, соль, сметана и укроп - по вкусу .

Свеклу и морковь нарезать мелкой соломкой, подлить немного воды и отварить до полуготовности. Затем добавить соль, сахар, уксус, долить еще воды, довести до готовности и охладить. Добавить нарезанные соломкой огурцы, мелко нарезанные лук, укроп, яйца. Подавать со сметаной охлажденным.

Питательная ценность 1 порции – примерно **110 ккал**.

Суп-пюре из зеленого горошка

На 4 порции понадобится: 600 г консервированного или замороженного зеленого горошка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 4 стакана молока.

Из консервированного или предварительно сваренного замороженного горошка сделать с помощью блендера пюре. Муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и проварить 10-15 минут. Соус процедить, развести бульоном или горячей водой и посолить по вкусу и смешать с гороховым пюре.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал**

Суп из сборных овощей

На 4 порций тебе понадобится: 140 г моркови, 120 г зеленого горошка, 200 г капусты, 200 г кабачков, 40 г лука, 40 г петрушки, 20 г сливочного масла, зелень.

Овощи (кроме морковки и лука) очищают, нарезают, опускают в кипящий бульон или воду и варят до готовности. Морковь и лук мелко режут, пассируют на сливочном масле и добавляют в суп. При подаче к столу мелко нарезанной зеленью петрушки.

Питательная ценность одной порции – около **120 ккал.**

Суп крестьянский на мясном бульоне

На 4 порции понадобится: 400 г белокочанной капусты, 150 г репы, 100 г моркови, 20 г петрушки, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка сливочного масла, 1,5 литра мясного бульона, соль.

Овощи должны тщательно быть измельчены и протерты. Для этого капусту припускают в бульоне с добавлением небольшого количества масла до полуготовности, откидывают, дают стечь бульону, смешивают ее с припущенными корнеплодами, пропускают через мясорубку, закладывают в кипящий бульон и варят 10—15 мин. За 5 мин до готовности в суп кладут измельченные помидоры без кожицы. Перед подачей добавляют сметану, посыпают зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **340 ккал.**

Средиземноморский суп

На 4 порции тебе понадобится: 450 г зеленой фасоли, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, паприка, 1 л овощного бульона, 200 г чайной колбасы, 100 г зеленых оливок без косточек, 1/2 лучка петрушки.

Фасоль вымыть, очистить, срезать кончики и разрезать пополам. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими дольками. Зубчик чеснока очистить, раздавить черенком ножа и мелко порубить.

В большой кастрюле припустить овощи в оливковом масле. Посолить и поперчить по вкусу, приправить молотой паприкой. Влить предварительно подогретый овощной бульон и варить 10 мин под крышкой на слабом огне.

Колбасу очистить от оболочки и нарезать кружочками. Вместе с оливками добавить в суп. Петрушку вымыть и обсушить, листики ошипать и измельчить. Незадолго перед подачей на стол добавить в фасолевый суп. Еще раз посолить, поперчить и по вкусу приправить молотой паприкой.

Суп приобретет более пикантный вкус, если его посыпать тертой лимонной цедрой. 1 ч. ложку цедры нужно смешать с рубленой петрушкой и добавить в фасолевый суп в конце приготовления.

Питательная ценность одной порции – около **290 ккал.**

Овощной суп

На восемь порций понадобится: 450 г томатного сока, 900 г воды, 450 г помидоров без кожицы, 225 г зеленой фасоли, 350 г моркови, 3 небольших стебля сельдерея, 1 луковица, 1 кабачок цуккини, немного тыквы, специи, зелень.

Томатный сок и воду перемешайте. Добавьте помытые, ошпаренные кипятком и очищенные от кожицы помидоры. Поставьте на небольшой огонь и доведите до кипения.

Морковь, сельдерей, репчатый лук, цуккини и тыкву тщательно промойте под струей теплой воды, очистите. Все овощи нарежьте острым ножом на небольшие кусочки и опустите в суп, добавьте туда же зеленую фасоль. Снова доведите до кипения и варите на медленном огне еще 30 минут. Перед тем как выключить приправьте суп специями: солью и черным перцем по вкусу, а перед подачей на стол добавьте в тарелки свежую зелень.

Примерная питательная ценность одной порции – **80 ккал.**

Щи с грибами

На 4 порции понадобится: 50 гр. сушеных грибов, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, растительное масло, 3 стакана кислой капусты.

Замочить сушеные грибы (50 г). Промыть, процедить через несколько слоев марли воду, в которой они размачивались, и отварить в той же воде с луковицей. Грибы вынуть, мелко порезать и слегка обжарить на растительном масле, добавить ложку муки, перемешать, еще раз обжарить. Между тем сварить щи из луковицы и кислой капусты. Когда капуста разварится, добавить грибной

бульон. В грибы добавить бульона, перемешать и положить в кастрюлю. Посолить, прокипятить на небольшом огне и подавать.

Примерная питательная ценность одной порции – **80 ккал.**

Грибной борщ с черносливом

На 6 порций понадобится: 1 л. грибного бульона, 300 г свеклы, 200 гр. моркови, 200 гр. свежей капусты, 200 гр. кореньев и лука, 100 гр. помидоров, по 1 ст. ложке уксуса и сахара, 50 гр. чернослива.

Сварить грибной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в суповую кастрюлю, добавить помидоры, уксус, сахар, немного бульона и, закрыв крышкой, поставить овощи тушить. Перемешивать, прибавляя, если нужно, воды или бульона, чтобы не пригорели. Через 15-20 минут добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 минут. Чернослив хорошо промыть и положить в овощи. Залить все бульоном, добавить перец, лавровый лист, соль и варить до готовности.

Примерная питательная ценность одного печенья – **100 ккал.**

Суп-гуляш

На 4 порции понадобится: 500 г говядины, 2 луковицы, 1 кабачок, 2 ст. л. растительного масла 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого лука щепотка тмина, 1 ч. л. сушеной паприки, 2 стручка острого перца, 2 помидора, 1 ч. л. томатной пасты, соль.

Мясо промыть, обсушить бумажной салфеткой, затем нарезать на кубики средней величины. Репчатый лук очистить, нарезать маленькими кубиками. В кастрюлю с высокими бортами влить растительное масло, поставить на огонь. Когда масло нагреется, всыпать лук и обжаривать, пока он не приобретет золотистый цвет.

Добавить в кастрюлю подготовленное мясо, посолить и поперчить по вкусу. Тушить под крышкой на небольшом огне, время от времени помешивая, чтобы мясо не пригорело, 10-15 мин.

Овощи вымыть. Кабачок очистить, нарезать крупными кубиками. Очищенный чеснок очень мелко нарубить. Острый перец разрезать, удалить плодоножку и семена, тонко нарезать.

Всегда в форме-2!

Добавить подготовленные овощи и томатную пасту в кастрюлю. Затем залить мясо и овощи холодной водой так, чтобы она покрывала их на 2-3 см. Слишком много воды добавлять не стоит, поскольку гуляш должен быть густым. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и варить 30 мин.

Помидоры нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук мелко порубить. За 10 мин. до готовности супа положить в кастрюлю лук и помидоры. Снять гуляш с огня, приправить тмином и паприкой, посолить по вкусу.

Питательная ценность одной порции – около **300 ккал.**

Суп куриный с яблоками

На 4 порции понадобится: 2 куриные грудки без кожи и костей, 2 зеленых яблока, 2 красных сладких перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 200 г шампиньонов, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. белого сухого вина 150 мл сливок жирностью 20%, 2 ст. л. зелени петрушки соль, перец по вкусу.

Куриные грудки вымыть, положить в кастрюлю, влить 1,5 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену, посолить, поперчить, уменьшить огонь и варить 20 мин. Вынуть грудки из бульона, немного остудить и нарезать небольшими кусками, снова положить в бульон. Накрыть крышкой и оставить на маленьком огне.

Пока варятся грудки, лук и чеснок очистить, измельчить. Грибы вымыть, нарезать тонкими пластинками. Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину и плодоножки, мякоть нарезать тонкой соломкой. Растопить в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, обжарить в нем лук, чеснок и грибы (3 мин.). Не снимая с огня, добавить тертые яблоки. Влить вино, перемешать, готовить еще 3 мин. Снять с огня.

В отдельной сковороде обжарить муку в оставшемся сливочном масле. Добавить 0,5 стакана бульона. Хорошо размешать, чтобы не было комков. Аккуратно влить мучную смесь в бульон. Добавить сладкий перец и обжаренные овощи с грибами и яблоками.

Влить в суп сливки и готовить, периодически помешивая, 10 мин. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать и добавить в готовый суп.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал.**

Овощной суп

На 4 порции понадобится: 1 литр воды, 1 кабачок (300 г), 1 небольшая морковь, 1 луковица средней величины (или резаный зеленый лук), примерно 200 г мороженых соцветий брокколи.

В кипящую воду опустить нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь, поварить 1-1.5 мин. Далее опустить нарезанный кубиками кабачок. Варить еще минут 5-6. Вместе с кабачком кладу 2 чайные ложки "Вегеты" или специи (молотый красный сладкий перец, хмели-сунели, иногда базилик по вкусу).

Затем опустить замороженную капусту (соцветия) и после закипания варить еще 1 мин. Дать настояться примерно 30 мин-1 час. Для разнообразия вкуса можно вместе с кабачком (тогда его количество уменьшается до 200 г) положить в суп 100 г, или мелко нарезанный помидор и небольшой стручок сладкого перца, или на последней минуте варки кладу зелень (петрушку, укроп).

Питательная ценность одной порции – около **80 ккал.**

Суп из стручковой фасоли с луком-пореем

На 4 порции понадобится: 1 л грибного или мясного бульона (в зависимости от того, соблюдаешь ты пост, или нет), 1 стебель лука-порея, 400 г стручковой фасоли, 1 морковка, соль, пряности по вкусу.

В бульон засыпать стручковую фасоль (змороженная уже нарезана) и варить до готовности. Морковь натереть на крупной терке, белую часть лука-порея мелко нарезать. Пассировать овощи на бульоне и добавить в суп. Посолить, добавить пряности, перед подачей на стол – зелень.

Примерная питательная ценность одной порции – **90 ккал.**

Суп-пюре из яблок с морковью

На 4 порции понадобится: 2 ст. ложки масла, 1 луковица (нарезать), 3 яблока гольден, 700 г моркови, 0,5 л куриного или овощного бульона (можно из кубика). 1 ч. л. сахарного песка 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка тертого имбиря.

В глубокой сковороде обжарьте лук на масле до золотистого цвета. Яблоки очистите и выньте сердцевину. Нарежьте яблоки и морковь кубиками, сложите в сковороду с луком. Добавьте бульон, сахар, соль, имбирь, 2 стакана воды и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте и тушите 20 минут, пока морковь

Всегда в форме-2!

не станет мягкой. Блендером измельчите суп до консистенции пюре. Подавайте со сметаной и зеленью.

Примерная питательная ценность одной порции – **150 ккал.**

Итальянский суп

На 6 порций понадобится: фасоль - 110 г., сельдерей - 2 стебля, морковь – 2 шт., лук – 2 шт., чеснок – 3 дольки, цуккини – 1 шт., помидоры – 0,5 кг., оливковое масло – 5-6 ст. ложек, лавровый лист – 1 шт., перец - 3-4 горошины, сухой базилик, майоран, орегано, соль, сыр "Пармезан", натертый на крупной терке, – 100 гр.

Замочите фасоль на несколько часов. Вымойте хорошенько лук и чеснок, один стебель сельдерея, одну морковь. Крупно нарежьте все овощи и сварите из них бульон. Добавьте в бульон 3-4 горошины черного перца, щедро посолите бульон, добавьте щепотку сухого майорана и сухого базилика. Помидоры залейте кипятком, снимите с них кожицу. В большой кастрюле разогрейте 5-6 ст. ложек оливкового масла, нарежьте мелко одну луковицу и 2 зубчика чеснока и обжарьте лук с чесноком в разогретом масле. Когда лук поджарится, добавьте почищенные и нарезанные помидоры. Когда помидоры с луком слегка прожарятся, влейте 3-4 половника овощного бульона. Нарежьте кольцами цуккини, стебель сельдерея и морковь и добавьте их в кастрюлю. Когда все овощи проварятся несколько минут, добавьте фасоль и варите еще 20 минут. В конце посолите суп, добавьте щепотку сухого базилика и сухого орегано. Перед подачей на стол в горячий суп добавьте горсть натертого "Пармезана".

Примерная питательная ценность одной порции – **260 ккал.**

Чечевичный суп

На 6 порций вам понадобится: 300 г чечевицы, 1 большая луковица, 1-2 зубца чеснока, 1-2 лавровых листа, 1 стакан томатного сока, 2 ст. ложки масла оливкового, соль, перец.

Чечевицу промыть, положить в кастрюлю и залить водой чтобы покрывало на 2-3 пальца выше. Несколько раз довести до кипения и слить. Лук натереть на крупной терке, чеснок порезать мелко. Положить все продукты в кастрюлю залить водой или бульоном и варить около получаса.

Примерная питательная ценность одной порции – **210 ккал.**

Всегда в форме-2!

Окрошка с редисом

На 6 порции понадобится: 4 свежих огурца, 1 пучок редиса с ботвой, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 л кефира, 100 г нежирной сметаны, 500 г воды, зеленый лук, соль,

Свежие огурцы, зеленый лук, редис с ботвой нарезать соломкой или кубиками, добавить зеленый горошек, соль. Овощи залить смесью кефира и холодной кипяченой воды. При подаче заправить окрошку сметаной.

Примерная питательная ценность одной порции – **120 ккал.**

Холодный борщ

На 4 порции понадобится: 1 отваренная свекла среднего размера, 4 шт вареных вкрутую яйца, 2-3 свежих огурца, 5-6 шт. редиса, сметана для заправки, 1,5 л минеральной воды (столовой), зеленый лук, петрушка, соль, 4 ст. ложки натурального яблочного уксуса.

Свежие огурцы, зеленый лук, редис, петрушку, свеклу нарезать соломкой или кубиками, залить минеральной водой, добавить порезанное мелкими кубиками яйцо, натуральный яблочный уксус, соль. При подаче заправить борщ сметаной.

Примерная питательная ценность одной порции – **160 ккал.**

Таратор

На 4 порции понадобится: 2-3 свежих огурца, 500 г кефира, 500 г воды, укроп или петрушка, 1 столовая ложка растительного масла, измельченный грецкий орех 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Все продукты измельчить и залить кефиром и водой.

Примерная питательная ценность одной порции – **130 ккал.**

Суп из редиски

На 4 порции понадобится: 1 л куриного бульона, пучок редиски с ботвой, 50 г овсяных хлопьев или отрубей, соль, перец.

Ботву с редиской тщательно промыть и нарезать. Засыпать в кипящий бульон, добавить овсяный хлопья или отруби и варить до готовности последних. Суп посолить поперчить. При подаче на стол заправить кефиром.

Примерная питательная ценность одной порции – 130 ккал.

Суп из ревеня с кефиром

На 4 порции понадобится: 200 г ревеня, 1 л кефира, 2 ст. ложки сахара, корица, лимонная цедра.

Вымытый и очищенный от грубых волокон ревень нарезать и сварить в небольшом количестве воды с сахаром, не допуская разваривания. Вынуть ревень шумовкой, охладить.

Кефир смешать с холодным сиропом из ревеня, корицей, тертой лимонной цедрой, разлить в порционную посуду, положив в каждую отваренный ревень.

Примерная питательная ценность одной порции – **190 ккал.**

Холодный суп с лососиной

На 2 порции понадобится: 2 длинноплодных огурца, 1,2 пучка укропа, 1 долька чеснока, 250 г минеральной воды без газа, 10 г горчицы, 60-80 г лимонного сока, 10 г сахара, 7 г тмина, черный перец, соль, 80 г копченой лососины, 40 г сметаны.

Огурцы очистить, нарезать кубиками, Чеснок мелко нарубить, зеленый лук нарезать колечками. Подготовленные продукты измельчить с помощью блендера, влить минеральную воду (можно добавить немного белого сухого вина). Суп заправить горчицей, лимонным соком, вводя их понемногу, Посолить, поперчить, добавить сахар и тмин. Укроп порубить и половину добавить в суп. Лососину нарезать очень тонкими ломтиками, положить в цент каждой тарелки и украсить укропом.

Примерная питательная ценность 1 порции – **110 ккал.**

Суп из брокколи и фасоли с колбасой

На 6 порций понадобится: по 200 г брокколи и стручковой фасоли (можно замороженные), 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка сливочного масла, 100 г копченой колбасы, соль, перец, свежая зелень.

В кипящую воду добавить нарезанные брокколи и стручковую фасоль. Мелко нарезать лук и помидоры. На сливочном масле (чуть-чуть) обжарить лук, затем добавить помидор и обжаривать, постоянно помешивая, 3-5 минут. Поджарку добавить в суп. Колбасу мелко нарезать и обжарить, чтобы вытопить лишний жир. Добавить колбасу в суп, посолить, добавить перец и мелко порубленную свежую зелень.

Примерная питательная ценность одной порции – **90 ккал.**

Солянка оригинальная

На 6 порций вам понадобится: 2 небольшие моркови, 6 зубчиков чеснока, 1 луковица, 1,5 лимона, 1 банка консервированных черных маслин, 1 банка маринованных огурчиков, 1 банка консервированных шампиньонов, 200 г копченой колбасы, 200 г копченой грудинки, соль, перец черный по вкусу, свежая зелень: укроп, петрушка, кинза.

Возьмите глиняные горшочки, положите в них морковь, порезанную мелкими кубиками, лук, порезанный кольцами, колбасу и грудинку, порезанные кубиками, маринованные огурчики (чем кислее, тем лучше), порезанные кружочками, маслины или оливки, чеснок, разрезанный вдоль на 4 части, кружочки лимона. Затем налейте в горшочки рассол от огурчиков и оливок (маслин). Долейте воды. Добавьте немного лимонного сока, если кажется, что солянка будет недостаточно кислой. Поперчите, посолите по вкусу, накройте горшочки крышками и поставьте в микроволновку на 25-30 минут или в хорошо разогретую духовку. Подавайте на стол солянку огненно горячей, в горшочках, обильно посыпав зеленью. Можно добавить немного острой томатной пасты или любого кетчупа - так солянка приобретет более пикантный вкус

Примерная питательная ценность одной порции – **350 ккал.**

Гаспачо

Для приготовления 10 порций понадобится: 0,5 кг мякиша хлеба, 1,5 кг помидор спелых помидоров, 0,75 г масла оливкового или подсолнечного, 3 зубчика чеснока, 250 г лука, 2 перца зеленого болгарского или итальянского

Всегда в форме-2!

длинного, но не горького, 1,5 литра воды, соль и уксус по вкусу. Можно добавить 1 огурец и вместо уксуса использовать лимон.

Замочить хлеб в воде, дать размякнуть, добавить помидоры, очищенные от кожицы, порезанный лук, перец, чеснок, масло и огурец. Все это пропустить через миксер (получиться масса по консистенции похожая на майонез) и процедить через дуршлаг, постепенно добавляя холодную воду. Подают гаспачо в пиалах с гарниром - порезать на очень мелкие кубики те же самые ингредиенты, кроме чеснока, можно добавить варенное яйцо.

Примерная питательная ценность одной порции – 240 ккал.

Летние щи

На 6 порций понадобится: летние щи: 1 л куриного бульона, 400 г белокочанной капусты, 300 г щавеля, 3 вареных яйца, соль, перец, сметана для заправки.

В постный куриный бульон добавить большое количество нашинкованной капусты и щавеля и варить до готовности. Посолить, поперчить по вкусу, добавить покрошенное вареное яйцо. Подавать лучше холодным, с добавлением сметаны.

Примерная питательная ценность 1 порции – 190 ккал.

Куриный суп с яблоками

На 4 порции понадобится: 2 куриные грудки без кожи и костей, 2 зеленых яблока, 2 красных сладких перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 200 г шампиньонов, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. белого сухого вина 150 мл нежирных сливок, 2 ст. л. зелени петрушки соль, перец по вкусу.

Куриные грудки вымыть, положить в кастрюлю, влить 1,5 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену, посолить, поперчить, уменьшить огонь и варить 20 мин. Вынуть грудки из бульона, немного остудить и нарезать небольшими кусками, снова положить в бульон. Накрыть крышкой и оставить на маленьком огне.

Пока варятся грудки, лук и чеснок очистить, измельчить. Грибы вымыть, нарезать тонкими пластинками. Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину и плодоножки, мякоть нарезать тонкой соломкой. Растопить в сковороде 1 ст. л. сливочного

масла, обжарить в нем лук, чеснок и грибы (3 мин.). Не снимая с огня, добавить тертые яблоки. Влить вино, перемешать, готовить еще 3 мин. Снять с огня.

В отдельной сковороде обжарить муку в оставшемся сливочном масле. Добавить 0,5 стакана бульона. Хорошо размешать, чтобы не было комков. Аккуратно влить мучную смесь в бульон. Добавить сладкий перец и обжаренные овощи с грибами и яблоками.

Влить в суп сливки и готовить, периодически помешивая, 10 мин. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать и добавить в готовый суп.

Примерная питательная ценность 1 порции – **250 ккал.**

Минестроне с курицей

На 6 порций понадобится: 2 куриные грудки, 1 луковица, 1 морковь, 2 черешка сельдерея, 1 кабачок, 0,5 кочана цветной капусты 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 2 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г пармезана, соль, перец по вкусу

Куриные грудки вымыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды. На сильном огне довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь до среднего, посолить и варить 10 мин. Вынуть грудки из бульона, дать остыть и нарезать кубиками. Бульон процедить.

Лук, морковь, сельдерей, кабачок очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту вымыть и разобрать на небольшие соцветия. Разогреть в чистой кастрюле оливковое масло, добавить сливочное, дать ему растаять. Обжарить лук, 2 мин. Добавить морковь и сельдерей, жарить 2 мин. Добавить кабачок, перемешать и готовить еще 3 мин. Влить горячий бульон, довести суп до кипения и варить без крышки 15 мин. Помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть мелко нарезать и добавить в суп. Варить 5 мин. Приправить. Добавить цветную капусту, горошек. Варить до капусты. Разлить по тарелкам, посыпать тертым пармезаном.

Примерная питательная ценность 1 порции – **190 ккал.**

Овощной суп на курином бульоне

На 8 порций вам понадобится: 450 г томатного сока, 450 г воды, 450 г куриного бульона, 450 г помидоров без кожицы, 225 г зеленой фасоли, 350 г

моркови, 3 небольших стебля сельдерея, 1 луковица, 1 кабачок цуккини, немного тыквы, специи, зелень.

Возьмите в равных количествах кипяченую воду, томатный сок и куриный бульон. Все аккуратно перемешайте. Добавьте помытые, ошпаренные кипятком и очищенные от кожицы помидоры. Поставьте на небольшой огонь и доведите до кипения.

Морковь, сельдерей, репчатый лук, цуккини и тыкву тщательно промойте под струей теплой воды, очистите. Все овощи нарежьте на небольшие кусочки и опустите в суп, добавьте туда же зеленую фасоль. Снова доведите до кипения и варите на медленном огне еще 30 минут. Перед тем как выключить приправьте суп специями: солью и черным перцем по вкусу, а перед подачей на стол добавьте в тарелки свежую зелень.

Примерная питательная ценность одной порции – **80 ккал.**

Суп-пюре из моркови

На 4 порции вам понадобится: 1 л бульона, 1 ст. ложка масла, 200 г нарезанного лука, 350 г нарезанной моркови, 100 г плавленого сыра, соль, перец, петрушка.

Разогреть масло на глубокой сковороде, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь и готовить 1 мин. Залить бульоном, довести до кипения, убавить огонь, закрыть крышкой и варить до готовности овощей. Добавить сыр и растереть, чтобы получился суп-пюре. Положить соль и перец по вкусу, украсить петрушкой.

Примерная питательная ценность одной порции – **210 ккал.**

Суп молочный с тыквой и орехами

На 4 порции вам понадобится: 1/2 стакана миндальных орехов, половинка небольшой тыквы, 2 столовые ложки риса, сахар, 0,5 л молока, 0,5л воды, зелень петрушки.

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в духовке, затем измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожицы и семян, нарезать на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с

водой и варить при слабом кипении 10 минут. Добавляют вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп посыпать зеленью петрушки.

Примерная питательная ценность одной порции – **270 ккал.**

Суп молочный с овощами

На 6 порций вам понадобится: 1 л молока, 0,5 л воды, 1 морковь, 1 репа, 1 головка лука репчатого, 1 стебель лука-порей, 600 г цветной капусты, стакан консервированного горошка, 1 столовая ложка сливочного масла.

Очистить и нарезать картофель, морковь, репу, разделить на отдельные соцветия цветную капусту, нашинковать лук-порей. Морковь, репу и лук-порей слегка обжарить на масле. Вскипятить воду и положить в нее картофель, нарезанный брусочками, обжаренные корни, цветную капусту и варить 15 минут. Затем добавить кипяченое молоко и, когда овощи будут готовы, положить консервированный зеленый горошек, довести суп до кипения и заправить солью.

Примерная питательная ценность одной порции – **190 ккал.**

Чечевичный суп

На 4 порции понадобится: 200 г зеленой чечевицы, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 л куриного бульона, 30 г бекона, 100 мл сливок, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец, 2 лавровых листа

Чечевицу промыть, замочить в воде на 2 часа, затем откинуть на дуршлаг. Морковь нарезать ломтиками, лук - кубиками среднего размера. Масло разогреть в кастрюле, добавить чечевицу и овощи, слегка обжарить. Влить бульон, добавить специи, довести до кипения. Убавить огонь до слабого, варить до размягчения чечевицы. Затем примерно треть чечевицы вынуть из супа и отставить в сторону.

Оставшийся суп протереть до состояния пюре (можно в процессоре). Если пюре, на ваш взгляд, получилось слишком густое, его можно разбавить бульоном. В конце добавить сливки. Бекон нарезать полосками и обжарить. Оставленную чечевицу разогреть, разложить по тарелкам, залить супом-пюре, сверху уложить бекон. Украсить зеленью.

Примерная питательная ценность 1 порции – **290 ккал.**

Всегда в форме-2!

Суп из чечевицы

На 6 порций понадобится: четверть стакана риса, четверть стакана чечевицы, 250 г тыквы нарезанной кубиками, половина среднего батат (сладкая картошка), 1,5 литра бульона, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Рис, чечевицу и тыкву опустить в бульон и поставить на огонь. Приготовьте поджарку из луковицы и моркови с добавлением чеснока. Когда бульон закипит, добавить поджарку, посолить. Убавить огонь и варить суп примерно 20 минут, до готовности

Примерная питательная ценность 1 порции – **80 ккал.**

Суп фо бо (вьетнамская кухня)

На 4 порций понадобится: 300 г говяжьего филе, 2 ломтика вареной нежирной ветчины, 4 кубика говяжьего бульона, 2 репчатые луковицы, 2 луковицы шалота, 20 г свежего имбиря, 1 небольшой пучок мяты, 1 морковь, 1 небольшой кабачок, 5 ст. л. вермишели, 1 ст. л. соевого соуса, 0,5 лимона, соль, перец

Говяжье филе поместить в холодильник на 10 мин. Оба вида лука и имбирь очистить, измельчить.

Воду довести до кипения, добавить бульонные кубики, имбирь, репчатый лук, мят. Готовить 10 мин., снять с плиты, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Кабачок вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать кружочками.

Говядину и ветчину нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить, добавить в него морковь, кабачок и лук-шалот. Прокипятить 10 мин. Затем добавить говядину и готовить еще 8 мин. После чего добавить в суп ветчину и вермишель, варить еще 5 мин. Влить соевый соус, посолить, поперчить. Перемешать, разлить по тарелкам, добавив в каждую по ломтику лимона.

Примерная питательная ценность 1 порции – **198 ккал.**

Летний суп по-корсикански

Для приготовления 6 порций понадобится: 2 баклажана, 2 кабачка, 2 луковицы, 4 помидора, 4 зубчика чеснока, 1 французский багет, 300 мл овощного бульона, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сушеного тимьяна, соль, перец.

Всегда в форме-2!

Баклажаны и кабачки вымыть, обсушить и, не очищая, нарезать кубиками. Лук и 2 зубчика чеснока очистить, измельчить. Помидоры вымыть, разрезать на 4 части.

Разогреть в сотейнике 2 ст. л. масла, смешать баклажаны, кабачки и лук и обжаривать 10 мин. Добавить чеснок и помидоры. Влить 1 ст. л. масла и тушить все вместе 20 мин. Посолить, поперчить, посыпать 4 щепотками тимьяна. Накрыть крышкой и готовить еще 15 мин.

Багет порезать на кусочки и обжарить в сковороде с небольшим количеством масла и половинками зубчиков оставшегося очищенного чеснока. Посыпать тимьяном и дать хлебу подрумяниться 10 мин. Содержимое сотейника с овощами пюрировать миксером или в блендере. Полученное пюре переложить в кастрюлю, влить горячий бульон и подавать с крутонами из багета.

Примерная питательная ценность 1 порции – **260 ккал.**

Борщ вегетарианский

Для приготовления 4 порций понадобится: 1 свекла, 1 морковь, 2-3 картофелины, небольшой кочан капусты 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, томатная паста.

В сковороде разогреть растительное масло. Равномерным слоем на дно уложить измельченный репчатый лук, на него – натертую на крупной терке морковь, сверху – таким же образом подготовленную свеклу. Ее потребуется чуть больше, чем моркови, чтобы борщ имел насыщенный цвет.

Не перемешивая, залить овощи томатной пастой, слегка разведенной водой, и добавить несколько столовых ложек капустного рассола или маринада от помидоров или огурцов.

Можно положить сюда же 2-3 ст. ложки консервированного перца. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне, не мешая и периодически подливая жидкость.

Тем временем в суповой кастрюле сварить целиком 2-3 картофелины, минут через 10 положить нашинкованную свежую капусту, а еще минут через 15 добавить овощную заправку. Добавить соль и сахар по вкусу. Вынуть шумовкой готовый картофель, размять его и положить обратно. Дать еще раз вскипеть и снять борщ с плиты.

Примерная питательная ценность 1 порции – **150 ккал.**

Сырный суп

На 7 порций понадобится: 250 г плавленого сливочного сыра (без добавок), 6 свежих крупных шампиньонов, 300 г цветной капусты (свежей или замороженной), 1 средняя луковица, 60 г сливочного масла, соль, перец по вкусу

Воду вскипятить (в кастрюле объемом 3.5 литра), развести в ней сыр до однородной массы, добавить соль по вкусу. Шампиньоны нарезать на средние кусочки, обжарить в трети сливочного масла до золотистой корочки, опустить в бульон.

Капусту разобрать на соцветия, порезать на мелкие кусочки, (ножки лучше не класть), положить в бульон. Лук обжарить в половине оставшегося масла до золотистой корочки, тоже опустить в бульон.

Проварить суп до мягкости цветной капусты, поперчить и дать настояться около получаса.

При желании суп можно готовить так же, но на бульоне из куриных грудок. А грудки мелко нарезать и добавить в готовый суп.

Примерная питательная ценность 1 порции – **225 ккал.**

Томатный суп с баклажанами

На 4 порций понадобится: банка овощной смеси (фасоль, сладкий перец, кукуруза) в томатном соусе, 2 маленьких баклажана, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 ст. ложки томатной пасты, соль, красный острый перец.

Баклажаны вымыть и нарезать кубиками. Обжарить на оливковом масле, посолить, добавить томатную пасту, немного воды и тушить 10 минут под крышкой.

Овощи из банки переложить в кастрюлю, туда же добавить готовые баклажаны, долить воды и поставить на огонь. Когда закипит – добавить свежую зелень или пряную смесь, немного красного острого перца.

Примерная питательная ценность 1 порции – **170 ккал.**

Гороховый суп с баклажанами

На 4 порций понадобится: 150 г колотого желтого гороха, 1 маленький баклажан, 1 морковка, 1 красный болгарский перец, 1 ст. ложка оливкового масла, пряные травы, соль по вкусу.

Горох промыть, залить холодной водой и поставить на плиту. Когда закипит, сделать огонь тише и варить 30 минут. Баклажан вымыть, нарезать кубиками (при желании – сначала удалить семена), очистить от семян и нарезать перец. Обжарить овощи на оливковом масле и добавить в суп. Туда же добавить очищенную и нарезанную кубиками морковь. Варить минут 10. Добавить соль, травы (я использовала набор «прованские травы»), перемешать, выключить огонь. С помощью блендера превратить суп в пюре.

Примерная питательная ценность 1 порции – **210 ккал.**

Луковый суп

На 5 порции понадобится: 4 средних луковицы, 3-4 дольки чеснока, 0,5 ч.л. растительного масла, 1 ч.л. сливочного масла, 2 яйца, специи.

Лук нарезать полукольцами, чеснок крупно порубить. Поджарить до коричневатого цвета (капельку масла разбавить водой). В конце жарки добавить чайную ложку сливочного масла для аромата. Выложить в кастрюлю, добавить воды (чтобы можно было сделать довольно густой суп-пюре), варить 10 минут. Посолить, добавить мелко рубленый чеснок, зелень. Выключить газ, и когда суп перестанет кипеть, разбить в него два яйца и тщательно перемешать. Дать немного настояться и сделать пюре блендером.

Питательная ценность одной порции – примерно **280 ккал.**

Суп из помидоров и сельдерея

На 4 порции понадобится: помидоры 600 г, 1 луковица, 10 листиков сельдерея, зелень петрушки, соль, ржаной черствый хлеб.

Помидоры измельчить блендером до пюреобразного состояния. Положить в них мелконарубленный лук и сельдерей. Суп поставить в холодное место на 30 минут.

При подаче посыпать его измельченной зеленью и крошками хлеба. Можно разбавить суп холодной кипяченой водой.

Примерная питательная ценность одной порции – **80 ккал.**

Всегда в форме-2!

Блюда из овощей

Фаршированные цуккини

На 4 порции понадобится: 4 небольших крепких цуккини или кабачков, соль, сок 1 лимона, 1 маленькая луковица, 1 лучок разной зелени (петрушки, мяты, базилика, майорана и т.д.), 350 г творожного сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, перец, 2—3 ст. ложки рубленых орехов.

Цуккини помыть, разрезать вдоль пополам и сделать в них ложкой небольшие углубления. Половинки цуккини посыпать солью, сбрызнуть лимонным соком и оставить настаиваться 30 мин.

Луковицу мелко нарубить, бланшировать в небольшом количестве воды 2 мин, после этого откинуть на дуршлаг и дать воде, стечь. Зелень помыть, стряхнуть с нее воду, листья отделить от стеблей и мелко нарезать. Сыр приправить луком, зеленью, маслом, солью и перцем и положить в кондитерский мешок. Цуккини промокнуть бумажным полотенцем, выдавить в них творожный крем и посыпать сверху рублеными орехами. До подачи на стол поставить в холодильник.

Питательная ценность одной порции – примерно **350 ккал.**

Помидоры с зеленью и чесноком

Свежие крепкие помидоры разрежь пополам. Свежую зелень (укроп и петрушку) мелко поруби, Зелень посоли, поперчи, добавь по вкусу мелко нарезанный чеснок, хорошо перемешай. По две-три чайной ложки полученной смеси выложи на каждую половинку помидоров. Снова сложи половинки, уложи помидоры в кастрюлю и поставь в холодильник. Примерно через 12 часов отличная закуска готова. Подавай к мясу или рыбе.

Питательная ценность одной порции – примерно **70 ккал.**

Салат из сырого кабачка

Половину молодого кабачка вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Мелко нарезать 2 помидора, порубить зелень (зеленый лук, петрушку, укроп, базилик. Посолить, поперчить, заправить кефиром или натуральным йогуртом. Для усиления вкуса можно добавить немного натертой на крупной терке брынзы или немного (2-3 чайные ложки) легкого майонеза.

Питательная ценность одной порции – примерно **50 ккал.**

Кабачки с овощами по-гречески

На 4 порции понадобится: по 300 г кабачков, баклажанов и картофеля, 1 болгарский перец, 200 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, петрушка, перец, соль.

Кабачки и баклажаны очистить. Все овощи нарезать кубиками и поместить их в просторную посуду. Добавить растительное масло, немного воды, посолить, поперчить, посыпать нарезанной петрушкой и перемешать. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 8-14 минут. Затем снять крышку, выставить среднюю мощность и прогреть еще 4-6 минут.

Питательная ценность одной порции – примерно **190 ккал.**

Пюре из зеленого горошка с зеленым луком

На 4 порции понадобится: 400 граммов замороженного зеленого горошка, 150 г зеленого лука, 50 мл нежирных сливок, 25 г сливочного масла, тертый мускатный орех, перец, соль.

Отвари горошек в подсоленной воде до готовности. С помощью блендера сделай из него пюре, и, непрерывно помешивая, влей сливки. Добавь перец и мускатный орех. Если пюре получится сильно густым, добавь немного воды. Снова поставь пюре на огонь и прокипяти.

Зеленый лук мелко поруби и потуши несколько минут со сливочным маслом. При подаче лук выкладывают на пюре из горошка.

Питательная ценность одной порции – примерно **120 ккал.**

Всегда в форме-2!

Оладьи из кабачков

На 4 порции понадобится: 1 кабачок средних размеров, 1 небольшая морковка, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка отрубей, розмарин или молотый мускатный орех, соль, перец.

Очисти и натри на мелкой терке кабачок, лишнюю жидкость слей. В ту же тарелку натри морковку, добавь остальные ингредиенты и хорошо перемешай.

Выпекай оладьи на небольшом количестве растительного масла.

Подавать с натуральным йогуртом.

Питательная ценность одной порции – примерно **180 ккал.**

Кабачки с луком и сыром

На 4 порции понадобится: 4 маленьких кабачка, 50 г сливочного масла, головку репчатого лука, сливочное половину ст. ложки муки, молоко 70 мл молока, пармезан или другой сыр — 40 г, 1 яйцо; соль и перец по вкусу.

Кабачки очистить от кожицы и опустить в кипящую соленую воду. Полуготовые кабачки охладить, разрезать вдоль, осторожно вынуть мякоть и семена и уложить их в смазанный маслом сотейник.

Приготовление начинки: мелко нарезанный лук пассировать в сливочном масле, добавить отжатую мякоть кабачков, муку, развести молоком и, все время помешивая, поддержать на огне несколько минут. В загустевшую массу, снятую с огня, добавить тертый сыр, соль и перец и все тщательно перемешать.

Начинить кабачки и поставить сотейник в духовку на -25 мин.

Питательная ценность одной порции – примерно **240 ккал.**

Баклажаны в чили-соусе

На 4 порции понадобится: 500 г баклажанов, 3 стручка сухого красного чили, по 1 ч. ложке рубленых белых частей зеленого лука, свежего тертого имбиря и пропущенного через пресс чеснока, по 1 ст. ложке соевого соуса, сухого шерри, сахара, винного уксуса, кетчупа, 2-3 веточки кинзы, растительное масло для обжаривания.

Замочить чили на 10-15 минут в холодной воде, если он все же будет очень острым, сменить воду и выдержать еще 10-15 минут. Затем удалить из чили семечки и нарезать мелкими полосками.

Баклажаны нарезать узкими полосками, выдержать в соленой воде для удаления горечи.

В разогретую глубокую сковороду влить немного масла и обжарить баклажаны в течение 3-4 минут, выложить баклажаны на салфетки, обсушить от излишков масла.

Обжарить лук, чеснок, имбирь и чили при помешивании 30-40 секунд, добавить шерри, соевый соус, уксус, приправить сахаром и солью. Положить баклажаны в соус и прогреть 30-40 секунд, слегка помешивая. Выложить на блюдо, украсить веточками кинзы.

Питательная ценность одной порции – примерно **240 ккал.**

Фаршированные кабачки

На 4 порции понадобится: 2 маленьких молодых кабачка, 200 г фарша из постного мяса (можно куриного), 1 луковица, 1 морковка 1 ст. ложка сухарей, 1 чайная ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Кабачки подготавливают для фарширования: чистят, разрезают вдоль пополам, вынимают мякоть, отваривают в подсоленной воде.

Начинка: смешать фарш, поджаренные мелко нарезанный лук и натертую на терке морковь, а также мякоть кабачков, посолить, поперчить, перемешать.

Начинить кабачки, уложить в сотейник, смазанный маслом, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Питательная ценность 1 порции – примерно **280 ккал**

Картофель печеный, фаршированный луком

На 6 порций понадобится: 12 картофелин, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Картофель испечь, очистить, срезать верхушки, сделать выемки такой глубины, чтобы стенки могли удержать фарш. Вынутую массу размять, облить маслом, смешать с нашинкованным поджаренным в масле луком и

Всегда в форме-2!

нафаршировать картофель. Перед подачей, подогреть в духовке или микроволновке.

Питательная ценность 1 порции – примерно **220 ккал.**

Салат по-македонски

На 4 порции понадобится: по 200 г стручковой фасоли и моркови, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, перец молотый черный по вкусу, соль.

Нарезанную кружочками морковь, а и мелко нарезанную стручковую фасоль отварить в подсоленной воде и отцедить. Печеный стручковый перец очистить от кожицы и семян, нарезать и смешать с отварными овощами и поджаренный мелко нарезанным луком.

Добавить соль, перец, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать и украсить кружочками помидоров или огурцов.

Питательная ценность 1 порции – примерно **100 ккал.**

Картофель с красной фасолью

На 4 порции понадобится: 4-6 средних картофелин, 400 г консервированной или отваренной красной фасоли, 5-6 перышек зеленого лука, 2 зубка чеснока, красный молотый перец, 1 болгарский перец, по 2 ст. ложки растительного масла и соевого соуса, соль, 1 ст. ложка семян кунжута, 1 ст. ложка рубленой зелени кинзы или мяты.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде почти до готовности, обсушить и отложить в сторону.

В глубокой кастрюле разогреть растительное масло, обжарить в нем нарубленный лук, тонко нарезанный перец и измельченный чеснок в течение 1-2 минут, добавить картофель, нарезанный крупными кубиками, и фасоль, влить соевый соус, приправить солью и молотым перцем.

Довести до кипения при помешивании, выложить на блюдо, посыпать кунжутными семенами и зеленью.

Питательная ценность 1 порции – примерно **320 ккал.**

Овощное рагу

На 4 порции понадобится: 1 кабачок, по 200 г картошки, стручковой фасоли, помидоров, капусты (любой), 1 морковка, 1 луковица, 1 болгарский перец, соль, черный молотый перец по вкусу, 3 гвоздики, по половине столовой ложки сливочного масла и муки, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки.

Овощи вымой, очисти и порежь кубиками: морковь и лук мелкими, остальные – крупными.

В посоленной воде отвари кабачок, капусту и фасоль, на растительном масле обжарь картошку и лук, в небольшом количестве воды потуши морковь и болгарский перец.

Затем к морковке и перцу добавь все, что варилось и жарилось и залей соком, приготовленным на основе мясного или овощного бульона (проще всего использовать отвар, в котором варились кабачок и прочее), посоли, поперчи, добавь зелень петрушки и гвоздику, перемешай и потуши еще минут 5-10 – до готовности.

Приготовление соуса: обжарь на сливочном масле муку, влей два стакана бульона или отвара, хорошо перемешай, добавь порезанные кубиками помидоры и провари в сковороде минут 10, периодически помешивая.

Питательная ценность 1 порции – примерно **220 ккал.**

Тосты с брокколи

На 6 порций понадобится: 600 г брокколи, 2 стол. ложки растительного масла, 8 кусочков хлеба для тостов, немного сливочного масла, 4 яйца, 8 стол. ложек нежирных сливок, 100 г любого тертого сыра, соль, перец, 6 кусочков черного хлеба.

Брокколи помыть и разделить на соцветия. Очистить от кожуры кочерыжки и порезать ее кубиками. Обжарить в растительном масле. Влить 1 воды и, накрыв крышкой, тушить около капусты не станет мягкой.

Нагреть духовку до 200. Хлеб обжарить не сухой сковороде или в тостере. Яйца смешать со сливками, добавить тертый сыр, посолить перчить по вкусу. Шумовкой достать брокколи из воды, дать стечь. Выложить капусту на тосты, сверху залить яично-сырной смесью. Запекать хорошо разогретой духовке или микроволновке пока сыр не расплавится. Можно добавить в эти тосты помидоры и зелень.

Питательная ценность 1 порции – примерно **340 ккал.**

Всегда в форме-2!

Дым-ляма (казахская кухня)

На 6 порций понадобится: 400 г картофеля, луковица, 2 морковки, 400 г капусты, 2 болгарских перца, 2 баклажана, 4 помидора, немного воды.

Все овощи нарезать кубиками и выложить слоями в кастрюле, добавить немного воды. Посолить, добавить специи и накрыть всё капустными листьями. Закрыть крышкой, тушить на медленном огне 30-40 минут.

Перемешать перед подачей.

Питательная ценность 1 порции – примерно **150 ккал**

Капуста по-индийски

На 4 порции тебе понадобится: 400 г белокочанной капусты, 250 г картофеля, 250 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, полстакана воды, лавровый лист, тмин, 3-4 гвоздики, молотый красный перец, пряность кари.

Нарезать лук и обжарить его на масле, потом с карри, Положить гвоздику, тмин, перец, лавровый лист, капусту и тушить на медленном минут 10. Добавить нарезанный мелкими кусочками картофель, томатную пасту, немного воды и тушить , периодически помешивая, до готовности

Питательная ценность 1 порции – примерно **180 ккал**

Помидоры по-французски

На 4 порции тебе понадобится: 400 г помидоров, по 150 г баклажанов и кабачков, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 болгарский перец, молотый черный перец, соль.

В кастрюлю положить нарезанные баклажаны, и лук, истолченный чеснок, добавить немного воды и потушить минут 10-15. Затем добавить нарезанный полосками перец и кружочками кабачки. Отдельно потушить с перцем и солью помидоры и также добавить к остальным овощам. Тушить под крышкой до готовности.

Питательная ценность 1 порции – примерно **120 ккал.**

Всегда в форме-2!

Зеленый салат

На 4 порции тебе понадобится: 2 пучка любых салатных листьев, 2 огурца, 8-10 редисок, 100 г ростков пшеницы, 2 ст. ложки семян кунжута, 2 ст. ложки оливкового масла, сок половины лимона, по половине чайной ложки горчицы и меда, соль, перец.

Смешайте ингредиенты заправки. Салат порвите руками, овощи нарежьте соломкой, Добавьте остальные составляющие салата, заправку и все перемешайте.

Питательная ценность 1 порции – примерно **110 ккал**

Салат с красным перцем и рисом

На порцию тебе понадобится: 20 г красного стручкового перца, 30 г риса, 50 г зеленого горошка, уксус, соль, перец молотый черный по вкусу.

Печеный красный перец очистить и нарезать в длину. Добавить сваренный рис, зеленый горошек, соль и молотый черный перец по вкусу, уксус. Салат перемешать и выложить в салатник.

Питательная ценность одной порции – примерно **150 ккал.**

Оладьи из кабачков

На 4 порции тебе понадобится: два кабачка среднего размера, 1 яйцо, три зубчика чеснока, (по желанию), 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка отрубей, соль, специи по вкусу

Кабачки очистить и натереть на мелкой терке, чеснок надавить с помощью чеснодавки. Смешать все ингредиенты и пожарить кабачки на небольшом количестве растительного масла. Если покажутся сыроватыми, довести до готовности в микроволновке.

Подавать с нежирной сметаной или натуральным йогуртом.

Питательная ценность одной порции – примерно **180 ккал.**

Салат яблочный с креветками

На 2 порции понадобится: 400 г яблок, 50 г орехов, 100 г мяса креветок, 50 г натурального йогурта и немного легкого майонеза.

Очищенные яблоки с удаленной сердцевинкой нарезать тонкими пластинками, добавить рубленые орехи и мясо креветок, перемешать и заправить йогуртом и майонезом.

Питательная ценность одной порции – примерно **340 ккал.**

Лук-порей с маслом

На 4 порции понадобится: 800 г. лука-порея, 300 мл бульона, 50 масла, соль, перец, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки или шалфея.

Положить лук в большую миску с кипящим куриным бульоном и варить, время от времени помешивая, пока лук не станет нежным, но все еще хрустящим. Вынуть, хорошо просушить и вновь положить в миску, добавив масло, соль, перец. Поставить в микроволновку на полную мощность на 2 мин, пока не растает масло. Посыпать петрушкой или шалфеем.

Питательная ценность одной порции – примерно **175 ккал.**

Салат из свежих помидоров с брынзой

На 4 порции понадобится: помидоры - 8 шт., сладкий перец - 1 стручок, брынза - 150г, зелень - по вкусу, черные оливки – 200 г.

Помидоры нарезать дольками, перец - соломкой, брынзу натереть на крупной терке, оливки – на четвертинки. Все смешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Этот салат ничем заправлять не нужно. Если покажется суховатым, добавьте «рассол» от оливок.

Питательная ценность одной порции - примерно **110 ккал.**

Овсяно-кабачковые оладьи

На 4 порции понадобится: два кабачка среднего размера, 1 яйцо, три зубчика чеснока, (по желанию), 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка отрубей, соль, специи по вкусу

Кабачки очистить и натереть на мелкой терке, чеснок надавить с помощью чеснодавки. Смешать все ингредиенты и пожарить кабачки на небольшом количестве растительного масла. Если покажутся сыроватыми, довести до готовности в микроволновке.

Подавать с нежирной сметаной или натуральным йогуртом.

Питательная ценность одной порции – примерно **180 ккал.**

Баклажаны, тушеные с сухофруктами

На четыре порции понадобится: 1 баклажан, 1 морковь, по 100 г чернослива и кураги, 1 головка репчатого лука, соль, подсолнечное масло 1 ст. ложка.

На дно кастрюльки налить совсем немного подсолнечного масла и затем выкладывать слоями: нарезанный полукольцами репчатый лук, морковь (нарезанную соломкой), курагу, баклажаны (нарезанные мелким кубиком) немного посолить, чернослив. Налить немного воды и тушить минут 10-15 до готовности.

Питательная ценность одной порции - примерно **220 ккал.**

Репчатый лук, запеченный с помидорами

4 порции понадобится: 0,5 кг репчатого лука, 500 г свежих помидоров, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, 1,5 стакана нежирной сметаны.

Нарезанный кольцами подготовленный репчатый лук кладут в кастрюлю с разогретым маслом, слегка обжаривают, добавляют промытые нарезанные дольками свежие помидоры, солят и тушат до готовности под закрытой крышкой.

После этого подготовленную массу выкладывают на сковороду, разравнивают, заливают сметанной смешанной с сырым яйцом, и запекают в духовке.

Питательная ценность одной порции - примерно **275 ккал.**

Всегда в форме-2!

Овощная запеканка

На 4 порции понадобится: 3 моркови, полкорня сельдерея, 100 г горошка, полстакана риса, 4 помидора (или 1 ст. ложка томата-пюре), полкочана цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, соль, петрушка.

Нарезанные кубиками морковь и сельдерей пассировать вместе с рубленым луком и частью измельченной цветной капусты (без соцветий) в продолжение 25 мин на небольшом количестве масла. Если нужно – добавить немного воды.

Выложить в смазанную маслом посуду, добавить соцветия, и 1 стакан воды. Поместить в сильно разогретый духовой шкаф на 30 мин. Добавить рис, горошек и помидоры (или томат-пюре). Влить 2 стакана горячей воды и снова поместить в духовой шкаф. Запекать до готовности риса.

Посыпать рубленой зеленью петрушки и подавать к столу.

Питательная ценность одной порции – примерно **250 ккал.**

Овощной салат с яйцом и кильками

На 4 порции понадобится: 1 кочан салата, 1 стручок желтого перца, 1 /2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 8 килек, 100 г маслин, 4 помидора, 2 стол. ложки винного уксуса, 6 стол. ложек оливкового масла, соль, перец • 2 яйца, сваренные вкрутую.

Салат вымыть и порвать на небольшие кусочки. Огурец очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук очистить, стебли нарезать кольцами, луковицы разрезать пополам. Стручки перца нарезать полосками. Помидоры вымыть и разрезать на 8 частей. Все ингредиенты перемешать и разложить по тарелкам. Кильки ополоснуть холодной водой и с маслинами выложить поверх салата. Перемешать уксус с солью и перцем, взбивая, ввести оливковое масло. Полить заправкой салат. Вареные яйца очистить, разрезать на четвертинки и выложить поверх салата.

Питательная ценность 1 порции – примерно **390 ккал.**

Баклажаны быстрого приготовления

На 6 порций понадобится: баклажаны – 800 г, лук 300 г, болгарский перец, 4-5 штук, помидоры 500 г,

Все нарезать, перемешать и выложить в глубокую, уже стоящую на огне сковороду с 2 ст. ложками растительного масла. Для любителей острого можно добавить туда и мелконарезанный жгучий перец (по вкусу), солить, когда блюдо почти готово. Причем овощи должны не жариться, а тушиться.

Питательная ценность 1 порции – примерно **160 ккал.**

Салат из капусты с кукурузой

На 4 порции понадобится: белокочанная капуста 400 г, два огурца, 2 зеленых яблока, 200 г кукурузы.

Капуста свежая нашинковать, огурцы и яблоки натереть на крупной терке, добавить кукурузу и заправить салат легким майонезом.

Питательная ценность 1 порции – примерно **180 ккал.**

Цветная капуста под молочным соусом

На 6 порций понадобится: 1 кг капусты, 3 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молочного соуса.

Очищенную цветную капусту отварить до готовности, разобрать на кочерыжки и затем выложить на сковороду. Приготовить молочный соус из нежирного молока и небольшого количества крахмала и залить им капусту, Посыпать сверху натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку на 10-15 минут для запекания.

Питательная ценность 1 порции – примерно **170 ккал.**

Салат из цветной капусты и морковки

На 4 порции понадобится: 400 г цветной капусты, 100 г моркови, 160 г свежих огурцов, 2 ст. ложки растительного масла, сок половины лимона, петрушка, укроп, соль перец по вкусу.

Цветную капусту перебирают, промывают, ошпаривают и мелко рубят. Морковку натирают на крупной терке, огурцы режут соломкой. Овощи солят, перемешивают заправляют смесью масла и лимонного сока, посыпают рубленой зеленью.

Питательная ценность 1 порции – примерно **120 ккал.**

Салат из сырых овощей с яблоками

На 4 порции понадобится: 100 г листьев салата, 2 огурца, 2 морковки, 2 помидора, 2 яблока, четверть лимона, полстакана сметаны или натурального йогурта.

Огурцы, морковь и яблоки очистить и нарезать соломкой, листья салата порвать и все смешать со сметаной, добавив лимонный сок, немного соли и сахара. Украсить салат дольками помидора.

Питательная ценность 1 порции – примерно **120 ккал.**

Тушеная капуста с сельдереем

На 4 порции понадобится: 400 г куриной грудки, 500 г белокочанной капусты, 200 г стеблей сельдерея, 4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль и специи по вкусу.

Нарезать мясо небольшими кубиками и быстро обжарить в растительном масле, добавить в сковородку нашинкованную капусту и мелко нарезанный сельдерей, добавить воду и тушить под крышкой, по мере необходимости добавляя воду. Минут за 200 до готовности добавить нарезанные кубиками помидоры или томатную пасту, посолить.

Питательная ценность одной порции – около **380 ккал.**

Салат «Валенсия»

На 4 порции понадобится: 200 г отварного филе курицы, рис отварной - 1 стакан, корнишоны - 4 шт., помидоры - 1 шт., горошек зеленый консервированный - 100 г, лук зеленый - 50 г, чеснок - 1 зубчик, масло растительное - 4 ст. ложки, уксус 3%-й - 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

В центр блюда выложите рис, вокруг разложите нарезанный кружочками помидор, нарезанное ломтиками филе курицы, зеленый горошек, мелко нарезанные корнишоны и колечки зеленого лука. Для заправки смешайте масло с уксусом, рубленым чесноком и солью. Полейте салат приготовленной заправкой. При подаче оформите салат зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **380 ккал.**

Фаршированные помидоры

На 4 порции понадобится: помидоры - 8 шт, рис - 2/3 стакана, лук - 1 шт., сыр - 100 г., зелень.

Выпотрошить помидоры, слегка поперчить. Сварить рис, смешать с тертым сыром, добавить обжаренный лук, помидоровые внутренности и зелень. Слегка разогреть, чтобы сыр потек. Начинить помидоры, сверху присыпать сыром. Запечь в духовке в течение 15-20 минут.

Питательная ценность одной порции – около **380 ккал.**

Салат «Бодрость»

На 4 порции понадобится: свекла вареная - 96 г, яблоки - 100 г, чернослив без косточек - 40 г, орехи грецкие рубленые - 48 г, лимоны - 32 г, сметана - 48 г, сахар - 16 г.

Свеклу и яблоки нашинкуйте соломкой. Чернослив отварите и мелко нарежьте. Из мякоти лимона отожмите сок.

Свеклу соедините с яблоками, черносливом и орехами, добавьте сметану, сахар, лимонный сок и перемешайте. Оформите салат ломтиками яблок и орехами.

Питательная ценность одной порции – около **170 ккал.**

Всегда в форме-2!

Сырный салат с йогуртом

На 4 порции понадобится: 50 г твердого сыра, 600 г цветной капусты, 150 г нежирной ветчины, 1 луковица, 1 стаканчик натурального йогурта, зелень петрушки и укропа, 1 ст. ложка растительного масла.

Цветную капусту промыть и отварить в подсоленной воде, разобрать на кочешки. Ветчину нарезать соломкой, сыр – кубиками. Мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле. Все смешать, заправить йогуртом, сдобренным лимонным соком и посыпать зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **280 ккал.**

Закуска из баклажанов с помидорами

На 4 порции понадобится: 2 баклажана средних размеров, 2 маленьких помидора, 2-3 зубчика чеснока, соль, растительное масло для жарки.

Баклажаны вымыть и нарезать вдоль на полоски толщиной 0,5 мм, посолить и немного дать постоять. Обжарить каждую полоску с двух сторон на небольшом количестве растительного масла. Помидоры нарезать на кружочки, чеснок надавить с помощью чеснодавки. Далее каждую полоску смазать чесноком, положить и сложить пополам, положив внутрь дольку помидора (получится что-то вроде сэндвича).

Питательная ценность одной порции – около **170 ккал.**

Оладьи из капусты с сыром

На 2 порции понадобится: 300 г капусты, 20 г сметаны, 30 г сыра, 1 яйцо.

Капусту мелко порубить, припустить со сметаной до готовности, слегка охладить, добавить тертый сыр, сырое яйцо, вымешать. Жарить на небольшом количестве масла.

Питательная ценность одной порции – около **150 ккал.**

Картофель по-перуански

На 4 порции понадобится: 400 г картофеля, 100 г брынзы, 1 апельсин, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 100г зеленого салата, 100 г маслин, соль.

Отваренный "в мундире" картофель очистить, нарезать ломтиками, прогреть в смеси масла, апельсинового сока и измельченной брынзы. При подаче украсить листьями салата, маслинами, кружочками яиц.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Фрукты с пророщенными зернами пшеницы

На 2 порции понадобится: банан - 1 шт., киви - 1 шт., сыр домашний или брынза - 100 г, зерна граната - 3 ст. ложки, зерна пшеницы пророщенные - 2 ст. ложки, семена подсолнечника пророщенные - 2 ст. ложки, мед - 2 ст. ложки, сок 1/2 лимона.

Банан нарежьте мелкими кубиками, сбрызните лимонным соком. Киви нарежьте мелкими кубиками. Сыр нарежьте кубиками, соедините с фруктами, добавьте мед и перемешайте. Пророщенные зерна и семена слегка подсушите, выложите на фрукты.

Питательная ценность одной порции – около **280 ккал.**

Моцарела с помидорами

На 4 порции понадобится: 2 шарика (по 150 г) свежего сыра моцарела, 4-6 средних по величине твердых помидоров, 12-15 листиков базилика, 2 ст. л. натурального оливкового масла высшего сорта, перец

Сыр и помидоры нарезать ломтиками. Выложить поочередно на блюде, перемежая листиком базилика. Сбрызнуть оливковым маслом и поперчить свежемолотым перцем.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал.**

Шпинат с шампиньонами

На 6 порций понадобится: 750 г молодого шпината, 500 г шампиньонов средней величины, 1/4 л терпкого белого вина, 1/2 ч. ложки морской соли, 3—4 горошины перца, 1—2 дольки лимона, 35 г копченого бекона, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, соль., перец, лимонный сок, 1/2 пучка зеленого лука.

Листья шпината перебрать, помыть и обсушить. Шампиньоны начисто протереть сухим полотенцем, ножки выкрутить. Вино вылить в кастрюлю, добавить ножки шампиньонов, соль, перец горошком, лимонные дольки и варить в скороварке 10 мин. Листья шпината положить в сито, поместить в скороварке над грибным бульоном, закрыть скороварку и готовить блюдо еще 10 минут. В это время нарезать бекон кубиками и быстро обжарить на сковороде. Луковицу очистить, мелко нарубить и обжарить на образовавшемся жире. Добавить грибы, сливочное масло и все слегка обжарить. Влить 1 чашку процеженного грибного бульона и варить грибы на медленном огне 10 мин.

В конце добавить шпинат и обжаренный бекон, приправить овощи солью, перцем и лимонным соком. Посыпать нарезанным зеленым луком и подать на стол.

Питательная ценность одной порции – около **240 ккал.**

Лобио

На 4 порции понадобится: фасоль 150 г, чеснок, хмели-сунели, 1 ст. ложка яблочного уксуса, зелень (укроп, петрушка, сельдерей), черный перец.

Промыть фасоль водой, положить в кастрюлю и кипятить 10 минут. Затем поменять воду (много наливать не надо) и варить на медленном огне два часа, добавляя воду понемногу. Затем положить мелко нарезанную зелень, толченый чеснок, уксус, хмели-сунели, черный перец. Блюдо подается как горячим, так и холодным.

Питательная ценность одной порции – около 240 ккал.

Грузинский салат

На 4 порции понадобится: 400 г болгарского перца, 1 большая луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки томат-пасты или томатного сока домашней заготовки, 5-6 яиц, соль и специи по вкусу, укроп или сельдерей.

Нарезать лук кольцами, обжарить до полуготовности, добавить перец, потушить 5-6 мин, добавить томат-пасту. Залить взбитыми яйцами, добавить соль и специи и тушить, перемешивая, еще 5-7 мин. Украсить мелко нарезанными укропом или сельдереем.

Питательная ценность одной порции – около **230 ккал.**

Лазанья диетическая

На 6 порций понадобится: 1,5 баклажана 6 небольших помидоров в собственном соку, 2 луковицы, 500 гр. мяса (телятины), 150г сыра.

Включить разогреваться духовку на 180градусов. Баклажан очистить от шкурки и порезать вдоль тонкими кусками. Обжарить без масла на сковороде с толстым дном, чтобы кусочки стали мягкими. Пропустить через мясорубку мясо и лук. Обжарить без масла полученную массу в течение 10-15 минут до практически полного высыхания смеси. Помидоры измельчить блендером. Половину полученной массы добавить к уже обжаренной массе из мяса и лука. Опять жарить до практически полного высыхания еще 5 минут. Посолить и поперчить. В форму для запекания выложить слоями баклажаны и массу из мяса, лука и помидор. Залить остатками взбитых помидоров. Посыпать тертым сыром. Накрыть форму для запекания фольгой и завернуть края. Запекать 30 минут при температуре 180 градусов.

Питательная ценность одной порции – около **210 ккал.**

Салат из яблок с краснокочанной капустой

На 4 порции понадобится: половина небольшого качана краснокочанной капусты, 2 яблока, 1 корень хрена, сок лимона, соль, сахар, 2 любых ореха.

Капусту тонко нашинковать, посолить и хорошенько помять. Яблоки, удалив сердцевину, натереть на терке. Смешать с капустой, сбрызнуть лимонным соком и небольшим количеством воды, растворив в ней сахар. Каждую порцию в отдельности посыпать толченными орехами.

Питательная ценность одной порции - около **160 ккал.**

Всегда в форме-2!

Гренки с овощами

На 4 порции понадобится: 200 г черного хлеба, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, 200 г цветной капусты, 100 г тыквы или кабачка, 1 небольшое яблоко, 1 средняя морковка, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени (петрушки или укропа), 2 ст. ложки тертого сыра.

Нашинковать свежую цветную капусту, морковь, тыкву (или кабачки), яблоки, зелень. Морковь с добавлением масла и молока тушить до полуготовности. Затем добавить капусту, кабачки или тыкву и тушить до готовности. Добавить мелко нашинкованные яблоки, зелень, яичные белки, слегка посолить и хорошо перемешать.

Ломтики пшеничного хлеба намочить в смеси молока и яиц и слегка обжарить.

На обжаренные гренки горкой положить овощи, сверху посыпать тертым сыром. Запечь гренки в духовке.

Питательная ценность одной порции – около **280 ккал.**

Икра из баклажан

На 4 порции понадобится: два баклажана, 2 ст. ложки растительного масла, чеснок, петрушка, соль, красный перец, лимонный сок.

Баклажаны запечь в кожуре в духовке или в микроволновке до готовности. Когда они будут готовы, вынуть мякоть из кожуры и переложить ее в блендер. Туда же добавить растительное масло, чеснок, петрушку, соль, острый красный перец и немного лимонного сока. Затем все как следует измельчить в блендере. Готовое блюдо украсить измельченной петрушкой и натертой кожурой лимона.

Питательная ценность одной порции – около **110 ккал.**

Фруктовый салат с сельдереем

На 2 порции понадобится: 2 апельсина, 2 яблока, у небольшой корень сельдерея, 2 ст. ложки легкого майонеза.

Порезанные кубиками яблоки, тертый на терке сельдерей и поперзанные на 2-3 части дольки апельсина заправить майонезом и перемешать.

Питательная ценность одной порции – около **150 ккал.**

Всегда в форме-2!

Стручковая фасоль по-грузински

На 2 порции понадобится: 300 г зеленой стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, 2-3 свежих помидора средних размеров, несколько зубчиков чеснока, свежая зелень, соль и перец по вкусу, 2 яйца, грецкие орехи.

Возьмите замороженную стручковую фасоль, дайте ей оттаять, тщательно промойте и слегка отварите в подсоленной воде. В глубокой сковороде обжарьте до золотистого цвета репчатый лук (можно добавить и 2-3 нарезанных крупными дольками помидора). Опустите в сковороду фасоль и влейте немного отвара, в котором она варилась. В течение 5 минут тушите на слабом огне.

Чеснок очистите, свежую зелень (петрушку, кинзу, сельдерей — кому что нравится) мелко нарежьте. Положите в фасоль. Добавьте по вкусу красный и черный молотый перец и взбитые сырые яйца. Все перемешайте, закройте крышкой и сразу же снимите фасоль с огня.

Перед подачей на стол готовую фасоль украсьте измельченными грецкими орехами.

Питательная ценность одной порции — около **140 ккал**.

Морковно-яблочные котлеты

На 2 порции понадобится: 1 морковь, 1 яблоко, 1 ч. ложка манной крупы, 1/2 ложки сахара, 2 ч. ложки масла.

Морковь очистить, промыть и натереть на терке, положить в кастрюлю, влить 1/4 стакана воды и тушить до полуготовности. После этого в кастрюлю с морковью положить очищенные, нашинкованные яблоки и продолжать тушить, пока они не станут мягкими. Затем всыпать манную крупу, добавить соль, сахар по вкусу и проварить в течение 5 минут, все время помешивая, чтобы избежать образования комков. Полученную массу охладить, разделить на котлеты, обвалять в сухарях из черного хлеба и обжарить в небольшом количестве масла.

Питательная ценность одной порции — около **120 ккал**.

Мхали из белокочанной капусты

На 1 порцию понадобится: 200 гр. белокочанной капусты, для заправки: 40 гр. грецких орехов, 15 гр. винного уксуса, 2 зубчика чеснока, 20 гр. зелени (кинзы, петрушки, укропа), 6 гр. красного перца, хмели-сунели, соль.

Всегда в форме-2!

С кочана капусты удалить загрязненные листья, вырезать кочерыжку. Разрезать кочан на 2 части и отварить в небольшом количестве воды. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, остудить, отжать и порубить.

Очищенные грецкие орехи перетолочь с чесноком, смешать с мелко нарезанной пряной зеленью, добавить хмели-сунели, перец, соль, винный уксус и перемешать. Подготовленную капусту залить заправкой.

Мхали готовят также из свеклы, шпината, сладкого перца, зеленого и репчатого лука. Овощи или отваривают, или пекут, или ошпаривают затем измельчают и перемешивают с заправкой.

Питательная ценность одной порции – около **280 ккал.**

Овощное рагу

На 4 порции понадобится: 400 гр. белокочанной капусты, 2 морковки, 1 луковица, 1 баклажан, 1/2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла соль, 4 ст. ложки томатной пасты или 2 помидора, перец, три гвоздики.

Подготовленные овощи нарезать кубиками (не смешивать).

Капусту отварить (бульон не выливать!), баклажаны и лук обжарить в 1 ст. ложке масла.

В кастрюлю с толстым дном налить ложку растительного масла, добавить морковку и тушить на медленном огне.

Приготовить соус: обжарить в остатках масла муку, залить двумя стаканами овощного бульона, перемешать и добавить томатную пасту или помидоры, нарезанные кубиками. Варить соус на медленном огне минут 10, добавив соль, перец и гвоздику.

Все овощи сложить в кастрюлю, залить соусом и тушить еще минут десять.

Питательная ценность одной порции – около **280 ккал.**

Жардиньер

На 4 порции понадобится: 400 г капусты, 2 луковицы, брюква, репа, морковь, горошек (можно взять замороженный), цветная капуста.

Для соуса: 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль, зелень укропа, уксус.

Приготовить и измельчить кочан капусты, картофель, брюкву, репу, морковь, лук, цветную капусту, добавить горох, перемешать положить в горшок,

завязать полотном, накрыть крышкой и поставить в духовку, тушить, чтобы овощи хорошо упрели в собственном соку. Подать на стол в горшочке.

На сковороде приготовить соус из растительного масла с мелко порезанным чесноком, солью, зеленью укропа и 1/2 чайной ложки уксуса или сока лимона.

Жардиньер нельзя солить, т. к. соль портит вкус овощей! Соль добавляется в соус!

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Постный винегрет

На 4 порции понадобится: 1 отварная свекла, 400 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 банка зеленого горошка или фасоли в собственном соку, 1 отварная морковь, по 1 ст. ложке соевого соуса и уксуса.

Лук порезать полукольцами, заправить смесью соевого соуса и уксуса и отставить в сторону. Свеклу и морковь нарезать кубиками, квашеную капусту промыть холодной водой. Открыть банку с горошком или фасолью, жидкость слить, оставив несколько столовых ложек для заправки. Все ингредиенты перемешать.

Питательная ценность одной порции – около **100 ккал.**

Салат «Восточный»

На 2 порции понадобится: 200 г зеленой стручковой фасоли, 1 ст. л. консервированной белой фасоли, 2 зеленых болгарских перца, 0,5 средней луковицы, по 0,5 пучка кинзы и петрушки, по 1 ч. л. соевого соуса, готовой горчицы, меда, винного уксуса (по желанию), кунжутного масла (можно заменить любым растительным) и семян кунжута, соль и кари-порошок - по вкусу.

Стручковую фасоль отвариваем до готовности в подсоленной воде. Охлаждаем, нарезаем. Перец нарезаем кусочками, лук - полукольцами, зелень измельчаем. Для заправки соединяем соевый соус, винный уксус, масло, мед и кари-порошок. Смешиваем все ингредиенты, заправляем солью. Сверху посыпаем семенами кунжута. Перед подачей на стол охлаждаем салат в холодильнике.

Питательная ценность одной порции – около **150 ккал.**

Всегда в форме-2!

Салат морковный с квашеной капустой

На 2 порции понадобится: 150 г моркови, 50 г квашеной капусты, 1 луковица, 5 г уксуса, 10 г растительного масла, молотый черный перец.

Очищенную нарезанную морковь соединяют с квашеной капустой, зеленым луком, пряностями, щепоткой сахара сахара, заправкой.

Питательная ценность одной порции – около **80 ккал**.

Овощной суп с грибами

На 4 порции тебе понадобится: 100 г сушеных грибов, 400 г замороженной смеси овощей, 1 луковица, 4 ст. ложки овсяных отрубей.

Грибы замочить на 1 час в 1 литре холодной воды. Воду из под грибов отфильтровать через сложенную в три слоя марлю. Промыть еще раз грибы и варить в отфильтрованной воде, в которой они замачивались минут 10. Добавить овощи и варить еще минут 15. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить без масла лук (чтобы не пригорел, подливать воду) и добавить в суп. Добавить овсяные отруби и варить еще несколько минут. В тарелку с супом можно добавить зелень.

Примерная питательная ценность одной порции – **110 ккал**.

Морковные котлеты

На шесть порций понадобится: 1 кг. моркови, 75 гр. манной крупы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 45 гр. панировочных сухарей, 5 гр. сахара, соль, перец молотый, хмели-сунели по вкусу.

Очищенную морковь сварить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке и прогреть с подсолнечным маслом. Добавить манную крупу и проварить в ней 10 минут. В полученную массу добавить соль, сахар, молотый перец, хмели-сунели, все хорошо перемешать. Сделать котлеты, обваливать их в сухарях и запечь в духовке.

Примерная питательная ценность одной порции – **160 ккал**.

Салат из печеного сладкого перца

На четыре порции понадобится: 500 г красного сладкого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 помидор, половина лимона, 30 г очищенных грецких орехов, 100 маслин без косточек, 2 шт. инжира, чеснок, зелень петрушки, соль, перец.

Испечь сладкий перец в духовом шкафу, очистить, разрезать по длине, посолить и выдержать 30 мин. Половину лимона очистить от кожуры, удалить семена, нарезать маленькими кусочками. Печеный перец уложить на дно салатника, посыпать кусочками лимона, маслинами, толчеными грецкими орехами, измельченным инжиром. Добавить растертый с солью чеснок, поперчить. Сверху уложить остаток печеного перца и посыпать зеленью. Залить заправкой, приготовленной из растительного масла, соли, сока трети лимона, измельченного помидора. Выдержать в течение 30 мин. в холодном месте.

Примерная питательная ценность одной порции – **180 ккал.**

Овощной салат с сыром тофу

На 4 порции понадобится: 200 г сыра тофу, 2 сладких перца, 2 помидора, 100 г черных оливок без косточек, зеленый лук, 1 столовая ложка оливкового масла.

Все ингредиенты нарезать кубиками, заправить салат маслом и «рассолом» от оливок.

Примерная питательная ценность одной порции – **190 ккал.**

Салат «Экзотический»

На 4 порции понадобится: 2 банана, 100 г консервированной кукурузы, 1 лимон, 1 киви

Бананы и киви очистить и нарезать ломтиками. У лимона срезать кожуру и измельчить его, добавить кукурузу и все перемешать.

Примерная питательная ценность одной порции – **150 ккал.**

Баклажаны печеные с орехами и гранатом

На 4 порции понадобится: баклажаны 500 г, луковица 1 шт., очищенные грецкие орехи 1/4 стакана, зерна граната 1/2 стакана, соль и черный молотый перец по вкусу.

Баклажаны запекают без жира на противне в духовке, снимают кожицу, мелко рубят, солят, посыпают перцем, добавляют нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешивают, соединяют с зернами граната.

Примерная питательная ценность одной порции – **130 ккал.**

Салат из сладкого перца со свежими огурцами

На 4 порции понадобится: 250 г сладкого перца, 200 г помидоров, 4 свежих огурца, 2 луковицы, 20 г растительного масла, зелень петрушки, укропа, уксус, соль.

Подготовленный перец нарезать соломкой, помидоры и огурцы очистить и нарезать ломтиками, лук — кольцами. Все овощи смешать, добавить мелконарезанную зелень, соль, заправить уксусом, маслом, перемешать.

Примерная питательная ценность одной порции – **120 ккал.**

Чахохбили вегетарианский

На 6 порций понадобится: 700 г помидоров, 4-5 луковиц, 2 картофелины, 50 г топленого или сливочного масла, стручкового перца, разной зелени и соли - по вкусу.

Спелые помидоры нарезать, положить в кастрюлю и варить до тех пор, пока не получится однородная масса, которую потом протереть через сито.

Репчатый лук очистить, нашинковать, положить в кастрюлю и тщательно потушить с 30 г масла. Затем прибавить нарезанный кусками картофель, еще 20 г масла, влить подготовленные помидоры, положить стручковый перец и посолить.

Проварив 8-10 минут, снять с огня, всыпать мелко нарезанную зелень, перемешать и подать на стол.

Питательная ценность одной порции – около **160 ккал.**

Всегда в форме-2!

Запеканка из капусты с яблоками

На 4 порции понадобится 500 г капусты, 2 яблока, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 желток, 1 ст. ложка сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла.

Белокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воды. Посуду закрыть крышкой и тушить капусту, периодически помешивая ее. В конце тушения добавить очищенные от кожицы и семян нашинкованные яблоки. Муку взбить со сметаной и яйцами, посолить, вылить массу в капусту и тщательно перемешать.

Подготовленную таким образом капусту положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смазать яичным желтком, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке до тех пор, пока капуста не подрумянится.

Питательная ценность 1 порции – примерно **270 ккал.**

Салат из капусты с яблоками

На 4 порции тебе понадобится: 400 г белокочанной капусты, 2 яблока, 1 свежий огурец, зеленый лук, соль, перец, 1 ст. ложка майонеза, кефир.

Капусту, яблоки и огурец натереть на крупной терке, мелко нарезать лук. Посолить, поперчить, добавить майонез и кефир, тщательно перемешать

Питательная ценность одной порции – примерно **70 ккал.**

Салат из яблок и моркови с орехами

На 4 порции понадобится: 300 г яблок, 200 г моркови, 100 г грецких орехов, 2 ст. ложки легкого майонеза или нежирной сметаны.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой.

Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками. Яблоки, морковь, орехи смешать, посолить, заправить майонезом.

Всегда в форме-2!

Выложить в салатник и украсить листиками зеленого салата.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Салат из свеклы и яблока

На 2 порции понадобится: 2 отварных свеклы среднего размера, 1 кисло-сладкое яблоко, чесночная соль (или чеснок с солью), постный майонез.

Свеклу и яблоко натереть на крупной терке, посолить чесночной солью и заправить майонезом.

Примерная питательная ценность одной порции – **90 ккал.**

Витаминный салат «Минутка»

На 4 порции понадобится: 2 огурца или 400 г капусты, 200 г редиса, зелень, нежирный кефир, соль, перец.

Овощи натереть на крупной терке, зелень мелко порубить. Салат посолить, поперчить и заправить кефиром.

Питательная ценность одной порции – **70 ккал.**

Салат с молодой редиской

На 4 порции понадобится: 2 свежих огурца, пучок редиски, 1/2 банки консервированного горошка, 1 кочан салата, 1 пучок зеленого лука, соль, по 50 г нежирной сметаны и легкого майонеза.

Приготовление: 20 мин. В одной порции 320 ккал

Огурцы вымыть, обсушить, разрезать вдоль и нарезать тонкими ломтиками. Редис почистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружочками. Салат почистить, разделить на отдельные листья, вымыть под струей холодной воды и откинуть на дуршлаг. Затем нарезать крупными кусочками. Зеленый лук почистить, вымыть и нарезать мелкими кольцами. Горошек откинуть на дуршлаг.

Выстелить тарелки нарезанными листьями салата. Смешать огурцы, редиску, горошек, посолить и заправить сметаной и майонезом. Разложить на салате посыпать зеленым луком.

Питательная ценность 1 порции - примерно **120 ккал.**

Салат из сырой свёклы с яблоками и хреном

На 1 порцию понадобится: 100 г свёклы, 100 г яблок (кислых), 1 чайная ложка натёртого (или готового) хрена, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной кинзы и зелени петрушки; соль, сахарный песок, лимонный сок—по вкусу.

Свёклу вымыть, очистить, сполоснуть в холодной воде и натереть на крупной тёрке. Вымытые яблоки нарезать соломкой. Корешок хрена вымыть и натереть на тёрке. Зелень петрушки и кинзы мелко нарезать. Всё смешать со сметаной и заправить по вкусу солью, сахарным песком и лимонным соком (сок можно заменить разведённой в воде лимонной кислотой). Перед тем, как подавать на стол, украсить салат зеленью петрушки, кинзой.

Питательная ценность 1 порции _ примерно **130 ккал.**

Салат из дайкона

На 4 порции понадобится: 300 г дайкона (японской редьки). 2 морковки, 1 яблоко, соль или соевый соус, 2 ст. ложки нежирной сметаны.

На крупной терке натереть дайкон, морковь и яблоко, посолить или добавить соевый соус, заправить сметаной.

Примерная питательная ценность одной порции – **70 ккал.**

Огурцы под йогуртовым соусом

На 2 порции понадобится: 2 огурца, 4 ст. ложки натурального йогурта, половина пучка укропа, черный перец, соль.

Всегда в форме-2!

Укроп мелко порубить, огурцы нарезать тонкими ломтиками, добавить йогурт, соль, перец и все перемешать.

Примерная питательная ценность 1 порции – **70 ккал.**

Овощи на гриле

На 4 порции понадобится: 1 баклажан, 1 цуккини, сладкий 2 сладких перца, 2 помидора, оливковое масло, петрушка.

Баклажан и цуккини нарезать кружочками, толщиной в 1 см. Перец почистить, разрезать его по длине на 6 частей. Запечь овощи на гриле, в самом конце добавить помидоры, Выложить на порционные тарелки, посолить, посыпать нарубленной петрушкой и сбрызнуть оливковым маслом.

Примерная питательная ценность одной порции – **80 ккал.**

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком

На 6 порций понадобится: 500 г капусты, 5 яблок, 150 г зеленого горошка, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, помять с солью. Яблоки (лучше антоновку) очистить от сердцевины и семян, снять кожицу и тоже нарезать соломкой. Добавить в салат горошек, сметану и перемешать.

Примерная питательная ценность одной порции – **90 ккал.**

Горячий салат из стручковой фасоли

На 2 порции вам понадобится: 400 г замороженной стручковой фасоли, 200 г замороженных шампиньонов, одна луковица, 1 ст ложка масла, 50 г маложирной сметаны, соевый соус, специи по вкусу.

Лук мелко нарезать и обжарить на масле вместе с шампиньонами. Добавить фасоль, немного воды, и тушить до готовности. В концедобить пару ложек маложирной сметаны, соевый соус, специи.

Примерная питательная ценность одной порции – **190 ккал.**

Всегда в форме-2!

Овощные котлеты

На 6 порций вам понадобится: 2 кабачка средних размеров, 2 небольших баклажана, 3 яйца, 300 г твердой соленой брынзы, по 100 г свежей зелени: кинзы, петрушки, укропа, соль по вкусу, немного пшеничной муки, растительное масло.

Кабачки и баклажаны помойте и очистите от кожуры. Овощи, брынзу, свежую зелень пропустите через мясорубку либо натрите на мелкой терке. Добавьте к готовой массе пшеничную муку, яйца, посолите по вкусу. У вас должна получиться однородная масса.

Из готовой массы сформируйте котлеты. Обваляйте их в муке. Обжаривайте котлеты на хорошо разогретой сковороде на небольшом количестве растительного масла.

Примерная питательная ценность одной порции – **220 ккал.**

Овощной салат

Для приготовления 4 порций вам понадобится: 100 г. репы или кольраби, 50 г. зеленого горошка, 2 моркови, 2 огурца, 50 г. салата, 50 г чернослива, 1 помидор, 1 вареное яйцо, 1 чайная ложка сахара, 100 г. маложирной сметаны, перец, соль по вкусу, укроп.

Очищенные отварные репу или молодую нежесткую кольраби, а также морковь нарезать тонкими ломтиками. Чернослив промыть, залить горячей водой для набухания, удалить из него косточки и нарезать дольками. Помидоры разрезать на 5 - 6 частей. Яблоки очистить, удалить у них семенные коробки и нарезать так же, как овощи. Промытые листья салата разрезать на 2 - 3 части, а огурцы и яйцо нарезать ломтиками. Нарезанные овощи и плоды смешать, добавить зеленый горошек, слегка посолить, поперчить и заправить при подаче на стол сметаной. В салат можно добавить сахар (лучше сахарную пудру) и лимонный сок.

Примерная питательная ценность одной порции – **150 ккал.**

Репа, тешенная с яблоками и изюмом

Для приготовления 4 порций понадобится: 3-4 репы, полторы ст. ложки сливочного масла, 3-4 яблока, изюм – 50 г.

Всегда в форме-2!

Репу очистить, мелко нарезать и тушить в сливочном масле до полуготовности, Затем добавить свежие яблоки, нарезанные ломтиками, изюм, сахар и довести до готовности.

Примерная питательная ценность одной порции – **150 ккал.**

Салат "Средиземноморский"

Для приготовления 4 порций понадобится: 300 г (1 шт) груша, 200 г любого белого сыра (главное, чтобы сильно соленый и пряный - мы обычно берем Фету), 250 г стебля сельдерея (можно заменить на пучок того же сельдерея или кинзы), сок одного лимона, 2 ст. л жареных семян кунжута.

Нарезанную грушу заливаем соком лимона и даем постоять. Сельдерей, сыр режем крупно и укладываем в салатник. Сливаем сок лимона с груши (не выливать в салат, а то будет сильно кислый!) и выкладываем грушу в салатник. Добавляем кунжут.

Примерная питательная ценность одной порции – **200 ккал.**

Салат из моркови с сухофруктами

Для приготовления 2 порций вам понадобится: 100 г моркови, 30 г меда, 50 г сухофруктов, 50 г маложирной сметаны.

Сырую морковь мелко шинковать, заправить медом (если он слишком густой, можно растворить в небольшом количестве воды). Промыть и ошпарить кипятком изюм, курагу, сушеные яблоки и чернослив. Мелко нарезать сухофрукты и перемешать их со сметаной и морковью.

Примерная питательная ценность одной порции – **230 ккал.**

Греческий салат

Для приготовления 4 порций вам понадобится: 2 помидора, половина пучка листьев салата, 1 болгарский перец, 100 г сыра «Фетаки», 50 г зеленых

Всегда в форме-2!

оливок без косточек, винный уксус, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки каперсов, перец.

Помидоры, и сыр нарезать кубиками, перец, салат –соломкой, оливки порезать на 2-4 части. Добавить каперсы, поперчить, сбрызнуть салат уксусом и заправить оливковым маслом.

Примерная питательная ценность одной порции – **180 ккал.**

Оладьи из кабачков «пряные»

На 4 порции понадобится: 2 кабачка средних размеров, 1 яйцо, 100 г ржаной муки, 2 зубчика чеснока, 1 кусочек корня имбиря (30-40) г, тмин, соль, зелень петрушки.

Кабачки очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок надавить на прессе, имбирь очистить и натереть на треке и смешать с кабачками. Добавить яйцо, соль, тмин, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешать. Добавить муку и еще раз тщательно перемешать. Обжарить оладьи на небольшом количестве растительного масла и довести до готовности в микроволновке.

Примерная питательная ценность 1 порции – **130 ккал.**

Овощной салат с кедровыми орешками

На 2 порции понадобится: горсть зеленых листьев салата, половина помидора, маленький огурчик, половина небольшой луковицы (лучше красной) кусочек авокадо, оливковое масло холодного отжима 1 ч. ложка, 1 ст. ложка поджаренных кедровых орешков.

Овощи нарезать кубиками, посолить, заправить маслом, холодного отжима. Добавить кедровые орешки, перемешать.

Примерная питательная ценность 1 порции – **100 ккал.**

Салат из свеклы с апельсинами

На 8 порции понадобится: 4 небольшие свеклы, 2 апельсина, 0,5 небольшого кочана молодой капусты, 100 г козьего сыра, 1 ч. л. оливкового масла. Для заправки: 2 ст. л. ароматизированного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, 1/3 ч. л. горчичного порошка, 1 ч. л. измельченного тимьяна соль, перец.

Сварить (лучше – запечь) свеклу. Приготовить заправку, перемешав предназначенные для нее ингредиенты. Апельсины очистить от кожуры, разрезать мякоть на 4 части и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Сок сохранить и добавить в заправку.

Свеклу очистить, разрезать на 4 части и также нарезать ломтиками. Вылить в свеклу половину заправки, перемешать. Оставшееся оливковое масло разогреть в сковороде и на сильном огне обжарить в нем ломтики апельсинов. Выложить апельсины в свеклу.

Капусту нашинковать и слегка подогреть в сковороде. Перемешать капусту со свеклой и апельсинами, полив оставшейся заправкой. Сверху посыпать салат раскрошенным козьим сыром.

Примерная питательная ценность 1 порции – **140 ккал.**

Рагу с баклажанами и кабачками

На 6 порций понадобится: 300 г говядины, по 1 небольшому кабачку и баклажану, 4 помидора, 1 сладкий перец, 2 ст. ложки растительного масла соль, перец, гвоздика, сухие или свежие укроп, петрушка, базилик.

Мясо нарезать кубиками, перец (очищенный от семян) – соломкой, помидоры, баклажан и очищенный кабачок – кубиками.

Обжарить на масле мясо, добавить перец и обжаривать вместе 2-3 минуты. Затем добавить кабачок и баклажаны и еще обжаривать 2-3 минуты, постоянно помешивая. Добавить помидоры, немного воды, посолить, поперчить и тушить под крышкой 20 минут. За две минуты до готовности добавить гвоздику и зелень.

Примерная питательная ценность 1 порции – **180 ккал.**

Салат из сырых кабачков с помидорами

На 4 порции понадобится: половина маленького кабачка, 2 помидора, 50 г сыра фетаки, 50 г черных оливок или каперсов 1 болгарский перец, зелень, соль, перец, 2 ст. ложки оливкового масла.

Кабачок очистить и натереть на крупной терке. Перец, очищенный от сердцевины, нарезать соломкой, оливки разрезать пополам, помидоры и сыр нарезать кубиками, зелень мелко нарубить. Смешать все ингредиенты. Посолить, поперчить и заправить маслом.

Примерная питательная ценность 1 порции – **135 ккал.**

«Сырая» икра из баклажанов

На 6 порций понадобится: 3 среднего размера баклажана, 3 болгарских перца, 3 средних помидора, 1 луковица, 4 ст. ложки оливкового масла.

Баклажаны, перец завернуть в фольгу, уложить на сковороду, закрыть крышкой и поставить на плиту минут на 15 минут. Запеченные овощи остудить, очистить от кожицы, добавить помидоры, лук и все перемешать блендером. Посолить, поперчить, добавить масло. Можно добавить розмарин.

Примерная питательная ценность 1 порции – **140 ккал.**

Разноцветный перец

На 6 порций вам понадобится: 1 цуккини, 1 баклажан, 5 помидоров, 6 стручков разноцветного сладкого перца, 300 г фарша из говядины, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка томата-пасты, 50 г тертого сыра, 50 г брынзы.

Все овощи, кроме перца, нарезать кубиками. Перец разрезать вдоль и запекать 10 мин при 220. Фарш обжарить в 1 стол, ложке масла, добавив томатную пасту, 1/3 чеснока и лука. Посыпать сыром. Обжарить в 1 стол, ложке масла лук с чесноком, цуккини и баклажаны. Добавить томаты, и брынзу.

Желтые перцы наполнить мясным фаршем, красные — овощным и запекать 10 мин.

Примерная питательная ценность одной порции – **250 ккал.**

Пряная тыква

На 6 порций вам понадобится: тыква небольшого размера, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу. Для соуса: 25 г сливочного масла, 2 ч. ложки измельченных листьев тимьяна или эстрагона, один маленький перчик чили (очень мелко нарезать), листья салата.

Разогрейте духовку до 220 градусов С. Тыкву очистите от семечек и разрежьте на несколько кусков, выложите на смазанный маслом противень. Сбрызните оливковым маслом, добавьте соль и перец, поставьте в духовку на 40 минут.

Смешайте сливочное масло с зеленью тимьяна и перчиком чили. Выложите острую масляную смесь на готовые кусочки тыквы. Подавайте с листьями салата.

Примерная питательная ценность одной порции – **200 ккал.**

Салат из цветной капусты и яблок

На 6 порций вам понадобится: 500 г цветной капусты, 400 г свежих кислых яблок, 100 г салата, 120 г сметаны, 30 г сахара, укроп, соль по вкусу.

Очищенную цветную капусту сварить в подсоленной воде и разделить на мелкие кочешки. Яблоки почистить, удалить сердцевину и нашинковать брусочками. Мелко нарезать укроп и салат. Подготовленные овощи и яблоки смешать, заправить сметаной, сахаром и солью по вкусу.

Выложить смесь в салатник и украсить зеленью.

Примерная питательная ценность одной порции – **130 ккал.**

Помидоры-гриль

На 6 порций вам понадобится: 6 помидоров, 50 г сыра, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, красный молотый перец.

Приготовление: у помидоров сделать сверху крестообразный надрез, в прорезь положить сыр, щепотку красного перца, сбрызнуть растительным маслом, посолить, уложить на решетку, поставить в гриль и обжарить до плавления сыра.

Примерная питательная ценность одной порции – **100 ккал.**

Гуляш из сладкого перца

На 6 порций вам понадобится: бстручков сладкого перца, 60 г сливочного масла, 3 головки лука репчатого, молотый красный перец, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томата-пасты, 1 стакан нежирных сливок, 1 стакан мясного бульона, зелень петрушки.

Мелко нарезанный лук слегка поджарить на сливочном масле, добавить кусочки сладкого перца, посолить, посыпать красным перцем, залить мясным отваром и тушить 15 минут. После размягчения перец посыпать мукой, залить сливками, смешанными с томатом-пастой, и тушить до готовности. Готовый гуляш посыпать зеленью петрушки.

Примерная питательная ценность одной порции – **190 ккал.**

Аджапсандали (грузинская кухня)

На 6 порций понадобится: 5 баклажанов, 2 сладких перца, 4 луковицы, 3 картофелины, 8 помидоров, 1 зубчик чеснока, 1 пучок кинзы, 2–3 веточки базилика, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Баклажаны нарезать крупными кусками, присыпать солью и оставить на 20 мин., затем промыть и слегка отжать. Лук и картофель очистить. У перцев удалить сердцевину. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Нарезать все овощи крупными кусками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок очистить и раздавить.

Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла, обжарить картофель в течение 5 мин. Добавить баклажаны, готовить еще 4 мин. Переложить в кастрюлю. Положить зелень. В сковороду влить оставшееся масло, обжарить лук, 5 мин., добавить перцы и помидоры, готовить на среднем огне еще 5 мин.

Выложить помидоры, перец и лук в кастрюлю с картофелем и баклажанами, добавить чеснок, соль и перец. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и сразу же снять с огня. Подавать горячим.

Примерная питательная ценность 1 порции – **265 ккал.**

«Наполеон» из баклажанов

На 8 порций понадобится: 1 кг рыбного филе (рыба-меч, кефаль или сазан), 3 спелых баклажана (по 350–400 г), 300 г помидоров черри, 250 г мелких

грибов (шампиньоны, шитаке, черные опята), пучок укропа, пучок кервеля, 5 лимонов, 30 мл оливкового масла, соль, белый перец

Баклажаны вымыть, удалить хвостики, порезать вдоль на тонкие ломтики. Из 3 лимонов выжать сок и смешать с оливковым маслом, солью и перцем, окунуть в смесь ломтики баклажанов и разложить на решетке. Запекать в гриле по 3 минуты с каждой стороны. Бланшировать помидоры, снять кожицу; грибы промыть, порезать половину зелени. Добавить овощи в смесь лимонного сока и оливкового масла. Пока блюдо готовится, соус отставить в сторону, сохранить при комнатной температуре.

Положить на разделочную доску ломтик баклажана, сверху – кусочек рыбы того же размера. Посолить, поперчить, положить по веточке зелени и полить соком лимона. Эту операцию повторить три раза. При помощи широкого ножа подложить под пирамиду ломтики баклажана так, чтобы закрыть ими пирамиду с коротких сторон. С двумя оставшимися пирамидами поступить так же.

Запекать в заранее разогретой духовке при 180°C в течение 15 минут. Полить соусом и украсить овощами.

Примерная питательная ценность 1 порции – **190 ккал.**

Овощная икра

Для приготовления 4 порций понадобится: 1 кабачок, 2 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 2 болгарских перца, 2 ст. ложки растительного масла, соль, приправы по вкусу.

Кабачок и морковь очистить и натереть на терке или перемолоть мясорубкой. Лук и перец мелко нарезать, помидоры нарезать кубиками.

На сковороде подогреть масло, обжарить в нем лук, кабачки и морковь, затем добавить перец и помидоры и обжаривать еще пару минут, помешивая. Посолить, добавить специи (например, хмели-сунели), добавить воды и тушить на медленном огне до готовности.

Примерная питательная ценность 1 порции – **150 ккал.**

Кабачки, запеченные с овощами

Для приготовления 4 порций понадобится: 2 молодых кабачка, 2 болгарских перца, 1 луковица, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, перец, 100 г маложирной сметаны.

Всегда в форме-2!

Очищенные кабачки нарезать кусочками и сложить в глубокую форму для запекания, смазанную маслом. Сверху слоями выложить (каждый соль слегка солить и посыпать перцем) нарезанный кольцами лук, давленный чеснок, нарезанный полукольцами болгарский перец, нарезанные кольцами помидоры, зелень. Сверху залить овощи сметаной.

Поставить в форму в разогретую духовку и запекать 20-30 минут до готовности.

Примерная питательная ценность 1 порции – **120 ккал.**

Капрезе из баклажанов с помидорами

Для приготовления 4 порций понадобится: 1 некрупный баклажан, 2 спелых крупных помидора, 2 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса половина ч. л. соли, четверть ч. л. черного перца, 12 свежих листьев базилика, 8 тонких ломтиков несоленой свежей моцареллы (общим весом ПО г).

Разогрейте духовку до 220 С. Баклажан и помидоры нарежьте поперек ломтиками чуть толще сантиметра. На противень, сбрызнутый маслом, выложите в один слой 8 кусочков баклажанов. В небольшой миске смешайте оливковое масло, уксус, перец и соль. Смажьте получившейся смесью дольки помидоров и баклажанов. Баклажаны запекайте в течение 10 минут, переверните, смажьте масляной смесью обратную сторону и запекайте еще 10 минут. Снимите баклажаны. На тот же противень выложите помидоры и запекайте 2-3 минуты. Уложите слоями: ломтик баклажана, ломтик помидора, лист базилика, кусочек моцареллы, снова помидор, кусочек сыра и лист базилика. Завершите капрезе ломтиком баклажана. По тому же принципу соберите и остальные. Перед подачей на стол поместите готовое блюдо в духовку примерно на 5 минут, чтобы разогреть и растопить сыр. Сбрызните капрезе остатками масляной смеси и украсьте листиком базилика.

Примерная питательная ценность 1 порции – **190 ккал.**

Салат из стручковой фасоли по-грузински

Для приготовления 4 порций понадобится: 400 г замороженной стручковой фасоли, 2 головки репчатого лука, 1/3 ст. очищенных грецких

орехов, 2-3 дольки чеснока, пучок зелени петрушки, пучок кинзы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, молотый красный перец — по вкусу, соль.

Фасоль опустить в подсоленную кипящую воду и варить 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг, отсудить. Лук мелко нарезать, обдать крутым кипятком и тоже остудить. Орехи измельчить. Фасоль соединить с луком, орехами, мелко нарубленной зеленью, измельченным чесноком, перемешать. Салат заправить уксусом, растительным маслом, перцем и солью.

Примерная питательная ценность 1 порции – **220 ккал.**

Томатный кетчуп

Для приготовления понадобится: 2 кг спелых помидор, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 1 веточка розмарина, 2 ч ложки соли, 150 г сахара, щепотка корицы, 5 гвоздик, по 1 ч ложке черного и красного перца, кусочек мелко порубленного имбиря, 120 мл винного уксуса, 1 стручок мелко рубленного жгучего перца, соль.

Помидоры вымыть, разрезать пополам и удалить плодоножку. Выдавить из помидоров зерна. Помидоры, нарезанный кольцами лук, лавровый лист, розмарин и соль положить в кастрюлю, довести до кипения, кипятить на медленном огне около 20 минут. Когда масса остынет. Протереть ее сквозь сито.

Смешать получившийся сок с сахаром, добавить корицу, перец, гвоздику, имбирь и упаривать на медленном огне около 40 минут.

Добавить винный уксус, жгучий перец и подержать на медленном огне еще 10 минут. Кетчуп перелить в бутылки и хорошо закрыть.

Капустный салат

На 4 порции понадобится: 1 кочан молодой капусты, 1 сладкий желтый перец, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, молотый острый перец и соль по вкусу.

Капусту очистить от верхних листьев, разрезать пополам, удалить кочерыжку. Листья тонко нашинковать. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой. Лук вымыть, обсушить и измельчить.

Смешать капусту, перец и лук. Добавить острый перец и соль по вкусу. Заправить салат маслом, еще раз перемешать и подать к столу.

Примерная питательная ценность 1 порции – 120 ккал.

Салат из редьки со свеклой

На 4 порций понадобится: 2 редьки, 1 отваренная свекла, у большая морковь, 2 ст. ложка соевого соуса. 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза.

Овощи очистить и натереть на крупной терке, добавить соевый соус, сметану и майонез, все перемешать.

Примерная питательная ценность 1 порции – **80 ккал.**

Перцы, фаршированные фруктами

На 4 порции понадобится: 500 г сладкого перца, 1 большая груша, 1 большое яблоко, 300 г слив, 200 г винограда без косточек, 4 веточки мяты, 50 г сахара

Яблоки и груши вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Сливы вымыть, удалить косточки. Нарезать фрукты крупными дольками. Виноград вымыть и снять с кисти. Смешать фрукты.

Перцы вымыть, аккуратно срезать верхушку и удалить сердцевину. Распределить фруктовую смесь по перцам.

Мяту вымыть, обсушить и измельчить. Сварить сахарный сироп, добавить мяту, перемешать и снять с огня. Перцы положить в форму для запекания, полить мятным сиропом. Запекать 20 мин. при температуре 200 С.

Примерная питательная ценность 1 порции – **240 ккал.**

Вьетнамский "коул-слоу" со сладким перцем

На 4 порции понадобится: 2 сладких перца, красный и зеленый, 0,5 кочана китайской капусты, 1 красная луковица, 1 лимон, 1 ч. л. соли, 1 черешок сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка острого красного перца.

Перец разрезать вдоль пополам, удалить семена вместе с плодоножкой. Китайскую капусту разобрать на листья. Перец, капусту, лук нарезать тонкой соломкой, сельдерей – очень мелкими кубиками.

С лимона срезать цедру, измельчить ее, выжать сок. Капусту, лук и перец сложить в большую миску, посолить, перемешать.

Смешать лимонный сок, сахар, цедру и острый перец; взбивая вилкой, по каплям добавить масло; заправить салат, еще раз перемешать.

Дать настояться в холоде 30 мин.

Примерная питательная ценность 1 порции – **110 ккал.**

Всегда в форме-2!

Салат из китайской капусты

На 4 порции понадобится: кочан китайской капусты, , 2 сладких перца (красный и жёлтый), средний репчатый лук или пучок зелёного лука, один большой огурец, одна средняя морковь, 3 стебля сельдерея, 1 мягкое авокадо, 2 столовые ложки оливкового масла, 0,5 лимона, соль по вкусу.

Овощи нарезать соломкой или натереть на специальной терке, маслом и соком лимона.

Питательная ценность одной порции – примерно **90 ккал.**

Салат из зеленого горошка с перцем и помидорами

На 4 порции понадобится: 1 банка зеленого горошка, 4 помидора, 6 сладких красных перцев, 1 луковица, рубленая зелень сельдерея, укропа и петрушки. Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец и соль по вкусу.

Перец очистить от семян и запечь в горячей духовке 8-10 минут. Когда перцы остынут, очистить их от кожи и нарезать соломкой. Смешать с нарезанным тонкими полукольцами луком, нарезанными ломтиками помидорами, горошком и зеленью. Заправить салат заправкой.

Питательная ценность одной порции – примерно **280 ккал.**

Блюда из бобовых

Пюре из красной чечевицы

На 4 порции понадобится: 20 г красной чечевицы, 1 морковь, 200 г тыквы, соль, при желании – специи.

Отварить до готовности чечевицу и нарезанные кубиками овощи, посолить и добавить специи. Когда чечевица и овощи будут готовы, приготовить из них пюре с помощью блендера.

Питательная ценность 1 порции – примерно **170 ккал.**

Чечевица по-эльзасски

На 4 порции понадобится: 250 г. зеленой чечевицы, 3/4 л. красного вина, 3/4 л. мясного или костного бульона, 100 г. нежирной корейки, 2 большие луковицы, 1 - 2 моркови, 1/2 лаврового листа, 2 штуки гвоздики, 1/2 стакана нежирных сливок (10 %).

Чечевицу перебрать, вымыть, залить вином и оставить так на ночь для набухания. На следующий день нарезать кубиками корейку, слегка обжарить ее на сковороде, добавив нарезанный кольцами лук. Лук обжарить до золотистого цвета. Размоченную чечевицу залить мясным бульоном, добавить лук, корейку, лавровый лист и гвоздику. Варить чечевицу на маленьком огне в течение 30 мин. Затем добавить нарезанную кубиками морковь. Когда чечевица будет готова, добавить щепотку сахара, посолить и поперчить. Добавить сливки. Дать еще раз закипеть и сейчас же подать к столу.

Питательная ценность 1 порции – примерно **200 ккал.**

Суп-пюре из красной чечевицы с сельдереем

На 4 порции понадобится: мясной бульон 800 г, красная чечевица 200 г, 1 морковь, 1 луковица, 2 стебля сельдерея.

В кипящий бульон засыпать чечевицу и варить до полуготовности. Добавить нарезанные кубиками овощи и варить до готовности. Посолить, добавить специи

по вкусу. Сделать из супа пюре с помощью блендера. При подаче на стол посыпать зеленью, при желании добавить кусочки мяса.

Питательная ценность одной порции – около **230 ккал.**

Суп из фасоли

На 4 порции понадобится: 1 стакан фасоли, 1 луковица, 2 средних помидора, соль, петрушка.

Мелко нарезанный лук залить горячей 4 стаканами горячей воды, добавить замоченную на ночь фасоль и варить на слабом огне до готовности фасоли. Затем положить очищенные и мелко нарезанные помидоры. Продолжать варить еще 15 минут, посолить, снять суп с огня. Перед подачей посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Питательная ценность одной порции – около **180 ккал.**

Фасолевый суп

На 4 порции понадобится: 1/2 стакана фасоли, 2 луковицы, 2 моркови, растительное масло 1 ст. ложка, черный перец, лавровый лист, соль, 2 грецких ореха.

Фасоль замочить на 30 минут в горячей воде. Варить 1,5-2 часа. Затем положить лавровый лист и соль по вкусу. Репчатый лук мелко порезать, морковь натереть на не очень мелкой терке. В сковородку налить растительное масло, разогреть, положить лук, когда лук подрумянится, положить морковь и пожарить до готовности. Потом поджарку добавить к картофелю и фасоли. Дать покипеть 5 минут. Орехи очистить и немного измельчить, положить в суп, добавить черный молотый перец.

Примерная питательная ценность одной порции – **200 ккал.**

Индийский суп «Дхал»

На 4 порции понадобится: 180 г красной чечевицы, 1 луковица, 600 г консервированных томатов, 200 мл кокосового молока, 500 мл овощного бульона, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, половина ч.л. куркумы, 1 ч. л. смеси специй гарам масала, половина ч. л. порошка Чили, 1ч. л. молотой виры, 2 ч. л. лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу, 4 ст. л. зелени петрушки, 1 небольшой огурец, очищенный от кожицы.

В большой кастрюле на растительном масле слегка обжарьте мелко порубленные чеснок и лук. Затем прибавьте к ним все специи. Через минуту добавьте порезанные мелкими кусочками консервированные томаты, промытую в холодной воде чечевицу, лимонный сок, кокосовое молоко, бульон и доведите смесь до кипения. Варите на небольшом огне, периодически помешивая, пока чечевица не станет очень мягкой. Посолите суп по вкусу. Перед подачей украсьте петрушкой и тонко нарезанным очищенным огурцом.

Примерная питательная ценность одной порции – **220 ккал.**

Суп-пюре из зеленого гороха

На 4 порции понадобится: 150 г зеленого колотого гороха, ростки фенхеля (или любой лук), 1 морковка, 300 г брокколи, набор приправ для овощных блюд, соль.

В кипящую воду всыпать промытый горох и порезанные кубиками овощи. Варить 40 минут, добавить соль и приправы. Выключить огонь и с помощью блендера сделать из супа пюре. При подаче суп можно заправить сметаной и посыпать свежей зеленью.

Примерная питательная ценность одной порции – **140 ккал.**

Фасолевый салат с брынзой.

На 4 порции понадобится: банка консервированной белой фасоли (или 200 г отварной), 400 г стручковой фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, белый перец, шалфей, розмарин, 1 маленькая луковица, 2 помидора, 200 г малосоленой брынзы, 3 столовой ложки светлого винного уксуса.

Промытые и нарезанные стручки фасоли варить в слабосоленой воде с розмарином 20 минут, откинуть на дуршлаг. Лук очистить и нарезать тонкими дольками, помидоры разрезать каждый на 8 частей, брынзу нарезать мелкими

кубиками. Овощи разложить по тарелкам, сбрызнуть заправкой (масло, уксус, перец и соль) и дать салату настояться 5 минут.

Примерная питательная ценность одной порции – **250 ккал.**

Салат из фасоли и овощей

Для приготовления 8 порций вам понадобится: 500 г консервированной красной фасоли, 1 ч ложка молотого тмина, 1 ч. ложка молотого кориандра, оливковое масло, ароматный уксус, 3 луковицы, 4 средних помидора, 1 зеленый сладкий перец, 3 зеленых лимона, 1 пучок кинзы, соль, перец по вкусу.

Фасоль положите в кастрюлю с пряностями, добавьте немного уксуса и потемните пять минут на огне. Почистите и вымойте лук, томаты, перец. Нарезьте овощи кубиками, посолите, поперчите, добавьте листики кинзы, сок лимонов, немного масла и аккуратно перемешайте с теплой фасолью.

Примерная питательная ценность одной порции – **130 ккал.**

Летний пестрый салат

На 8 порции понадобится: банка консервированной фасоли, 2 пучка салата, 2 сваренных вкрутую яйца, банка маслин, 4 разрезанных на дольки помидора, 1 красная луковица, нарезанная кольцами, 1 ст. ложка французской горчицы, 1 ст. ложка уксуса из красного вина, 3 ст. ложки оливкового масла.

Яйца мелко нарезать, маслины разрезать на половинки, смешать все ингредиенты (кроме салата), посолить и заправить горчицей с уксусом. Выложить каждую порцию на листья салата, украсить маслинами и свежей зеленью.

Примерная питательная ценность 1 порции – **170 ккал.**

Фасоль по-грузински

На 2 порции вам понадобится: 300 г зеленой стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, 2-3 свежих помидора средних размеров, несколько зубчиков чеснока, свежая зелень, соль и перец по вкусу, 1 яйцо, грецкие орехи.

Возьмите замороженную стручковую фасоль, дайте ей оттаять, тщательно промойте и слегка отварите в подсоленной воде. В глубокой сковороде обжарьте до золотистого цвета репчатый лук (можно добавить и 2-3 нарезанных крупными дольками помидора). Опустите в сковороду фасоль и влейте немного отвара, в котором она варилась. В течение 5 минут тушите на слабом огне.

Чеснок очистите, свежую зелень (петрушку, кинзу, сельдерей — кому что нравится) мелко нарежьте. Положите в фасоль. Добавьте по вкусу красный и черный молотый перец и взбитые сырые яйца. Все перемешайте, закройте крышкой и сразу же снимите фасоль с огня. Перед подачей на стол готовую фасоль украсьте измельченными грецкими орехами.

Это блюдо хорошо как в горячем, так и в холодном виде.

Примерная питательная ценность одной порции – **150 ккал.**

Гороховый суп в горшочках

Для приготовления 4 порции понадобится: 600 г баранины, 2 луковицы, 2 помидора, 8 плодов алычи, 6 ст. л. сухого гороха, 6 горошин черного перца, 2 ст. л. нарезанных листьев мяты, соль по вкусу

Горох замочить на 3–4 ч. Слить воду, горох промыть. Мясо вымыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать кольцами. Алычу вымыть.

Разогреть духовку до 190°C.

Разложить в 4 горшочка лук, мясо, алычу и горох. Влить в каждый горшок по 0,5 л кипятка, накрыть крышками и поставить в духовку на 30 мин.

Помидор вымыть, нарезать кубиками. Добавить в горшки, помидор, перец, соль. Готовить еще 40 мин.

Мяту вымыть, обсушить и мелко нарезать. Вынуть горшочки с супом из духовки, добавить мяту и черный перец. Оставить под крышкой на 3 мин., затем подать к столу.

Примерная питательная ценность 1 порции – **380 ккал.**

Салат с чечевицей и рокфором

Для приготовления 6 порций понадобится: 1 кочан салата, 120 г красной чечевицы, 125 мл овощного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки белого бальзамического уксуса или лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, морская соль, белый перец, около 120 г сыра рокфор.

Салат помыть, обсушить, разделить на листья, нарезать их крупными кусочками.

Чечевицу вымыть холодной водой. Овощной бульон довести до кипения и положить в него чечевицу. Варить на медленном огне ок. 10—15 мин. Как только чечевица станет мягкой, откинуть на дуршлаг и дать воде полностью стечь.

Оливковое масло влить в мисочку, добавить уксус или лимонный сок и взбить венчиком. Заправку приправить сахаром, морской солью и свежемолотым белым перцем.

Салатные листья осторожно смешать с чечевицей, разложить по тарелкам и полить приготовленной заправкой. Сыр рокфор раскрошить на маленькие кусочки и разложить поверх салата. Подавать с хрустящим белым хлебом.

Совет: этот салат можно приготовить и без чечевицы, заменив ее грецкими орехами и нарезанной ломтиками грушей.

Примерная питательная ценность 1 порции – **250 ккал.**

Блюда из круп

Рис по-милански

На 4 порции понадобится: 250 г среднезерного риса, 25 г сливочного масла, 1 луковица среднего размера, пол-литра овощного или мясного бульона, 100 г тертого твердого сыра, горсть шампиньонов, 5-6 помидоров, соль и перец по вкусу

Мелко нарубленный лук слегка обжарь в растительном масле до золотистого цвета, Рис промой, обсуши и добавьте к луку. Когда лук станет стекловидным, влей мясной бульон, посоли, поперчи и туши до тех пор, пока рис не будет рассыпаться. Растопи половину порции сыра со сливочным маслом. Добавьте тушеные помидоры и шампиньоны, всыпьте рис и перемешайте. Готовое блюдо посыпь оставшимся тертым сыром.

Питательная ценность одной порции – примерно **300 ккал**

Медальоны из овощей и ячневой каши

Сварить на подсоленной воде ячневую кашу (с таким же успехом можно использовать пшеничную). На небольшом количестве сливочного масла (буквально чайная ложка) обжарьте мелко нарезанный лук, натертые на терке морковь и кабачок. Вегетарианцы могут обжарить на растительном масле или вообще на воде. Я, кстати, воду тоже добавила, чтобы овощи не подгорели (масла-то мало). Овощи посолить, поперчить по вкусу и перемешать с кашей. В принципе, можно уже есть, а можно пойти дальше.

Нарезать кольцами помидоры. Каждый кружок смазать нежирным натуральным йогуртом. Сверху положить кашу и присыпать натертой на мелкой терке брынзой. Готово.

Питательная ценность одной порции (1 помидор и 4-5 столовых ложек каши с овощами) – примерно **300 ккал**.

Рис с кабачками и изюмом

Полстакана риса залить водой и поставить на огонь. Кабачки нарезать мелкими кубиками и добавить в рис. Несколько помидоров нарезать и отправить вслед за кабачками - в рис. Промыть большую горсть синего крупного изюма - и тоже добавить к рису и овощам. В готовом кушанье этот изюм будет смотреться как оливки. Посолить, поперчить, уменьшить огонь и тушить под крышкой минут 15, изредка перемешивая. В этом блюде нет ни капли масла или жира.

Питательная ценность 1 порции – примерно **250 ккал**

Гречневая каша с овощами

Сварить гречку на воде, чуть посолив ее. Измельчить в блендере морковь, репчатый лук и красный болгарский перец. Измельченные овощи слегка припустить на небольшом количестве постного масла на сковородке. За пять минут до готовности каши добавить в нее измельченные слегка обжаренные овощи, перемешать и дать потомиться на слабом огне еще несколько минут.

Питательная ценность одной порции – около **180 ккал.**

Гречневая каша с сухофруктами

Для приготовления блюда потребуется гречка, курага, чернослив, изюм, кардамон молотый, лук, морковь, растительное масло.

Гречка варится до полуготовности в слегка подсоленной воде, параллельно пассируется в небольшом количестве масла тёртая морковь и мелко нарезанный лук (под крышкой).

В полуготовую гречку добавляется лук, морковь, промытые сухофрукты, кардамон (главное - не переборщить!!!), все ингредиенты перемешиваются, и блюдо томится или на медленном огне минут 15 при помешивании, или в разогретой предварительно духовке, тоже не больше 15 минут.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Салат из маринованных грибов с рисом

На 4 порции понадобится: 200 г маринованных грибов, 1 стакан отварного риса, 1 банка маслин, 2 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки лимонного сока, соль, черный молотый перец.

Маринованные грибы промыть холодной водой, мелко нарезать и слегка прогреть. Мелко нарезать маслины. Отварить рассыпчатый рис, охладить, смешать с грибами и маслинами, добавить рубленую зелень.

Приготовить заправку для салата из растительного масла, соли, черного молотого перца и лимонного сока.

Выложить салат на блюдо горкой, полить заправкой, поставить в холодильник на 30-40 минут.

Питательная ценность одной порции – около **210 ккал.**

Рассыпчатая рисовая каша с овощами

На 4 порции понадобится: 250 г риса, 250 г моркови, капусты или репы, 20 г сливочного масла, соль.

На дно кастрюли положить слой нашинкованных овощей, сверху – рис. Залить массу кипящей подсоленной водой и варить до готовности на медленном огне. Готовую кашу перемешать, добавить масло.

Питательная ценность одной порции – около **270 ккал.**

Блинчики гречневые с грибами

На 6 порций понадобится: мука пшеничная - 70 г мука гречневая - 70 г, молоко - 1 1/2 стакана яйца - 3 шт., масло растительное - 2 ст. ложки, лук репчатый - 1 головка, грибы белые - 250 г, сливки густые - 1/2 стакана, зелень петрушки - 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления: Пшеничную муку смешайте с гречневой, влейте молоко, перемешайте, оставьте на 30 минут. Затем введите яйца, соль, перец и замесите жидкое тесто. Из приготовленного теста испеките блинчики. Лук и грибы нарежьте ломтиками, соедините и обжарьте. Добавьте сливки, тушите 15 минут, добавьте зелень, посолите и поперчите. На каждый блинчик уложите немного начинки, сверните их конвертиками.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал.**

Всегда в форме-2!

Ризотто со спаржей и креветками

На 2 порции понадобится: 150 г риса «арборио», 1 небольшую луковицу, оливковое масло, 300 г зеленой спаржи, 4 королевские креветки, щепотку шафрана, 200 мл белого сухого вина, 1,5 л рыбного бульона.

Лук мелко нашинковать, еле-еле обжарить в масле, всыпать сухой рис, положить нарезанную спаржу (оставив целыми верхушки) и креветки, разрезанные вдоль, добавить шафран и минуты две перемешивать. Влить вино, снова перемешать и когда вся жидкость испарится, по чуть-чуть вливать бульон. Помешивая, в течение 16 минут (если вы любите рис *al dente*, а если нет, то 17-18 минут) держать ризотто на среднем огне. Положить немного сливочного масла, добавить пармезан и снова перемешать.

Питательная ценность одной порции – около **400 ккал**.

Ризотто с болгарским перцем (пеперони)

На 2 порции понадобится: 150 г риса «арборио», 1 небольшая луковица, оливковое масло, болгарские перцы трех цветов — красный, желтый и зеленый, 200 мл белого вина, 1,5 л овощного бульона.

Лук нашинковать, слегка обжарить, всыпать сухой рис, положить нарезанные разноцветные перцы. В течение двух минут перемешивать на огне. Влить вино, снова перемешать и, когда жидкость испарится, по чуть-чуть вливать бульон. Непрерывно помешивая, в течение 16 минут (или чуть дольше) держать ризотто на умеренном огне. Положить немного сливочного масла, добавить пармезан и снова перемешать.

Питательная ценность одной порции – около **360 ккал**.

Ризотто с грушей, салатом радикио и винным соусом

На 2 порции понадобится: 150 г риса «арборио», 1 небольшая луковица, оливковое масло, две груши, 200 г красного салата радикио, 150 мл красного сухого вина, 1,5 литра мясного или овощного бульона.

Лук нашинковать, слегка обжарить, всыпать рис. Грушу очистить, мелко порезать, оставив четыре дольки для украшения, добавить к рису. Салат тонко порезать и положить в рис. В течение двух минут все перемешивать, потом, продолжая мешать, влить вино. Как только жидкость испарится, понемногу

Всегда в форме-2!

вливать бульон. Помешивая, в течение 16 минут (или чуть дольше) держать на умеренном огне. Положить немного сливочного масла, добавить пармезан и перемешать.

Питательная ценность одной порции – около **320 ккал.**

Пшеничная каша с овощами

На 2 порции понадобится: 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор (или 2 ст. ложки томатной пасты), 100 г пшеничной крупы, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Сварить кашу из пшеничной крупы. На сковороде обжарить мелко порезанные лук, помидор и натертую на терке морковь, добавить немного воды, кашу и прогреть, постоянно помешивая, пять минут.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Каша из пшена и чечевицы

На 4 порции понадобится: по 70 г красной чечевицы и пшеничной крупы, 300 г шампиньонов, 600 г тыквы.

Крупу и чечевицу залить холодной водой и поставить на огонь. Добавить порезанные кусочками шампиньоны и тыкву. Посолить, добавить немного белого и красного молотого перца, и довести до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **180 ккал.**

Ризотто с грибами

На 4 порции понадобится: 300 г отварных грибов 2 ст. ложки растительного масла, 1 средняя луковица, нарезанная кольцами, 1 сладкий перец, мелко нарезанный, 200 г риса арборио 3 стакана теплого грибного бульона

(можно из кубиков) 2 ст. л. тертого пармезана (постящиеся могут заменить его сыром тофу), рубленые петрушка, базилик, зеленый лук, соль и перец по вкусу

Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягкими. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты, посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Примерная питательная ценность одной порции – **290 ккал.**

Каша рисовая с черносливом

На 4 порции понадобится: 150 г риса или пшенной крупы, 700 гр. воды, 150 гр. чернослива, 10-20 гр. сахара, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Чернослив хорошо промыть, залить холодной водой и кипятить в течение 5-10 минут. Затем оставить в отваре на 2-3 часа для набухания. Отвар слить в кастрюлю, добавить воду, сахар, соль, довести до кипения и всыпать перебранный и промытый рис. Варить, помешивая, до готовности. В конце, при желании, добавить очищенное растительное масло. При подаче на стол сверху положить чернослив.

Эту кашу можно варить также из пшенной и пшеничной крупы.

Примерная питательная ценность одной порции – **260 ккал.**

Сельдерей с рисом

На 4 порции понадобится: 2 корнеплода сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан риса, 5 столовых ложек томата-пюре, соль, перец, тертый сыр (постящимся можно заменить его на тофу).

Корнеплоды сельдерея очистить и нарезать кубиками, обжарить до мягкости в масле. Добавить рис и обжарить вместе с сельдереем. Заправить томатом-пюре, посолить, поперчить, добавить стакан горячей воды и варить на слабом огне до готовности, при необходимости добавляя воду. Готовое блюдо можно посыпать тертым сыром.

Примерная питательная ценность одного печенья – **190 ккал.**

Всегда в форме-2!

Каша гречневая с грибами

На 4 порции понадобится: 30-40 гр. сушеных грибов, 200 гр. воды, 150 гр. гречневой крупы, 50-80 гр. репчатого лука, соль по вкусу.

Сушеные грибы (лучше белые) промыть и замочить на 2-3 часа. Затем нарезать соломкой и варить в той же воде. Через 10-15 минут посолить, добавить гречневую крупу-ядрицу и сварить до готовности. Репчатый лук мелко нарезать и пассировать на воде. Смешать с кашей.

Аналогично можно готовить пшеничную, пшенную и ячневую каши.

Примерная питательная ценность одной порции – **150 ккал.**

Овсяный хлеб

Вам понадобится: 1 чашка (200мл) овсянки, 0,5 чашки пшенной крупы - можно молотой, и 1,5 чашки - муки, хорошо гречневой или с отрубями. Разные специи (натуральные пряности - перец, сушеный укроп, горчичные зерна, что есть), соль - 1 чайная ложечка. 300-400 мл. кефира.

Все ингредиенты перемешать. Добавить в кефир (если нет смешать молоко и немножко уксуса) чайную ложечку соды.

Все смешать. Можно добавить изюм, маленькие кусочки сухофруктов, исходя из того, что есть. Выложить в смазанную маслом форму.

Выпекать при температуре 180 градусов, 1 час и 10 минут.

Гречневую муку можно сделать самой, перемолов гречку на кофемолке.

Морковь, тушенная с рисом

На 4 порции понадобится: 6 морковок, 2 столовые ложки риса, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар, соль

Нарезанную морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис, масло, залить водой или молоком, добавить соль, сахар и тушить до готовности.

Питательная ценность одной порции – **120 ккал.**

Плов по-бухарски без мяса

На 6 порции понадобится: - стакан, изюм (без косточек) - 3 ст.л., масло растительное – 2 ст. ложки, лук репчатый - 1 головка, морковь - 1-2 шт., соль - по вкусу

Рис перебрать, промыть и замочить на 1.5-2 часа. В посуде с толстым дном разогреть масло, положить нарезанную соломкой морковь и кольца лука, жарить 10-15 минут, затем налить около стакана кипящей воды, добавить промытый изюм и дать покипеть 5-7 минут.

Добавить к овощам с изюмом рис, налить воды столько, чтобы она на 1 см покрыла его. После того как рис впитает всю воду, закройте посуду и томите на слабом огне еще около 30 минут. Готовый плов перемешать и выложить на блюдо горкой.

Питательная ценность одной порции – **180 ккал.**

Фруктовый плов

На 8 порций понадобится: 700 - 800 гр. тыквы, по 350 гр. яблок и груш, полтора стакана риса, изюм и курага по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла, 50 гр. любого фруктового сока.

Тыкву очистить, нарезать ломтиками и уложить в кастрюлю, разогрев предварительно в ней 1-2 ст. ложки растительного масла. Свежие яблоки и груши очистить, нарезать кубиками и смешать с размоченными в горячем чае изюмом и курагой. Насыпать на слой тыквы 1/2 стакана перебранного и хорошо промытого риса. Сверху положить слой фруктов, всыпать еще 1/2 стакана риса и вновь положить слой фруктов. Засыпать сверху половину стакана риса, полить оставшимся растительным маслом, добавить сок и залить подсоленной водой, чтобы верхний слой риса был полностью покрыт. Накрыть кастрюлю крышкой, варить около получаса, затем переставить кастрюлю в горячую духовку и, не открывая крышку, довести плов до готовности.

Примерная питательная ценность одной порции – **300 ккал.**

Каша гречневая под сметано-луковым соусом

На 4 порции понадобится: 150 г гречки, 1 луковица, 100 г нежирной сметаны, 10 г сливочного масла.

Всегда в форме-2!

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, Лук нашинковать и обжарить на масле, смешать с кипящей сметаной и полученным соусом залить кашу.

Примерная питательная ценность одной порции – **220 ккал.**

Шпинат с рисом

На 6 порций понадобится: 1 кг шпината, 1/2 стакана риса, 1-2 луковицы, 1 пучок мелко нарезанного укропа, 3 ст. ложки растительного масла, сок 1-2 лимонов соль, перец.

Шпинат промыть и обдать кипятком можно взять свежемороженный. Когда шпинат остынет, хорошо отжать и нарезать. Разогреть масло в кастрюле и подрумянить лук. Добавить шпинат, немного воды, соль и перец. Незадолго до того как шпинат протушится, добавить еще немного горячей воды 1-1/2 стакана, довести до кипения, добавить рис и укроп. Накрыть крышкой и тушить шпинат с рисом на слабом огне около 15-20 минут. К столу подается с лимонным соком.

Примерная питательная ценность одной порции – **160 ккал.**

Рис с красным луком и помидорами

На 2 порции понадобится: 100 г отварного риса, 1 красная луковица, 1 помидор, 100 г замороженного зеленого горошка, 1 ст. ложка соевого соуса, специи по вкусу, 1 ст. ложка растительного масла.

Лук и помидор мелко порезать. 5 минут обжаривать горошек и лук, если требуется, добавить воду. Затем добавить помидор и еще несколько минут обжаривать овощи, постоянно помешивая. Добавить соевый соус, перемешать. Добавить отварной рис, все хорошенько прогреть и, по желанию, добавить сухие пряности – имбирь, чеснок и так далее.

Примерная питательная ценность одной порции – **200 ккал.**

Овсяные хлопья с грушами

На 2 порции понадобится: 2 груши, 50 г овсяных хлопьев, 200 г простокваши, несколько долек лимона.

Овсяные хлопья замочить в холодной кипяченой воде. Груши нарезать вместе с семенами и смешать с замоченными хлопьями. Полить простоквашей, заправленной лимонным соком, перемешать и украсить тонкими ломтиками лимона.

Примерная питательная ценность 1 порции – **180 ккал.**

Картофельно-гречневые оладьи

Для приготовления 6 порций понадобится: 120 г гречки, 2 картофелины среднего размера, 1 белок, 150 мл молока, половина стакана муки, 1-2 зубчика чеснока (на любителя), укроп сухой, соль, перец по вкусу.

Отварить гречку и картошку. Пропустить все через мясорубку, добавить все остальные продукты, и хорошо перемешать. Масса должна получиться как на оладьи, не густая, но и не жидкая. Обжарить на раскаленной сковороде, выкладывая ложкой, на небольшом количестве масла. Довести до готовности в духовке или микроволновке.

Примерная питательная ценность одной порции – **220 ккал.**

Пшенная каша с овощами

Для приготовления 4 порций вам понадобится: 200 г сваренной на воде пшенной каши, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 луковица, 1 небольшой кабачок, 1 помидор, соль, специи и зелень по вкусу.

Мелко нарезать лук, очистить и натереть на терке кабачок, нарезать кубиками помидор. Разогреть масло на сковороде, обжарить лук, добавить кабачок и помидор, добавить специи и обжаривать овощи, помешивая, 2-3 минуты. Добавить кашу, все перемешать, хорошо прогреть. Перед подачей посыпать кашу рубленой зеленью.

Примерная питательная ценность одной порции – **120 ккал.**

Всегда в форме-2!

Сладкий плов с клюквой и орехами

Для приготовления 4 порций вам понадобится: 2 ст. л. оливкового масла, 1 толченая долька чеснока, четверть стакана рубленых орехов кешью, 1,6 стакана коричневого риса быстрого приготовления 1 ст. л. молотого тмина, полтора стакана нежирного куриного бульона, полстакана клюквы с сахаром, по четверти ч.л. соли и перца, четверть стакана свежей петрушки

В сотейнике на среднем огне разогрейте оливковое масло. Обжарьте в течение минуты чеснок, затем добавьте к нему орехи, а еще через минуту — рис и тмин. Когда почувствуете отчетливый аромат тмина, залейте все бульоном, добавьте клюкву, посолите и поперчите. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и подержите под крышкой примерно 5 минут. Снимите сотейник с плиты и дайте блюду постоять еще 5 минут, чтобы вся жидкость впиталась. Посыпьте плов петрушкой, перемешайте вилкой и разложите по тарелкам.

Примерная питательная ценность одной порции – **280 ккал.**

Рис с овощами

На 4 порции понадобится: 200 г отварного риса, 2 помидора, 2 сладких перца, 200 г зеленого горошка (можно замороженного), 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка оливкового масла, зелень петрушки.

Нарезать перец соломкой, помидоры кубиками. На растительном масле обжарить перец. Добавить горошек, затем помидоры и отваренный рис. Тушить на медленном огне минут десять (при необходимости добавить воду). За пару минут до готовности добавить каперсы. Перед подачей на стол посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

Примерная питательная ценность 1 порции – **150 ккал.**

Пшенная каша с тмином и творогом

На 4 порции понадобится: 1 стакан пшена, 200 г творога, 100 г изюма, 2 стакана молока, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, сливочное масло по вкусу

Пшено перебрать; промывать в нескольких водах, пока стекающая вода не станет прозрачной. Переложить в кастрюлю, залить большим количеством воды, поставить на огонь и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 мин. Снять с огня и слить воду.

Всегда в форме-2!

Молоко налить в отдельную кастрюлю и довести до кипения. Залить пшено кипящим молоком. Добавить соль, сахар и масло. Неплотно накрыть крышкой и варить на небольшом огне 30 мин. Снять с огня.

Изюм тщательно промыть. Если изюм очень сухой, замочить его в теплой кипяченой воде на 30–40 мин. Воду слить.

Вместо изюма в кашу можно добавить нарезанные небольшими кусочками курагу, чернослив или другие сухофрукты.

Добавить в кашу творог и изюм, тщательно перемешать. Кастрюлю завернуть в одеяло и оставить в теплом месте на 25–30 мин.

Примерная питательная ценность 1 порции – **270 ккал.**

Голубцы с перловкой

На 4 порции понадобится: 8 капустных листьев, 200 г вареной перловой крупы, 50 г бекона, 1 крупная луковица, 2 столовые ложки изюма, пучок зеленого лука, укроп, 1 л куриного бульона, 2 столовые ложки оливкового масла.

Бекон нарезать кубиками. Лук и укроп порубить. Капустные листья класть в кипяток по одному, чтобы не повредить, и сразу же остужать. Обжарить на масле лук и бекон 3 минуты. Добавить перловую крупу, половину укропа, изюм и 2 половника бульона. Томить под крышкой 15 минут. Начинку завернуть в капустные листья, связывая их побегами лука. Уложить рулеты в сотейник, залить бульоном и тушить под крышкой 30 минут, по мере необходимости добавляя бульон. Подать со сметаной.

Примерная питательная ценность 1 порции – **320 ккал.**

Салат из пшеничной каши с горошком и брынзой

На 4 порции вам понадобится: 1 стакан готовой пшеничной каши, по трети стакана нарезанных кубиками помидоров и зеленого горошка, 1 столовую ложку лимонного сока, 1 столовую ложку накрошенной брынзы, пол чайной ложки сушеного орегано.

Все ингредиенты смешать и заправить лимонным соком. Салат готов.

Примерная питательная ценность одной порции – **340 ккал.**

Всегда в форме-2!

Крупеня

На 4 порции понадобится: 30 г сухих белых грибов, 1 средняя картофелина, 1 луковица, 0,5 моркови, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. перловой крупы, 2 ст. л. белой фасоли, 1 л крепкого грибного отвара

Грибы замочить на 3–4 ч, промыть, снова залить 3 л воды. Варить 2–3 ч. Отвар процедить, уварить до объема 1 л. Картофель нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, измельчить и пассировать на слабом огне. Перловку и фасоль отварить отдельно до полуготовности. Грибы отжать и нарезать, отвар довести до кипения, положить в него все ингредиенты, варить до готовности на слабом огне.

За 3 мин. до конца приправить и добавить лавровый лист. Подавать со сметаной и зеленью.

Примерная питательная ценность 1 порции – **150 ккал.**

Голубцы вегетарианские

Для приготовления 6 порций понадобится: 1 кочан капусты, 200 г риса, 150 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 200 г сметаны, 5 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Грибы заранее замочить в кипяченой воде. Воду слить, грибы нарезать крупными кусками.

В кастрюле вскипятить воду, добавить 1 ч. л. растительного масла, немного соли и рис. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить без крышки 8-10 мин. Слить лишнюю воду. Рис переложить в миску.

Лук и морковь вымыть, очистить и мелко нарезать. Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла, обжаривать в нем лук 3 мин. Добавить грибы и жарить еще 2 мин. Затем добавить морковь, готовить под крышкой 3 мин. Снять с огня, остудить и смешать с рисом. Посолить, поперчить.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, промыть. Длинным острым ножом вырезать кочерыжку, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5-10 мин. (в зависимости от размера кочана). Важно, чтобы капустные листья стали мягкими, но при этом не разварились.

Откинуть капусту на дуршлаг, дать стечь всей воде. Разобрать кочан на отдельные листья, отобрать цельные и крупные. Основание каждого листа слегка отбить.

Выложить на капустные листья по 2 ст. л. начинки. Свернуть листья конвертиком.

Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла, обжаривать голубцы по 3 мин. с каждой стороны, залить сметаной и тушить на небольшом огне 10 мин.

Всегда в форме-2!

Чтобы капустные листья в голубцах были мягкими, их не обязательно варить в кипятке. Их также можно завернуть в фольгу и оставить на 7 мин. в разогретой до 200С духовке. В этом случае в капусте сохранится сок, и это улучшит вкус блюда.

Оставшиеся капустные листья можно мелко порубить и добавить в начинку для голубцов. Кроме того, в фарш можно добавить мелко нарубленную зелень петрушки, кинзы или базилика.

Примерная питательная ценность 1 порции – **80 ккал.**

Рис с овощами в японском стиле

Для приготовления 3 порций понадобится: 100 г длиннозерного риса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 небольшая луковица, половину кабачка или цуккини, половину стручка болгарского перца, 100 г грибов, соевый соус или соус терияки.

Отварить чашку длиннозерного риса, охладить. На сковородку налить немного растительного масла, разогреть, обжарить в течение 5-7 минут мелко нарезанные лук, кабачок, сладкий перец, очищенные и нарезанные грибы. Постепенно, продолжая помешивать, добавить рис к обжаренным овощам и продолжать жарить, периодически помешивая, ещё несколько минут. Добавить соевый соус или соус терияки, молотый чёрный перец, соль - если есть необходимость (в случае использования соевого соуса её, скорее всего не будет), ещё раз прогреть. Перед подачей посыпать кунжутом.

Примерная питательная ценность 1 порции – **220 ккал.**

Гречневик

Для приготовления 8 порций понадобится: 0,5 стакана гречневой ядрицы, 1 ч. л. растительного масла, 200 г кураги, 300 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. меда.

Крупу перебрать. В кастрюле вскипятить 1 стакан воды, влить растительное масло и всыпать гречку. Довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить до готовности.

Курагу вымыть, залить кипятком и оставить на 10 мин.; отбросить на дуршлаг. Половину кураги измельчить в блендере в пюре, остальную нарезать соломкой. Смешать оба вида кураги.

Творог переложить в миску, добавить яйцо и мед. Тщательно вымесить.

Добавить в творожную массу гречку, как следует перемешать.

В форму для выпечки положить половину получившейся массы, разровнять поверхность. Выложить ровным слоем подготовленную курагу.

Положить сверху оставшуюся массу из творога и гречки. Разровнять. Разогреть духовку до 170С. Форму с гречневиком плотно накрыть фольгой. Выпекать 25 мин. (За 10 мин. до готовности снять фольгу.) Вынуть из духовки и дать остыть, затем нарезать на куски.

Примерная питательная ценность 1 порции – **200 ккал.**

Плов с зеленым горошком

На 6 порций понадобится: 1 стакан длиннозерного белого риса, 2 ст.ложки масла, 1/4 стакана жаренных орехов, 1 ч. ложка индийского тмина, 1-2 ч.ложки мелко нарезанного зеленого перца, 1/2 ст.л. натертого корня имбиря, 410-430мл. воды, стакан горошка, 1 ч. ложка куркумы, 1/2 гарам масалы, 1/3 ст.изюма, до 1 ч. ложки соли, 1,5 ложки душистых сухих трав.

Рис промыть, ненадолго замочить. Масло разогреть в толстостенной кастрюле, всыпать перец, имбирь и тмин. Немного обжарить и добавить рис, обжаривая еще где-то 2 мин.Влить воду, добавить горошек, если свежий, специи, соль и изюм. На сильном огне довести до кипения, закрыть плотной крышкой и на минимальном огне варить до готовности не снимая крышку и не помешивая, до полного впитывания воды - мин 20-25.Если горох консервированный, его за 5 мин до готовности нужно быстро опрокинуть на поверхность риса. Выключив огонь - крышку не снимать еще мин.5. Потом осторожно взрыхлить вилкой и подавать.

Примерная питательная ценность 1 порции – **300 ккал.**

Азиатский салат с рисом и овощами

На 4 порций понадобится: стакан с четвертью круглого коричневого риса, стакан с четвертью соцветий брокколи, средняя морковь, очищенная и натертая, 15 шт. зеленой фасоли, порезанной вдоль, половина кочана нашинкованной

Всегда в форме-2!

савоиской или китайской капусты, половина красного болгарского перца, мелко нарезанного, половина желтого перца, мелко нарезанного, 2 стебля лука-порея, мелко нарезанного, 4 ч. л. натертого свежего имбиря, четверть стакана рисового уксуса, четверть стакана соевого соуса с низким содержанием натрия, 2 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 225 г грудки цыпленка-гриль или сыра тофу.

Вскипятите полтора стакана воды. Добавьте рис, накройте крышкой и варите 20 минут на медленном огне, пока вся вода не выкипит. Снимите кастрюлю с огня и оставьте на 15 минут под закрытой крышкой. Смешайте приготовленную на пару брокколи, натертую морковь, нарезанные стручки фасоли, капусту, красный перец и лук-порей. Добавьте рис к овощам.

Заправка. Взбейте венчиком натертый имбирь, рисовый уксус, соевый соус и сахар. Влейте масло. Заправьте получившимся соусом рис с овощами. Добавьте кусочки цыпленка или тофу. Подавайте в пиалах.

Примерная питательная ценность 1 порции – **380 ккал.**

Каша гречневая под сметано-луковым соусом

На 4 порции понадобится: 150 г гречки, 1 луковица, 100 г нежирной сметаны, 10 г сливочного масла.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, Лук нашинковать и обжарить на масле, смешать с кипящей сметаной и полученным соусом залить кашу.

Примерная питательная ценность одной порции – **220 ккал.**

Блюда из макаронных изделий

Спагетти с лимоном

На 4 порции понадобится: 320 гр. спагетти, 2 целых лимона, 2 зубчика чеснока, 100 гр. соленого творога, 2 веточки петрушки, оливковое масло холодного отжима, соль, перец.

Приготовление: очистить кожуру половины лимона (удалив белую часть) и порезать ее очень тонкой соломкой (как для жульена). Выжать сок одного лимона и профильтровать его. Очистить зубчики чеснока и хорошо растереть их со щепоткой соли так, чтобы достигнуть кремообразной консистенции; к этой смеси добавить 4 ложки оливкового масла, сок одного лимона, предварительно приготовленный, и хорошенько сбить все вилкой до образования однородной массы. Соленый творог тщательно протереть, чтобы не оставалось комков. Листики петрушки порезать или порвать руками, чтобы потом использовать их для декорирования готового блюда. Сварить спагетти al dente (т.е., чтобы они оставались твердоватыми) и слить воду. Выложить их в миску и смешать с чесночным соусом; перемешать; добавить протертый соленый творог; еще раз перемешать и подавать (лучше отдельными порциями), посыпая их кожурой лимона, нарезанной тонкой соломкой, петрушкой и оставшимся соленым творогом.

Питательная ценность 1 порции – примерно **430 ккал**

Спагетти с соусом из брокколи

50 г спагетти из муки грубого помола отвари в подсоленной воде до готовности.

200 г брокколи раздели на соцветия (или возьми замороженную), бланшируй в течение 5 минут в подсоленной воде и откинь на дуршлаг.

Мелко порубленную луковицу обжарь в 1 ст. ложке растительного масла. Добавь брокколи, посоли, поперчи и перемешай с 1 столовой ложкой сметаны.

Спагетти перемешай с брокколи и 1 столовой ложкой семян кунжута. Посыпь тертым сыром.

Питательная ценность одной порции – примерно **380 ккал**.

Всегда в форме-2!

Макаронны с томатом и сыром

На 1 порцию понадобится: макаронные изделия (из твердых сортов пшеницы или с добавлением отрубей) - 100 г, томат-пюре - 10 г, масло сливочное - 10 г, сыр - 10 г, соль по вкусу.

Макаронные изделия отварите в большом количестве кипящей подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, томат пассируйте на масле, соедините с макаронами и перемешайте. При подаче макароны изделия уложите на блюдо, посыпьте тертым сыром.

Питательная ценность одной порции – около **255 ккал.**

Лапша с имбирем

На 2 порции понадобится: лапша яичная - 150 г, кинза - 1 пучок, лук зеленый - 5 г, масло арахисовое - 1 ст. ложка, корень имбиря - 10 г, соевый соус - 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль по вкусу

Кинзу крупно порубите. Лапшу отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, промойте водой, обсушите. Полейте лапшу арахисовым маслом и перемешайте. Имбирь порубите и обжарьте. Затем добавьте лапшу и зеленый лук, нарезанный соломкой, посолите, поперчите и жарьте все вместе еще 3 минуты. При подаче полейте лапшу соевым соусом, оформите зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **340 ккал.**

Спагетти с овощным ассорти

На 4 порции понадобится: 125 г зеленой фасоли, соль, 1 кольраби, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка оливкового масла, 200 мл мясного бульона, молотый черный перец, 400 г спагетти.

Стручки очистить, нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды так, чтобы вода все время покрывала фасоль. Кольраби очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок порубить. В оливковом масле обжарить чеснок и кольраби. Фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и

выложить в сковороду. Влить бульон и около 5 мин тушить под крышкой. Овощи посолить и поперчить по вкусу.

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и смешать с овощами. Разложить кушанье на подогретые тарелки, и подать на стол

Питательная ценность одной порции – около **360 ккал.**

Спагетти с соусом из цветной капусты

На 4 порции понадобится: спагетти 200 г, половина качана цветной капусты, 10 черных обжаренных олив, 1 стручок острого красного перца, полстакана воды, 1 горсть тертого овечьего сыра.

Разобрать половину кочана цветной капусты на соцветия, поместить их в низкую кастрюлю вместе с оливами, перцем, добавить полстакана воды. Довести до кипения, немного проварить и затем переложить в миксер, смешав до консистенции крема. Сварить спагетти до кондиции "al dente" (то есть, не разваривая), просушить их, затем смешать с соусом, и посыпать сверху натертым сыром.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал.**

Спагетти с брокколи, тушеные в молоке

На 4 порции понадобится: 200 г отварных спагетти, 400 г брокколи (свежая или замороженная), 200 мл обезжиренного молока, 60 г твердого сыра, тмин, свежая зелень, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла.

Лук мелко нарубить и слегка обжарить на растительном масле. Добавить разобранные на кочечки брокколи, спагетти и залить все молоком. Тушить без крышки, чтобы большая часть молока испарилась. Добавить тмин, рубленную зелень, тертый сыр, зелень. Подержать несколько минут на огне, помешивая.

Примерная питательная ценность одной порции – **260 ккал.**

Соус к спагетти

На 4 порции понадобится: 400 г помидоров (свежих или цельных консервированных), 200 грибов (шампиньонов), 1 луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, зелень.

Поджарить лук на оливковом масле и добавить туда помидоры. Помидоры тушить в своём соку, а затем добавить порезанные мелко грибы. Через 7-10 мин. добавить кориандр (киндза), орегано, укроп.

Примерная питательная ценность одной порции – **85 ккал.**

Рисовая лапша с овощами

Для приготовления 4 порций понадобится: пачка рисовых макарон, 200 грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 редька, 2 помидора, перец, травы и пряности по вкусу, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла.

Лапшу опустить в кипящую подсоленную воду и после того, как вода снова закипит, слить воду.

Грибы почистить, и мелко нарезать. Морковь и редьку очистить и натереть на крупной терке. Луковицу и помидоры мелко нарезать. Овощи и грибы обжарить на масле, добавить соль, перец, пряности. Когда будет готово – смешать с лапшой.

Примерная питательная ценность 1 порции – **210 ккал.**

Рисовая вермишель с курицей и овощами

Для приготовления 4 порций понадобится: половина небольшого куриного филе, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, половина пакета замороженных овощей, половина пакета рисовой вермишели, соевый соус, карри.

Филе разрезать на полоски и обжарить в небольшом кол. оливкового масла вместе с порезанным кольцами головкой лука. Добавить половину пакета замороженных овощей для приготовления китайского салата. Прибавить половину пакета рисовой вермишели. Все перемешать, добавить соевый соус и немного порошка карри. Выдержать под крышкой пару минут.

Всегда в форме-2!

Перед приготовлением вермишели замочить ее в теплой воде на 1 час, затем воду слить.

Примерная питательная ценность 1 порции – **220 ккал.**

Фунчеза

Для приготовления 6 порций понадобится: 300 г курного филе, лук репчатый - 500г, морковь - 500г, капуста - 500г, растительное масло - 2 ст.л., - томатный соус - 1 стакан, острый перец - по вкусу, 1 упаковка рисовой лапши.

Куриное мясо, морковь, капусту нарезать соломкой. Лук полукольцами. Обжарить курицу, затем туда добавить морковь и минуты через 2 лук с капустой. Добавить томатную пасту и острый перец, и потушить минут 20. Приготовить лапшу по инструкции. На блюдо выложить тушеное мясо с овощами сверху положить лапшу.

Примерная питательная ценность 1 порции – **180 ккал.**

Салат из рисовых макарон

Для приготовления 6 порций понадобится: 200г говяжьего фарша, 2 больших огурца, 1 пучок листьев салата, 1 пачка рисовых макарон, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика мелко рубленого чеснока, горсть мелко рубленой кинзы. Для заправки: 2 ч ложки кунжутного масла, 2 ч ложки сахара, 1 стручок красного перца чили, сок половины лайма, 1 ч ложка натертого имбиря, морская соль, черный перец.

Разогреть масло на сковороде и обжарить в нем фарш с чесноком. Рисовые макароны приготовить согласно инструкции на упаковке. Соединить фарш с макаронами. Огурцы нарезать соломкой, листья салата также тонко нарезать. Соединить все ингредиенты и заправить заправкой. Жареный арахис порубить. Присыпать салат и кинзой.

Примерная питательная ценность 1 порции – **390 ккал.**

Блюда из творога

Бутерброды с творожным сыром

На 4 порции тебе понадобится: хлеб ржаной - 4 ломтика, сыр творожный - 100 г, помидоры - 2 шт., лук зеленый - 10 г

Помидоры нарежьте тонкими кружочками, лук — колечками. Ломтики хлеба смажьте творожным сыром, сверху уложите ломтики помидоров и колечки лука.

Питательная ценность одной порции – около **200 ккал.**

Бутерброды с пикантной начинкой

На 4 порции тебе понадобится: хлеб ржаной - 4 ломтика, лук репчатый - 1 головка, лук зеленый - 5 г, чеснок - 2 зубчика, творог нежирный - 100 г, огурец маринованный - 1 шт., зелень петрушки рубленая - 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль по вкусу.

Репчатый, зеленый лук и чеснок мелко порубите. Огурец нарежьте мелкими кубиками. Овощи и зелень соедините с творогом, посолите, поперчите и перемешайте. Полученной пастой смажьте ломтики хлеба. Оформите бутерброды кружочками огурцов и зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **150 ккал.**

Фаршированный картофель

На 4 порции понадобится: 4 большие картофелины, 30 гр. сливочного масла, 200 гр. творога, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Картофель вымыть и отварить в мундире, дать остыть, очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть серединку чайной ложечкой, оставив края потолще (картофель должен получиться в форме лодочек).

Творог хорошенько перемешать (размять вилкой) с рубленой зеленью, вынутой серединкой из картофеля, мелко-мелко нарубленным чесноком (но не давленным) и сливочным маслом. Посолить немного. Полученной массой

нафаршировать лодочки картофеля, выложить на противень и поставит в разогретую уже духовку на 15-20 минут.

Питательная ценность одной порции – около **280 ккал.**

«Ленивые» сырники

Фрукты (бананы, киви, яблоки) нарезаются пластинками и выкладываются в антипригарную форму (маслом смазывать не надо), сверху - тесто для сырников. Все это поставить в духовку на один час, вынуть, перевернуть на блюдо, украсить свежим киви.

Каннеллони, фаршированные шпинатом и творогом

На 7 порций понадобится: 600 г шпината 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, 1 кубик овощного бульона, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 200 г творога, тертый мускатный орех, 21 каннеллони, 1 банка томатов (850 мл) 50 г пармезана

Шпинат бланшировать, обдать холодной водой, отжать и порубить. Лук и чеснок очистить, нашинковать мелкими кубиками и пассеровать в растительном масле. Добавить шпинат, посолить, поперчить, приправить бульонным кубиком и потушить 5 мин. Остудить, подмешать рубленую зелень и творог. Нафаршировать каннеллони.

Томаты измельчить в банке. Половину выложить в смазанную маслом форму для запекания. Влить 100 мл воды и перемешать. Сверху уложить фаршированные каннеллони, полить оставшимся томатным соусом и запекать 25 мин при 200. Посыпать тертым пармезаном и запекать еще 10 мин. Украсить, по желанию, базиликом.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Творожный соус с зеленью

На 6 порции понадобится: 500 г обезжиренного творога, 100 г сливок, 3 зубчика чеснока, 3 веточки розмарина, 3 веточки тимьяна, йодированная соль, молотый черный перец, 1/2 ч. ложки приправы для овощей, огурцы, морковь и зеленый лук

Всегда в форме-2!

Творог выложить в миску и тщательно перемешать со взбитыми сливками. Чеснок очистить и мелко нарубить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Творог приправить рубленой зеленью, чесноком, солью, перцем и приправами для овощей. Положить творог в банку и закрыть закручивающейся крышкой.

Свежие овощи очистить, вымыть и нарезать крупными брусочками или длинными кусочками. Есть, обмакивая овощи в соус.

Питательная ценность одной порции – около **160 ккал.**

Запеканка творожная с морковью

На 2 порции понадобится: творог 300 г, яйца 2 шт, морковь вареная 80 г, масло сливочное 20 г, ванилин на кончике ножа, соль, мед 20 г, изюм 15 г, вода 100 г.

Творог протереть через сито, добавить соль, ванилин, яйца, масло и перемешать. Морковь натереть на крупной терке и соединить с творогом. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму и запекать в духовке 10-12 минут. Подавайте с соусом. Для соуса изюм сварите, протрите, прогрейте и соедините с медом.

Примерная питательная ценность одной порции – **320 ккал.**

Фаршированная пекинская капуста

На 2 порции понадобится: 4 листа пекинской капусты, 4 ст. ложки (с верхом) протертого творога, 1 ст. ложка дробленых грецких орехов, молотый перец, соль.

Крупные листья пекинской капусты промыть и обсушить, слегка прокатать скалкой. На середину каждой поперечной полоской положить фарш из творога, посыпанного по вкусу перцем и солью, и орехов. Свернуть листья с фаршем в трубочки и подать к столу.

Примерная питательная ценность одной порции – **120 ккал.**

Икра из творога

На 6 порций вам понадобится: творог 400 г, 1 большая луковица, перец сладкий 2 шт., 3 ст. ложки растительного масла, 85 г грецких орехов, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 зелени петрушки или кинзы.

Лук, зелень и перец измельчить (можно в блендере), Творог соединить с овощами, орехами, лимонным соком, зеленью, хорошо перемешать. В массу при непрерывном помешивании ввести масло.

Примерная питательная ценность одной порции – **210 ккал.**

Перец, фаршированный творогом

На 4 порции понадобится: 4 больших болгарских перца, 250 г нежирного творога, 2 зубчика чеснока, пучок свежей зелени, 2 ст. ложки нежирной сметаны.

Чеснок и зелень измельчить, тщательно перемешать с творогом и сметаной. Подготовленный перец (очищенный от семян) начинить творогом.

Примерная питательная ценность одной порции – **110 ккал.**

Яблочно-творожная запеканка

На 6 порций вам понадобится: 700 г кислых (маринованных) яблок, сок и тертая цедра 1 лимона, 75 г изюма, 0,5 чайн. ложки тертого имбиря, 50 г сахарного песка, 3 яйца, 500 г обезжиренного творога, 50 г орехов кешью, 75 г манной крупы, разрыхлитель, 1 чайн. ложка ванильного сахара, щепотка соли, 75 г сахара для белков, панировочные сухари, немного сливочного масла

Яблоки помойте, очистите, разрежьте на четвертинки, удалите семена и каждую часть нарежьте тонкими дольками, смешайте с лимонным соком, цедрой, ошпаренным изюмом, натертым на мелкой терке имбирем и сахарным песком (50 г). Дайте настояться около 1 часа в закрытой посуде.

Желтки отделите от белков, разотрите с творогом и смешайте с измельченными орехами, манной крупой, разрыхлителем и ванильным сахаром. Белки взбейте с солью в крепкую пену, добавьте сахарный песок (75 г) и еще раз взбейте. В творожную смесь положите взбитые белки, маринованные яблоки, оставив несколько яблочных долек для украшения, и перемешайте.

Яблочно-творожную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Сверху украсьте яблочными дольками. Выпекайте 45 минут в разогретой до 180С духовке, накройте фольгой.

Примерная питательная ценность одной порции – **340 ккал.**

Творог с сельдью

На 4 порции понадобится: 80 г обезжиренного творога, 1 филе копченой сельди, лук репчатый 1 головка, масло растительное 1 ст. ложка, половина стакана томат-пасты, 2 ч. Ложки горчицы, 1 помидор, листья зеленого салата, зелень петрушки.

Творог протереть сквозь сито. Лук нарезать кольцами и обжарить вместе с томатом на масле и охладить. Филе сельди мелко порубить, смешать с творогом, добавить лук, горчицу и все тщательно перемешать. Массу выложить на листья салата и оформить ломтиками помидора с зеленью.

Примерная питательная ценность 1 порции – **140 ккал.**

Творожное тесто для пиццы

На 12 порций понадобится: 250 г муки, 1/2 ч. ложки соли, 250 г обезжиренного творога, 150 г маргарина, 2 ч ложки разрыхлителя.

Просеять муку смешанную с разрыхлителем, добавить соль, творог и маргарин. Замесить тесто.

Примерная питательная ценность 1 порции - **150 ккал.**

Розовые пельмени с творогом

Для приготовления 10 порций понадобится: 600 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1 ч. л. соли 1 небольшая свекла. Для начинки: 400 г творога,

1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, соль, перец по вкусу

Свеклу тщательно вымыть и отварить или запечь в духовке до готовности. Поместить в чашу блендера, добавить 3 ст. л. воды и измельчить в пюре. Муку просеять в миску, добавить соль, яйцо, оставшуюся воду и 2 ст. л. пюре из свеклы.

Вымесить тесто. Для более интенсивного розового цвета можно добавить еще 1–2 ст. л. свекольного пюре. Накрыть тесто влажным полотенцем и оставить на 30 мин.

Зелень тщательно вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок очистить и порубить. Творог протереть через сито. Смешать с зеленью и чесноком. Посолить, поперчить, перемешать.

Тесто разделить на несколько небольших частей. Раскатать одну на присыпанной мукой поверхности в тонкую ленту шириной 8 см. Уложить по одному краю по 1 ч. л. начинки на расстоянии примерно 3–3,5 см друг от друга. Сложить ленту вдвое так, чтобы начинка оказалась внутри. Прижать края. Ножом разрезать ленту на квадраты.

Присыпать пельмени мукой. Небольшим стаканом прижать середину с начинкой так, чтобы она стала более выпуклой. Положить пельмени на присыпанный мукой поднос и поставить в холодильник. Раскатать оставшееся тесто и сделать пельмени по той же технологии. Варить так, как обычные вареники с творогом.

Примерная питательная ценность 1 порции (7-8 «пельменей») – **280 ккал.**

«Лодочки» из огурцов

Для приготовления 4 порций понадобится: 4 небольших огурца, 200 г творога, 2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, 2 веточки кинзы, 2 веточки мяты, соль, перец по вкусу. Для украшения: 2–4 редиса 50 г ветчины или 100 г соленой сельди.

Огурцы вымыть, отрезать кончики. Разрезать каждый огурец вдоль пополам. Если кожура огурцов очень грубая, ее лучше удалить. айной ложкой или ножом вынуть из половинок огурцов сердцевину, сохранить.

Злень вымыть, обсушить, измельчить. Чеснок очистить и порубить. Огуречные сердцевинки мелко нарезать. Добавить все в творог и тщательно перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.

Каждую половинку огурца наполнить получившейся творожной массой. Сверху украсить тонкими кружочками редиса, кусочками сельди или тонко нарезанной ветчиной.

Сельдь или ветчину можно не выкладывать сверху, а мелко порезать и добавить в творожную массу, соответственно уменьшив количество других ингредиентов.

Примерная питательная ценность 1 порции – **190 ккал.**

Блюда из мяса и птицы

Печень с апельсинами

На 4 порции понадобится: 500 г говяжьей печени, 1 чайн. ложка горчицы, соль и перец по вкусу, 1 ст. ложка сливочного масла, 0, 5 стакана белого вина, свежая зелень, 2 апельсина.

Очищенную от пленки и сухожилий говяжью печень нарежьте на ломтики толщиной в палец, смажьте горчицей и обваляйте в муке. Можно ее немного отбить. За счет этого печень получится более сочной и мягкой.

Обжарьте ломтики печени на разогретом сливочном масле до образования светло-коричневой корочки, посыпьте солью, перцем, имбирем и жарьте еще несколько минут на слабом огне. Готовую печенку переложите в другую посуду. Приготовьте соус. Для этого жидкость, на которой жарили печень, залейте кипяченой водой, процедите через марлю. Очистите апельсины. Один разрежьте острым ножом на тонкие ломтики. Из другого выжмите сок и смешайте его с жидкостью от жарки. Добавьте сюда же 0,5 стакана белого вина и подогрейте, но не доводите до кипения.

Печень выложите на блюдо, залейте соусом, украсьте дольками апельсина и посыпьте мелконарубленной свежей зеленью: укропом, петрушкой, кинзой. На гарнир к печени принято подавать квашеную капусту, соленые огурцы, любые овощи, грибы.

Совет: чтобы придать печени пикантный вкус, можно сбрызнуть ее за час до приготовления небольшим количеством коньяка.

Питательная ценность одной порции – примерно **200 ккал.**

Грудка цыпленка под лимонным соусом

На 4 порции понадобится: 4 куска филе грудки цыпленка без кожи (по 150 г) 2 ч. ложки специй 1 стол. ложки топленого масла, 2 луковицы 1 лимон 200 мл белого вина 3 стол. ложки сметаны соль перец тертый мускатный орех 1 желток.

Мясо вымыть и натереть специями. Топленое масло разогреть и обжарить в нем филе. Лук нарезать, через 8 мин после начала жаренья добавить к мясу и жарить вместе с ним.

Лимон вымыть горячей водой, обсушить, небольшую часть кожуры срезать тонкими полосками. Плод разрезать пополам и отжать сок.

Мясо выложить из сковороды и поставить в теплое место. Оставшийся в сковороде сок довести до кипения, добавив вино и сметану. Приправить соком

Всегда в форме-2!

лимона, солью, молотым черным перцем и мускатным орехом. Соус снять с плиты и ввести в него желток. Филе разложить по тарелкам вместе с соусом и полосками цедры. Можно подавать с лапшой.

Питательная ценность 1 порции – примерно **230 ккал.**

Тушеный кролик в горшочке

На 6 порций понадобится: 800 г мяса кролика, 2 крупных грейпфрута, 300 г шампиньонов, 2 веточки розмарина, 1 кофейная ложечка кориандра, соль, черный молотый перец.

Кролика аккуратно разрезать на 6 кусков, не ломая кости. Грейпфруты выжать, чтобы получилось 350 г сока, вылить в горшочек, положить соль, черный молотый перец, кориандр, розмарин, куски кролика, закрыть крышкой, поставить мариноваться на ночь в холодильник.

Затем горшочек поместить в духовку с температурой 210С на 1 час 15 мин. Очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками шампиньоны и положить в горшочек при полуготовности кролика.

Питательная ценность 1 порции – примерно **320 ккал.**

Курица с тушеными овощами

На 4 порций понадобится: 400 г куриной грудки без кожи, 2 ст. ложки растительного масла, по 200 г кольраби, морковки, кабачков, помидоров соль и специи – по вкусу.

Куриное мясо нарезать тонкими полосками и обжарить слегка в растительном масле. Помидоры нарезать кубиками, остальные овощи натереть на крупной терке. Добавить овощи к мясу, налить немного воды, соль и специи. Тушить 30-40 минут, периодически помешивая и при необходимости добавляя воду.

Питательная ценность 1 порции – примерно **250 ккал.**

Говядина, тушенная с кабачками

На 2 порции понадобится: мякоть говядины - 300 г, кабачки - 500 г, морковь - 50 г, масло сливочное - 30 г, томатная паста - 20 г, корень петрушки - 10 г, зелень укропа, соль по вкусу.

Мясо нарежьте по два куска на порцию, обжарьте на части масла до образования румяной корочки, посолите. Добавьте нарезанные кубиками морковь и корень петрушки, томат, немного воды, тушите под крышкой до готовности.

Кабачки нарежьте кубиками и обжарьте на оставшемся масле. При подаче мясо с кабачками выложите на блюдо, оформите зеленью.

Питательная ценность 1 порции – примерно **295 ккал.**

Грудка цыпленка в горчичном маринаде

На 4 порции понадобится: 400 г грудки цыпленка или филе цыпленка; для маринада: 100 мл подсолнечного масла, 2 ст. ложки винного уксуса 1 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложки соли, 2 ч. ложки горчичного порошка 1 маленькая мелко нарезанная головка репчатого лука, 1 ч. ложка базилика

Смешайте ингредиенты для маринада. Полейте цыпленка маринадом. Пусть он полежит в маринаде по меньшей мере 2 часа. Время от времени переворачивайте цыпленка.

Положите в слегка смазанную маслом огнеупорную форму. Полейте небольшим количеством маринада. Жарьте при температуре 225 dm;C в течение 25-30 минут.

Питательная ценность 1 порции – примерно **180 ккал.**

Гуляш

На 10 порций понадобится: мякоть вареной говядины - 750 г, морковь - 350 г, лук репчатый - 250 г, помидоры - 200 г, масло топленое - 150 г, мука пшеничная - 50 г, соль по вкусу.

Лук и морковь нашинкуйте, пассируйте на масле, соедините с нарезанным кубиками мясом и помидорами, нарезанными дольками. Мясо с овощами залейте 1 литром кипящей воды, варите 15-20 минут, затем бульон процедите.

Всегда в форме-2!

Для соуса муку подсушите, соедините с бульоном, проварите до загустения. Соус процедите, залейте им мясо с овощами и доведите до кипения. При подаче мясо вместе с соусом выложите на блюдо, гарнируйте тушеными овощами.

Питательная ценность 1 порции – примерно **360 ккал**.

Овощное ассорти с мясом и грибами

На 2 порции тебе понадобится: 50 г грибов, 100 г куриного филе, 100 г белокочанной капусты, луковица, морковь, 50 г корня сельдерея, 1 помидор и 50 г лука-порея.

В небольшом количестве растительного масла быстро обжарь порезанные на кусочки грибы, куриное филе, мелко нарезанную луковицу. Положи нашинкованную белокочанную капусту, добавь воду и туши 30-40 минут.

Затем добавь натертые на крупной терке морковь, корень сельдерея, порезанный кубиками помидор и кольцами лук-порей, посоли и поперчи. Туши еще 15 минут до готовности. Можно заправить соевым соусом.

Питательная ценность одной порции - около **180 ккал**.

Салат из мяса птицы

На 4 порции понадобится: индейка - 400 г, свежие огурцы - 130 г, 2-3 яблока средней величины, соус из майонеза и сметаны - 100г, соль.

Хорошо проваренную мясо птицы (курицы или индейки), очищенные от кожицы свежие огурцы и яблоки порезать тонкой соломкой. Последовательно уложить продукты слоями на блюдо: мясо, свежие огурцы, яблоки. Полить салат соусом из перемешанных майонеза и сметаны (на 1 часть майонеза – два сметаны). Украсить блюдо кусочками огурцов и яблок. По желанию можно посыпать салат свежей зеленью.

Питательная ценность одной порции - около **180 ккал**.

Сыр мясной

На 10 порций понадобится: мякоть вареной говядины - 350 г, рис - 60 г, вода - 200 г, масло сливочное - 150 г, соль - 10 г и другие специи по вкусу.

Способ приготовления: Рис всыпьте в кипящую подсоленную воду, сварите вязкую рисовую кашу, протрите ее через сито. Вареное мясо трижды пропустите через мясорубку, затем протрите через сито. Мясное и рисовое пюре соедините, добавьте размягченное сливочное масло, соль и взбейте. Из полученной массы сформируйте батон и охладите его. При подаче сыр уложите на блюдо и нарежьте ломтиками.

Питательная ценность одной порции - около **241 ккал.**

Печеночный паштет

На 4 порции понадобится: печень говяжья - 240 г, лук репчатый - 40 г, морковь - 40 г, масло сливочное - 40 г, молоко - 80 г, соль по вкусу.

Печень нарежьте кусочками, припустите с луком и морковью до готовности, охладите, затем пропустите через мясорубку. Полученную массу соедините с размягченным маслом, молоком и взбейте. Затем сформируйте батон, охладите его. При подаче нарежьте паштет ломтиками.

Питательная ценность одной порции – около **160 ккал.**

Маринованные куриные грудки

На 8 порций: 4 куриные грудки, 1 ст. ложка тертого корня имбиря, цедра одного лимона, 1 полная ст. ложка сахара, 3-4 ст. ложки соевого соуса, по 1 полной чайной ложке кардамона и корицы, 2 ст. ложки подсолнечного или соевого масла, 4 очищенные и мелко порубленные луковички, 3 дольки чеснока.

Куриные грудки сполоснуть под струей холодной воды и промокнуть салфетками. Из всех ингредиентов приготовить маринад, положить в него куриные грудки и поставить в холодильник на ночь.

Грудки вынуть из маринада, дать ему стечь и обжарить мясо на фольге на гриле с каждой стороны по 5 минут. Затем смазать маринадом и обжаривать мясо еще 3-4 минуты.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал.**

Индюшати́на паровая

На 6 порций тебе понадобится: 1 кг 200 г филе предварительно обжаренной индюшатины, 2 крупные головки репчатого лука, 2 дольки чеснока, 200 г белого сухого вина, 200 г виноградного сока, 1 стручок горького перца, тертый мускатный орех, 1 кофейная ложечка тмина, 6 веточек кориандра, соль, черный молотый перец.

Индюшати́ну поставить мариноваться на 3-4 часа в смеси белого сухого вина, виноградного сока, лука, нарезанного кружочками, измельченного чеснока, измельченного горького перца, тмина, щепотки мускатного ореха. За час до подачи к столу мясо процедить, посолить, поместить на водяную баню при закрытой крышке или в пароварку и держать на пару до готовности.

Подавать с овощами – свежими в виде салата, тушеными или запеченными.

Питательная ценность одной порции – около **320 ккал.**

Котлета из индейки

На 4 порции понадобится: Необходимые продукты: филе индейки - 300 г, лук репчатый - 1 головка, перец пеперони консервированный - 100 г, мука пшеничная - 2 ст. ложки, бульон куриный - 1 стакан, масло топленое - 2 ст. ложки, любисток молотый - 1 ч. ложка, шалфей молотый - 1/2 ч. ложка, перец черный молотый, соль по вкусу

Филе индейки слегка отбейте, посолите, поперчите и обжарьте на масле. Лук и перец нарежьте кубиками, соедините с индейкой, посыпьте мукой и слегка обжарьте на масле. Влейте бульон, тушите 10 минут, затем посыпьте шалфеем и любистоком. При подаче котлеты выложите на блюдо, полейте соусом, оставшимся от тушения. Гарнируйте овощами. Оформите зеленью.

Питательная ценность порции – около **260 ккал.**

Филе куриное запеченное

На 2 порции тебе понадобится: филе куриное - 2 шт, тыква - 200 г, чатни (яблочный соус) - 150 г, масло растительное - 1 ст. ложка, порошок карри по вкусу, перец черный молотый, соль по вкусу

Куриное филе посолите, поперчите, посыпьте карри и обжарьте на части масла до образования золотистой корочки.

Тыкву нарежьте ломтиками, слегка обжарьте на оставшемся масле. Филе уложите на противень, смазанный маслом, сверху выложите ломтики тыквы и полейте их чатни. Запекайте в духовке 10-15 минут при 180-200С. При подаче выложите филе на листья зеленого салата и посыпьте рубленой зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **300 ккал.**

Куриная грудка в томатном соке

На 4 порции тебе понадобится: 2 куриные грудки, баклажан 300 г, 1 морковь, 1 луковица, молотая паприка, соль, красный перец, 2 ст. ложки растительного масла, томатный сок.

Куриные грудки без кожи нарезать как для бефстроганов. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Баклажаны нарезать кубиками, посолить.

В 1 ст. ложке масла обжарить баклажаны. На другой сковородке на оставшемся масле обжарить лук и морковь, добавить курицу, посыпать все паприкой и обжаривать еще несколько минут (если будет пригорать, добавить немного воды). Добавить баклажаны и залить все томатным соком. Посолить, поперчить, добавить свежую или сушеную зелень (например, орегано) и тушить на медленном огне минут 30.

Питательная ценность одной порции – около **270 ккал.**

Зразы с овощами

На 4 порции понадобится: 300 г нежирного фарша (говяжьего или куриного), 50 г морковки, половина луковицы, 200 г баклажана, белок от 1 яйца.

Баклажаны и лук мелко нарезать, морковку натереть на терке. Потушить овощи на сковородке с небольшим количеством воды (без масла), добавив не много соли и любимых пряностей. Снять крышку и, помешивая, прогреть

Всегда в форме-2!

овощи до тех пор, пока не выпарится лишняя вода. В фарш добавить белок от яйца и немного размоченного в воде черного хлеба. Посолить и поперчить. Слепить зразы, используя в качестве начинки овощи и запечь из в духовке или на гриле.

Питательная ценность одной порции – около **210 ккал.**

Говядина тушеная

На 4 порции понадобится: 400 г говядины, 200 г костей, 200 г моркови, 100 г сельдерея (корень), 20 г петрушки (корень), 50 г лука, 5 г чеснока, соль, перец горошком.

Говяжьи кости рубят, промывают, заливают кипящей водой так, чтобы они были покрыты, подсаливают, варят. Добавляют вымытое мясо, очищенные овощи, лук, чеснок, черный перец. Тушат под закрытой крышкой. Мясо подают, нарезав ломтиками, украсив тушеными овощами. Приготовленное таким образом мясо получается сочным. А бульон потом можно использовать для приготовления супов.

Питательная ценность одной порции – около **230 ккал.**

Шашлычки из индейки

На 6 порций понадобится: 450 г филе индейки (грудка) 1 яичный белок 0,5 ст. л. сахара 1 ст. л. кукурузной муки, 2 ч. л. растительного масла 2 перышка зеленого лука, 1 луковица, 1 ст. л. приправы для шашлыка или мяса, 50 г семян кунжута растительное масло, светлый соевый соус, сладкий соус чили, соль по вкусу.

Деревянные шпажки (18 или 24 штуки) положить на 20 мин. в холодную воду (вымоченные в воде шпажки не будут обгорать во время обжаривания шашлычков, кроме того, готовые шашлычки снимать с них намного легче).

Индейку вместе с нарезанным репчатым луком поместить в блендер, измельчить; оставить в чаше блендера.

Белок взбить с 1 ч. л. сахара. Добавить соль, кукурузную муку (если готовой муки нет, можно измельчить в кофемолке кукурузную крупу) и растительное масло, перемешать, соединить в чаше блендера с куриным мясом; взбить. Переложить в миску.

Зеленый лук вымыть, обсушить, тонко нарезать колечками, добавить к фаршу. Положить приправу для шашлыка, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Разделить фарш на 18 или 24 равные части. Каждую нанизать на шпажку так, чтобы один свободный конец шпажки был намного длиннее второго. Руками придать овальную форму.

Кунжут высыпать на плоское блюдо, обвалить в нем каждый шашлычок. Запечь на гриле. Или обжарить на сковороде и довести до готовности в духовке или микроволновке.

Светлый соевый соус и сладкий соус чили смешать в равных пропорциях. Полученную смесь подать к шашлычкам.

Питательная ценность одной порции – около **170 ккал.**

Куриные грудки с соусом песто

На 4 порции тебе понадобится: 2 сладких красных перца, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 2 ст. л. тертого твердого сыра, 1 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца, 2 куриные грудки без кожи, разрезанные пополам

Разогрейте гриль. Смажьте неглубокую форму оливковым маслом. Положите нарезанный полосками перец кожицей вверх на противень и запекайте на гриле 5 минут. Затем положите в бумажный пакет и дайте постоять 5 минут. Снимите кожицу. Приготовьте, песто — пюре из перца, воды, сыра, масла и специй. Разогрейте духовку до 180 С. Обсушите куриные грудки. Обмажьте их песто из красного перца и запекайте в течение 35 минут.

Питательная ценность одной порции – около **200 ккал.**

Куриная грудка с кунжутом

На 4 порции понадобится: 2 куриные грудки, 4 ложки соевого соуса, карри, кунжут, 2 столовые ложки оливкового масла.

Куриные грудки нарезать полосками и замариновать с в смеси соевого соуса и карри. Через 15-20 минут обжарить мясо на растительном масле, посыпав кунжутом.

Подавать с овощами и, при желании, с соусом (по $\frac{1}{2}$ горчицы и соевого соуса).

Питательная ценность одной порции – **230 ккал.**

Всегда в форме-2!

Котлеты «весенний букет»

На 4 порции понадобится: 300 г нежирного мясного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 100 г замороженный овощей «весенний букет» (морковь, цветная капуста, брокколи, стручковая фасоль и прочее), соль, перец.

Овощи и лук измельчить в блендере или в мясорубке, смешать все ингредиенты, сформовать котлеты и запечь их в духовке или приготовить в пароварке.

Питательная ценность одной порции – **150 ккал.**

Рулетики из индейки

На 4 порции понадобится: филе грудки индейки 600 г, брынза 70 г, несколько веточек петрушки и укропа, сладкая горчица, кайенский перец, чеснок, 2 ст. ложки растительного масла.

Брынзу натереть на крупной терке, смешать с рубленой зеленью, мелко нарезанным чесноком, перцем. Филе разрезать на тонкие пластины и слегка отбить. Каждую пластину намазать горчицей (я использовала горчичный соус «Пикадор»), положить немного брынзы с зеленью, свернуть в рулетик и склоть деревянной зубочисткой. Обжарить рулетики на растительном масле, добавить в сковороду воды и тушить до готовности. Если готовить рулетики на пару, они получатся менее калорийными.

Питательная ценность одной порции – **230 ккал.**

Салат из курицы со стручковой фасолью

На 4 порции понадобится: 300 г отварной куриной грудки, 1 стакан отварной стручковой фасоли, нарезанной на кусочки, 3 яблока, 1 банка зеленого горошка, по 2 столовой ложки сметаны и легкого майонеза.

Мясо и яблоки нарежьте тонкими ломтиками, Соедините все компоненты, посолите и заправьте сметаной и майонезом.

Примерная питательная ценность одной порции – **180 ккал.**

Зразы, фаршированные помидорами

На 4 порции понадобится: 1 черствая ржаная булочка, 1 пучок зеленого лука, 400 г рубленного мяса, по 2 ст. ложки мелко нарезанного базилика и томатного пюре, 1 яйцо, соль, 250 г маленьких помидоров, молотый черный и красный перец.

Булочку размочить в воде. Зеленый лук нарезать кольцами. Булочку отжать, перемешать с рубленным мясом, базиликом, луком, яйцом и томатным пюре. Приправить солью и перцем. Помидоры вымыть и облепить фаршем. Запекать в духовке или на гриле.

Примерная питательная ценность одной порции – **300 ккал.**

Овощное рагу с курицей

На 6 порций понадобится: 500 г куриного филе, по 150 г цветной капусты, моркови, цуккини, сладкого перца, спаржи, 1 луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, пряности.

В глубокую сковороду нарезаем кусочками цветную капусту, морковку, лук, цуккини, спаржу, сладкий перец (желательно разных цветов), режем полосками филе курицы, заливаем водой до половины содержимого, солим и тушим под крышкой на маленьком огне... Когда уже почти готово, убираем крышку, и, помешивая, наше рагу, пока не испариться вся вода. Затем добавляем оливковое масло, по вкусу чеснок, перец, базилик.

Примерная питательная ценность одной порции – **220 ккал.**

Салат с ветчиной и редисом

На 4 порции вам понадобится: листья салата, 2 яйца, 4 тонких ломтика ветчины, 150 г редиса, 100 г шампиньонов, половинка лимона, немного тмина, соль 2 стол, ложки сметаны. Для соуса: 1 чайн, ложка горчицы, 1 чайн. ложка яблочного уксуса, 2 стол, ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Тщательно промойте, переберите и обсушите на бумажном полотенце листья салата, выложите их в салатницу. Отварите примерно в течение 10 минут яйца в подсоленной воде, слегка ароматизированной тмином,

Помойте под струей проточной воды редис, очистите его острым ножом, нарежьте тонкими ломтиками. Затем помойте и очистите шампиньоны, тонко нашинкуйте их и тут же сбрызните лимонным соком, чтобы они не потемнели. Приготовьте соус для заправки салата. В небольшой мисочке разведите соль в уксусе, добавьте горчицу, все аккуратно перемешайте. Хорошо взбейте вилкой или венчиком, добавьте растительное масло, поперчите по вкусу. Перед подачей на стол полейте листья салата соусом, перемешайте, выложите ломтики редиса, грибы, разрезанные пополам яйца, красиво свернутые трубочками ломтики ветчины. В центр салата добавьте 2 стол. ложки сметаны и подавайте на стол.

Примерная питательная ценность одной порции – **250 ккал.**

Отбивные с ананасами

На 4 порций вам понадобится: 600 г постной говядины или телятины, соль, специи по вкусу, 4 кружочка консервированных ананасов, половина луковицы, 50 г тертого сыра, по 1 столовой ложке маложирных сметаны и майонеза.

Мясо нарезать на порционные куски, хорошо отбить, посыпать специями и выложить на противень. На каждый кусок мясо положить кружок ананаса, Лук нарезать полукольцами и выложить на ананасы, сверху посыпать тертым сыром. Сок от ананасов смешать с майонезом и сметаной и полученной массой поливаем все сверху. Запекать в духовке 40-50 минут.

Примерная питательная ценность одной порции – **320 ккал.**

Фаршированный перец

На 4 порции понадобится: 4 больших болгарских перца, 200 г отварной куриной грудки, 2 яйца отварных, 1 помидор, соль, семена кунжута, укроп.

Приготовить начинку. Куриное филе посечь ножом до образования своеобразной кашицы, тоже самое делаем со сваренными вкрутую яйцами, добавляем рубленную зелень, и очищенный и мелко порезанный помидор. Смешать соль с перемолотыми семенами кунжута, добавить в фарш и все перемешать.

Перец укладываем на противень и ставим в очень горячую (!) духовку. Перец должен снаружи как бы обжечься, чтоб с него можно было легко снять

Всегда в форме-2!

кожицу, но при том он должен оставаться довольно твердым.... Когда перец почернел снаружи, кожица отделилась, снимаем ее. где это возможно, так чтоб не повредить овощ. Срезаем корешок, очищаем перец внутри от семян, начинаем перец уже приготовленным фаршем.

Уложить перец в форму, накрыть фольгой и поставить в духовку (теперь уже не слишком горячую) на 15 минут. Сервируем на большом листе латука, который почти покрывает тарелку с 2 чайными ложками майонеза или просто поливаем перец слегка оливковым маслом, присыпав его петрушкой...

Примерная питательная ценность 1 порции – **180 ккал.**

Шашлычки из индейки в кунжute

На 6 порций вам понадобится: 450 г филе индейки (грудка), 1 яичный белок, 0,5 ст. л. сахара, 1 ст. л. кукурузной муки, 2 ч. л. растительного масла, 2 перышка зеленого лука, 1 луковица, 1 ст. л. приправы для шашлыка, 50 г семян кунжута, растительное масло для жаренья светлый соевый соус, сладкий соус чили, соль по вкусу

Деревянные шпажки (18 или 24 штуки) положить на 20 мин. в холодную воду.

Индейку вместе с нарезанным репчатым луком поместить в блендер, измельчить; оставить в чаше блендера. Белок взбить с 1 ч. л. сахара. Добавить соль, кукурузную муку и растительное масло, перемешать, соединить в чаше блендера с куриным мясом; взбить. Переложить в миску.

Зеленый лук вымыть, обсушить, тонко нарезать колечками, добавить к фаршу. Положить приправу для шашлыка, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Разделить фарш на равные части. Каждую нанизать на шпажку так, чтобы один свободный конец шпажки был намного длиннее второго. Руками придать правильную форму.

Кунжут высыпать на плоское блюдо, обваливать в нем каждый шашлычок. В большой сковороде разогреть растительное масло, Уложить шашлычки и обжаривать по 1,5 мин. с каждой стороны, следя, чтобы семена кунжута не пригорали. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и довести шашлычки до готовности в течение 4-5 мин. Если нужно – добавить воду. Светлый соевый соус и сладкий соус чили смешать в равных пропорциях. Полученную смесь подать к шашлычкам.

Примерная питательная ценность одной порции – **170 ккал.**

Салат с курицей и персиками

На 6 порции вам понадобится: 600 г куриного филе, 2 ст. ложки растительного масла, 3 персика, 2 апельсина, 50 г майонеза, 100 г сметаны, зеленый лук.

Нарезать куриное филе полосками и обжаривать на растительном масле 10 минут. Персики очистить, нарезать мякоть дольками. Очистить апельсин и разделить на дольки. Со второго отжать сок и смешать его с майонезом и сметаной, а также тертой апельсиновой цедрой. Добавить мелко порезанный зеленый лук, куриное филе выложить на блюдо с дольками апельсина и персиков, полить соусом.

Примерная питательная ценность одной порции – **300 ккал.**

Курица в кисло-сладком соусе с кешью

На 4 порции вам понадобится: 4 куриные грудки без кожи и костей, 9 ст. л. томатного кетчупа, 3 ст. л. уксуса, 4 ст. л. сахара, 2 зубчика чеснока, 1 маленькая луковица, 2 сладких перца, 200 г ананаса в собственном соку, 100 г зеленого горошка (замороженного) небольшая пригоршня обжаренных орешков кешью соль по вкусу

Чеснок очистить, удалить внутренний росток, раздавить плоской стороной ножа. Лук очистить и крупно порубить. Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать кубиками. Куриные грудки нарезать брусками. Кетчуп, уксус, сахар, чеснок, лук, сладкий перец и кусочки курицы поместить в посуду для микроволновой печи, перемешать. Не накрывая, готовить в микроволновой печи на максимальной мощности 8–10 мин. Добавить в посуду с курицей кусочки ананаса (без жидкости) и горошек. Готовить в микроволновой печи еще 3–5 мин., до полной готовности курицы. Дать постоять несколько минут. Добавить кешью, размешать и подать.

Примерная питательная ценность одной порции – **280 ккал.**

Каварма в омлете

На 4 порции понадобится: 200г куриного филе, 100г лука, 250г болгарского перца, 2 яйца, 50 г помидоров, 30г фасоли, полстакана молока.

Всегда в форме-2!

Филе нарезать и обжарить в масле. Отдельно обжарить лук, болгарский перец и стручковую фасоль, добавить мясо, помидор, специи и потушить. Приготовить омлет. Мясо и овощи выложить в омлет и довести до готовности.

Примерная питательная ценность 1 порции – **155 ккал.**

Жаркое в горшочке

Для приготовления 4 порций понадобится: 200 г говядины, 2 маленьких баклажана, 2 болгарских перца, 1 кабачок, 4 помидора, соль, приправы по вкусу.

Овощи очистить (кроме баклажанов) и нарезать кубиками. Мясо также нарезать кубиками. В глиняные горшочки уложить слоями кабачок, мясо, баклажаны, перец, помидоры. Посолить, добавить пряности (например, хмели-сунели), залить водой. Накрыть горшочки крышками и поставить в горячую духовку (200-220 градусов). Через час-полтора все готово.

Примерная питательная ценность 1 порции – **170 ккал.**

Салат из редьки с курицей

Для приготовления 4 порций понадобится: 250 г вареной куриной грудки, 200 г белой редьки, 1 яблоко, 1 большая луковица, 50 г зеленого горошка, 1 ст. л. растительного масла, 1-2 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу

Редьку очистить, нарезать тонкой соломкой и замочить в холодной воде на 15 мин. Воду слить, редьку отжать.

Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле, 3 мин. Смешать в миске редьку с обжаренным луком.

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой. Добавить в миску куриное мясо, яблоко и зеленый горошек. Посолить, поперчить и заправить майонезом, перемешать.

Примерная питательная ценность 1 порции – **180 ккал.**

Говядина, запеченная с овощами

Для приготовления 4 порций понадобится: 200 г говяжьего фарша, 1 редька, кусочек имбиря (примерно 2 кубических сантиметра), 1 баклажан, 1 кабачок, 3 помидора, 100 г брынзы, 2 ст. ложки соевого соуса, соль, белый перец.

Дно глубокой формы покрыть фаршем. Сбрызнуть его соевым соусом и поперчить.

Овощи очистить. Редьку и имбирь натереть на терке или пропустить через мясорубку и уложить на фарш ровным слоем. Далее слоями уложить измельченные кабачок и баклажан. Слегка посолить. Нарезать кружками помидоры и выложить поверх овощей. Натереть на терку брынзу и посыпать ей помидоры.

Накрыть форму фольгой и поставить в горячую (210 градусов) духовку. Запекать примерно 50 минут. Последние 10 минут – без фольги.

Примерная питательная ценность 1 порции – **260 ккал.**

Шашлык из говядины с грушами

Для приготовления 6 порций понадобится: 1 кг филе говядины, 3 груши, 2 ст. л. воды, 1 ст. л. меда. Для маринада: 4 зубчика чеснока, 3 см корня имбиря, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. темного соевого соуса, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. молотого кориандра, 1 ст. л. куркумы, 1 ч. л. порошка чили.

Приготовить маринад. Зубчики чеснока очистить и раздавить. Корень имбиря очистить, натереть на терке. В большой миске смешать соевый соус, оливковое масло, лимонный сок, добавить сахар, чеснок и тертый имбирь, кориандр, куркуму и чили. Филе говядины вымыть, разрезать на небольшие порционные куски и переложить в миску с маринадом, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 2 ч.

Деревянные шпажки положить в воду на 20–25 мин. Куски маринованной говядины нанизать на шпажки и обжарить на предварительно разогретом гриле, по 3–5 мин. с каждой стороны. Готовые шашлыки накрыть фольгой.

Груши вымыть, обсушить, разрезать пополам и разложить на противне. В горячую воду добавить мед, перемешать, этой смесью смазать половинки груш и запечь в разогретой духовке, 10–15 мин., или на гриле, 5–7 мин.

Примерная питательная ценность 1 порции – **380 ккал.**

«Чипсы» из куриной грудки

На 4 порций понадобится: 500 г куриной грудки, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки соевого соуса, половина ст. ложки порошка карри. Для панировки: гречневая, ржаная мука и пшеничные отруби в равных долях.

Куриную грудку нарезать «брусочками» и замариновать в смеси оливкового масла, соевого соуса и порошка карри. Через 20 минут панировать кусочки мяса в смеси для панировки и обжарить на гриле.

Примерная питательная ценность 1 порции – **310 ккал.**

Салат-Буррито под сальсой

На 4 порций понадобится: четверть ч. л. соли, половина ч. л. свежемолотого тмина, 30 г куриного филе, три четверти стакана консервированной кукурузы, 1 стакан консервированной черной фасоли, 2 стебля лука-порея, мелко нарезанного, четверть стакана нашинкованной свежей кинзы, половина кочана салата-латука, мелко нарезанного, половина стакана соуса сальса, 1 средний томат, нарезанный кубиками, 4 цельнозерновые тортильи (лепешки) диаметром 30 см.

Кукурузу и фасоль промойте под струей воды. Затем выложите в большую миску и добавьте нашинкованные лук-порей, кинзу и салат-латук.

Смешайте соль и тмин, обваляйте в этой смеси куриный стейк. Оставьте мясо при комнатной температуре на 10 минут. Разогрейте гриль на среднем огне. Жарьте стейк до полуготовности, 5-6 минут на каждой стороне. Выложите на тарелку и остудите в течение 10 минут до комнатной температуры. Охлажденный стейк порежьте тонкими ломтиками и добавьте в салат. Добавьте сальсу, кубики томатов. Перемешайте. Выложите салат на тортильи, заверните и подавайте на стол.

Примерная питательная ценность 1 порции – **411 ккал.**

Блюда из рыбы

Рагу из сазана с овощами

На 4 порции тебе понадобится: 800 г рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 шт. моркови, сельдерея и петрушки, 1 головка репчатого лука, 4 помидора, 100 г зеленой фасоли, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца; соль по вкусу.

Рыбу нарезать кусочками (по 4—5 на 1 порцию) без костей. Посолить и выдержать в прохладном месте 1 ч.

Нарезать ломтиками репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей. Выложить в сотейник, разогреть растительное масло и подрумянить в нем овощи, после чего добавить сюда же нарезанные дольками помидоры, нарезанную кусочками зеленую фасоль. Влить несколько ложек горячей воды, добавить лавровый лист и перец горошком. Когда овощи станут мягкими, добавить растительное масло и положить рыбу. Закрыть посуду крышкой и тушить содержимое ее до готовности.

Питательная ценность одной порции – примерно **375 ккал.**

Рыба, запеченная в фольге

На 4 порции понадобится: филе рыбы, желательно лосось или форель 600 г, свежие овощи 600 г, лимон, зелень, приправы для рыбы.

Филе рыбы разрезать на порционные куски, каждый кусок выложить на отдельный лист фольги для запекания (лист должен быть достаточно большой), сбрызнуть лимонным соком (можно положить тоненький ломтик лимона), посыпать приправой, посолить. Сверху положить нарезанные полосками сырые овощи (морковь, болгарский перец, цуккини, можно еще добавить лук, нарезанный полукольцами, не в сезон можно положить и мороженные овощи - тоже всего грамм 150) Еще раз посыпать приправами, слегка посолить, положить веточку зелени - укроп или петрушку. Можно посыпать тертым сыром. Фольгу складываем, защипываем по краю (все должно напоминать вареник из фольги :)). Ставим в духовку (около 230 градусов), готовим около получаса. Подаем прямо в фольге, срезав ножницами верхний край. В качестве гарнира можно положить на тарелку порезанный кружочками огурец, помидор, положить свежую зелень.

Питательная ценность 1 порции – примерно **260 ккал**

Всегда в форме-2!

Морская щука с лимонным соусом

На 4 порции понадобится: 1 луковица, 2 лимона, 1 стручок перца Чили, 2 стол. ложки оливкового масла, 200 мл рыбного бульона, соль, молотый черный перец, 1 чайн. ложка незасахаренного меда, 750 г филе морской щуки, 2—3 веточки кинзы.

Репчатый лук очистить и мелко порубить. Снять цедру и выжать сок 1 лимона. Стручок чили вымыть, разрезать вдоль пополам и, удалив семена, измельчить. В антипригарной сковороде разогреть оливковое масло и пассеровать репчатый лук до прозрачности. Влить рыбный бульон, добавить цедру, лимонный сок и перец чили. Перемешать и тушить около 5 мин на слабом огне. Соус посолить, поперчить и пикантно приправить медом.

Оставшийся лимон вымыть и нарезать ломтиками. Филе морской щуки вымыть, промокнуть салфеткой, нарезать кусочками, посолить и поперчить. Аккуратно выложить в соус, сверху разложить ломтики лимона. Тушить под крышкой около 8 мин на самом слабом огне.

Зелень кинзы крупно порубить. Рыбу вместе с соусом разложить по тарелкам и посыпать зеленью кинзы. Время приготовления: 25 мин

Питательная ценность одной порции- примерно **250 ккал.**

Камбала с овощами

На 6 порций понадобится: порезанное на кусочки филе камбалы около 1 кг, порезанный полосками лук-порей, 2 луковицы, 2 моркови, 3 стебля сельдерея, порезанные длинной соломкой, 50 г. сливочного масла, соль, перец, 1 стакан сухого белого вина.

Обвязать полосками лука порея филе камбалы, осторожно уложить их на «постель» из нарезанных овощей, посолить, поперчить, запекать в духовке при температуре 160 гр. в течение 25 минут. Затем осторожно переложить на блюдо и подавать немедленно.

Питательная ценность 1 порции – примерно **200 ккал.**

Сельдь со свежими овощами

На 8 порций понадобится: 2 сельди, 8-10 редисок, 2 огурца, 2 помидора, 2 луковицы, горчица.

Филе сельди разрезать на квадратные куски размером 2-3 см, намазать тонким слоем горчицы. Редиску оставить целой, огурец разрезать на тонкие ломтики, помидор и луковицу - на 4-5 секторов. Проткнуть продукты длинной шпажкой так, чтобы после каждого второго куса овощей был кусок сельди. При подаче на стол воткнуть концы палочек в хлеб и уложить на большое блюдо или поднос.

Питательная ценность одной порции – около **240 ккал.**

Рыба, тушеная по-волжски

На 6 порций тебе понадобится: филе рыбы (крупный окунь, сом, судак) 1 кг, луковицы 2, яблоки 5-6, лимон 1, вино белое сухое 1 1/2 стакана, масло растительное 2 столовые ложки, соль, перец, укроп зелень.

Подготовленное рыбное филе нарезать на куски, обсушить, посолить. Натереть на терке цедру лимона, отжать из лимона сок и окропить им рыбное филе. Лук, яблоки мелко нарезать и слегка обжарить на масле. В посуду, где обжаривались лук и яблоки, влить вино и дать немного настояться. Смесь выложить в смазанную маслом форму, поперчить, посолить, обсыпать тертой цедрой лимона, сверху уложить на нее рыбу.

Накрыть форму (кастрюлю) крышкой и поставить в разогретую духовку на 25-30 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, облить смесью, в которой она тушилась, украсить зеленью укропа.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Филе лосося в соевом соусе

На 4 порций тебе понадобится: 4 ломтика филе лосося (по 150 г каждый), 6 ст. л. легкого соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла, сок и цедра 1 лимона, кусочек свежего имбиря размером с мелкий грецкий орех.

Всегда в форме-2!

Филе лосося очистите от кожи, промойте в холодной проточной воде. Обсушите льняным полотенцем. В небольшой миске смешайте соевый соус, кунжутное масло, лимонный сок и цедру лимона. Почистите имбирь, натрите его на мелкой терке и добавьте к смеси приправ. Положите в этот маринад филе лосося и оставьте в нем на тридцать минут. Периодически переворачивайте куски рыбы, чтобы они полностью пропитались специями и приправами. Затем выньте рыбу из маринада. Обжарьте ее со всех сторон, используя духовку с грилем или на сковороде с антипригарным покрытием. Во время жарки можно добавить немного маринада в сковороду. Кроме того, пока рыба жарится, несколько раз переверните ее, каждый раз обрызгивая маринадом.

Питательная ценность одной порции – около **360 ккал**.

Запеченая рыба, фаршированная зеленью

На 4 порции тебе понадобится: 600 г рыбы (например, ставрида или скумбрия), петрушка, сельдерей, соль, перец, чеснок – по вкусу.

Рыбу почистить как обычно. Зелень порубить с чесноком. Рыбу обсушить, просолить и поперчить. Фаршировать травой с чесноком и завернуть плотно в фольгу, чтобы сок не выбежал. Запекать 20 минут в духовке на противне.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал**.

Колеты «и рыба, и мясо»

На 4 порции понадобится: по 300 г нежирного мясного фарша и фарша лососевых, половина луковицы, 1 яйцо, соль, перец и специи – по вкусу.

Лук мелко порубить, смешать все ингредиенты. Из полученной массы сформовать колеты, обвалять их в муке и запечь в духовке. Если у тебя «продвинутая» духовка», используй режим «турбо-гриль».

Питательная ценность одной порции – около **280 ккал**.

Салат из белокочанной капусты с тунцом

На 4 порции понадобится: 300 г белокочанной капусты, 1 огурец, половина банки зеленого горошка, 1 банка тунца для салатов в масле, зеленый лук, соль (если потребуется), перец.

Капусту натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный зеленый лук, горошек, тунец (предварительно слейте половину масла из банки). Попробуйте, если нужно – посолите. Перемешайте. Ужин готов!

Питательная ценность одной порции – примерно **100 ккал.**

Судак, запеченный по-карельски

На 6 порций понадобится: 1 судак (весом около 1 кг), 1 стакан молока, 2 моркови, 150 г тертого сыра 50 мл майонеза, соль, молотый черный перец, зелень для украшения.

Судака очистить, выпотрошить, промыть холодной водой и обсушить. Снять с костей, нарезать порциями, концом ножа сделать на коже проколы и уложить кожей вниз в один ряд в сотейник. Не солить! Залить кипящим молоком и припускать около 10 мин.

Морковь очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкими длинными ломтиками с помощью овощечистки. Выложить в форму, смазанную маслом. Уложить на морковную "подушку" куски рыбы и посыпать тертым сыром. Смазать майонезом и разровнять. По краю сковороды вылить примерно 1/3 стакана воды.

Запекать в духовке при 180, пока сыр не образует румяную корочку, и сразу подать на стол, украсив рубленой зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал.**

Жареная камбала

На 4 порции понадобится: 800 г рыбы, стакан молока, соль, мука, 2 ст. ложки растительного масла.

Камбалу почистить и выпотрошить, разрезать на порционные куски и 15-30 минут вымачивать в молоке.

Всегда в форме-2!

Слегка панировать в муке, смешанной с солью. Обжарить на сковороде с небольшим количеством масла. Довести до готовности в микроволновке.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал.**

Рыба с белым вином и лимоном

Кусочки любой рыбы, можно филе, вымой, обсуши и выложи на сковородку. Сверху положи дольку лимона и полей небольшим количеством белого сухого вина. Солить не нужно. А вот зелень _ свежая или сухая _ не повредит. Поставь на медленный огонь и туши до готовности.

Примерная питательная ценность одной порции – 150 ккал.

Жаркое с лососем и брокколи

На 2 порции понадобится: 1 ст. ложка кунжутного масла, 2 зубчика чеснока, 300 г капусты брокколи, небольшой пучок зеленого лука (мелко нарезать), 200 г филе лосося (нарезать полосками) 2 красных перца.

В глубокой сковороде обжарьте (в течение 3-4 минут) на кунжутном масле нарезанные перец, чеснок, брокколи и зеленый лук. Добавьте рыбу, посолите, посыпьте специями и обжаривайте до готовности, помешивая.

Примерная питательная ценность одной порции – **350 ккал.**

Сельдь со свежими овощами

На 4 порции понадобится: 1 слабосоленая сельдь, 8-10 редисок, 2 огурца, 2 помидора, 2 луковицы, горчица.

Филе сельди разрезать на квадратные куски размером 2-3 см, намазать тонким слоем горчицы. Редиску оставить целой, огурец разрезать на тонкие ломтики, помидор и луковицу - на 4-5 секторов. Проткнуть продукты длинной шпажкой так, чтобы после каждого второго куса овощей был кусок сельди. При подаче на стол воткнуть концы палочек в черный хлеб и уложить на большое блюдо или поднос.

Питательная ценность одной порции – **230 ккал.**

Всегда в форме-2!

Лосось с помидорами, оливками и спаржей

На 4 порции понадобится: 4 филе лосося (по 110 г), соль и черный перец по вкусу, 2 ч. л. тмина, 2 ч. л. рубленой свежей зелени, 16 стеблей спаржи, 2 нарезанных кубиками мясистых помидора, 20 измельченных оливок без косточек, 2 ст. л. рубленого свежего базилика.

Разогрей духовку до 220 С, натри филе солью, перцем и тмином. Выложи на смазанный маслом противень кожей вниз. Запекай до готовности, примерно 10 минут

В отдельной посуде под крышкой поддержи спаржу в микроволновке 3 минуты до хрустящего состояния. Для приготовления приправы смешай помидоры, оливки и базилик, посыпь солью и перцем. Выложи смесь на рыбу и подавай вместе со спаржей.

Питательная ценность 1 порции - примерно **300 ккал.**

Сазан с итальянскими травами

На 4 порции понадобится: 4 стейка сазана, 1 столовая ложка оливкового масла, 2 столовые ложки соевого соуса, набор пряностей «Травы итальянской кухни» (орегано, чеснок, базилик, чабер, лук).

Смешать масло, соевый соус, и щедрую щепотку пряностей. Замариновать в смеси подготовленные стейки. Если есть время, оставить рыбу минут на 10-15. Запечь в духовке или на гриле.

Примерная питательная ценность одной порции – **160 ккал.**

Рыба, фаршированная рисом

На 6 порций понадобится: 200 г отваренного до полуготовности риса, 1 кг очищенной рыбы (например, карась), свежие укроп и петрушка, специи.

В отваренный до полуготовности рис добавить мелко нарезанную зелень. Очищенную рыбу посолить, добавить специи, нафаршировать приготовленным рисом, завернуть в фольгу и запекать в духовке. Минут 25-30 и готово!

Примерная питательная ценность одной порции – **250 ккал.**

Лосось под соусом

На 6 порций вам понадобится: 6 кусков филе лосося по 150 г, 300 г зеленого горошка (или фасоли), 12 соцветий капусты брокколи, растительное масло, 12 веточек укропа соль, перец. Для соуса: 8 луковиц шалот, 2 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки белого вина, соль, перец, 50 г сливочного масла.

Приготовьте соус: очистите и нашинкуйте лук-шалот. Поместите его в кастрюлю, добавьте уксус и вино, «потомите» на медленном огне. Взбейте до состояния пюре, затем процедите для получения 1 столовой ложки жидкости.

Поставьте полученную жидкость на медленный огонь. Добавляйте кусочки масла, взбивая до образования кремообразного соуса. Посолите и поперчите. Оставьте соус на водяной бане, постоянно его помешивая.

Очистите овощи. Отварите их отдельно и не дайте остыть.

Обжарьте куски лосося на сковороде с небольшим количеством разогретого растительного масла. Посолите и поперчите. Разложите лосось и овощи по тарелкам.

Примерная питательная ценность одной порции – **300 ккал.**

Шашлык из семги с чечевицей

На 4 порций вам понадобится: 600 г норвежской семги в виде филе или кубиками, 1 чл. специй "гарам масала" (индийская смесь специй), 1 ст. л. оливкового масла, 100 г зеленой чечевицы, половина головки красного лука, сок половинки лайма, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. мелко порубленного кориандра или петрушки, 1 ч. л. оливкового масла, половина ч. л. соли

Нарезать филе семги полосками.

Специи "гарам масала" размешать в масле, рыбу обмазать полученной смесью. Оставить мариноваться при комнатной температуре в течение 30 минут.

Чечевицу отварить до размягчения в несоленой воде -20 минут, Лук нарезать тонкими ломтиками и смешать с горячей чечевицей. Добавить сок лайма, чеснок, соль и масло. В конце добавить кориандр или петрушку, не давая остыть.

Хорошо смазать оливковым маслом решетку (сковороду) и жарить шашлык 2-3 минуты.

Примерная питательная ценность одной порции – **230 ккал.**

Паровые овощи с соусом тунца

На 6 порций понадобится: 1 небольшой кочан цветной капусты, 2 стебля порея, 2 морковки, 2 кабачка, 250 г тунца в масле, 8 филе анчоусов, 2 кусочка белого хлеба без корки, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. рубленого миндаля, 2 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. белого винного уксуса, 0,5 стакана овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла

Для приготовления соуса хлеб выложить в миску, полить бульоном. Затем хлеб отжать и пюрировать в блендере с филе анчоусов, очищенным чесноком, миндалем и 100 г обсушенного тунца.

Тонкой струйкой влить в пюре растительное масло, хорошо перемешать. Цветную капусту разделить на соцветия, промыть. Порей очистить и нарезать белую часть полосками длиной 10 см. Морковь и кабачок очистить, нарезать тонкими кружками.

Подготовленные овощи выложить на сито или решето, сбрызнуть уксусом и соевым соусом.

Накрыть крышкой, поместить над кастрюлей с кипящей водой или в пароварку и готовить на пару 10–12 мин. Готовые овощи разложить по отдельности на сервировочном блюде. Украсить кусочками оставшегося тунца, отдельно подать соус.

Примерная питательная ценность 1 порции – **200 ккал.**

Рыба, запеченная с оливками и каперсами

На 4 порции вам понадобится: 4 филе белой рыбы по 150 г, 1 луковица, полбанки зеленых оливок, 3–4 чайной ложки каперсов, соль, белый перец, 2 ст. ложки оливкового масла, полстакана белого вина.

Лук мелко порубить, оливки разрезать на 4 части. Смешать оливки, лук и каперсы. Жаропрочную форму смазать маслом. Уложить филе. Сверху выложить луковую смесь, полить вином и сбрызнуть маслом, посолить, поперчить. Форму накрыть и оставить мариновать на 10–15 минут.

В это время нагреть духовой шкаф до 200 градусов. Запекать рыбы 20 минут. И еще на 6–7 минут поставить под гриль.

Примерная питательная ценность одной порции – **220 ккал.**

Цуккини с тунцом

На 4 порции вам понадобится: 4 маленьких цуккини, 120 г тунца в масле, 1 банка очищенных консервированных томатов, 100 г тертого сыра, 1 яйцо.

Разрежьте кабачки вдоль на две части, удалите ложкой мякоть, стараясь не повредить их. Положите мякоть в блендер, добавьте яйцо, консервы, тертый сыр, соль, петрушку и взбивайте на высокой скорости до тех пор, пока смесь не покажется вам однородной. Разрежьте кабачки поперек и начините их полученной смесью. Положите цуккини в смазанную маслом форму для выпечки, смешайте в чашке несколько чайных ложек воды, две чайные ложки масла и томаты, проткнутые вилкой, добавьте это к кабачкам. Сверху положите несколько кусочков масла и поставьте в предварительно нагретую печь примерно на 40 минут. Затем остудите и подавайте к столу.

Примерная питательная ценность одной порции – **160 ккал.**

Быстрый салат с тунцом

Для приготовления 4 порции понадобится: 1 банка тунца в собственном соку, один средний кочан китайской капусты, 1 вареное яйцо, 1 свежий огурец (10-14 см) соль по вкусу. Для заправки: 2 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. винного уксуса, 1 ст.л. лимонного сока.

Капусту мелко нашинковать, отжать руками, положить в миску. Огурец и яйца порезать кубиками.

Все соединить, сверху выложить тунец, размять его вилкой на куски.

Для заправки: все ингредиенты соединить, полить заправкой салат, посолить и тщательно перемешать

Примерная питательная ценность 1 порции – **250 ккал.**

Форель, запеченная с овощами

Для приготовления 4 порций понадобится: 4 стейка форели по 150 г, 2 средние морковки, 4 средние картофелины, 2 ст. л. оливкового масла, сок половина лимона, 1 ст. л. горчицы, 50 г сыра, соль, перец по вкусу.

Выстелить дно противня пергаментной бумагой. Смешать масло с солью и перцем. Стейки слегка смазать полученной смесью и уложить на противень.

Всегда в форме-2!

Смешать горчицу с лимонным соком, намазать на рыбу. Сверху каждый стейк посыпать тертым сыром.

Морковь и картофель очистить, нарезать брусочками и положить все в миску с маслом. Все перемешать, что бы овощи оказались смазанными маслом. Выложить их на противень поверх и вокруг рыбы.

Поставить Запекать в духовке при температуре 180 градусов 30 минут, пока картошка не будет готова. В конце на пять минут поставить противень под гриль.

Примерная питательная ценность 1 порции – 405 ккал, без картофеля - **320**.

Рыба карри

Для приготовления 4 порции понадобится: 1 луковица, 1 кусочек (5 см) имбиря, по 1 ч. л. молотого кориандра и тмина, большая щепотка куркумы, щепотка сушеного чили, 2 ч. л. растительного масла, 8 помидоров, веточка свежей кинзы, 900 г филе белой рыбы с плотным мясом (треска, пикша или хек), соль, перец

Лук мелко порезать, вместе с имбирем, чесноком и специями поместить в блендер с 3 ст. л. воды и взбивать до однородной консистенции. Разогреть масло в сковороде с толстым дном и обжаривать в нем пасту из специй 5 минут, постоянно помешивая. Помидоры порезать, добавить в пасту вместе с 300 мл воды и тушить на медленном огне, пока они не станут мягкими, но все еще будут сохранять свою форму. Рыбу порезать толстыми кусками. Добавить измельченную кинзу и рыбу в карри, варить 5 минут. Приправить и подавать на стол.

Примерная питательная ценность 1 порции – **210 ккал**.

Уха с фрикадельками

На 10 порций понадобится: 2 кг трески (головы, хвосты), 2 средние морковки, 2 крупные луковицы, 3 зубчика чеснока, укроп, соль и перец по вкусу. Для фрикаделек: 200 г филе трески, 1 небольшая луковица, 3 ст. л. сливочного масла, полчашки отварного риса 3 ст. л. сливок, 3 яичных белка, небольшой пучок петрушки.

Зачистить рыбы головы от глаз и жабр, разрубить, промыть. Положить в кастрюлю вместе с хвостами, залить 3 л воды, добавить лук и 1 морковку. Довести до кипения и варить 40 мин. на медленном огне, снимая пену.

Всегда в форме-2!

Приготовить фрикадельки: лук нарезать мелкими кубиками и пассировать в масле на медленном огне 5–7 мин. Филе трески пропустить через мясорубку, добавить половину отварного риса, сливки, белки и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить оставшийся рис, лук, измельченную зелень петрушки, приправить солью и перцем; перемешать, скатать фрикадельки.

Готовый бульон процедить, довести до кипения, всыпать нарезанные соломкой оставшуюся морковь и варить 10 мин. на медленном огне. Затем добавить чеснок, нарезанный тонкими пластинами, фрикадельки и варить уху до их всплытия на поверхность. Подавать с измельченным укропом.

Примерная питательная ценность 1 порции – **120 ккал.**

Блюда из морепродуктов

Креветки по-шанхайски

На 6 порций понадобится: креветки очищенные - 300 г, шампиньоны - 300 г, цветная капуста-500 г, сладкий перец - 1 шт., лук-порей - 1 шт., масло растительное - 2 ст.л., крахмал - 1 ст.л., сахар, перец, соль, чеснок и соевый соус - по вкусу

Шампиньоны разрезать вдоль пополам. Цветную капусту разделить на соцветия. У сладкого перца удалить сердцевину и нарезать кольцами. Лук-порей нарезать кубиками.

Налить масло на сковородку и при непрерывном помешивании обжарить поочередно креветки, цветную капусту, сладкий перец, грибы и лук. Дать маслу стечь.

В оставшееся масло добавить сахар, перец, соль, измельченный чеснок. Влить соевый соус и крахмал, разведенный в холодной воде. В полученном соусе потушить все ингредиенты 10 мин. Подавать блюдо горячим.

Питательная ценность одной порции – около **160 ккал.**

Ризотто с морепродуктами

На 6 порций понадобится: ½ стакана нашинкованного репчатого лука, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 450 г риса, 4 ½ стакана куриного бульона, ½ стакана хереса или сухого вина ¼ стакана тертого твердого сыра, 200 г консервированных морепродуктов, 3 ст. л. рубленой зелени, ½ ч. л. соли, ¼ ч. л. молотого черного перца.

На медленном огне потушите лук и чеснок в оливковом масле 2 минуты. Добавьте рис и прожарьте его 3 минуты, непрерывно помешивая. Влейте ½ стакана бульона и потушите, пока рис не впитает жидкость полностью. Продолжайте добавлять оставшийся бульон и варите рис до готовности еще около 20 минут. Влейте херес и дайте рису его впитать. Добавьте оставшиеся продукты.

Питательная ценность одной порции – около **380 ккал.**

Салат из морской капусты с яйцом

На 2 порции понадобится: 1 банка консервированной капусты, 1 яйцо, кислое яблоко, 2 ложки нежирной сметаны.

Яблоко натереть на крупной терке, яйцо мелко порубить, капусту тоже порубить. Смешать все ингредиенты.

Питательная ценность одной порции – **180 ккал.**

Салат из креветок с зеленью

На 4 порции понадобится: 500 г креветок, по одному небольшому пучку зелени (лист салата, сельдерей, укроп, петрушка, зеленый лук) 1 лимон, половину банки оливок, оливковое масло 1 ст. ложка, перец, соль.

Зелень мелко порезать, лимон (порезать тоненькими ломтиками) очистить вареные креветки, заправить салат маслом и все перемешать.

Примерная питательная ценность одной порции – **180 ккал.**

Помидоры, фаршированные креветками

На 2 порции понадобится: помидоры - 4 шт. креветки варено-мороженые - 250 г., яйцо вареное - 1 шт., сок лимонный - 2 ч. ложки, йогурт натуральный - 4 ст. ложки, перец черный молотый - по вкусу, соль - по вкусу

У помидоров срежьте верхушку, выньте мякоть ложкой и порубите ее. Креветки прогрейте в половине стакана подсоленной воды, затем воду слейте, а креветки обсушите и нарежьте кусочками, соедините с рубленым яйцом, мякотью помидоров, введите лимонный сок, йогурт, соль, перец и перемешайте.

Посыпанные внутри солью помидоры, заполните приготовленной массой. Подготовленные помидоры выложите на блюдо и оформите зеленью.

Примерная питательная ценность одной порции – **240 ккал.**

Крабовые шарики с клюквой

На 4 порции вам понадобится: немного оливкового масла для смазывания формы, 350 г крабового мяса, нарезанного кубиками, половина стакана + 2 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления, треть стакана клюквы, 2 ст. л. нежирного майонеза, 1 ч. л. дижонской горчицы, полторы ч. л. креольской смеси специй (соль, лук, чеснок, кайенский перец, белый и черный перец, тимьян, орегано, паприка).

Разогрейте духовку до 200 С. В большой емкости соедините крабовое мясо, 2 ст. л. овсяных хлопьев, клюкву, майонез, горчицу и 1 ч. л. приправ. Оставшиеся хлопья высыпьте в мелкую тарелку и смешайте их с остатками специй. Слепите из получившегося фарша 4 одинаковых шарика, обваляйте их в хлопьях со специями, переложите в смазанную маслом форму, сверху сбрызните оливковым маслом. Запекайте в духовке примерно 15 минут — шарики должны покрыться румяной корочкой. Подавайте к столу горячими.

Примерная питательная ценность одной порции – **150 ккал.**

Вьетнамский салат с креветками

На 4 порции понадобится: креветки - 200 г, растительное масло - 2 ст. ложки, морковь - 2 шт., сладкий перец красный - 1 шт., лук красный - 1 шт., огурцы - 2 шт., мята измельченная - 20 г, кориандр измельченный - 20 г, перец чили измельченный - 1 шт., мука - 100 г, лук-шалот - 12 шт., заправка тайская с лаймом - 100 мл.

Морковь, сладкий перец порезать крупными кубиками. Лук порезать тонкими полукольцами. Из огурцов удалить семена, мелко порезать.

Креветки залить тайской заправкой и выдержать 15-20 минут. Затем креветки вынуть из заправки, обсушить и обжарить, переворачивая, на сильно разогретой сковороде.

Смешать креветки с подготовленными овощами.

Лук-шалот нашинковать, смешать, встряхивая, с мукой, обжарить в 2 ст. ложках кипящего масла, остудить.

При подаче уложить креветки с овощами в салатник и посыпать обжаренным луком-шалотом.

Питательная ценность одной порции – примерно **180 ккал.**

Салат "Креветочный финиш"

Для приготовления 6 порций вам понадобится: 4-5 помидоров, 0,5 кг брокколи, 1 луковица, 200 г креветок, 2 яйца, 1 авокадо, сметана, кетчуп.

Помидоры, предварительно очищенные репчатый лук и авокадо нарежьте тонкими дольками. Капусту брокколи, креветки, яйца отварите до готовности и тоже нарежьте. Все подготовленные ингредиенты выложите в глубокую салатницу. Приготовьте соус. Для этого смешайте сметану с любым кетчупом, заправьте салат соусом.

Примерная питательная ценность одной порции – **370 ккал.**

Омлет с креветками

На 4 порции вам понадобится: 250 г свежих или мороженных креветок, большая луковица, 2 сладких зеленых перца, 4 яйца, немного растительного масла, молотая паприка, соль.

Мелко нарезать перец и лук и отдельно обжарить до мягкости, добавить туда креветки и приправы, перемешать. Хорошо взбить яйца. Вылить взбитые яйца на овощи с креветками. Все это жарить до готовности яиц. Аккуратно разделить на порции, красиво уложить на тарелки, украсив зеленью.

Примерная питательная ценность одной порции – **230 ккал.**

Блюда с грибами

Блинчики с шампиньонами

На 4 порции понадобится: 50 г муки, 5 стол. ложек молока, 2 яйца. Для начинки: 1 луковица, 250 г шампиньонов, 30 г сливочного масла, 4 стол. ложки сметаны, 2 стоп. ложки вина.

Из муки, яиц и молока замесить тесто. Посолить. 2. Шампиньоны тонко нарезать. Распустить в сковороде половину сливочного масла и, помешивая, обжаривать грибы около 5 мин. Приправить солью и перцем. Влить сметану и белое сухое вино. Потушить 3—5 мин. В оставшемся сливочном масле пожарить 4 блинчика, выложить на них начинку, свернуть и сразу подать, украсив, по желанию, рубленой зеленью.

Питательная ценность одной порции – около **240 ккал.**

Фриттата с грибами

На 4 порции понадобится: 1 ст. ложка оливкового масла, 300 г смеси грибов (шампиньонов, белых или других лесных грибов) 2 ст. ложки нарезанного тимьяна или эстрагона цедра и сок половины лимона 4 яйца, 50 г кресс-салата

Если для приготовления этого блюда вы используете лесные грибы, предварительно переберите их, почистите и отварите в подсоленной воде. Откиньте, чтобы удалить всю жидкость. Свежие шампиньоны тщательно промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Разогрейте оливковое масло в сковороде с огнеупорной ручкой, которую можно использовать в духовке. В сковороду с маслом выложите грибы вместе с тимьяном и обжарьте в течение нескольких минут до коричневой корочки. Добавьте цедру и сок лимона, прокипятите минуту и убавьте огонь.

Яйца взбейте в отдельной миске, добавьте нарезанный кресс-салат, приправьте и влейте в сковороду. Готовьте до тех пор, пока омлет не схватится, а затем поставьте в духовку под разогретый гриль. Фриттату запекайте около 5 минут до золотистой корочки.

Питательная ценность одной порции – около **140 ккал.**

Грибная икра

На 6 порций понадобится: 1 кг любых грибов, мелко нарезанных или пропущенных через мясорубку 3 ст. ложки подсолнечного масла 3 нашинкованные луковицы По 1 помидору, моркови, болгарскому перцу, нарезанных мелкими кубиками, соль, перец и уксус по вкусу

Раскалите в сковороде масло, обжарьте в нем грибы. Отдельно пассируйте лук, болгарский перец, томаты и морковь и соедините с грибами. Потушите несколько минут, В конце добавьте соль, перец и уксус.

Примерная питательная ценность одной порции – **130 ккал.**

Салат грибной с апельсинами и сыром

На 4 порции понадобится: 1 банка консервированных шампиньонов, 100 г твердого сыра, 2 сладких перца, 2 яблока, 2 апельсина, соль. Для соуса: 1 стакан кефира, 3 ч. ложки жидкого меда, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки тертой цедры лимона.

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевинки яблоки нарезать мелкими кубиками. Консервированные шампиньоны отцедить, нарезать мелкой соломкой и потушить в небольшом количестве сливочного масла. Очищенный перец нарезать кольцами и смешать с разрезанными поперек дольками апельсинов.

Заправить салат приготовленным соусом, перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать тертым сыром и украсить дольками цитрусовых.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Овощная запеканка с грибами

На 4 порции понадобится: 400 г картофеля, 150 г корня петрушки, 150 г корня сельдерея, 300 г моркови, 100 г зеленого лука, соль, 3 луковицы, по 200 г опят и шампиньонов. 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1 зубчик чеснока. 200 мл нежирных сливок, молотый черный перец, тертый мускатный орех.

Картофель и корни очистить, нарезать кружочками и варить 6 мин в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг.

Зеленый лук нарезать кружочками, репчатый лук и грибы мелко нарезать. Разогреть на сковороде 1 ст. ложку сливочного масла и жарить репчатый лук с

половиной грибов и рубленой петрушкой 3 мин. Чеснок очистить и пропустить через пресс в сковороду. Нагреть духовку до 180 °С.

Форму для запекания смазать маслом, положить слоями вареные овощи, зеленый лук и жареные грибы, при этом сверху должен быть картофель. Сливки приправить солью, перцем и мускатным орехом. Вылить на картофель. Поставить в духовку на 45 мин. 4. За 5 мин до готовности запеканки разогреть на сковороде сливочное масло и жарить оставшиеся грибы 5 мин. На запеканку положить ровным слоем жареные грибы и посыпать зеленым луком.

Питательная ценность одной порции – примерно **330 ккал.**

Салат из капусты с грибами

На 4 порции понадобится: 1 кочан нашинкованной китайской капусты или половину белокочанной капусты, сбрызнутой соком лимона и хорошо отжатой, 1 большая луковица, 1 стакан шампиньонов отваренных и нарезанных соломкой, половину стакана консервированного горошка, по 2 веточки укропа и кинзы. Для соуса: сок половины лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, половина чайной ложки горчицы, соль, перец, молотый мускатный орех по вкусу.

Лук нарежьте полукольцами, обжарьте в небольшом количестве масла, добавьте грибы и жарьте до готовности. Перемешайте с капустой, нарубленной зеленью и горошком, заправьте соусом.

Питательная ценность одной порции – **140 ккал.**

Блюда из яиц

Омлет с вишней

На 2 порции тебе понадобится: 2 яйца, сахар половина столовой ложки, соль по вкусу, мука 3 чайные ложки, вишня 50 г.

Яичные желтки растирают с сахарным песком и солью, добавляют муку, взбитые в крепкую пену яичные белки и перемешивают. Половину смеси выливают на смазанную маслом сковороду и жарят, пока она не загустеет. Затем кладут подготовленные вишни (без косточек) и заливают остальной яичной смесью. Когда верхняя часть омлета станет плотной, его переворачивают на другую сторону.

Питательная ценность 1 порции – примерно **150 ккал.**

Омлет без масла.

В блендере смешать помидор, 2 яйца, стакан молока, соль, перец, зелень. Получившуюся массу вылить в посуду для микроволновки с крышкой. Поставить в микроволновку минут на 10 при волнах 540.

Получается необычное и очень красивое блюдо (зелень и помидор поднимаются кверху, и образуют удивительный узор).

Питательная ценность 1 порции – примерно **140 ккал**

Яйца по - флорентийски

На 4 порции понадобится: 100 г спагетти, 600 г свежего или мороженного шпината, 4 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка подсолнечного масла, щепотка мускатного ореха, соль и перец.

Сварить спагетти в большом количестве кипящей подсоленной воды до размягчения. Слить воду. Добавить 1 ст. ложку сливочного масла и перемешать. Шпинат (если вы используете свежий шпинат, предварительно нужно его тщательно вымыть) сварить. Слить воду и измельчить. Посыпать мускатным

Всегда в форме-2!

орехом и поперчить. Выложить спагетти на подогретое блюдо и покрыть слоем шпината. Поджарить яйца на растительном масле и положить их сверху на шпинат. Подавать немедленно, не давая блюду остыть.

Питательная ценность одной порции – примерно **370 ккал.**

Омлет по-гречески

На 4 порции понадобится: яйца 2 шт., молоко 2 стакана, мука 8 столовых ложек, инжир 12 шт., ядра миндаля 2 столовые ложки, сушеный черный мелкий виноград без семян, 2 столовые ложки, соль 2 щепотки, сахар 1—2 чайные ложки, измельченный мускатный орех 2—4 щепотки, растительное масло 2 чайные ложки.

Готовят омлетную массу, для чего смешивают яйца, муку, тертый мускатный орех и молоко, в которое добавляют соль, и ставят ее на 30 мин в холодильник. Инжир мелко рубят, миндаль измельчают и все смешивают с изюмом. Подготовленные таким образом компоненты осторожно перемешивают с омлетной массой, выкладывают на сковороду с сильно разогретым маслом, посыпают сахаром и порошком корицы и запекают. Готовый омлет сразу же подают на стол.

Питательная ценность одной порции – примерно **400 ккал.**

Яйца в вине

На 2 порции понадобится: 2 яйца, 2 столовые ложки густого вина (сорта марсала, или любого сладкого вина), соль перец, 1 ч. ложка сливочного масла.

Хорошенько разогреть сковороду с антипригарным покрытием на огне.

Вылить в нее вино и выпарить его. Затем положить половину масла; когда оно распустится и закипит, положить остальное масло, и, как только оно растает, - вбить туда же яйца, поперчить, посолить и накрыть крышкой, убавив огонь.

Подождать несколько минут, пока поверхность яиц побелеет, но желтки должны остаться мягкими. Налить на тарелку немного вина и распределить его осторожно по всей поверхности. Лопаточкой выложить сверху яйца.

Питательная ценность одной порции _ примерно **120 ккал.**

Колета, запеченная в омлете

На 1 порцию понадобится: 4 котлеты, белки от 8 яиц, 40 мл молока, 2 помидора, 30 г растительного масла, соль и перец по вкусу, 40 г сыра.

На слегка смазанной маслом сковородке пожарить 2 омлета из яиц молока и помидоров. Готовые котлеты из нежирного мяса (лучше всего приготовленные в духовке или на пару) завернуть в омлеты (в один омлет – к котлеты). Посыпать натертым сыром и запечь в духовке или в микроволновке.

Питательная ценность 1 порции – примерно **360 ккал.**

Омлет с овощами

На 6 порций понадобится: 500 г замороженного овощного ассорти с грибами (стручковая фасоль, цветная капуста, шампиньоны...), соль, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки маслин без косточек, 6 яиц, 1 пучок зеленого лука, тертый мускатный орех, молотый черный перец.

Свежие овощи и грибы почистить, вымыть и крупно нарезать. Бланшировать 3 мин в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

Разогреть на большой сковороде с антипригарным покрытием оливковое масло и жарить бланшированные или замороженные овощи с грибами 4 мин при постоянном помешивании. Каждую маслину разрезать пополам, добавить к овощам и жарить еще 4—6 мин, периодически помешивая.

Яйца взбить в миске. Зеленый лук нарезать колечками и добавить в яичную массу. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Овощи залить яичной массой, накрыть крышкой и жарить на маленьком огне 10 мин, чтобы масса застыла. Готовый омлет переложить на блюдо, нарезать и разложить по тарелкам.

Питательная ценность одной порции – около **180 ккал.**

Омлет в микроволновке

На 2 порции понадобится: два яйца, немного молока, соль по вкусу (соль можно не добавлять, а готовый омлет полить соевым соусом)

Всегда в форме-2!

Взбить яйца с молоком и солью в глубокой тарелке или пиале и поставить в печь. Масло для этого не требуется и посуду лишнюю не мыть: в одной тарелке взбили, приготовили и поели. Если вы хотите взять омлет с собой на работу, его можно приготовить прямо в стеклянной баночке.

Время приготовления зависит от количества яиц. 2 яйца - 2,5 мин., 3 яйца - 3 мин. и т.д.

Питательная ценность 1 порции – примерно **130 ккал**

Десерты

Салат из смородины

На 2 порции понадобится: 2-2,5 стакана красной или белой смородины, 2-3 ст. ложки очищенных орехов, 1/2 стакана нежирного фруктового йогурта.

Промытую смородину перебрать и очистить. Положить в миску, залить йогуртом, сверху посыпать толчеными орехами.

Питательная ценность 1 порции – примерно **150 ккал.**

Вареники с абрикосами

Замесить тесто из одного яйца, половины стакана воды, щепотки соли и муки. Абрикосы вымыть и, разломив пополам, освободить от косточек. Если абрикосы крупные, можно каждую половинку разрезать еще пополам.

Когда будете лепить вареники, добавляйте в каждый небольшую щепотку сахара. Размер у вареников, конечно, больше, чем у обычных.

Кидать в кипящую воду, варить 3-5 минут после того, как вареники всплывут. Вынуть шумовкой и выложить на стол. Когда вареники обсохнут с одной стороны, перевернуть и дождаться, когда они обсохнут с другой. Затем сложить в тарелку и подавать к столу – со сметаной или натуральным йогуртом.

Питательная ценность 1 порции – примерно **250 ккал**

Яблочно-сливовый десерт с орехами

На 4 порции понадобится: по 0,5 кг яблок и слив, 1/2 лимона, 1/2 ч. л. молотой корицы, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. измельченных орехов (грецких, миндаля или арахиса).

Натрите яблоки на терке, добавьте сок лимона и разрезанные на четвертинки сливы. Все это посыпьте корицей, орехами и перемешайте с медом.

Питательная ценность 1 порции – примерно **250 ккал.**

Йогуртово-фруктовое мороженое

На 4 порции понадобится: 200 г натурального йогурта или домашнего кислого молока (у меня оставался домашний варенец), 100 г клубники в собственном соку (присыпаешь свежую или размороженную клубнику сахаром, ставишь на ночь в холодильник – и готово), половина банана и половина персика.

Клубнику и банан превращаешь в пюре, персик режешь на мелкие кусочки, перемешиваешь все с йогуртом, разливаешь по креманкам, если они у тебя есть, и отправляешь в морозилку.

Рецепт для вечеринки: заморозить мороженое в формочках для льда. Готовые кубики мороженого кидаешь в стакан с свежавыжатым апельсиновым соком и получаешь восхитительный коктейль.

Питательная ценность 1 порции – примерно **100 ккал**

Коктейль из арбуза и дыни

Мякоть дыни размять, добавить немного минеральной воды, нарезать мякоть арбуза, положить все в блендер и взбить

Закуска из дыни

Мякоть дыни нарезать кубиками, обернуть сырокопченой ветчиной, наколоть на зубочистки. Сверху насадить половинки помидора черри или оливки.

Персики в винном соусе

На 4 порции понадобится: 4 спелых персика, 0,5 л сухого красного вина, 4 ст. ложки сахара, 1 палочка корицы.

Бросьте персики в кипящую воду на 2 минуты. Достаньте и положите в холодную воду. Снимите кожицу. В сотейнике смешайте вино с 1 стаканом

Всегда в форме-2!

воды, добавьте палочку корицы и персики. Варите 5 минут на медленном огне. Добавьте сахар и варите еще 5 минут. Подавайте холодными или теплыми с сиропом.

Вариант сиропа с лимоном: Сварите персики. Половину вина смешайте со стаканом воды, соком и цедрой одного лимона и 4 ст. ложками сахара. Добавьте палочку корицы. Когда сироп будет готов, смешайте его со второй частью вина и вскипятите все вместе. Подавайте персики с сиропом в бокалах.

Питательная ценность одной порции – примерно **200 ккал.**

Лимонно-апельсиновый десерт с медом

На 2 порции понадобится: один лимон, один апельсин, две-три чайных ложки негустого меда.

В блендере измельчить лимон и апельсин целиком - вместе с кожурой. В полученную массу добавить 2 - 3 чайных ложки меда и перемешать. Поставить на пару часов в морозилку. Получившийся десерт получается похожим на щербет, или на нежное фруктовое мороженое.

Питательная ценность 1 порции – примерно **80 ккал.**

Клубничный мусс с ягодами

На 4 порции понадобится: 350 г лесных ягод (можно свежемороженых), 50 г сахарного песка, 70 г нежирной сметаны, 300 г клубничного йогурта, 10 г желатина, 70 мл сока лайма 2 яичных белка

Вымыть или разморозить ягоды. Сделать из 100 г пюре. Взбить ручным миксером сахар со сметаной. Перемешать смесь с ягодным пюре и йогуртом. Замочить желатин, распустить его и перемешать, добавляя по каплям, с лаймовым соком. Смешать желатиновую массу с йогуртовым кремом. Охлаждать 30 минут, пока он не начнет застывать. Взбить белки и перемешать их с кремом. Охлаждать мусс 2 часа. Вырезать из мусса шарики, разложить их по тарелкам с оставшимися ягодами и подать на стол.

Питательная ценность 1 порции – примерно **200 ккал.**

Брынза со свежей зеленью

На 4 порции понадобится: 400 г брынзы, 1 ст. ложка смеси свежей зелени (какая найдется), 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука и лука-шалота (если будет), 1/2 чайной ложки оливкового масла, несколько капель уксуса, несколько капель сока лимона, соль, черный молотый перец, 5 горошин черного перца.

Брынзу перемешать с мелко нарезанной зеленью, репчатым луком и луком-шалотом, добавить перец горошком, посолить и поперчить, затем добавить уксус, сок лимона, оливковое масло, все тщательно перемешать, смесь выложить в 4 небольшие формочки, поместить в холодильник на 2 часа, вынуть, освободить от формы, разложить по тарелкам и украсить зеленью.

Питательная ценность 1 порции – примерно **280 ккал.**

Чернослив, фаршированный творогом

На 4 порции понадобится: чернослив 200 г, творог 80 г, сахар 1 ст. ложка, толченые ядра орехов 40 г, ликер 20 г.

Из чернослива вынимают косточки и фаршируют творогом, протертым с сахарным песком. Выкладывают горкой на небольшую сковороду и запекают в духовке. Готовый чернослив поливают ликером и посыпают измельченными орехами. Подают фаршированный чернослив горячим.

Питательная ценность одной порции – около **250 ккал.**

Оранжевый коктейль

На 1 порцию понадобится: 1 апельсин, 1 хурма, 50 мл нежирного молока.

Отожми сок из апельсина. Добавь в него мякоть хурмы (естественно, без кожицы и косточек), молоко и как следует, взбей в блендере. Готово!

Питательная ценность одной порции – около **150 ккал.**

Желе из апельсинов и грейпфрута

На 4 порции понадобится: 18 г желатина, 1 розовый грейпфрут, 1 апельсин, 40 г сахарного песка, 750 мл свежееотжатого апельсинового сока.

Замочить желатин. Очистить грейпфрут и апельсин. Отделить дольки от перепонки. Разложить дольки по 4 формочкам. Смешать сахар, 2 ст. л. сока и уварить. Добавить 200 мл сока и распустить в жидкости желатин. Добавить оставшийся сок и охлаждать 30 минут. Как только сок начнет застывать, выложить его на фрукты. Охлаждать 4 часа.

Питательная ценность одной порции – около **120 ккал.**

Банановые блинчики

На 8 порций понадобится: бананы - 4 шт, мука пшеничная - 1 стакан, яйцо - 2 шт., молоко - 1 стакан, сахар - 1 ст. ложка, масло подсолнечное - 2 ст. ложки, мускатный орех по вкусу.

Бананы разомните, соедините с яйцами, молоком и сахаром, добавьте муку и замесите тесто. Из приготовленного теста испеките блинчики. При подаче посыпьте мускатным орехом.

Питательная ценность одной порции – около **230 ккал.**

Блинчики с яблоками

На 6 порций понадобится: 6 блинов, 3 яблока, 50 г коньяка, 60 г толченых миндальных орехов, 30 г сливочного масла, 50 г сахарного песка, 1 сырое яйцо, 1 палочка корицы, 1 небольшой стакан молока.

Яблоки очистить от кожицы, семян, мелко нарезать, положить на 1 час в смесь коньяка, миндальных орехов, сахарного песка и толченой корицы.

Начинить блины яблочной смесью, кисточкой смазать сверху взбитым яичным желтком, выложить на противень, смазанный сливочным маслом и слегка политый молоком. Поместить противень в духовку с температурой 180 °С на 20 мин.

Питательная ценность одной порции – около **320 ккал.**

Десерт из фруктов с мороженым

На 4 порции понадобится: манго – 1 шт., банан – 1 шт., грейпфрут – 1 шт., яблоко – 1 шт., сахар – 30 г, сливочное масло – 50 г, коньяк – 50 мл, мороженое.

Манго и банан нарезать кубиками, а грейпфрут – дольками. На разогретую сковородку насыпать тонким слоем сахар, добавить сливочное масло и нарезанные банан и манго. Перемешать, влить коньяк, поджечь.

Когда погаснет пламя, добавить грейпфрут. Через минуту десерт готов. Его можно подать с мороженым и оригинальным украшением из яблока.

Питательная ценность одной порции – около **130 ккал.**

Апельсины в снегу

На 4 порции понадобится: 5-6 апельсинов, 100 г сахара, 2 ст. л. воды, 5 белков, 2 ст. л. крахмала, сахарная пудра, тертый шоколад для украшения.

Из сахара и 2 ст. ложек воды приготовить сахарный сироп. Апельсины разрезать на половинки, вынуть из них мякоть. Сварить измельченную мякоть в сахарном сиропе, пока жидкость не станет прозрачной. Взбить белки с щепоткой сахара. Добавить апельсиновую мякоть и крахмал. Взбить полученную массу. Апельсиновые половинки уложить в огнеупорное блюдо и наполнить полученной массой. Накрыть лощеной бумагой или фольгой и поставить в духовку на 15 минут при температуре 200 С.

Остывшие корзинки посыпать сахарной пудрой и шоколадом.

Питательная ценность одной порции – около **190 ккал.**

Оладьи тыквенные

На 8 порций понадобится: 1 кг очищенной тыквы, 1 стакан муки, соль сахар по вкусу, растительное масло.

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку, замесить однородное тесто. Обжарить на небольшом количестве масла, довести до готовности в микроволновке.

Питательная ценность одной порции – около **180 ккал.**

Фруктовое мороженое

На 8 порций понадобится: 4 спелых банана, полстакана замороженных ягод (или фруктов, нарезанных на кусочки и замороженных).

Бананы нарезать кружками толщиной 1.5-2 см., положить в пакет и заморозить в морозильной камере при -18 градусах Цельсия.

Затем положить в блендер кусочки замороженного банана и мороженые ягоды (например малину, вишню) или фрукты (например, персик, нектарины, грушу). Измельчать в блендере до тех пор, пока не получится однородная масса. Переложить ее в емкость для хранения в морозильной камере и поставить в морозильник хотя бы на несколько часов.

Мороженое готово. Единственное замечание: должен быть достаточно мощный блендер, в инструкции которого написано, что можно применять для измельчения кубиков льда.

Питательная ценность одной порции – около **90 ккал.**

Овсяные блинчики

На 8 порций понадобится: 1,5 стакана муки, 0,5 стакана овсяной муки (геркулес помолоть в кофемолке), 3 стакана воды, 30г дрожжей (если сухие то 1 чайная ложка), 2 ч.л. соли и 1 ч.л. сахара, 2 ст.л. растительного масла. Замесить тесто и поставить на 1 час или 1,5 в теплое место чтобы подошло, а затем печь блины как обычно.

Питательная ценность одной порции – около **220 ккал.**

Салат из апельсинов по марокански

На 4 порции понадобится: 4 больших или средних апельсина, 50 гр. порезанных фиников, 25 гр. хлопьев миндаля, 1 ст. ложка сахара, сок 1 лимона, корица.

Очистить и нарезать апельсины кружочками, обрезаю по возможности пленки. Положить на сервировочное блюдо, посыпать миндалем и финиками. Соединить сахар и лимонный сок, полить салат. Охлаждать 2 часа перед тем, как подавать. Посыпать корицей.

Примерная питательная ценность одной порции – **180 ккал.**

Овсяное печенье

На 50 печений понадобится: 300 г овсяных хлопьев, 150 г миндальных хлопьев, 100 г муки, 50 г коричневого сахара, 50 г сливочного или растительного масла, 3 ст. ложки меда, 1 чайная ложка соды.

Всегда в форме-2!

Растопите в кастрюле масло, добавьте мед. В 3 ст. ложках кипятка растворите, соду. Влейте смесь в мед, сироп и хорошо перемешайте. Добавьте туда же овсяные хлопья, миндаль и сахар, перемешайте. Постепенно всыпьте муку и замесите некрутое тесто.

Сформируйте небольшие лепешки и выложите их на покрытый пергаментом противень на довольно большом расстоянии друг от друга. Выпекайте в духовке, разогретой до 200 °С, 20 минут - до золотистого цвета.

Примерная питательная ценность одного печенья – **80 ккал.**

Тыквенный мусс

На 4 порции понадобится: 400 г очищенной тыквы; 1 ст. ложка растительного масла, 200 г тофу, 4 ст. л. меда, 100 мл апельсинового сока; 100 мл молока; 1/2 ч. л. ванильного сахара; 2 ст. л. апельсиновой цедры; 200 г свежей или мороженой малины; тертый мускатный орех.

Очистите тыкву от кожуры и семян, разрежьте на четвертинки, сбрызните маслом и запекайте в духовке, разогретой до 250 °С, до мягкости.

Переложите тыкву в блендер, добавьте тофу, мед, молоко, ванильный сахар, апельсиновый сок и цедру. Перемелите до однородной массы.

Разложите мусс по чашкам, украсьте малиной и посыпьте тертым мускатным орехом.

Примерная питательная ценность одного печенья – **180 ккал.**

«Бутерброд» с сухофруктами

Смесь сухофруктов (изюм, курага, чернослив, можно добавить орехи) прокрутить через мясорубку. Удержаться от желания съесть все сразу, сложить в банку.

Смесь очень вкусно намазывать на хрустящие зерновые хлебцы и употреблять с зеленым чаем в качестве перекуса. Одного на один раз будет достаточно.

Примерная питательная ценность одной порции – **100 ккал.**

Разноцветное желе

Для приготовления понадобится: по 2 пакетика желе (продаются) по 50 гр каждый трех вкусов и цветов (например, лимонный, клубничный и яблочный).

Из этих пакетиков приготовить желе как написано на упаковке, но уменьшив дозу воды вдвое. Залить желе в три плоские формы и дать застыть. Нарезать желе на кубики не больше 1X1 см, таким образом получилась смесь из разноцветных кубиков.

Тем временем замочить 25 гр. желатина в 150-180 г воды Как набухнет довести до кипения, но не кипятить, немного остудить и добавить в 500 гр. 10% сметаны + 6 чайных ложек сах. песка), перемешать и туда же добавить разноцветную смесь,

Перемешать и выложить в форму (например, для выпечки кулича. Поставить в холодильник и дожидаться, готовности. Потом останется только перевернуть желе на тарелку – и готово!

Питательная ценность одной порции (150 г) – **180 ккал.**

Салат из ягод

На 4 порции вам понадобится: 100 г черной смородины, 200 г клубники, 150 г клюквы, виноград 100 г, сахар или фруктоза 2 ст. ложки, сок лимонный 4 ст. ложки, сметана 4 ст. ложки, сахарная пудра 1 ст. ложка.

Ягоды промойте, обсушите. Перемешайте с сахаром, полейте лимонным соком и дайте настояться 15 минут. Охлажденную сметану взбейте в пышную массу, добавьте сахарную пудру и взбивайте еще несколько минут. Перед подачей разложите ягоды в креманки, оформите взбитой сметаной.

Примерная питательная ценность одной порции – **200 ккал.**

Яблоки, запеченные в тесте

На 10 трубочек понадобится: 4 зеленых яблока, немного теста на воде (как для вареников), 60 г рубленых грецких орехов, 60 г изюма, 4 ягоды кураги (сухую предварительно вымочить).

Тесто раскатать очень тонко и дать ему подсохнуть Затем промазать растительным маслом и нарезать на полоски. Яблоки натереть на крупной терке

Всегда в форме-2!

и смешать с остальными ингредиентами. Начинку выложить на тесто и свернуть трубочки. Слегка обмазать маслом и запекать в духовке.

Примерная питательная ценность одной трубочки – **120 ккал.**

Сырники с сухофруктами

Нежирный творог (лучше поплотнее) смешать с нарезанными сухофруктами (курагой, черносливом, изюмом), добавить фруктозу, яйцо и овсяную муку (овсяные хлопья легко измельчаются в блендере или кофемолке). Слепить сырники и поджарить их без жира на тефлоновой сковороде. Полить соусом.

Соус: обезжиренный кефир или йогурт, взбитый с фруктами-ягодами.

Примерная питательная ценность одной порции (2 сырника) – **220 ккал.**

Чернослив с творогом и орехами

На 6 порций понадобится: 500 г чернослива, 150 г творога, 2 белка, 1,5 стол, ложки меда, 2 стол, ложки измельченных грецких орехов, 15 г ванилина, йогурт или сметана, масло

Чернослив замочите в кипятке, дайте ему набухнуть и аккуратно удалите косточки.

Творог протрите через сито, взбейте желтки, добавьте мед, и ванилин, все тщательно перемешайте, добавьте измельченные грецкие орехи. Готовой смесью начините черносливины, выложите их на противень, слегка смазанный сливочным маслом, поставьте в духовку на 10 минут при 180.

Перед подачей на стол можно полить еще горячий чернослив сметаной или обезжиренным йогуртом.

Примерная питательная ценность одной порции – **230 ккал.**

Желе клубничное

На 4 порции понадобится: 200 г клубники, 2 ст. ложки фруктозы, 10 г желатина, 2 стакана воды.

Желатин залейте охлажденной кипяченной водой в соотношении 1:8 и оставьте до набухания крупинок. Из клубники отожмите сок. Воду вскипятите с клубничной мезгой. Отвар процедите, добавьте сахар и нагревайте, помешивая, до растворения. Полученный сироп слегка охладите, добавьте распущенный желатин и доведите до кипения. Влейте клубничный сок, перемешайте. Разлейте желе в формы и охладите. Перед подачей опустите формы на несколько секунд в горячую воду и выложите желе на тарелки.

Примерная питательная ценность 1 порции – **110 ккал.**

Желейная шарлотка

На 12 порций понадобится: готовый бисквит, 400 г клубники, 900 г творога нежирного, 1 пачка желе лимонного, полстакана сахара, 1 яйцо, 2 киви.

Приготовить лимонное желе согласно инструкции. Вылить его на дно глубокой формы, разложить нарезанные дольками ягоды клубники и киви. Выложить стенки формы бисквитом, поместить в холодильник до застывания желе.

Творог хорошенько растереть с сахаром и яйцом, добавить клубнику, перемешать. Выложить массу на желе, поместить в холодильник до застывания. Перед подачей опустить дно формы на несколько секунд в кипяток и перевернуть содержимое на блюдо.

Примерная питательная ценность 1 порции – **175 ккал.**

Вареники с вишней

На 8 порций понадобится: 1 стакан воды, 2 яйца, пшеничная и гречневая мука в равных пропорциях, немного соли, 500 г вишни, 2 ст. ложки крахмала. 100 г сахара.

Всегда в форме-2!

Вишню вымыть, удалить косточки (можно с помощью шпильки), смешать с крахмалом. Замесить тесто из воды, яиц, соли и муки. Тесто с гречневой мукой получается не таким эластичным, как обычно, поэтому желательно вымесить тесто с помощью миксера. В каждый вареник (на три-четыре вишенки) добавить треть чайной ложки сахара.

Вареники отварить, остудить и подавать с натуральным йогуртом или маложирной сметаной.

Примерная питательная ценность одной порции – **200 ккал.**

Ржаные оладьи с яблоками

На 12 порций понадобится: пол-литра теплого молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки гречневой муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, мед или сахар по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г ржаной муки, 4-6 яблок.

Яблоки вымыть, очистить от сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Из остальных ингредиентов приготовить тесто нужной консистенции (количество ржаной муки дано приблизительно), смешать с яблоками. Разогреть сковороду с антипригарным покрытием, смазать растительным маслом и выпекать оладьи.

Примерная питательная ценность 1 порции – **160 ккал.**

Сорбе из арбуза

На 4 порции понадобится: 400 г мякоти + 4 кусочка арбуза, 20 г меда, 60 мл белого сухого вина, 20 г глюкозы, 20 мл портвейна, 10 г лимонного сока, 40 г сахара, веточка мяты.

Мякоть арбуза без косточек протереть через сито или измельчить в миксере. Сахар, мед, глюкозу и 100 мл воды смешать, довести до кипения. Снять с огня, добавить мякоть арбуза, вино, портвейн и лимонный сок. Перемешать с помощью миксера. Опустить в формы по кусочку арбуза, залить получившейся смесью. Поставить в холодильник и заморозить до состояния мороженого. Украсить мятой.

Примерная питательная ценность 1 порции – **120 ккал.**

Суфле из творога с бананом

На 4 порции вам понадобится: 250 г творога, 2—3 ст. ложки молока, 1 банан, 250 г сметаны, 90 г сахарной пудры.

Творог протереть через сито, перемешать с молоком до образования однородной массы. Банан мелко нарезать (часть оставить для украшения) и добавить в творожную массу. Сметану взбить с сахарной пудрой, половину полученного крема соединить с творогом. Суфле положить в креманки, сверху выложить оставшийся крем и украсить кружочками банана.

Примерная питательная ценность одной порции – **270 ккал.**

Чернослив с творогом и орехами

На 6 порций вам понадобится: 250 г чернослива без косточек, 150 г творога, 2 сырых желтка, 1,5 стол. ложки меда, 2 стол. ложки измельченных грецких орехов, 150 г ванилина, йогурт или сметана, масло

Чернослив замочите в кипятке, дайте ему набухнуть. Творог протрите через сито, взбейте желтки, добавьте мед, ванилин, все тщательно перемешайте, добавьте измельченные грецкие орехи. Готовой смесью начините черносливины, выложите их на противень, слегка смазанный сливочным маслом, поставьте в духовку на 10 минут при 180.

Перед подачей на стол можно полить еще горячий чернослив сметаной или обезжиренным йогуртом.

Примерная питательная ценность одной порции – **270 ккал.**

Грушевый салат с кремом

На 4 порции вам понадобится: 4 крупные груши, 3 ст. ложки лимонного сока, грушевый ликер 2 ст. ложки, сыр сливочный 100 г, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки тертой брусники, черный виноград 150 г, орехи грецкие 25 г.

Груши очистить и нарезать ломтиками. Лимонный сок смешать с ликером. Ломтики груш уложить на блюдо, сбрызнуть смесью сока и ликера и дать настояться. Для крема размять сыр вилкой и растереть его со сливками и брусникой в однородную массу. Выложить крем на груши. Оформить салат Виноградом и орехами.

Примерная питательная ценность одной порции – **240 ккал.**

Всегда в форме-2!

Яблоки с медом и орехами, запеченные в духовке

На 4 порции понадобится: 4 больших яблока, 100 г орехов, 4 чайные ложки меда, ванилин, корица.

В ступке перетереть корицу и любые орехи, добавить немного кедровых (можно добавить чуть-чуть ванилина). У яблок срезать "шапочку" (верхнее место с хвостиком), и отложить в сторону, а у оставшейся части яблок ножом удалить сердцевину. Образовавшееся отверстие наполнить медом и коричнево-ореховой смесью, накрыть яблоки "шапочкой". Поместить яблоки в стеклянную жаропрочную форму и на дно формы налить воды 1,5-2 см. Ставим форму в духовку на 40-90 минут в зависимости от величины и плотности яблок. Готовые остывшие яблоки можно слегка присыпать сахарной пудрой. Хорошо подавать с зеленым чаем.

Примерная питательная ценность 1 порции – **260 ккал.**

Груша в шоколадном соусе

Положить груши в форму или на противень. Смешать лимонный сок, ваниль и корицу. Полить этим сиропом груши и запечь, пока груши не станут мягкими.

Пока они пекутся, сделайте шоколадный соус. В обезжиренный кефир или йогурт добавить немного сахара и какао порошок. Собрать жидкость, которая выделилась из груш при запекании. В эту жидкость добавить шоколадный сироп и полить им теплые груши. Сверху можно посыпать молотыми орешками.

То же самое можно сделать и с яблоком.

Фруктовый шашлык

На 4 порции понадобится: 2 колечка консервированного ананаса, 3 консервированных персика, 2 банана, 2 апельсина, разделенных на дольки, 2 ст. ложки коньяка, 2 ч. ложки корицы, 1 щепотка имбиря.

Ананасы, персики и бананы нарезать кубиками, сбрызнуть коньяком и нанизать на деревянные палочки, предварительно вымоченные в воде. Шашлыки обвалять в смеси корицы и имбиря. Запекать на гриле при температуре 200 г.

Напитки

Кисель молочный с земляникой

1 или полтора стакана промытой земляники засыпьте четырьмя столовыми ложками сахара и поставьте на несколько часов в холодильник. Образовавшийся сок слейте, ягоды разомните и протрите через сито.

Горячее молоко (700 мл) заварите разведенным в воде крахмалом (4 чайные ложки), хорошенько перемешайте, доведите до кипения и смешайте с протертой земляникой и соком. Разлейте в креманки и остудите.

Питательная ценность одной порции - примерно **180 ккал.**

Кисель белорусский

На четыре порции понадобится: 2 стакана хлопьев «Гергулес», 600 г воды, 6 чайных ложки сахара, 8 столовых ложек черники.

Овсяные хлопья замочить холодной водой и дать им постоять, пока огонь как следует размокнут. Затем процедить через сито и заварить густой кисель с половиной сахара. Вылить в формочки и охладить. При подаче кисель поливают сиропом из черники (приготовить с остальным сахаром).

Примерная питательная ценность одной порции – **250 ккал.**

Коктейль из простокваши

На 4 порции вам понадобится: 150 г черешни, 500 мл простокваши, 200 мл вишневого сока, 6 ст. ложек кукурузных хлопьев, 4 шарика ванильного мороженого.

Черешню вымыть, удалить плодоножки и косточки. Смешать в блендере с простоквашей, вишневым соком, хлопьями и мороженым. Перелить в бокалы и украсить черешней. Можно добавить в напиток немного ликера.

Примерная питательная ценность одной порции – **210 ккал.**

Клубничный коктейль

На 2 порции вам понадобится: 1 стакан молока, 100 г ванильного йогурта, 100 г свежей клубники, 100 г колотого льда, 2 веточки мяты

Клубнику помойте, обсушите. Все компоненты взбейте в миксере. Разлейте коктейль по бокалам, украсьте веточками мяты.

Примерная питательная ценность одной порции – **130 ккал.**