

Лучшие рецепты

Бойко Е. А.

**ЛУЧШИЕ
УЖИНЫ**
для всей семьи



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 641/642

ББК 36.997

Б72

Бойко, Е. А.

Б72 Лучшие ужины для всей семьи / Е. А. Бойко. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 256 с. : ил. — (Лучшие рецепты).

ISBN 978-5-386-03081-0

Как сделать так, чтобы приготовленный ужин понравился каждому члену вашей семьи и был одновременно вкусным и полезным? В этой книге вы найдете примеры сбалансированных ужинов с оригинальными рецептами блюд, которые можно приготовить как в будни, так и в выходные дни для мужчин и женщин, школьников и студентов, профессиональных спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

УДК 641/642

ББК 36.997

ISBN 978-5-386-03081-0

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2011

Введение

Вечером вся семья может наконец-то собраться за общим столом. Однако не всегда получается так, что приготовленные на ужин блюда всем приходятся по вкусу. Многие молодые женщины предпочитают на ужин очень легкие и полезные кушанья, мужчинам требуется восстановить силы после трудового дня, поэтому им нужны более питательные блюда. Ужин маленьких детей должен быть легкоусвояемым, а подростков — богатым полезными питательными веществами.

Меню ужинов для спортсменов требует индивидуального подхода в зависимости от степени получаемых на данный момент физических нагрузок и выбранного вида спорта. В выходные дни лучше всего баловать домашних какими-нибудь очень вкусными лакомствами, а в будни предлагать пищу, укрепляющую здоровье и поддерживающую силы в течение всей рабочей недели. Диетологи устанавливают общее правило вечерней трапезы для всех членов семьи: ужинать следует не раньше чем за 2 часа до сна, лучше не позднее 7 часов вечера.

С помощью этой книги вы сможете составить идеальное меню ужина для всей вашей семьи и порадовать домашних очень вкусными и полезными кушаньями и в будние, и в праздничные, и в выходные дни.

Ужины для женщин

Мечта любой женщины — всегда оставаться стройной и привлекательной, поэтому ужины для представительниц прекрасного пола должны быть очень легкими и полезными. В вечернее меню лучше всего включать блюда из нежирного мяса, рыбы, круп, овощные салаты, творожные блюда, легкую выпечку, травяные чаи, овощные и фруктовые напитки, молочные и кисломолочные коктейли.

Ужин «Легкий»

Бутерброды с зеленым маслом

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 25 г зелени укропа, 25 г зелени сельдерея, 25 г листьев салата, соль.

Способ приготовления

Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Зелень укропа, сельдерея и листья салата вымыть, нарубить и смешать с размягченным сливочным маслом. Полученную массу посолить и перемешать.

Нанести масло с зеленью ровным слоем на ломтики хлеба и подать к столу.

Салат из индейки с яблоком и фасолью

Ингредиенты

300 г мяса индейки, 100 г консервированной фасоли, 2–3 крупных помидора, 1 зеле-

ное яблоко, 2 яйца, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г листьев красного салата, 250 г низкокалорийного майонеза, 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, обжарить в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и крупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты смешать с фасолью, посолить, поперчить и выложить на листья красного салата.

Перед подачей к столу салат полить майонезом.

Чай с душицей и лимоном

Ингредиенты

3 столовые ложки душицы, 2 ломтика лимона, жидкий мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Положить в него душицу и залить 500 мл кипящей воды.

Настаивать в течение 10 минут, затем процедить и разлить по чашкам. В каждую чашку добавить ломтик лимона и положить по вкусу жидкий мед.

Ужин по-французски

Салат «Провансаль»

Ингредиенты

300 г ветчины, 200 г шпината, 75 г дикого риса, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г листьев салата, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 150 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить и нашинковать. Рис промыть, отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и выложить на листья салата.

Перед подачей к столу украсить салат дольками яиц и веточками зелени.

Десерт «Жюстина»

Ингредиенты

3 апельсина, 1 грейпфрут, 1 яблоко, 1 стакан нежирной сметаны или йогурта, 3 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Апельсины и грейпфрут вымыть, разрезать на половины, вынуть мякоть так, чтобы не повредить кожуру, разделить на дольки и нарезать каждую небольшими кусочками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину.

ну и нарезать тонкими ломтиками. Кусочки апельсинов, грейпфрута и ломтики яблока смешать и выложить в корзиночки из кожуры.

В йогурт или сметану добавить сахар и взбить миксером до образования густой пены. Полученным соусом залить содержимое корзиночек и поставить в холодильник на 30 минут.

Ужин «Летние фантазии»

Помидоры, фаршированные мясом курицы и зеленью

Ингредиенты

4–5 помидоров, 100 г куриного фарша, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и подготовить к фаршированию. Зелень петрушки вымыть и измельчить, оставив несколько веточек для украшения.

Лук очистить и мелко нарезать. Куриный фарш выложить на сковороду, влить немного воды, добавить лук, сливочное масло, соль, перец и тушить до готовности, затем остудить и смешать с рубленой зеленью.

Наполнить приготовленным фаршем помидоры, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Десерт «Сладкая ягодка»

Ингредиенты

100 г жирного творога, 600 г клубники,
100 г малины, 15 мл клубничного ликера,
250 мл сливок, 10 г ванильного сахара.

Способ приготовления

Клубнику перебрать, промыть, обсушить, нарезать четвертинками и уложить на плоское блюдо.

Малину перебрать, промыть, обсушить и уложить поверх клубники.

Для приготовления соуса творог растереть деревянной ложкой, добавить клубничный ликер, сливки и ванильный сахар, тщательно взбить.

Десерт полить творожным соусом, украсить целыми ягодами клубники.

Чай с мелиссой и черной смородиной

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сушеной мелиссы, 2 столовые ложки ягод черной смородины, сахар.

Способ приготовления

Чай и мелиссу положить в заварочный чайник, залить кипятком, настаивать в течение 5 минут.

Ягоды смородины вымыть, размять с сахаром.

Приготовленный чай разлить по чашкам, добавив в каждую смородину с сахаром.

Ужин «У панночки»

Салат из огурцов с укропом и сметаной

Ингредиенты

5–6 огурцов, 100 г зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Огурцы посолить, выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Куриные грудки, тушенные в вине

Ингредиенты

2 крупные куриные грудки, 150 мл красного вина, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Подготовленные куриные грудки промыть, нарубить порционными кусками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Куски курицы посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне до золотистого цвета. Влить вино, тушить под крышкой до готовности.

Тушеные кусочки курицы выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки.

Вишневый кисель

Ингредиенты

200 г вишни, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 2 чайные ложки сахарной пудры, сахар.

Способ приготовления

Вишню промыть, удалить косточки, залить 500 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить, помешивая, в течение 2–3 минут.

Кисель перемешать, остудить, разлить по чашкам, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Ужин «Гламурный»

Салат из сельдерея с апельсином и орехами

Ингредиенты

4 черешка сельдерея, 75 г грецких орехов, 1 апельсин, 1 пучок листовой горчицы, 25 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусоч-

ками. Грецкие орехи мелко нарубить. Листья горчицы вымыть и нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с перцем и солью, взбить венчиком.

Салат выложить на плоскую тарелку горкой, полить заправкой и подать к столу.

Десерт «Шик»

Ингредиенты

500 г творога, 300 г пломбира, 100 г клубники, 200 г сахара, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, смешать с сахаром и ванилином.

Творожную массу с помощью кондитерского шприца выложить в креманки. Из пломбира выполнить шарики и уложить их поверх творога.

Клубнику перебрать, промыть, обсушить, разрезать на четвертинки и поместить в креманки.

При подаче к столу края креманок можно украсить целыми ягодами клубники.

Коктейль с лаймом и клубникой

Ингредиенты

4 столовые ложки клубничного сиропа, 75 г нежирного мороженого, 25 мл сока лайма, 2 стакана минеральной воды, ломтики лайма для украшения, пищевой лед.

Способ приготовления

Клубничный сироп смешать с мороженым, соком лайма и минеральной водой, взбивать с помощью миксера в течение 2 минут на максимальной скорости.

Коктейль разлить по бокалам, добавив в каждый по несколько кубиков пищевого льда. Края бокалов украсить ломтиками лайма и подать напиток к столу.

Ужин «Грация»

Творожная запеканка с морковью, шпинатом и фруктами

Ингредиенты

500 г творога, 7 яблок, 250 г изюма, 200 г кураги, 10 яиц, 150 г сливочного масла, 125 г сахара, 600 г манной крупы, 3–4 моркови, 250 г шпината, 15 мл растительного масла, 300 г сметаны.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой и тушить в сливочном масле с добавлением небольшого количества воды до готовности. Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать, добавить к моркови, тушить в течение 5 минут. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Курагу распарить в горячей воде и нарезать тонкой соломкой. Яблоки и курагу соединить с овощами и половиной нормы яиц, все тща-

тельно перемешать. Творог протереть, смешать с манной крупой, сахаром, оставшимися яйцами и изюмом.

В форму, смазанную сливочным маслом, выложить в 4 слоя творожную смесь и фруктово-овощную массу. Верх выровнять, сбрызнуть растительным маслом.

Готовую запеканку подавать со сметаной.

Морс из клюквы с душицей

Ингредиенты

1 стакан ягод клюквы, 75 г сахара, 1 столовая ложка сушеной душицы.

Способ приготовления

Клюкву перебрать, промыть, залить 1 л воды, довести до кипения, кипятить на среднем огне 8 минут, затем добавить душицу и кипятить еще 2 минуты. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения и слегка остудить.

Теплый морс разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин «Изысканный»

Салат из ветчины с авокадо

Ингредиенты

300 г ветчины, 1 авокадо, 100 г листьев зеленого салата, 1 апельсин, 1 столовая ложка каперсов, 50 мл оливкового масла, 50 г помидоров черри, перец, соль.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкой соломкой. Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить и измельчить руками. Апельсин вымыть, срезать цедру, мякоть разделить на дольки и удалить пленки. Помидоры черри вымыть и разрезать пополам.

Ветчину, помидоры, авокадо и дольки апельсина смешать, добавить каперсы, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Салат выложить горкой на блюдо, украсить половинками помидоров черри и апельсиновой цедрой, свернутой в виде розочки, и подать к столу.

Вафли с горьким шоколадом и корицей*Ингредиенты*

300 г муки, 180 г сахара, 200 мл молока, 60 г горького шоколада, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 2 чайные ложки пищевой соды, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой корицы, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром. Шоколад и сливочное масло растопить на слабом огне или на водяной бане, слегка охладить, добавить молоко, ванильный сахар и взбитые яйца. Всыпать просеянную муку, смешанную с корицей, солью и содой, замесить однородное

тесто. Выпекать вафли в предварительно разогретой форме 30 минут.

Напиток из йогурта и киви

Ингредиенты

200 мл обезжиренного йогурта, молотая ваниль на кончике ножа, 2 киви, веточки мяты для украшения.

Способ приготовления

Киви очистить, нарезать мелкими кубиками. Йогурт смешать с киви и ванилью и взбить в блендере.

Напиток разлить по бокалам. Края бокалов украсить веточками мяты.

Ужин «Причуда»

Салат из мяса кролика и овощей

Ингредиенты

200 г вареного мяса кролика, 2 огурца, 50 г зеленого салата, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г низкокалорийного майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры вымыть и нарезать дольками. Зеленый салат вымыть и измельчить руками. Яйца очистить и нарезать кружочками.

Мясо кролика нарезать тонкими ломтиками, смешать с яйцами, салатом, зеленым горошком, посолить, поперчить, выложить горкой на блюдо.

Салат полить майонезом, украсить дольками помидоров и огурцов и подать к столу.

Маффины с кедровыми орешками

Ингредиенты

500 г муки, 150 г маргарина, 250 г сахара, 100 г очищенных кедровых орешков, 5 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры.

Способ приготовления

Растереть яйца с сахаром, добавить растопленный маргарин, хорошо перемешать. Всыпать просеянную муку, добавить ванильный сахар, лимонный сок и цедру, замесить однородное тесто. Добавить кедровые орешки, перемешать.

Выложить тесто в формочки, выстланные бумагой для выпечки.

Выпекать маффины в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут.

Белый чай с чабрецом

Ингредиенты

4 чайные ложки белого чая, 2 столовые ложки сушеной травы чабреца, 4 чайные ложки коричневого сахара.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай и траву чабреца положить в чайник, залить кипятком наполовину, выдержать 7 минут, затем долить кипятком до полного объема и настаивать еще 2 минуты.

Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 чайной ложке коричневого сахара.

Ужин «Лентяйка»

Горячие бутерброды с колбасой и сыром

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 100 г вареной колбасы.

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить кружочки колбасы, посыпать тертым сыром.

Бутерброды выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 3–5 минут.

Творожная масса с бананами

Ингредиенты

300 г творожной массы, 2 банана, 150 г сахара, 50 г темного шоколада, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Шоколад натереть на крупной терке. Творожную массу смешать с бананами, сахаром и ванилином.

Полученную массу разложить по креманкам и посыпать тертым шоколадом.

Морс из варенья с мятой*Ингредиенты*

150 г земляничного или клубничного варенья, листочки свежей мяты.

Способ приготовления

Варенье положить в эмалированную или керамическую емкость, залить 500 мл горячей воды и тщательно размешать.

Напиток разлить по чашкам, положив в каждую из них по 1–2 листочка мяты.

Ужин «Для подружек»**Салат из сладкого перца с креветками***Ингредиенты*

5 стручков сладкого перца, 3 помидора, 100 г креветок, 3 столовые ложки сметаны, 25 мл лимонного сока, веточки кудрявой петрушки для украшения, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут,

затем остудить и очистить. Сладкий перец вымыть, поместить в разогретую духовку на 10 минут, затем снять кожицу, удалить плодоножки и семена и нарезать тонкой соломкой.

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками.

Подготовленные ингредиенты смешать. Зелень петрушки вымыть.

Для приготовления соуса сметану взбить с солью, перцем и лимонным соком.

Салат разложить по порционным тарелкам, полить соусом и украсить веточками кудрявой петрушки.

Грейпфрут с мятным сахаром

Ингредиенты

1 грейпфрут, 2 веточки мяты, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Мяту вымыть, обсушить, очень мелко нарезать и смешать с сахарной пудрой.

Дольки грейпфрута выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой с мятой.

Игристый коктейль с мороженым и шоколадом

Ингредиенты

500 мл шампанского, 100 г мороженого, 50 г шоколада, 4 ломтика свити, пищевой лед.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. В каждый бокал положить шарик мороженого и пищевой лед, налить шампанское, посыпать шоколадом.

Края бокалов украсить ломтиками свити.

Ужин «Хозяюшка»

Салат из капусты с сельдереем и огурцом

Ингредиенты

350 г капусты, 1 лимон, 1 огурец, 1 корень сельдерея, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яблоко, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью.

Лимон вымыть, срезать цедру и выжать сок. Лук и чеснок очистить и нарубить.

Корень сельдерея, огурец и яблоко очистить, натереть на крупной терке, поперчить и посолить.

Капусту смешать с лимоном, луком, корнем сельдерея, огурцом и яблоком, посыпать сахаром, перемешать, выложить на блюдо, заправить смесью майонеза и сметаны и подать к столу.

Оладьи «Вишневые»*Ингредиенты*

200 г вишневого йогурта, 2 яйца, 100 г пшеничной муки, 100 г манной крупы, 5 г сахара, 20 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 100 г сметаны, 100 г свежей вишни для украшения, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить йогурт, растопленное сливочное масло, муку и манную крупу. Тесто перемешать и оставить на 10 минут в теплом месте. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде.

Вишню промыть, удалить косточки. Оладьи разложить по тарелкам и украсить вишней. Отдельно подать сметану.

Медово-ванильный кисель*Ингредиенты*

200 г меда, 30 г крахмала, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой ванили, лимонная кислота на кончике ножа.

Способ приготовления

Мед залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, снять пену. Крахмал развести в 100 мл холодной воды, влить в медовый сироп, довести до кипения, добавить лимонную кислоту и ваниль, тщательно размешать. Готовый кисель охладить и подать к столу.

Ужин «Низкокалорийный»

Слоеный салат из помидоров и сладкого перца

Ингредиенты

3–4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 пучок зелени укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать тонкими дольками и выложить на дно салатника.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками и выложить ровным слоем на дольки помидоров. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Смешать рубленую зелень с растительным маслом, уксусом, перцем и солью.

Салат полить приготовленной заправкой и подать к столу.

Десерт из ягод с мятой

Ингредиенты

100 г крупной клубники, 50 г малины, 50 г черники, 3 веточки мяты, 2 столовые ложки сахарной пудры, ягодный физалис для украшения.

Способ приготовления

Клубнику промыть, обсушить, удалить чашелистики, разрезать пополам. Малину

и чернику промыть, обсушить. Мяту вымыть, обсушить, измельчить и растереть с сахарной пудрой.

Подготовленные ягоды смешать, разложить по креманкам и посыпать сахаром с мятой. Креманки с десертом украсить физалисом и подать к столу.

Зеленый чай с ромашкой, мелиссой и медом

Ингредиенты

4 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка сушеных цветков ромашки, 1 чайная ложка сушеной мелиссы, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, засыпать в него чай, мелиссу и ромашку, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут. Чайник до конца наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты.

Чай процедить и разлить по чашкам.

В каждую чашку с напитком положить немного меда.

Ужин «Изумительный»

Рагу из цветной капусты со спаржевой фасолью

Ингредиенты

200 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 100 г струч-

ков спаржевой фасоли, 25 мл растительного масла, 1 помидор, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, отварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде.

Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Помидор вымыть, нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные овощи положить в глубокую сковороду, посолить, поперчить, добавить бульон и тушить на слабом огне под крышкой в течение 30 минут.

Мусс из айвы

Ингредиенты

400 г айвы, 75 г меда, 10 г желатина.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Затем отвар процедить через сито, айву протереть и добавить в отвар.

В полученную смесь положить размоченный в 100 мл воды желатин, нагревать при постоянном помешивании до полного растворения. Массу охладить до 30–40 °С, добавить мед и взбить миксером.

Подавать охлажденным.

Зеленый чай с лепестками роз и апельсиновой цедрой

Ингредиенты

4 чайные ложки зеленого чая, 1 столовая ложка сушеных лепестков роз, 1 чайная ложка измельченной апельсиновой цедры, мед.

Способ приготовления

Чай, лепестки роз и цедру залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут. Чайник до конца наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты.

Чай процедить и разлить по чашкам. В каждую чашку положить немного меда.

Ужин «Неженка»

Помидоры, фаршированные творогом и салатом

Ингредиенты

4 крупных помидора, 150 г нежирного творога, 50 г листьев зеленого салата, 2–3 веточки укропа, листья салата лолло rosso, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть с помощью чайной ложки часть мякоти с семенами.

Зелень укропа и листья салата лолло rosso вымыть, обсушить, мелко нарезать, добавить творог, перемешать. Помидоры посо-

лить и поперчить изнутри, наполнить творожной начинкой. Фаршированные помидоры выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, и подать к столу.

Рулет «Воздушный»

Ингредиенты

Для теста: 5 яиц, 200 г муки, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1 чайная ложка пищевой соды.

Для крема и украшения: 300 г взбитых сливок, 2 яичных белка, 100 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Белки смешать с 50 г сахарной пудры, взбить с помощью миксера, добавить сливки, перемешать. Для приготовления теста яйца взбить с сахаром, всыпать просеянную муку, смешанную с ванильным сахаром, содой и лимонной цедрой, тщательно перемешать. Противень выстлать промасленной бумагой для выпечки, вылить тесто, выпекать корж в предварительно разогретой духовке до готовности. Охладить, выложить сверху крем, разровнять, свернуть в виде рулета и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Клубничный напиток с мятой

Ингредиенты

300 г клубники, 200 мл жидкого йогурта, 2–3 веточки мяты, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Клубнику промыть, несколько ягод отложить для украшения, удалить чашелистики. Мятую вымыть и мелко нарубить. Клубнику и мяту положить в блендер, добавить сахарную пудру, влить йогурт и взбивать до образования однородной массы.

Напиток охладить, разлить по бокалам. Края каждого бокала украсить ягодой клубники.

Ужин «Домашний»

Пшенная каша с яблоками

Ингредиенты

150 г пшена, 500 мл молока, 25 г сахара, 4 крупных яблока, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Пшено промыть, залить горячим молоком и варить, помешивая, в течение 25–30 минут.

Сахар растворить в 100 мл горячей воды, кипятить 10 минут и процедить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, нарезать небольшими кубиками, смешать с приготовленным сиропом и припустить.

В пшенную кашу добавить яблоки, растопленное сливочное масло и сметану и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в глиняный горшочек, посолить и запекать в разогретой духовке в течение 20 минут.

Компот из яблок и сливы*Ингредиенты*

4 яблока, 300 г сливы, 2 веточки мяты, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Сливу вымыть, разрезать по бороздкам и удалить косточки. Подготовленные яблоки и сливу залить 800 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить сахар и мяту и варить еще 3 минуты. Настаивать компот в течение 5 минут, затем разлить по чашкам.

Ужин «Творожный»**Салат из творога с огурцом***Ингредиенты*

1 салатный огурец, 50 г листьев зеленого салата, 100 г сухого творога, 25 мл лимонного сока, ломтики лимона для украшения, перец, соль.

Способ приготовления

Огурец вымыть и натереть на крупной терке. Листья салата вымыть, обсушить и измельчить руками. Творог смешать с салатом и огурцом, посолить, поперчить и перемешать. Салат выложить горкой на блюдо, сбрызнуть лимонным соком и украсить ломтиками лимона.

Печенье из творожного теста

Ингредиенты

400 г муки, 600 г творога, 150 г сахара, 3 яйца, 70 г сливочного масла, 4 столовые ложки жидкого меда или коричневого сахара, 2–3 столовые ложки молока, 2–3 столовые ложки сахарной пудры, 1 столовая ложка маргарина, 1½ столовой ложки крахмала, 1 чайная ложка пищевой соды.

Способ приготовления

Яйца растереть с сахаром и размягченным сливочным маслом, добавить пропущенный через мясорубку творог, молоко и крахмал, взбить миксером.

Всыпать просеянную муку, добавить соду и замесить однородное тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 5 мм.

Смазать его медом или посыпать коричневым сахаром, скатать с двух сторон к центру и нарезать кусочками толщиной 15 мм.

Выложить изделия на смазанный маргарином противень срезами вверх, выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 10–15 минут.

Готовое творожное печенье посыпать сахарной пудрой.

Йогурт с черникой и ванилью

Ингредиенты

250 мл нежирного йогурта, 100 г черники, молотая ваниль на кончике ножа.

Способ приготовления

Чернику вымыть и обсушить. Йогурт вылить в блендер, добавить чернику и ваниль и взбить.

Напиток охладить, разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин «Сеньорита»

Салат из помидоров с яблоком и креветками

Ингредиенты

2 помидора, 100 г креветок, 2 яблока, зелень петрушки, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка сахара, 50 мл апельсинового сока, щепотка орегано, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать ломтиками и выложить в салатник. Креветки очистить, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг, остудить и уложить поверх помидоров. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, нарезать мелкими кубиками и выложить ровным слоем в салатник. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Для приготовления заправки в оливковое масло добавить сахар, апельсиновый сок, орегано, перец и соль, взбить венчиком.

Салат полить заправкой, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Мини-пицца по-мадридски*Ингредиенты*

500 г готового теста для пиццы, 150 г сала-ми, 150 г маринованных грибов, 50 г маслин без косточек, 1 луковица, 100 г бекона, 150 г пармезана, 2 столовые ложки томатного соуса, $\frac{1}{2}$ пучка зелени сельдерея, 10 г сливочного масла.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Обжарить в масле. Маслины нарезать кружочками, грибы, бекон и колбасу — небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень сельдерея вымыть и нарубить. Тесто разделить на 5 частей, каждую из которых раскатать в круглую лепешку. Лепешки смазать томатным соусом и выложить на них лук, колбасу, грибы, бекон, маслины и часть сыра. Посыпать изделия сыром и зеленью сельдерея, выпекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут.

Коктейль «Южная ночь»*Ингредиенты*

100 мл бананового ликера, 100 мл бренди, 100 мл минеральной воды, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 ломтика апельсина, пищевой лед.

Способ приготовления

Ликер смешать с бренди, лимонным соком и охлажденной минеральной водой и взбить

в шейкере. Напиток разлить по бокалам, положить в каждый пищевой лед. Края бокалов украсить ломтиками апельсина.

Ужин «Кудесница»

Фаршированная цветная капуста с кисло-сладким сметанным соусом

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты, 200 г мяса курицы, 1 луковица, 25 мл растительного масла, 4 ломтика отрубного хлеба, 1 пучок зелени петрушки, 500 мл овощного или куриного бульона, 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 2 столовые ложки порошка карри, листья зеленого салата, листочки лимонного базилика для украшения, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Для соуса: 200 г сметаны, 50 г хрена, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ лимона, сахар.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, отварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде и остудить. С помощью острого ножа клинообразно вырезать кочерыжку.

Для приготовления начинки сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать мелкими кусочками. Мясо курицы промыть и пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, измельчить, спассеровать в разогретом растительном масле, добавить

сладкий перец, жарить при помешивании 5 минут, затем положить куриный фарш, посолить, поперчить и готовить еще 5–7 минут. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Ломтики хлеба размочить в небольшом количестве воды, отжать, добавить в начинку вместе с помидорами и рубленой петрушкой, перемешать.

Капусту нафаршировать приготовленной начинкой, положить в глубокую форму для запекания, посыпать карри и залить бульоном. Форму поместить в предварительно разогретую духовку на 30 минут. Листья салата вымыть, обсушить.

Для приготовления соуса с лимона снять цедру и измельчить ее, с помощью ложки вынуть мякоть. Хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сметану смешать с хреном и яблоком, посолить, добавить сахар, мякоть и цедру лимона и взбить венчиком.

Готовую фаршированную капусту нарезать ломтиками, выложить на блюдо, выстланное листьями салата, украсить листочками лимонного базилика. Отдельно подать охлажденный соус.

Апельсиновое печенье с орехами

Ингредиенты

300 г муки, 300 г сахара, 200 г грецких орехов, 8 яиц, 80 г сливочного масла, 3 столовые

ложки сахарной пудры, 1 чайная ложка тертой апельсиновой цедры, 1 столовая ложка апельсинового ликера, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка маргарина.

Способ приготовления

Орехи обжарить на сухой сковороде, измельчить в кофемолке или ступке. Белки отделить от желтков, взбить с 100 г сахара в крепкую пену.

Желтки растереть с оставшимся сахаром, добавить орехи и белки, муку, растопленное сливочное масло, ванильный сахар, ликер и апельсиновую цедру.

Замесить тесто, отсадить его с помощью кулинарного шприца на смазанный маргарином противень.

Выпекать до готовности в разогретой до 200 °С духовке.

Готовое печенье снять с противня и посыпать сахарной пудрой.

Ромашковый чай с медом и лаймом

Ингредиенты

1 столовая ложка цветков ромашки лекарственной, 10 г меда, 25 мл сока лайма.

Способ приготовления

Цветки ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить, добавить мед, остудить и смешать с соком лайма.

Ужин «Селянка»

Картофельные галушки с отварной телятиной

Ингредиенты

1 кг картофеля, 300 г телятины, 2 л овощного бульона, 100 г сметаны, 2 яичных желтка, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка сушеного сельдерея, 1 столовая ложка сушеного укропа, 1 пучок зелени укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Телятину отварить и нарезать тонкими ломтиками.

Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке и отжать через марлю. В полученную массу ввести яичные желтки, муку, сельдерей, сушеный укроп, перец и соль, тщательно перемешать.

Сформовать небольшие шарики. Бульон довести до кипения, опустить в него галушки, варить 5–7 минут.

Галушки вынуть из бульона, переложить в отдельную кастрюлю и поставить в теплое место.

Для приготовления соуса 200 мл бульона, оставшегося после варки галушек, довести до кипения, добавить сметану и варить на слабом огне до загустения.

Галушки и ломтики телятины разложить по тарелкам, полить горячим соусом, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Печеные яблоки с корицей*Ингредиенты*

4 яблока, 1 чайная ложка молотой корицы, 25 г грецких орехов, 2 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, с помощью острого ножа клинообразно вырезать сердцевину. Орехи мелко нарубить. Углубления в яблоках наполнить орехами, посыпать сверху молотой корицей.

Яблоки выложить в форму для запекания, полить медом, влить в форму немного воды.

Поместить форму с яблоками в предварительно разогретую духовку и выпекать в течение 20–25 минут.

Кисель из черной смородины*Ингредиенты*

400 г черной смородины, 100 г сахара, 50 г крахмала.

Способ приготовления

Черную смородину промыть, залить небольшим количеством горячей воды, варить в течение 4–5 минут, затем протереть через сито и процедить через марлю. В полученном отваре растворить сахар, влить крахмал, разведенный в 100 мл холодной воды, довести до кипения, охладить.

Подать к столу можно со взбитыми сливками.

Ужин «Стильный»

Салат из помидоров черри с моцареллой и рукколой

Ингредиенты

200 г помидоров черри, 100 г моцареллы, 100 г рукколы, 50 г оливок без косточек, 50 г кедровых орешков, 25 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Рукколу вымыть и обсушить. Оливки нарезать тонкими колечками. Моцареллу нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты смешать с кедровыми орешками, посолить и поперчить.

Салат выложить горкой на блюдо и полить оливковым маслом.

Стейки из морского окуня с лаймом и ореховым соусом

Ингредиенты

4 филе морского окуня, 1 лайм, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка белого перца, соль.

Для соуса: 150 г ядер грецких орехов, 2 вареных желтка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 чайная

ложка сахара, веточки розмарина для украшения, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

Для приготовления соуса орехи измельчить в блендере или растолочь в ступке, добавить 3 столовые ложки горячей воды и соль, тщательно перемешать. Желтки измельчить, непрерывно помешивая, постепенно ввести растительное масло. В приготовленную смесь добавить сахар, сухари и горчицу, соединить все с ореховой смесью, приправить уксусом и взбить венчиком.

Лайм вымыть, снять с помощью мелкой терки цедру, из мякоти выжать сок. Филе окуня промыть, посолить, поперчить, полить соком лайма и поместить в прохладное место на 20 минут. Подготовленную рыбу натереть цедрой лайма, выложить в сковороду-гриль с разогретым оливковым маслом, жарить с каждой стороны по 7–10 минут.

Рыбу полить соусом, украсить веточками розмарина и подать к столу.

Коктейль «Южный остров»

Ингредиенты

200 мл розового вина, 100 мл минеральной воды, 100 мл ананасового сока.

Способ приготовления

Ананасовый сок заморозить в емкости для пищевого льда. Вино смешать с минеральной водой, взбить в шейкере и разлить по бо-

калам. В каждый бокал добавить кубики замороженного сока.

Ужин «Зимний вечер»

Винегрет с кальмарами

Ингредиенты

300 г кальмаров, 3 клубня картофеля, 1 свекла среднего размера, 1 небольшая морковь, 1 соленый или маринованный огурец, 1 стакан квашеной капусты, 1 небольшая луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, 2 чайные ложки сахара, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные кальмары промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем остудить и нарезать соломкой.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой.

Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все ингредиенты смешать, посолить.

Для приготовления заправки в растительное масло влить уксус, добавить сахар, перец и тщательно взбить до полного растворения сахара.

Винегрет полить заправкой, перемешать, выложить в салатник, украсить веточками укропа и петрушки и подать к столу.

Печенье «Метелица»

Ингредиенты

400 г овсяных хлопьев, 100 г светлого изюма без косточек, 100 г кураги, 150 г сливочного маргарина, 100 г сахара, 2 яйца, 50 г кокосовой стружки, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Изюм промыть и обсушить. Курагу промыть, нарезать небольшими кусочками.

Овсяные хлопья высыпать тонким слоем на противень, подсушить в духовке, охладить.

Яйца взбить с сахаром, добавить предварительно растопленный и охлажденный маргарин, ванильный сахар, кокосовую стружку, хлопья, изюм и курагу, тщательно перемешать.

Полученную массу выложить небольшими порциями на противень, выстланный бумагой для выпечки, поставить в предварительно разогретую духовку.

Выпекать печенье до тех пор, пока оно не приобретет золотисто-коричневый цвет.

Чайный пунш с восточными пряностями

Ингредиенты

500 мл готового черного чая, 300 мл красного вина, 50 г сахара, $\frac{1}{2}$ палочки корицы, 2 бутона гвоздики, 20 г лимонной цедры, 3–5 яиц.

Способ приготовления

Влить в небольшую кастрюлю 100 мл воды, добавить сахар, довести до кипения, кипятить в течение 5 минут. В сахарный сироп добавить гвоздику, лимонную цедру и корицу, кипятить в течение 1 минуты. Чай смешать с вином, нагреть, добавить в сахарный сироп с пряностями, кипятить в течение 1 минуты.

Яйца взбить на водяной бане, добавить в готовый пунш.

Ужин «Загадка Востока»

Морской коктейль с рисовой лапшой

Ингредиенты

200 г рисовой лапши, 400 г морского коктейля, 50 мл соевого соуса, 1 крупный помидор, сок 1 лимона, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Рисовую лапшу опустить в кипящую воду, варить в течение 1 минуты, затем откинуть на дуршлаг. Морской коктейль положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение

3 минут, затем откинуть на дуршлаг. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. В сотейник положить лапшу, морской коктейль и помидор, залить соевым соусом, полить лимонным соком, посолить, поперчить, тщательно перемешать и тушить на слабом огне в течение 5 минут.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Десерт «Японская принцесса»

Ингредиенты

4 мандарина, 200 г сахара, 50 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Мандарины вымыть, на каждом сделать несколько глубоких надрезов. Сахар смешать с апельсиновым соком, варить до загустения, положить в сироп мандарины, готовить на слабом огне в течение 2 минут.

Мандарины выложить на тарелку, полить оставшимся сиропом и остудить.

Зеленый чай с жасмином и ванилью

Ингредиенты

4 чайные ложки зеленого чая, 1 столовая ложка сушеных цветков жасмина, $\frac{1}{2}$ стручка ванили, мед.

Способ приготовления

Чай, цветки жасмина и кусочек ванили положить в подготовленный заварочный чай-

ник, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут. Чайник до конца наполнить кипятком, настаивать чай еще 3 минуты.

Чай процедить и разлить по чашкам. В каждую чашку положить немного меда.

Ужин «Изящный»

Помидоры, фаршированные сельдереем и ананасом

Ингредиенты

5–6 помидоров, 100 г мякоти ананаса,
1 корень сельдерея, 2 столовые ложки майонеза, 5–6 листьев салата, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, срезать верхушки, вынуть чайной ложкой семени и часть мякоти.

Сельдерей вымыть, очистить и натереть на терке.

Мякоть ананаса мелко нарезать. Листья салата вымыть.

Мякоть помидоров протереть через сито, смешать с подготовленными сельдереем и ананасом, посолить, поперчить, добавить майонез и перемешать.

Помидоры наполнить приготовленным фаршем и выложить на блюдо, выстланное листьями салата.

Морской окунь с морковью*Ингредиенты*

500 г филе морского окуня, 300 г моркови, 75 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 100 г нежирной сметаны, 2–3 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, 100 г зелени петрушки, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Дно неглубокой эмалированной кастрюли смазать сливочным маслом, выложить в нее рыбу.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь очистить, вымыть, разрезать вдоль на 4 части, положить в кастрюлю с рыбой, добавить лук, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец, соль, залить водой на 2–3 толщины слоя содержимого кастрюли, накрыть крышкой и поставить на средний огонь.

После того как рыба сварится, вынуть ее из кастрюли. В бульон с морковью добавить сметану, мелко нарезанную зелень петрушки и варить на слабом огне, пока жидкость не выпарится наполовину.

При подаче к столу рыбу уложить на блюдо, вокруг нее положить морковь, полить получившимся при варке соусом.

Печенье из мюсли с ванилью

Ингредиенты

500 г мюсли с орехами, изюмом и цукатами, 250 г сливочного масла, 200 г сахара, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды.

Способ приготовления

Размягченное сливочное масло растереть с сахаром и содой, добавить яйца и ванильный сахар, взбить венчиком. Всыпать мюсли, тщательно перемешать.

Полученную массу выложить небольшими порциями на смазанный маргарином противень.

Выпекать печенье в предварительно разогретой духовке до готовности.

Ужин для бизнес-леди

Салат из морской капусты и яблок

Ингредиенты

1 банка консервированной морской капусты, 1 небольшая морковь, 1 крупное яблоко, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очи-

стить, удалить сердцевину, нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть.

Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Куриные крылышки, запеченные в фольге с помидорами

Ингредиенты

4 куриных крылышка, 2 помидора, 25 мл лимонного сока, 1 пучок зелени укропа, 25 мл оливкового масла, 1 чайная ложка сушеной паприки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Куриные крылышки промыть, посолить, натереть паприкой и перцем, сбрызнуть лимонным соком.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, сбрызнуть оливковым маслом.

Куриные крылышки завернуть в фольгу вместе с помидорами, запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Запеченные крылышки и помидоры разложить по тарелкам, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Морковный сок с мятой*Ингредиенты*

200 мл морковного сока, 10 г листьев мяты.

Способ приготовления

Листья мяты залить 100 мл кипятка, настаивать 10 минут, затем процедить и остудить. Сок смешать с настоем мяты.

Ужин «Ароматный»**Салат «Восторг»***Ингредиенты*

300 г мяса отварной курицы, 75 г ядер грецких орехов, 2 яблока, 1 корень сельдерея, 3 столовые ложки вишневого сока, 100 г майонеза, несколько вишен, сахар, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать кубиками. Яблоки и корень сельдерея вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Ядра грецких орехов измельчить ножом или растолочь в ступке. Все смешать, добавить сахар, посолить, заправить майонезом и вишневым соком.

Готовый салат украсить ягодами вишни.

Ореховое печенье на меду с пряностями*Ингредиенты*

Для теста: 500 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г кленового сиропа, 200 г меда,

100 г сахара, 100 г очищенных грецких орехов, 1 яйцо, 1 столовая ложка смеси пряностей (корица, толченый кардамон, молотый черный перец, тертый мускатный орех, имбирь, толченая гвоздика, кориандр и анис), 1 чайная ложка пищевой соды, 1 столовая ложка маргарина.

Для украшения: 1 яичный белок, 100 г сахарной пудры, 2 столовые ложки цветной сахарной посыпки.

Способ приготовления

Орехи нарубить. Сахар и сливочное масло растопить на сковороде, добавить кленовый сироп, мед, орехи и пряности. Перемешать, охладить, всыпать просеянную муку, смешанную с содой, добавить взбитое яйцо и замесить однородное тесто.

Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 5 мм, вырезать выемками фигурное печенье. Выложить изделия на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Для приготовления глазури яичный белок взбить с сахарной пудрой с помощью миксера. Охлажденное печенье покрыть глазурью, украсить сахарной посыпкой.

Успокаивающий травяной чай с медом

Ингредиенты

2 столовые ложки сушеной травы душицы, 1 столовая ложка сушеной мяты, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Траву душицы и мелиссу положить в чайник, залить кипятком на $\frac{2}{3}$ объема, выдержать 5 минут, затем долить кипятком до полного объема, накрыть полотенцем и настаивать еще 5 минут.

Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1–2 чайные ложки меда.

Ужины для мужчин

Ужин для мужчины должен быть сытным и разнообразным, но в то же время нетяжелым. Поэтому в вечерний рацион лучше всего включать бутерброды, легкие закуски на основе яиц, овощей, сыра, блюда из запеченного или отварного мяса и фруктово-ягодные напитки.

Ужин «Восторг»

Бутерброды «Пикантные»

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 50 г вареной колбасы, 50 г тертого сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжарить на решетке. Яйцо очистить и нарубить. Колбасу мелко нарезать, смешать с тертым сыром, яйцом, зеленью петрушки и сметаной.

Полученную смесь выложить на ломтики хлеба.

Яблочный салат с кальмарами

Ингредиенты

300 г яблок, 300 г консервированных кальмаров, 100 г майонеза, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, нарезать соломкой. Зелень кинзы вымыть.

Кальмары мелко нарезать, смешать с яблоками, посолить.

Салат заправить майонезом, украсить веточками кинзы.

Запеченная баранина с картофелем*Ингредиенты*

200 г баранины, 5–6 клубней картофеля, 1 соленый огурец, 1–2 помидора, 50 г сыра, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, 20 г жира, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Огурец нарезать дольками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть.

Мясо промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром форму, сверху положить картофель, помидоры и лук, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 1 часа.

Готовое мясо выложить на блюдо, оформить дольками огурца, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Груши с малиной*Ингредиенты*

5 груш, 3 стакана малины, 1 стакан сливок, сок и цедра 1 лимона, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, листья малины, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Груши вымыть, срезать кожицу, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Малину промыть, откинуть на дуршлаг, для того чтобы дать стечь воде, несколько ягод отложить для украшения.

Цедру лимона натереть на мелкой терке. Листья малины вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать и посыпать сахаром.

Сливки взбить с ванильным сахаром до образования густой пены и залить ими груши и малину.

Готовое блюдо перед подачей к столу украсить ягодами малины.

**Грушевый компот с черной смородиной
и лимоном***Ингредиенты*

3 груши, 2 ломтика лимона, 100 г ягод черной смородины, сахар.

Способ приготовления

Ягоды смородины промыть. Груши вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевины. Мякоть нарезать кубиками, выложить в эмалированную кастрюлю, добавить чер-

ную смородину, залить 500 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить ломтики лимона и сахар, перемешать. Затем оставить настаиваться на несколько часов. Компот разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин «Аппетитный»

Бутерброды с пастой из сыра и яиц

Ингредиенты

8–10 ломтиков ржаного хлеба, 3 сваренных вкрутую яйца, 200 г сыра, 3–4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и размять вилкой, сыр натереть на мелкой терке, чеснок очистить и нарубить.

Яйца перемешать с сыром и чесноком, добавить майонез и соль.

Выложить пасту на ломтики хлеба и подать бутерброды к столу.

Салат из болгарского перца и консервированной цветной фасоли

Ингредиенты

3–4 стручка болгарского перца, 200 г консервированного цветной фасоли, 100 г брокколи, 2 огурца, 100 г корейской моркови, 2 помидора, 200 г майонеза, 3–4 веточки базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть, удалить плодоножки и семена, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Брокколи вымыть, сварить в подсоленной воде, остудить, разобрать на соцветия и мелко нарезать.

Базилик вымыть и нарубить. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Соединить болгарский перец, фасоль, морковь, брокколи, огурцы, помидоры, поперчить, заправить майонезом, выложить в салатник, посыпать базиликом.

**Картофель, фаршированный
маринованными шампиньонами***Ингредиенты*

6 клубней картофеля, 150 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Картофель очистить, вымыть, разрезать пополам, вырезать ножом углубления. Грибы, лук и вырезанные кусочки картофеля пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Наполнить приготовленной смесью половинки картофеля, выложить их в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, запекать в умеренно разогретой духовке до готовности, полить майонезом.

Кисель из клюквы*Ингредиенты*

100 г сушеной клюквы, 200 г сахара, 50 г крахмала, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Клюкву промыть, положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, поставить на огонь, варить до размягчения. Затем размять ягоды, процедить отвар через марлю, сложенную вчетверо.

Заранее поместить на несколько часов в холодильник. Затем в отвар добавить сахар, довести до кипения, влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, добавить лимонную кислоту и снова довести до кипения, постоянно помешивая.

Ужин «Рыцарь»**Бутерброды с луком и помидорами***Ингредиенты*

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 1 луковица, 2 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 чайная ложка сметаны, перец, соль.

Лук очистить, нарезать кольцами и поперчить. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками и посолить.

Ломтики хлеба обжарить на сковороде в растительном масле и смазать смесью сметаны и майонеза.

На подготовленный хлеб выложить кружочки помидоров и кольца репчатого лука таким образом, чтобы они находили друг на друга.

Закуска из яиц и овощей

Ингредиенты

8–10 сваренных вкрутую яиц, 150 г майонеза, 2 огурца, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить, нарезать дольками, посолить и выложить на блюдо. Огурцы вымыть, нарезать кубиками.

Корень сельдерея и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Огурцы смешать с корнем сельдерея, морковью, зеленым луком и горошком, заправить майонезом.

Выложить смесь на дольки яиц и подать к столу.

Рулетики из говядины

Ингредиенты

500 г говядины, 100 г сала, 1 огурец, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка кетчупа, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления начинки болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и мелко нарезать.

Огурец вымыть, очистить и мелко нарезать. Сало нарезать мелкими кубиками.

Болгарский перец, огурец и сало посолить и перемешать.

Говядину промыть и разрезать на 5 одинаковых частей. Каждый кусок отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. В середину каждого куска положить начинку, свернуть мясо рулетами, перевязать кулинарной нитью, смазать растительным маслом.

Зелень кинзы вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Рулеты завернуть в фольгу и запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 50 минут, затем вынуть из фольги, полить смесью майонеза и кетчупа, посыпать зеленью кинзы и украсить кружочками помидоров.

Десерт «Банановый рай»*Ингредиенты*

5 бананов, 2 столовые ложки измельченных грецких орехов, 2 столовые ложки гущенного молока, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить от кожуры и нарезать мякоть небольшими кружочками.

Кружочки бананов выложить на широкое блюдо и полить сгущенным молоком.

Сливки взбить с сахаром до образования густой пены и залить ими бананы. Готовый десерт перед подачей к столу посыпать измельченными грецкими орехами.

Напиток из йогурта и яблок

Ингредиенты

2–3 красных яблока, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, измельчить в блендере. Добавить йогурт и сахарную пудру, перемешать. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Ужин «Наслаждение»

Салат с консервированными кабачками

Ингредиенты

300 г мяса курицы, 200 г консервированных кабачков, 2 яйца, зелень укропа, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного горошка, соль.

Для соуса: 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, зелень укропа и сельдерея, сахар, соль.

Способ приготовления

Мясо отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Кон-

сервированные кабачки нарезать кубиками. Все смешать.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и разрезать на 4 дольки каждое.

Для приготовления соуса смешать сметану и майонез, добавить соль, сахар, мелко на рубленную зелень укропа и сельдерея. Полученным соусом заправить мясо с кабачками.

В салатник выложить яйца, на них положить приготовленный салат. Украсить его горошком и веточками укропа.

Куриная печень с сыром и перцем

Ингредиенты

300 г жареной куриной печени, 200 г сыра, 4 столовые ложки майонеза, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Сыр нарезать кубиками. Печень смешать с сыром, посолить, выложить на блюдо, заправить майонезом, украсить кольцами болгарского перца, посыпать зеленью и подать к столу.

Десерт «Солнечное настроение»

Ингредиенты

5 больших персиков, 1 кг черешни, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, цедра 1 апельсина или лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 1 стакан йогурта.

Способ приготовления

Персики вымыть, опустить на 1 минуту в кипящую воду, затем аккуратно снять кожицу, разделить пополам, удалить косточки и нарезать каждую половину ломтиками. Черешню промыть, удалить косточки, несколько штук отложить для украшения готового блюда. Цедру натереть на мелкой терке. Все смешать, посыпать сахаром. Фрукты залить йогуртом.

Готовый десерт перед подачей к столу украсить ягодами черешни.

Напиток персиковый с ванилью*Ингредиенты*

300 мл охлажденного персикового сока,
100 мл минеральной воды, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Способ приготовления

Сок смешать с минеральной водой и ванильным сахаром, разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин по-королевски**Тарталетки с консервированным лососем
и рисом***Ингредиенты*

6–8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированного лосося, 2 столо-

вые ложки вареного риса, 1 луковица, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу размять вилкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Рис смешать с рыбой, яйцами и луком, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить зеленым луком и подать к столу.

Салат из мяса гуся и маринованных овощей

Ингредиенты

500 г вареного мяса гуся, 2 моченых яблока, 100 г маринованной моркови, нарезанной соломкой, 100 г маринованной брокколи, 2 маринованных зеленых помидора, 100 г маринованной стручковой фасоли, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени укропа, 150 г сметаны, 100 г майонеза, 1 столовая ложка измельченных листьев базилика, перец.

Способ приготовления

Яблоки нарезать, помидоры и брокколи нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Мясо гуся нарезать небольшими кусочками, смешать в салатнике с морковью, брокколи, фасолью, зеленым горошком и зе-

ленью укропа. Салат заправить смесью майонеза, сметаны, базилика и перца, украсить ломтиками яблок и помидоров.

Копченая свинина, запеченная с солеными баклажанами

Ингредиенты

300 г копченой свинины, 300 г соленых баклажанов, 150 г сыра, 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Мясо и баклажаны нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо и баклажаны поперчить, выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить кольца лука, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке 5 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Чай с мятой и апельсиновой цедрой

Ингредиенты

4 столовые ложки черного чая, 2 столовые ложки сушеных листьев мяты, 1 столовая ложка апельсиновой цедры, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, насыпать в него чай, добавить цедру и листья

мяты, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема. Настаивать 5 минут, затем наполнить чайник кипятком и настаивать еще 3 минуты. Чай разлить по чашкам, добавить в каждую мед по вкусу.

Ужин «Легкий ветерок»

Соленые помидоры, фаршированные грибами

Ингредиенты

5–6 твердых соленых помидоров, 100 г сушеных грибов, 1 луковица, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, щепотка сушеного любистка, перец.

Способ приготовления

Предварительно замоченные грибы отварить до готовности. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Грибы смешать с репчатым луком, обжарить в растительном масле, затем пропустить через мясорубку, смешать с зеленым луком, перцем и любистком. У соленых помидоров срезать верхнюю часть, удалить чайной ложкой часть мякоти и наполнить грибной икрой. Посыпать зеленью укропа.

Салат из курицы и риса

Ингредиенты

300 г мяса отварной курицы, 1 стакан риса, 2 стакана куриного бульона, 1 столовая

ложка растительного масла, 3–4 стебля лука-порей, 2 яблока, 1 яйцо, 1 корень сельдерея среднего размера, $\frac{1}{2}$ стакана консервированной кукурузы, 100 г майонеза, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, мелко нарубить, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле.

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, затем слить воду, добавить бульон и варить до готовности. Откинуть готовый рис на дуршлаг, остудить и добавить к луку.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сразу смешать с луком и рисом, чтобы не потемнели. Сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать, оставив половинку для украшения салата. Все смешать, добавить консервированную кукурузу, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить ломтиками яйца.

Яблочно-йогуртовый напиток

Ингредиенты

200 мл свежесжатого яблочного сока, 400 мл обезжиренного йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Смешать яблочный сок с йогуртом и сахарной пудрой, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Ужин «Традиционный»

Закуска из тыквы

Ингредиенты

400 г тыквы, 1–2 луковицы, 1 столовая ложка тертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду, посолить, добавить растительное масло, влить немного воды, тушить до готовности, затем смешать с репчатым луком и тертым хреном, заправить сметаной, выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Пшенная каша со свиной

Ингредиенты

2 стакана пшена, 2 столовые ложки сливочного масла, 50 мл растительного масла, 400 г свинины, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки муки, перец, соль.

Способ приготовления

Пшено тщательно промыть. Довести до кипения 1½ л воды, посолить, засыпать крупу и варить в течение 10 минут. Воду слить, добавить сливочное масло, размешать и плотно накрыть кастрюлю крышкой. Поместить кастрюлю с кашей в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

Свинину промыть и нарезать мелкими кусочками.

Лук, корень сельдерея и морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать в разогретом растительном масле.

Муку обжарить в отдельной сковороде, добавить сметану и довести на слабом огне до загустения. В сковороду с овощами выложить свинину, посолить, поперчить, слегка обжарить на сильном огне, затем уменьшить огонь, добавить сметанный соус, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности.

Готовую кашу разложить по тарелкам, сверху выложить свинину с овощами, полить подливой, образовавшейся при тушении мяса, и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Чай с шиповником*Ингредиенты*

2 чайные ложки черного чая, 4 столовые ложки сушеных плодов шиповника, 4 ломтика лимона, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить чай и плоды шиповника, залить кипятком на $\frac{1}{2}$ объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку добавить сахар и ломтик лимона.

Ужин «Крепкое здоровье»

Салат из огурцов и редиса

Ингредиенты

4 огурца, 1 пучок редиса, 2 яблока, 1 луковица, 1 пучок салата, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть, нарезать кружочками. Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зеленый лук и листья салата вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

Редис перемешать с огурцами, яблоками, репчатым луком, листьями салата и зеленым луком, посолить.

Растительное масло перемешать с уксусом и чесноком. Заправить приготовленной смесью салат.

Салат украсить веточками петрушки.

Паровые котлеты с тушеными баклажанами

Ингредиенты

500 г филе курицы, 50 г риса, 1 луковица, 1 яйцо, 300 г баклажанов, 100 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Филе курицы вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо. Фарш посолить и перемешать. Из фарша сформовать котлеты, варить на пару до готовности.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Баклажаны и грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить на среднем огне, посолить, тушить на слабом огне до готовности.

Котлеты и баклажаны с грибами выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

Напиток из черной смородины с лимоном

Ингредиенты

200 г черной смородины, 2–3 ломтика лимона, 2 листика вишни, сахар.

Способ приготовления

Смородину вымыть, залить 800 мл воды, довести до кипения, добавить ломтики лимона и листики вишни. Варить в течение 3 минут, процедить, добавить сахар, довести до кипения.

Напиток разлить по стаканам.

Ужин «Бодрость»

Горячие бутерброды с сыром и яблоками

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г сыра, 2 яблока, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Сыр нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить ломтики яблок, а на них — ломтики сыра.

Бутерброды выложить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5–7 минут.

Квашеная капуста с горчицей

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 100 мл кефира, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 1 апельсин, 1 яблоко, 1 луковица, 1 чайная ложка горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук, яблоко и апельсин очистить, мелко нарезать и перемешать с квашеной капустой. Листья салата вымыть, выстлать ими блюдо.

На листья салата выложить смесь из яблока, лука, апельсина, полить смесью кефира и растительного масла, посолить, поперчить, заправить горчицей и подать к столу.

Щука, тушенная с овощами*Ингредиенты*

1 кг филе щуки, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 стручок болгарского перца, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г панировочных сухарей, 2 столовые ложки кукурузной крупы, 10 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать маленькими кусочками. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Картофель, болгарский перец, морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить до полуготовности на слабом огне.

Рыбу промыть, отварить до полуготовности в подсоленной воде, обвалять в панировочных сухарях и кукурузной крупе.

Овощи и рыбу выложить в смазанную сливочным маслом форму. Довести до готовности в разогретой до 130–140 °С духовке.

Напиток «Медок»

Ингредиенты

400 мл молока, 100 г сливок, 50 г меда, 2 яичных желтка, 100 г шоколада.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Молоко, сливки, яичные желтки и мед взбить с помощью миксера.

Напиток разлить по стаканам. В каждый стакан положить шоколад.

Ужин по-немецки

Бутерброды с колбасой и луком

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г вареной колбасы, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон в растительном масле. Репчатый лук очистить, мелко нарезать, колбасу нарезать соломкой.

Лук смешать с колбасой и майонезом, выложить эту смесь на ломтики хлеба, полить кетчупом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Острая закуска из белокочанной капусты

Ингредиенты

250 г белокочанной капусты, 2 стручка острого перца, 2 луковицы, 2 яблока, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, соль.

Способ приготовления

Стручки острого перца вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, обдать кипятком.

Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, залить водой, нагревать в течение 3–5 минут, затем откинуть на дуршлаг и посолить. Лук и яблоки очистить и мелко нарезать. Зелень сельдерея и петрушки вымыть и нарубить.

Капусту перемешать с перцем, луком, яблоками и зеленью петрушки и сельдерея, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Яйца, фаршированные соленой скумбрией

Ингредиенты

5–6 сваренных вкрутую яиц, 200 г филе соленой скумбрии, 2 столовые ложки горчицы, 100 г сливочного масла, 1 вареная морковь, 1 пучок зелени петрушки.

Способ приготовления

Филе скумбрии мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Яйца очистить, разрезать пополам, удалить желток и растереть его с филе скумбрии, горчицей и сливочным маслом.

Полученной массой наполнить чашечки из яичных белков, украсить веточками зелени петрушки, кружочками моркови и подать к столу.

Коктейль «Белые реки»*Ингредиенты*

200 мл молока, 100 г мороженого, 200 г йогурта.

Способ приготовления

Молоко смешать с мороженым и йогуртом, взбить с помощью миксера, разлить по стаканам.

Ужин «Вечерние радости»**Салат из крабов и маринованных грибов***Ингредиенты*

300 г консервированного мяса крабов, 100 г маринованных опят, 1 луковица, 100 г майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 яблока, 100 г филе копченой сельди, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Грибы измельчить. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть. Филе копченой сельди нарезать небольшими кусочками. Мясо крабов нарезать ломтиками, смешать с грибами, луком, яблоками и яйцами, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, оформить кусочками копченой сельди, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Свинные отбивные с маринованными овощами*Ингредиенты*

300 г свинины, 100 г маринованной краснокочанной капусты, 100 г маринованных патиссонов, 50 г маринованной моркови, 2 столовые ложки свиного жира, 3 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и жарить до готовности в разогретом жире. Готовые отбивные выложить на блюдо, полить кетчупом, гарнировать маринованными овощами.

Ягодный морс*Ингредиенты*

2 столовые ложки клубничного сиропа, 1 столовая ложка вишневого сиропа, 1 столо-

вая ложка смородинового сиропа, 1 столовая ложка малинового сиропа, пищевой лед.

Способ приготовления

Смесь сиропов залить 700–800 мл холодной кипяченой воды, перемешать.

Напиток разлить по стаканам. В каждый стакан положить пищевой лед.

Ужин «Холостяк»

Гренки с копченым салом

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г копченого сала, 5–6 веточек укропа.

Способ приготовления

Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Копченое сало нарезать тонкими ломтиками, обжарить с обеих сторон и уложить на горячие гренки. Веточки укропа вымыть. Гренки украсить зеленью и подать к столу.

Картофель с копченой скумбрией и маринованными овощами

Ингредиенты

5–6 клубней картофеля, 300 г филе копченой скумбрии, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г маринованной брокколи, 50 г маринованной кружочками моркови, 50 г маринованного болгарского перца, 70 г сливочного масла, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, крупно нарезать, залить водой, посолить, добавить перец, лавровый лист, варить до готовности, заправить сливочным маслом, перемешать с брокколи, морковью и нарезанным соломкой болгарским перцем. Смесь выложить горкой на блюдо, посыпать зеленым горошком. По краям блюда разложить нарезанное ломтиками филе скумбрии.

Чай с лимоном*Ингредиенты*

2 чайные ложки черного чая, 4 дольки лимона, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, насыпать чай. Чайник залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать 5 минут, долить воду, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку положить дольку лимона и сахар.

Ужин по-восточному**Салат «Виноградная лоза»***Ингредиенты*

10–12 зеленых помидоров, $\frac{1}{2}$ стакана очищенных грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки расти-

тельного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, маринованный виноград, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры отварить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости, очистить от кожицы, нарезать и истолочь в деревянной ступке. Грецкие орехи также истолочь, чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Добавить соль и уксус, заправить растительным маслом.

Полученную смесь выложить в салатник, украсить тонкими кольцами репчатого лука и маринованным виноградом.

Угро

Ингредиенты

300 г баранины, 50 г домашней лапши, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 столовая ложка топленого бараньего жира, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 мл кислого молока, 1 чайная ложка аджики, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с разогретым жиром, обжарить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до

кипения, варить 40 минут, добавить картофель, морковь, лук, томатную пасту, аджику, посолить, варить 10 минут. Положить лапшу, варить еще 10–15 минут.

Угро разлить по тарелкам, добавить в каждую кислое молоко.

Пикша, жаренная в тесте

Ингредиенты

500 г филе пикши, 2–3 яйца, 200 мл растительного масла, 50 г пшеничной муки, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Филе пикши промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и оставить на 10 минут. Взбить яйца с мукой, обмакнуть в приготовленную смесь каждый кусочек рыбы, жарить во фритюре. Подать к столу, посыпав вымытой зеленью кинзы.

Узвар

Ингредиенты

150 г сушеных груш, 100 г сушеных яблок, 50 г чернослива, 50 г кураги, 100 г меда, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Предварительно замоченные сухофрукты залить кипящей водой и варить до готовности. Затем отвар слить, сухофрукты посыпать корицей, полить медом, добавить немно-

го отвара, вновь довести до кипения. Готовый узвар поставить в прохладное место на 30–40 минут, затем подать к столу.

Компот из груш и мандаринов

Ингредиенты

4 груши, 2–3 мандарина, сахар.

Способ приготовления

Очищенные мандарины разделить на дольки. Цедру 1 мандарина мелко нарезать, прокипятить в 1 стакане воды, затем откинуть на сито.

В кастрюлю влить 2 стакана горячей воды, положить сахар по вкусу, перемешать, добавить цедру, вымытые, очищенные и нарезанные кусочками груши, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 7–10 минут. Достать из компота кусочки груш, разложить их по стаканам вместе с дольками мандаринов, залить компотом и подать к столу.

Ужин «Силач»

Закуска из свинины и квашеной капусты

Ингредиенты

300 г свинины, 3 соленых огурца, 100 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Соленые огурцы нарезать кубиками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке.

Свинину промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, жарить в растительном масле до готовности, затем выложить на блюдо, посыпать чесноком, оформить картофелем, огурцами и квашеной капустой и подать к столу.

Фаршированная курица*Ингредиенты*

Тушка курицы, 200 г куриных потрохов, 500 г говядины, 2 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки тертой моркови, 3–4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 3 яйца, 50 мл коньяка, 4 г мускатного ореха, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Тушку курицы промыть, надрезать кожу по суставам крыльев и ножек, сделать разрез от шеи до гузки. Стараясь не повредить кожу, аккуратно снять ее с тушки, посолить, поперчить и сбрызнуть 1 чайной ложкой коньяка.

Мясо отделить от костей. Кости и потроха промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, тертую морковь, лавровый лист, перец горошком и варить в течение 40 минут. Бульон процедить и довести до кипения.

Мясо курицы и говядину промыть, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавить яйца, сливки, соль, молотый перец, мускатный орех, оставшийся коньяк и перемешать.

Наполнить кожу курицы приготовленным фаршем, разрезанный край подвернуть, чтобы фарш не вываливался, и зашить кулинарной нитью. Фаршированную курицу положить на хлопчатобумажную салфетку, завернуть и завязать концы. Опустить курицу в кастрюлю с кипящим бульоном, накрыть крышкой и варить в течение 1 часа на слабом огне. Затем остудить, не вынимая из бульона.

Охлажденную курицу вынуть из бульона, убрать салфетку, удалить нить.

Выложить курицу на блюдо, нарезать тонкими ломтиками, полить кетчупом и подать к столу.

Десерт «Шоколадное чудо»

Ингредиенты

100 г молочного шоколада, 1,5 стакана 30%-ных сливок, 4 яйца, 100 г сахарной пудры, 3 столовые ложки готового крепкого кофе, 1 чайная ложка ванильного сахара, 2 чайные ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Шоколад натереть на терке. Кофе вылить в металлическую посуду, добавить шоколад и, помешивая, нагревать на водяной бане до растопления шоколада, затем остудить.

Сливки вылить в металлическую кастрюлю, поставить на лед и взбить с помощью миксера.

Яйца аккуратно разбить, отделить желтки от белков. Белки взбить с помощью миксера. Желтки растереть с сахарной пудрой, добавить кофе с растопленным шоколадом и ванильный сахар. Затем небольшими порциями ввести белки и взбитые сливки.

Готовый мусс выложить в смазанную сливочным маслом форму и поставить в прохладное место на 4–6 часов.

Ужин «Для мужа»

Яйца, фаршированные яблоками

Ингредиенты

10 сваренных вкрутую яиц, 2–3 яблока, 100 г майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть.

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки и измельчить их.

Яблоки смешать с желтками, посолить, поперчить, заправить майонезом, наполнить этой смесью половинки яиц, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Отбивные с консервированным горошком

Ингредиенты

300 г свинины, 50 г панировочных сухарей, 200 г консервированного горошка, 2 столовые ложки топленого масла, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить до толщины 5–7 мм, посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях.

Мясо выложить на сковороду с разогретым маслом и жарить на сильном огне с обеих сторон до готовности. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Отбивные выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, гарнировать консервированным горошком.

Пирожные «Забава»

Ингредиенты

Для теста: 400 г муки, 350 г сливок, 300 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя, 5 яиц, 2 чайные ложки сливочного масла.

Для крема: 150 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 г сливок, 100 г кокосовой стружки.

Для начинки: 100 г крыжовника, 250 г черной смородины.

Для украшения: 100 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Для приготовления теста сливки смешать с сахаром и взбить с помощью миксера, добавить яйца, муку, ванильный сахар, разрыхлитель и перемешать.

Тесто выложить в смазанную сливочным маслом форму и выпекать в умеренно разогретой духовке в течение 15 минут.

Для приготовления крема сливки смешать с сахаром, взбить, добавить размягченное сливочное масло и, помешивая, нагревать на слабом огне до загустения. Затем положить кокосовую стружку и варить еще 3 минуты.

Крыжовник и смородину вымыть, перемешать. Ягодную массу выложить на горячий корж, залить кремом и поставить в умеренно разогретую духовку на 10–15 минут.

Готовое изделие разрезать на равные прямоугольники. Пирожные посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Ужины для спортсменов

Вечернее меню для спортсменов может быть и легким, и довольно сытным — в зависимости от выбранного вида спорта. Людям, занимающимся тяжелой атлетикой, больше подойдет ужин из продуктов, богатых протеинами и углеводами. Для футболистов, хоккеистов, фигуристов очень важно, чтобы ужин включал блюда из продуктов с высоким содержанием витаминов и клетчатки, тогда как гимнастам нужно следить за тем, чтобы он был как можно менее калорийным.

Ужин «Мечта атлета»

Салат из индейки и овощей

Ингредиенты

100 г вареного мяса индейки, 2 клубня картофеля среднего размера, 2–3 свежих или консервированных помидора, 1 небольшой корень сельдерея, 2 яйца, 2 небольших яблока, 1–2 столовые ложки лимонного или яблочного сока, 4–5 листьев зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть их лимонным или яблочным соком и поставить мариноваться в холодильник на 1 час.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Картофель

вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, натереть на крупной терке и сразу же, чтобы они не потемнели, смешать с сельдереем. Все соединить, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Листья салата вымыть, обсушить и выложить на широкое блюдо. Сверху выложить горкой готовый салат.

Десерт из проращенных злаков с манго

Ингредиенты

50 г проращенной пшеницы, 50 г проращенного овса, 1 столовая ложка меда, ломтики киви для украшения, 100 г мякоти манго.

Способ приготовления

Мякоть манго нарезать кубиками, смешать с пшеницей и овсом. Полученную смесь разложить по креманкам и полить медом.

Креманки с десертом украсить ломтиками киви и подать к столу.

Коктейль «Атлант»

Ингредиенты

500 мл нежирного йогурта, 50 г протеинового порошка со вкусом ванили, $\frac{1}{2}$ чайной ложки кокосовой стружки, 5 г виноградного сахара, 4 кубика пищевого льда.

Способ приготовления

Смешать в блендере йогурт, протеиновый порошок и сахар, затем добавить кубики льда и продолжать взбивать на большой скорости. Коктейль разлить по бокалам, посыпать кокосовой стружкой и подать к столу.

Ужин для бодибилдера

Гречневая каша со свежим огурцом и луком

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 луковица, 2 салатных огурца, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить 2 стаканами воды, довести до кипения на сильном огне под крышкой. Огонь уменьшить, кашу посолить и варить на слабом огне до готовности.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом оливковом масле. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. Добавить в кашу обжаренный лук и огурцы, поперчить и перемешать.

Помело с шоколадом

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ помело, 25 г горького шоколада, листочки мяты для украшения.

Способ приготовления

Помело вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Шоколад натереть на мелкой терке. Дольки помело разложить по десертным тарелкам, посыпать шоколадом и украсить листочками мяты.

**Протеиновый коктейль
для ускоренного роста мышц***Ингредиенты*

350 мл апельсинового сока, 50 г протеинового порошка со вкусом шоколада, 1 киви.

Способ приготовления

Киви очистить, нарезать толстыми кружочками.

Сок смешать с протеиновым порошком, добавить киви и взбить в блендере.

Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Ужин для тяжелоатлета**Салат «Железный мускул»***Ингредиенты*

100 г консервированного тунца, 1 банан, $\frac{1}{2}$ стакана дикого риса, 1 помидор, 50 мл оливкового масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, сок 1 лайма, зелень укропа и петрушки, перец, морская соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и выложить на плоское блюдо.

Банан вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидор вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать дольками и выложить поверх кружочков банана.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с соком лайма, яблочным уксусом, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат полить приготовленной заправкой и поставить в холодильник примерно на 20–30 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Протеиново-углеводный напиток «Геракл»

Ингредиенты

500 мл обезжиренного молока, 50 г детского обезжиренного питания на основе злаков, 1 столовая ложка жидкого липового меда, 4 яичных белка.

Способ приготовления

Молоко нагреть до 50 °С, добавить детское питание, мед и яичные белки. Полученную смесь взбить в блендере.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин «Восстанавливающий»

Салат из индейки и сои

Ингредиенты

300 г вареного мяса индейки, 200–300 г пророщенной сои, 1 кочан салата среднего размера, 1 пучок редиса, 2 столовые ложки винного уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка измельченного зеленого лука, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Сою хорошо промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Кочан салата разобрать на листья, вымыть, обсушить и крупно нарезать. Редис вымыть, нарезать кружочками. Все соединить, посолить, поперчить, добавить сахар.

Для приготовления заправки смешать винный уксус, оливковое масло, горчицу и зелень петрушки. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу украсить кусочками мяса и зеленым луком.

Фруктовый десерт с кефиром

Ингредиенты

5 кислых яблок, 3 банана, 2 апельсина, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть мякоть на крупной терке.

Бананы вымыть, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Апельсины вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и разрезать каждую на 4 части. Яблоки и апельсины смешать. В креманки выложить слой бананов, сверху уложить яблочно-апельсиновую массу. В кефир добавить мед и взбить в блендере. Полученным соусом залить фрукты.

Десерт охладить и подать к столу.

Ужин «Релакс»

Морепродукты с овощами

Ингредиенты

100 г мяса морского гребешка, 100 г кальмаров, 100 г трепангов, 50 г креветок, 1–2 свежих помидора, 1–2 свежих огурца, 3 столовые ложки маринованных грибов, 4 столовые ложки низкокалорийного майонеза, консервированные маслины без косточек, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары, морской гребешок, трепанги и креветки очистить, отварить по отдельности в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками.

Огурцы вымыть, срезать кожицу и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать

дольками, отложив несколько штук для украшения готового блюда. Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить веточками петрушки, дольками помидоров и целыми маслинами.

Печеная тыква с корицей

Ингредиенты

400 г мякоти тыквы, 2 столовые ложки жидкого меда, веточки Melissa для украшения, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить в форму для запекания, добавить немного воды, посыпать корицей и полить медом. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут. Кусочки тыквы разложить по креманкам, полить образовавшимся после запекания сиропом, украсить веточками Melissa и подать к столу.

Зеленый чай с цедрой лайма и медом

Ингредиенты

4 столовые ложки зеленого чая, 1 столовая ложка сушеной цедры лайма, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Зеленый чай и цедру лайма положить

в чайник, залить 250 мл кипятка, выдержать 5 минут, затем добавить еще 200 мл кипятка, накрыть полотенцем и настаивать 5 минут.

Готовый чай процедить, разлить по чашкам, добавив в каждую по 1–2 чайные ложки меда.

Ужин «Стимул»

Судак, приготовленный на пару с пряной зеленью

Ингредиенты

500 г филе судака с кожей, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка сушеного укропа, 1 столовая ложка сушеной зелени сельдерея, 1 чайная ложка молотого кориандра, 50 г листовой горчицы, 1 помидор, 1 огурец, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и крупно нарубить. Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать сушеным укропом, сельдереем, молотым кориандром, перцем и солью. Рыбу посыпать зеленью петрушки и луком, готовить на пару под крышкой в течение 10–15 минут.

Листовую горчицу вымыть и обсушить. Огурец и помидор вымыть.

Огурец нарезать тонкими кружочками, помидор — дольками.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, выстланным листьями горчицы, и украсить свежими овощами.

Гречневые вафли на кефире

Ингредиенты

400 мл кефира, 200 г гречневой муки, 250 г пшеничной муки, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки пекарского порошка, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, добавить кефир, тщательно перемешать. Всыпать просеянную муку, добавить растопленное и охлажденное масло, пекарский порошок и соль, замесить однородное тесто. Выпекать вафли в предварительно разогретой форме до готовности.

Огуречный коктейль с тыквенным соком

Ингредиенты

2 крупных огурца, 200 г мякоти тыквы, 40 г зелени сельдерея, пищевой лед, морская соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Мякоть тыквы нарезать кубиками. Огурцы и тыкву поместить в соковыжималку, выжать сок. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Тыквенно-огуречный сок влить в блендер, добавить зелень сельдерея, соль, взбить на средней скорости.

Коктейль разлить по стаканам, добавив в них кубики льда.

Ужин для периода интенсивных тренировок

Гречневая каша со свеклой и черешковым сельдереем

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 крупная свекла, 3 черешка сельдерея, 75 г оливкового масла, 50 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, обжарить на сухой сковороде, переложить в алюминиевую кастрюлю и залить 500 мл кипящей воды. Варить на слабом огне 10–15 минут, пока крупа не впитает воду. Затем кастрюлю переставить в разогретую духовку и довести кашу до готовности.

Черешки сельдерея вымыть и нарезать небольшими кусочками. Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить свеклу и сельдерей, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и тушить на слабом огне в течение 10 минут.

Готовую кашу посолить, поперчить, добавить тушеную свеклу и сельдерей и тщательно перемешать.

**Паровые котлеты из телятины
с кабачком***Ингредиенты*

500 г телятины, 1 луковица, 1 яйцо, 300 г мякоти кабачка, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Луковицу очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть и мелко рубить.

Телятину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, зеленью петрушки и кабачком, добавить яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

Из приготовленного фарша сформовать котлеты, выложить в пароварку, готовить 30 минут.

Компот из клюквы с корицей*Ингредиенты*

200 г клюквы, 40 г меда, 5 г сахара, 3 г корицы.

Способ приготовления

Клюкву промыть, залить 500 мл холодной воды, довести до кипения, варить в течение 3 минут, затем добавить корицу, настаивать 10–15 минут. Компот процедить, добавить сахар и мед, нагревать на слабом огне 2 минуты.

Компот в теплом виде разлить по чашкам и подать к столу.

Ужин для футболиста

Салат из моркови и творога с рукколой и тмином

Ингредиенты

2 моркови, 5 столовых ложек нежирного творога, 1 красная луковица, 50 г маслин без косточек, 50 г рукколы, 1 чайная ложка тмина, 2 столовые ложки обезжиренной сметаны, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Маслины нарезать тонкими кружочками. Морковь смешать с маслинами, луком и творогом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Листья салата вымыть и обсушить.

Для приготовления заправки рукколу вымыть, обсушить, мелко нарезать, смешать со сметаной и тмином, взбить венчиком.

Готовый салат выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и подать к столу.

Вареное мясо курицы с томатным соусом

Ингредиенты

500 г белого мяса курицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 чайная ложка пшеничной муки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть и измельчить. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо курицы промыть, выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить морковь, корень петрушки и соль и варить до готовности. Томатную пасту смешать со 150 мл куриного бульона, добавить лук, муку. Варить 5 минут, затем добавить чеснок и перец и перемешать.

Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками и полить приготовленным соусом.

Гранатовый напиток*Ингредиенты*

200 мл гранатового сока, 200 мл минеральной воды, 2 столовые ложки клубничного сиропа, пищевой лед.

Способ приготовления

Гранатовый сок смешать с охлажденной минеральной водой и клубничным сиропом и взбить в шейкере. Напиток разлить по бокалам, добавив в каждый из них пищевой лед, подать к столу.

Ужин «Для чемпиона»**Пряный рис с йогуртом***Ингредиенты*

1 стакан длиннозерного риса, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка семян белой

горчицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки семян кориандра, 2 стручка острого перца, 1 небольшой кусочек имбиря, 250 мл йогурта, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить теплой водой на 15 минут, затем откинуть на дуршлаг.

Острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать тонкой соломкой. Имбирь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Семена горчицы положить в кастрюлю с 25 мл разогретого оливкового масла и жарить под крышкой до тех пор, пока они не перестанут трескаться.

Затем добавить измельченные в ступке семена кориандра, острый перец и имбирь и быстро перемешать.

В кастрюлю с пряностями засыпать рис и, помешивая, жарить в течение 1–3 минут, пока крупа не станет прозрачной.

Влить в кастрюлю 500 мл горячей воды, добавить соль и довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь до минимума и варить рис в течение 20 минут. За 5 минут до готовности добавить йогурт и оставшееся масло и быстро размешать рис кулинарной вилкой.

Кастрюлю с рисом накрыть крышкой и продолжить варить, пока крупа не набухнет и не впитает большую часть жидкости. После этого крышку снять и дать рису постоять на огне еще несколько минут.

Мясо кролика, тушенное с морковью и капустой

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 200 г моркови, 100 г белокочанной капусты, 50 мл растительного масла, 100 г нежирной сметаны, 2 луковицы, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть и нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо кролика промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки, затем переложить в глубокую сковороду, добавить лук, морковь, капусту, лавровый лист, сметану и залить водой так, чтобы жидкость покрывала содержимое не более чем наполовину.

Тушить на слабом огне в течение 1 часа, затем выложить на блюдо, полить образовавшимся при тушении соусом и подать к столу.

Салат из редьки со свеклой

Ингредиенты

1 редька, 1 свекла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Редьку и свеклу очистить, вымыть, залить холодной водой, оставить на 30 минут, затем натереть на крупной терке, посолить, сбрыз-

нуть уксусом и оставить на 10 минут. Редьку и свеклу выложить на блюдо, полить растительным маслом и подать к столу.

Пряный компот из сухофруктов

Ингредиенты

200 г смеси сухофруктов, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тертой апельсиновой цедры, половина палочки корицы, мед.

Способ приготовления

Сухофрукты залить 600 мл воды, довести до кипения, добавить мед, цедру и палочку корицы и варить до готовности.

Компот процедить, остудить и разлить по стаканам.

Ужин «Заветный приз»

Паштет из творога и зеленого лука

Ингредиенты

250 г творога, 250 г зеленого лука, 1 стакан кефира, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и зеленый лук вымыть и нарубить. Творог протереть через сито, посолить, добавить зеленый лук, влить кефир, перемешать.

Паштет выложить в керамическую форму, поставить в прохладное место на 2 часа,

затем посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Такой паштет можно подавать с диетическими хлебцами или тостами из отрубного хлеба.

Фрикадельки из куриного фарша с печеным картофелем

Ингредиенты

250 г куриного фарша, 3 клубня молодого картофеля, 30 мл оливкового масла, 2–3 огурца, 100 г зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, сделать на каждом клубне крестообразный надрез, посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке.

Огурцы вымыть и нарезать небольшими брусочками. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Куриный фарш посолить и поперчить. Из фарша сформовать фрикадельки, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Фрикадельки выложить на блюдо вместе с нарезанным ломтиками горячим картофелем и огурцами, посыпать зеленым горошком и рубленой зеленью петрушки и подать к столу.

Отдельно можно подать белый или кефирный соус.

Морковно-яблочный десерт с медом и орехами

Ингредиенты

2 крупные моркови, 1 крупное яблоко, 25 мл лимонного сока, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 столовая ложка ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Орехи обжарить на сухой сковороде и измельчить.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь смешать с яблоком и орехами, разложить по креманкам и полить жидким медом.

Кисломолочный напиток с вишней

Ингредиенты

150 г свежей или замороженной вишни, 400 мл ряженки, 2 столовые ложки сахарной пудры, 20 г тертого шоколада.

Способ приготовления

Свежую вишню промыть, замороженную — разморозить, удалить из ягод косточки. Ряженку смешать с вишней и сахарной пудрой и взбить в блендере.

Напиток разлить по стаканам, посыпать шоколадом и подать к столу.

Ужин «Престиж»

Салат из морской рыбы с фасолью

Ингредиенты

300 г филе морской рыбы, 2 столовые ложки белой фасоли, 1 стручок сладкого перца, 1 некрупная луковица, 1 крупный помидор, 1 яйцо, 1 чайная ложка каперсов, несколько маслин без косточек, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Фасоль замочить на 2 часа, чтобы дать набухнуть, затем отварить в подсоленной воде и остудить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Помидор вымыть и нарезать дольками. Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой. Все смешать, добавить каперсы, посолить, поперчить.

Для приготовления соуса добавить в растительное масло уксус, горчицу и взбить венчиком.

Листья салата вымыть, обсушить и уложить ровным слоем на дно блюда. Сверху выложить приготовленную смесь и украсить маслинами.

Яблочно-морковное суфле

Ингредиенты

300 г моркови, 300 г яблок, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 50 г манной крупы, 200 мл молока.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в небольшую кастрюлю, добавить молоко и тушить до готовности. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, пропустить через мясорубку вместе с тушеной морковью. В полученную смесь добавить манную крупу, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное масло и взбитые белки, тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, и довести на водяной бане до готовности.

Липовый чай с медом и черной смородиной

Ингредиенты

50 г сушеных цветков липы, 50 г черной смородины, 50 г меда.

Способ приготовления

Фарфоровый или фаянсовый чайник ополоснуть кипятком, положить цветки липы, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой. Выдерживать 15 минут. Черную смородину промыть, снять ягоды с кистей, размять вместе с медом. Полученную массу разложить по чашкам, залить приготовленным чаем и перемешать.

Ужин «Фигуристка»

Салат из капусты с курицей

Ингредиенты

300 г свежей капусты, 200 г белого мяса курицы, 2 яблока среднего размера, 1 вареная морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, $\frac{3}{4}$ стакана нежирной сметаны, 1 чайная ложка тертого хрена, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки и укропа, сахар, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать. Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Конфеты из пророщенной пшеницы с орехами

Ингредиенты

200 г пророщенной пшеницы, 50 г ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Орехи обжарить на сухой сковороде и измельчить в блендере. Проращенную пшеницу пропустить через мясорубку, добавить мед, перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие шарики. Изделия запанировать в орехах, выложить на десертное блюдо и подать к столу.

Тыквенно-яблочный сок с мятой

Ингредиенты

250 мл свежавыжатого тыквенного сока,
200 мл свежавыжатого яблочного сока, 20 г
перечной мяты.

Способ приготовления

Тыквенный и яблочный сок смешать, добавить мелко нарубленную мяту и взбить в блендере.

Напиток охладить, разлить по бокалам и подать к столу.

Ужин «Спринтерский»

**Салат из краснокочанной капусты
с сельдереем и яблоком**

Ингредиенты

1 кочан краснокочанной капусты среднего размера, 1 небольшой корень сельдерея, 1 яблоко, 1 луковица, 1 небольшой соленый огурец, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Отварной судак с овощным гарниром*Ингредиенты*

1 кг судака, 500 г молодого картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 25 мл растительного масла, 2–3 лавровых листа, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленную рыбу промыть в холодной воде, нарезать порционными кусками.

Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Лук, морковь и свеклу очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в эмалированную кастрюлю, сверху уложить картофель, влить 500 мл воды, посолить.

Рыбу посолить, посыпать перцем и выложить поверх картофеля, полить раститель-

ным маслом, добавить лавровый лист и поставить на сильный огонь. Довести до кипения и готовить на слабом огне в течение 40 минут. Время от времени кастрюлю следует слегка встряхивать, чтобы овощи не подгорели.

При подаче к столу в каждую тарелку положить куски судака вместе с овощами и полить бульоном, полученным при приготовлении блюда.

Зеленый чай с малиной

Ингредиенты

5 г зеленого чая, 20 г ягод малины, 5 г меда.

Способ приготовления

Зеленый чай и малину залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед.

Ужин «Спарта»

Греческий салат с базиликом

Ингредиенты

5 помидоров, 100 г брынзы, 50 г оливок, 50 г зелени базилика, 1 луковица, 50 мл оливкового масла, 25 мл лимонного сока, 1 пучок листьев салата, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Листья салата вымыть, обсушить

и измельчить руками. Брынзу нарезать кубиками. Оливки разрезать пополам. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Зелень базилика нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать.

Оливковое масло смешать с лимонным соком, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат полить приготовленной заправкой, выложить горкой на блюдо и подать к столу.

Финиковый десерт с фисташками

Ингредиенты

300 г фиников, 100 г фисташек, 1 яблоко, 100 мл нежирного фруктового йогурта, сок и цедра 1 лимона.

Способ приготовления

Финики промыть, удалить косточки, нарезать тонкими полосками. Фисташки истолочь. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Все смешать.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

В йогурт добавить лимонный сок, тщательно взбить и залить полученным соусом финики.

Готовое блюдо перед подачей к столу украсить ломтиками яблока.

Напиток из шиповника, малины и меда

Ингредиенты

20 г сушеных плодов шиповника, 30 г сушеной малины, 10 г меда.

Способ приготовления

Плоды шиповника и малину залить 350 мл кипятка и настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить и смешать с медом.

Ужин «Виктория»

Огурцы, фаршированные диким рисом и морковью

Ингредиенты

5–6 огурцов, 100 г отварного дикого риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и мякоть, посолить, поперчить и оставить на 20 минут. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь и лук очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и перемешать с рисом. Наполнить этой смесью половинки огурцов.

Половинки огурцов соединить, перевязать кулинарной нитью, уложить в глубокую сковороду, налить немного воды, добавить растительное масло, майонез и тушить в течение 5–7 минут. Огурцы выложить на блюдо, удалить нить, посыпать зеленью петрушки, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Орехи из овсяных хлопьев*Ингредиенты*

250 г овсяных хлопьев, 100 г муки, 100 г изюма без косточек, 200 г сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 столовые ложки молока, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, $\frac{1}{4}$ чайной ложки толченого кардамона.

Способ приготовления

Овсяные хлопья подсушить в духовке. Изюм вымыть, обсушить. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, добавить молоко, яйцо, лимонную цедру и кардамон, перемешать. Всыпать муку, смешанную с овсяными хлопьями и изюмом, тщательно перемешать. Сформовать из полученной массы шарики величиной с грецкий орех, выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15 минут.

Морковный сок с кефиром*Ингредиенты*

200 мл морковного сока, 100 мл нежирного кефира, 10 г сахара.

Способ приготовления

Морковный сок смешать с сахаром, добавить кефир, взбить в блендере или шейкере. Напиток охладить, разлить по стаканам и подать к столу.

Ужины для активных людей

Занятия аэробикой, фитнесом, шейпингом и другими общеукрепляющими видами спорта отнимают много сил и энергии.

Для восстановления организма рекомендуется ужинать овощными закусками с большим количеством зелени, кашами, вторыми мясными блюдами и фруктовыми салатами.

Ужин «Лидер»

Закуска из сельдерея и овсяных хлопьев

Ингредиенты

200 г корня сельдерея, 70 г овсяных хлопьев, 100 мл холодного кипяченого молока, 1 чайная ложка сахара, 1 яблоко, сок 1 лимона, соль.

Способ приготовления

Корень сельдерея очистить, вымыть, натереть на крупной терке и посыпать сахаром.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

Овсяные хлопья залить 150 мл холодной кипяченой воды и оставить на 1 час, затем залить хлопья молоком.

Сельдерей смешать с овсяными хлопьями и яблоком, выложить на небольшое блюдо, посолить, полить лимонным соком и подать к столу.

Маринованные грибы, тушеные с помидорами

Ингредиенты

500 г маринованных грибов, 8 помидоров, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 200 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 5 помидоров измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть. Грибы обжаривать в сливочном масле 3 минуты. Добавить лук, муку и жарить еще 5 минут. Затем влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченные помидоры и тушить 10 минут. Готовые грибы выложить на блюдо, украсить веточками укропа, оформить кружочками помидоров.

Ужин «Бодрое настроение»

Бутерброды с яйцом и огурцом

Ингредиенты

3–4 ломтика отрубного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3–4 веточки укропа, соль.

Способ приготовления

Огурец вымыть, очистить и нарезать кружочками, яйцо очистить и нарубить. Сливочное масло смешать с рубленым яйцом.

Ломтики хлеба слегка подрумянить в духовке, смазать смесью сливочного масла и яйца, сверху уложить кружочки огурца так, чтобы они находили друг на друга, посолить.

Готовые бутерброды украсить веточками укропа и подать к столу.

Гречневая каша с овощами и соевым соусом

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 луковица, 3 помидора, 1 стручок сладкого перца, 3 столовые ложки соевого соуса, 3 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть и обжарить. Довести до кипения $2\frac{1}{2}$ стакана воды, всыпать крупу, посолить, перемешать и варить на слабом огне до загустения. Переложить кашу в глиняный горшочек, поместить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать тонкой соломкой.

Готовую кашу выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить подготовленные овощи и лавровый лист, влить соевый соус и прогревать на слабом огне в течение 5 минут.

Гранатовый морс

Ингредиенты

2 граната, сахар.

Способ приготовления

Гранат вымыть, разрезать, вынуть зерна, залить 400 мл кипятка, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, процедить. Добавить сахар, довести до кипения, остудить.

Ужин «Нежность»

Канapé с паштетом из куриной печени

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г куриной печени, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Куриную печень промыть, отварить в подсоленной воде, протереть через сито. Полученную массу смешать с размягченным маслом, поперчить и выложить на ломтики хлеба.

Канapé украсить зеленью сельдерея, проткнуть шпажками и подать к столу.

Свекла, фаршированная яблоками и рисом

Ингредиенты

1 свекла, 2 яблока, 2 чайные ложки вареного риса, 1 столовая ложка сливочного мас-

ла, 1 столовая ложка изюма, 1 столовая ложка панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, срезать верхнюю часть и ложкой удалить мякоть, придав корнеплоду вид чашечки. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

Изюм промыть, замочить в теплой воде на 1 час, затем смешать с рисом, сливочным маслом, яблоками, солью и наполнить этой смесью свеклу.

Фаршированную свеклу выложить в посыпанную панировочными сухарями форму и запекать в разогретой до 180° С духовке в течение 5–7 минут. Свеклу выложить в тарелку и подать к столу.

Компот из черешни

Ингредиенты

2 яблока, 100 г черешни, 1 чайная ложка тертой апельсиновой цедры, 1 чайная ложка сушеной мяты, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевины. Черешню промыть. Яблоки и черешню залить 1 л кипятка, варить в течение 2 минут, добавить цедру, мяту, корицу и сахар. Варить в течение 10 минут. Напиток процедить и остудить.

Ужин «Витаминный»

Бутерброды с морковью

Ингредиенты

3–4 ломтика отрубного хлеба, 1 морковь, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, натереть на крупной терке, посолить и заправить майонезом.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, положить на каждый морковную массу, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Салат яблок и винограда

Ингредиенты

3 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана винограда, 3 столовые ложки миндаля, $\frac{1}{4}$ чайной ложки толченых семян кардамона, $\frac{1}{3}$ стакана йогурта, 2 столовые ложки апельсинового или лимонного сока, 2 столовые ложки нарубленных листьев мяты.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кусочками.

Виноград вымыть, каждую ягоду разрезать пополам и удалить косточки. Все смешать.

Для приготовления заправки миндаль обжарить, очистить от кожицы и истолочь. В йогурт влить апельсиновый или лимонный сок, добавить миндаль, кардамон, тщательно перемешать до образования однородной массы. Приготовленным соусом залить фрукты и поставить на 30 минут в холодильник.

Перед подачей к столу салат посыпать мелко нарубленными листьями мяты.

Морковно-грушевый сок

Ингредиенты

2 моркови, 2 груши, сахар.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Груши вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевины, крупно нарезать. Из моркови и груш выжать сок с помощью соковыжималки, добавить сахар по вкусу.

Ужин «Овощной»

Салат из помидоров, огурцов и стручковой фасоли

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2–3 огурца, 150 г стручковой фасоли, 100 г листьев салата, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зе-

лени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружочками. Листья салата вымыть и разрезать каждый на 2–3 части. Стручковую фасоль промыть, положить в глубокую сковороду, добавить соль, растительное масло, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца очистить и разрезать каждое на 4 части. Для приготовления соуса в майонез добавить уксус, сахарную пудру, томатную пасту, рубленые зелень петрушки и зеленый лук. Листья салата выложить на блюдо, сверху положить горкой тушеную фасоль, а вокруг нее, чередуя, уложить кружочки помидоров и огурцов. Подготовленные овощи полить соусом и украсить четвертинками яиц.

Рисовая каша на овощном бульоне с цветной капустой и пряной зеленью

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 200 г риса, 500 мл овощного бульона, 50 г зелени сельдерея, 2 веточки базилика, 2 веточки душицы, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть и разделить на соцветия. Морковь очистить, вымыть и наре-

зять тонкими кружочками. Рис промыть. В кастрюле разогреть растительное масло и жарить в нем нарезанный полукольцами лук до прозрачности. Всыпать в кастрюлю рис и при постоянном помешивании тушить в течение 3 минут. Влить бульон и варить 20 минут. Затем добавить цветную капусту, посолить и довести до готовности на слабом огне. Базилик, зелень сельдерея и душицу вымыть и измельчить.

Готовую кашу разложить по тарелкам и посыпать пряной зеленью.

Морковный сок с перечной мятой

Ингредиенты

250 мл свежавыжатого морковного сока,
20 г перечной мяты.

Способ приготовления

В морковный сок добавить мелко нарубленную мяту и взбить в шейкере. Разлить по бокалам, охладить и подать к столу.

Ужин «Красивая фигура»

Огурцы, фаршированные мясом

Ингредиенты

5–6 огурцов, 150 г отварного мяса кролика, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и мякоть, посолить, поперчить и оставить на 20 минут.

Мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, нарубить, смешать с мясом. Наполнить фаршем половинки огурцов.

Половинки огурцов соединить, перевязать кулинарной нитью, уложить в глубокую сковороду, налить немного воды, добавить растительное масло, майонез и томатную пасту и тушить в течение 10 минут. Огурцы выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Каша овсяная с грушами*Ингредиенты*

100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 50 г сливочного масла, 2 груши.

Способ приготовления

Овсяные хлопья насыпать в керамическую посуду, залить 150 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Груши вымыть, очистить, удалить сердцевины, нарезать мелкими кубиками. В кашу добавить груши и сливочное масло, перемешать, разложить по тарелкам и подать к столу.

Яблочный компот с ванилью и корицей*Ингредиенты*

4 яблока, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, ванилин на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать крупными ломтиками, залить 500 мл воды. Кипятить 5 минут на слабом огне, добавить корицу и ванилин, кипятить еще 5 минут. Компот остудить, процедить, добавить сахар, довести до кипения и разлить по стаканам.

Ужин «Гимнастка»

Закуска из зеленого салата и зелени

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 мл простокваши, соль.

Способ приготовления

Листья салата и зелень петрушки, укропа и сельдерея вымыть и нарубить. Яйца очистить и мелко нарезать. Салат и зелень петрушки, укропа и сельдерея смешать, посолить, выложить на блюдо, заправить простоквашей, посыпать мелко нарезанными яйцами и подать к столу.

Тосты из отрубного хлеба с огурцами и сыром

Ингредиенты

4 ломтика отрубного хлеба, 2 огурца, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, по 2 веточки зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Сыр натереть на мелкой терке.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом. Выложить на них кружочки огурцов, посыпать сыром, украсить зеленью.

Десерт «Загадка»*Ингредиенты*

200 г консервированных яблок, 200 г консервированных абрикосов без косточек, 100 г изюма, 250 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, сахар, соль.

Способ приготовления

Творог размять вилкой или пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль и сахар и тщательно перемешать до получения однородной массы. Изюм промыть, залить теплой водой, дать набухнуть и обсушить салфеткой. Из яблок удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кусочками или тонкими ломтиками. На дно салатника положить яблоки, сверху выложить творог и маринованные дольки абрикоса.

Компот «Ароматный»*Ингредиенты*

200 г черного винограда, 1 бутон гвоздики, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой корицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тертой лимонной цедры, сахар.

Способ приготовления

Виноград промыть, залить 1 л воды, добавить корицу, гвоздику, цедру, довести до кипения. Варить в течение 10 минут. Напиток процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

Ужин «Олимпия»**Закуска из помидоров, мяса кролика
и маринованного винограда***Ингредиенты*

5–6 помидоров, 300 г отварного мяса кролика, 100 г маринованного винограда, 3 столовые ложки растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зеленого лука, $\frac{1}{2}$ лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками, выложить горкой в салатник, посолить и поперчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Мясо нарезать ломтиками. Яйцо очистить и нарубить. Лимон очистить и нарезать тонкими дольками.

Вокруг помидоров разложить ломтики мяса, маринованный виноград и рубленый зеленый лук.

Помидоры полить растительным маслом, украсить дольками лимона, рубленым яйцом и подать к столу.

Десерт «Виола»

Ингредиенты

5 яблок, 1 стакан винограда, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 200 мл йогурта, клюквенный сок.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать мякоть кусочками. Чтобы яблоки не потемнели, сразу же сбрызнуть их клюквенным соком. Виноград вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Все смешать, добавить грецкие орехи и залить йогуртом.

Кисломолочный напиток с бананом и яблоком

Ингредиенты

500 мл кефира, 1 банан, 1 яблоко.

Способ приготовления

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть пропустить через мясорубку.

Банан вымыть, очистить, размять, смешать с яблочным пюре, залить кефиром, взбить с помощью блендера.

Ужин «Аэробика»

Закуска из зеленого салата и лука

Ингредиенты

200 г зеленого салата, 1 небольшая луковица, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и мелко нарезать.

Лук очистить и мелко нарубить.

Салат смешать с луком, посолить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

**Оладьи из кабачков
с овсяными хлопьями**

Ингредиенты

200 г кабачков, 200 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 100 г муки, 3 яйца, 100 г сметаны, 60 мл растительного масла, 50 г сахара, 3 г корицы, соль.

Способ приготовления

Кабачки очистить, вымыть, удалить семена, натереть на мелкой терке. Овсяные хлопья залить молоком, оставить для набухания, затем добавить яичные желтки, соль, 25 г сахара, взбитые белки и муку, все тщательно перемешать. На разогретую сковороду с растительным маслом ложкой наливать тесто и жарить оладьи с обеих сторон. Оладьи полить сметаной, взбитой с корицей и оставшимся сахаром.

**Помидоры, фаршированные
печенью трески**

Ингредиенты

5–6 помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 150 г консервированной печени трески, 2 столовые ложки майонеза,

1 столовая ложка томатного соуса, $\frac{1}{2}$ лимона, 5–6 листьев зеленого салата, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, разрезать пополам, вынуть чайной ложкой семена. Каждую половинку посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Соленый огурец очистить и нарезать кубиками. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть.

Печень трески пропустить через мясорубку и смешать с подготовленными яйцами, зеленью петрушки и соленым огурцом. Добавить в фарш томатный соус и тщательно перемешать.

Наполнить половинки помидоров фаршем и соединить вместе для получения целого помидора.

Выложить фаршированные помидоры на блюдо, на каждый помидор положить тонкий ломтик лимона. Готовую закуску украсить листьями зеленого салата и подать к столу.

Десерт «Восторг»

Ингредиенты

1 ананас, 2 стакана садовой земляники, 3 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана нежирных сливок.

Способ приготовления

С ананаса срезать корку, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Землянику вымыть, откинуть на дуршлаг и смешать с ананасом, оставив несколько ягод для украшения. В сливки добавить сахар и взбить до образования густой пены. Фруктовую массу переложить в салатник и залить сливками.

Готовый десерт перед подачей к столу украсить ягодами земляники.

Ужин «Пилатес»

Консервированная кукуруза с яблоками

Ингредиенты

300 г консервированной кукурузы, 3–4 яблока, 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть кубиками, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом.

Кукурузу смешать с яблоками, посолить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Салат из груш и ежевики

Ингредиенты

5 груш, 3 стакана ежевики, 1 стакан нежирных сливок, сок и цедра 1 лимона, $\frac{1}{2}$ ста-

кана сахара, листья ежевики, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Ежевику вымыть, откинуть на дуршлаг, несколько ягод отложить для украшения. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Листья ежевики вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать и посыпать сахаром. Сливки взбить с ванильным сахаром до образования густой пены и залить ими груши и ежевику. Готовый десерт перед подачей к столу украсить ягодами ежевики.

Чай с черной смородиной

Ингредиенты

5 г черного чая, 20 г черной смородины.

Способ приготовления

Насыпать в заварочный чайник чай и черную смородину, залить 200 мл кипятка, настаивать 10 минут, затем процедить.

Ужин «Фруктовый»

Канapé с сыром и айвой

Ингредиенты

2 ломтика отрубного хлеба, 50 г тертого сыра, 1 айва, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка толченых ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Айву вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, затем нарезать дольками. Тертый сыр смешать с орехами.

Хлеб смазать маслом, выложить на него орехово-сырную массу.

Канопе проткнуть шпажками, украсить дольками айвы и подать к столу.

Гречневая каша с курагой и яблоками*Ингредиенты*

1 стакан гречневой крупы, 100 г крупной кураги, 1 яблоко, 75 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления

Курагу нарезать маленькими кубиками.

Гречневую крупу перебрать, промыть, обжарить на сухой сковороде, затем переложить в алюминиевую кастрюлю, влить $1\frac{1}{2}$ стакана воды, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 5–7 минут. Добавить в кашу курагу и поставить кастрюлю в предварительно разогретую духовку на 10–15 минут.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать брусочками, посыпать сахаром и жарить на растопленном сливочном масле (25 г) до золотисто-румяного цвета.

Гречневую кашу заправить оставшимся маслом, добавить сахар по вкусу и перемешать.

Разложить кашу по порционным тарелкам, выложить сверху кусочки яблока.

Десерт «Пикантный»*Ингредиенты*

1 груша, 1 апельсин, 60 мл 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 бутон гвоздики, цедра 1 лимона, корица по вкусу.

Грушу вымыть, надсечь ножом кожицу, удалить плодоножку. Цедру лимона мелко нарезать. Уксус налить в кастрюлю, добавить сахар, гвоздику, корицу, цедру лимона, довести до кипения на слабом огне, выложить в маринад груши. Варить их на слабом огне 30 минут, затем откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь маринаду, и остудить. Апельсины вымыть, очистить, нарезать кружочками и разложить на блюде ровным слоем. Сверху выложить маринованные груши.

Апельсиновый чай*Ингредиенты*

4 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка тертой апельсиновой цедры, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и цедру. Чайник залить кипятком на $\frac{1}{2}$ объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам, в каждую чашку положить сахар.

Ужины для дошкольников

Большинству детей дошкольного возраста завтракать и обедать приходится в детском саду. Как правило, в таких учреждениях меню не отличается разнообразием, поэтому домашний ужин должен быть одновременно и вкусным, и полезным. Чтобы не готовить те же блюда, которыми ребенка кормят в детском саду, лучше всего ознакомиться с меню детского сада.

Во многих семьях за питанием дошкольника начинают следить менее тщательно. В результате у ребенка пропадает аппетит и он начинает есть между основными приемами пищи конфеты, печенье, пряники и т. д. Бороться с нарушением аппетита можно, только строго соблюдая правильный режим и рацион питания.

Ужин «Непоседа»

Салат из свеклы и чернослива

Ингредиенты

2 свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, испечь в духовке, дать остыть, очистить и натереть на крупной терке. Чернослив промыть теплой водой, залить кипятком на 20 минут, чтобы он набух. Затем

удалить косточки и мелко нарезать. Все смешать, добавить сахар, сбрызнуть лимонным соком, посолить, заправить майонезом и сметаной.

Рулетики с начинкой из клюквы

Для теста: 200 г муки, 200 г сахара, 4 яйца, 1 чайная ложка разрыхлителя, 1 чайная ложка корицы.

Для начинки и украшения: 200 г клюквы, 200 г сахара, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, добавить просеянную муку, разрыхлитель и корицу, замесить негустое тесто. Выложить его на противень, выстланный бумагой для выпечки, разровнять. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности. Клюкву вымыть, перебрать и растолочь с сахаром. Добавить лимонную цедру, перемешать.

Горячий корж выложить на полотенце, снять бумагу, выложить ровным слоем начинку и свернуть рулетом. Рулет охладить, нарезать наискось кусочками шириной 4–5 см, посыпать сахарной пудрой.

Фруктово-ягодный кисель

Ингредиенты

2 яблока, 1 лимон, 100 г черной смородины, 100 г клубники, 1 чайная ложка карто-

фельного крахмала, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, сахар.

Способ приготовления

Смородину и клубнику перебрать, промыть, протереть через сито. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, выжать сок. Лимон вымыть, выжать сок.

Мезгу залить 700 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить в течение 2–3 минут, добавить протертые ягоды, яблочный и лимонный соки.

Кисель перемешать, остудить.

Ужин «Сладкие облака»

Манная каша с тыквой и клубникой

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 100 г клубники, 800 мл молока, 1 стакан манной крупы, 2 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, всыпать тонкой струйкой манную крупу, при постоянном

помешивании снова довести до кипения и снять с огня. Тыкву натереть на крупной терке, засыпать сахаром и тушить на слабом огне до размягчения. Клубнику вымыть, удалить чашелистики

Манную кашу смешать с тыквой и клубникой и довести до кипения.

Печенье «Гусенички»

Ингредиенты

600–700 г муки, 200 г сметаны, 200 г сахара, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды.

Способ приготовления

Яйцо взбить с сахаром, добавить сметану, перемешать, высыпать просеянную муку, смешанную с содой, замесить крутое тесто (при необходимости добавить еще муки). Пропустить тесто через мясорубку, периодически отделяя ножом кусочки длиной 7–8 см. Выложить изделия на противень и выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 30–40 минут.

Какао с шоколадом

Ингредиенты

10 чайных ложек порошка какао, 2 столовые ложки сахара, 1 л молока, 75 г молочного шоколада.

Способ приготовления

Какао залить 100–150 мл молока, добавить сахар и перемешать до однородного со-

стояния. Влить оставшееся молоко, помешивая, довести до кипения, варить 1–2 минуты.

Шоколад натереть на мелкой терке

Напиток разлить по чашкам, в каждую добавить немного шоколада.

Ужин «Сказочный»

Оладьи «Богатырские»

Ингредиенты

200 мл молока, 2 яйца, 150 г ржаной муки, 5 г сахара, 2 г сухих дрожжей, 30 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды, 30 г сливочного масла, соль.

Для паштета: 100 г отварной говядины, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить молоко, муку, дрожжи и растопленное сливочное масло.

Тесто перемешать, оставить на 20 минут в теплом месте. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде.

Для приготовления паштета яйца очистить. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо и яйца пропустить через мясорубку, добавить зеленый лук, посолить и растереть смесь со сливочным маслом.

Выложить паштет на оладьи.

Творожный крем «Земляничная долина»*Ингредиенты*

250 г творога, 300 г земляники, 100 г сахара, 200 г сметаны, 5 г желатина, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Желатин замочить в холодной воде на 20–25 минут, отжать и при постоянном помешивании растворить в 50 мл кипятка.

Землянику перебрать, вымыть, протереть через сито, оставив несколько ягод для украшения, соединить с творогом, пропущенным через мясорубку. Затем всыпать сахар и ванилин, перемешать. При постоянном помешивании влить тонкой струйкой растворенный желатин. В творожную массу ввести взбитую сметану, выложить в формочки, поставить в холодильник для загустения.

Перед подачей к столу крем выложить на десертные тарелки, украсить ягодами земляники.

Чай «Алоцветик»*Ингредиенты*

25 г шиповника, 1 столовая ложка варенья из черной смородины, 10 г меда.

Способ приготовления

Шиповник и клубничное варенье залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить и смешать с медом.

Ужин «В гостях у Аладдина»

Салат «Ларец с сокровищами»

Ингредиенты

2 свеклы, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана изюма,
 $\frac{1}{2}$ стакана чернослива, 5 грецких орехов,
100 г сметаны.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать.

Ядра грецких орехов нарубить и слегка обжарить. Изюм и чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Из чернослива удалить косточки, нарезать. Все смешать, заправить сметаной.

Готовый салат выложить на тарелку.

Кекс с изюмом и цукатами

Ингредиенты

500 г муки, 300 г сахарной пудры, 200 г сливочного масла, 200 мл молока, 100 г изюма без косточек, 100 г цукатов из ананасов, 3 яйца, 1 столовая ложка разрыхлителя, 1 столовая ложка маргарина, 1 чайная ложка молотой корицы, $\frac{1}{4}$ чайной ложки толченой гвоздики, $\frac{1}{4}$ чайной ложки тертой лимонной цедры.

Способ приготовления

Изюм вымыть, обсушить. Цукаты нарезать маленькими кусочками. Размягченное сливочное масло взбить с сахарной пудрой,

добавить яйца, молоко, просеянную муку, разрыхлитель, изюм, цукаты, лимонную цедру, корицу и гвоздику.

Замесить однородное тесто, вылить его в форму для кекса, смазанную маргарином и присыпанную мукой. Выпекать кекс в духовке 35–45 минут.

Кисель из персиков с ванилью

Ингредиенты

200 г персиков, 150 г сахара, 35 г крахмала, 3 г лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Персики вымыть, удалить косточки, нарезать дольками, залить 1 л горячей воды, поставить на огонь, варить до размягчения. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, лимонную кислоту и ванилин, довести до кипения, убавить огонь. Влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, размешать, довести до кипения.

Подавать охлажденным.

Ужин «Летний вечер»

Салат «Аленушка»

Ингредиенты

100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 200 г огурцов, 300 г маложирного творога, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. В творог положить зелень и огурцы, тщательно перемешать, посолить, добавить сметану и еще раз перемешать.

При подаче к столу украсить листиками петрушки и веточками укропа.

**Оладьи из кислого топленого
молока с ягодами***Ингредиенты*

200 мл кислого топленого молока, 50 г малины, 50 г клубники, 2 яйца, 200 г пшеничной муки, 75 г сахара, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с 25 г сахара и солью, добавить топленое молоко, соду, растопленное сливочное масло, муку.

Тесто перемешать и оставить на 15 минут в теплом месте.

Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить растопленным медом.

Малину и клубнику вымыть, протереть через сито, добавить оставшийся сахар, тщательно взбить.

Оладьи разложить по тарелкам, полить ягодным пюре и подать к столу.

Яблочный чай*Ингредиенты*

4 чайные ложки черного чая, 1 яблоко,
4 чайные ложки меда.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай засыпать в чайник, залить кипятком на $\frac{1}{2}$ объема, выдержать 5 минут, затем долить кипятком до полного объема и настаивать еще 5 минут.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Дольки яблок разложить по чашкам, залить чаем, добавить в каждую чашку по 1 чайной ложке меда, настаивать 2 минуты.

Ужин «Малышкина радость»**Салат «Рыжик»***Ингредиенты*

3–4 крупные моркови, 1 апельсин, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 яблоко, 30 г меда, 40 г ядер грецких орехов, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими брусочками. Апельсин очистить, разделить на дольки. Морковь смешать с яблоком и апельсином, сбрызнуть соком

лимона, добавить мед и растительное масло, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить грецкими орехами.

Отварные творожные шарики

Ингредиенты

200 г творога, 1 яйцо, 20 г пшеничной муки, 10 г крахмала, 20 г сметаны, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

В творог добавить яйцо, сметану, пшеничную муку и крахмал, тщательно перемешать. Из полученной смеси сформовать круглые шарики. Творожные шарики опустить в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока они не всплывут.

Готовые изделия откинуть на дуршлаг, затем выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. Шарики можно подать к столу со сметаной.

Молочный напиток с шоколадом и бананами

Ингредиенты

1 л молока, 50 г молочного шоколада, 2 банана, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Бананы вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками.

В молоко положить мед, нагреть до температуры 50–70 °С, добавить измельченные бананы, разлить по стаканам и посыпать шоколадом.

Ужин «Крепышка»

Рисовая запеканка с кабачком и морковью

Ингредиенты

200 г риса, 400 мл молока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 200 г мякоти кабачка, 1 крупная морковь, 25 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить, откинуть на дуршлаг и протереть.

Мякоть кабачка нарезать тонкой соломкой. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Морковь и кабачок смешать, добавить 25 г сливочного масла и тушить до готовности под крышкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить и смешать с тушеными овощами, посолить.

В смазанную оставшимся маслом сковороду выложить слоями рисовую кашу и овощную смесь. Поверхность запеканки разровнять, полить смесью молока и яиц. Запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Готовую запеканку нарезать порционными кусками и подать к столу.

Кисель «Лесная поляна»*Ингредиенты*

100 г черники, 100 г малины, 200 г сахара,
50 г крахмала, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Чернику и малину промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем ягоды размять, процедить отвар через марлю, сложенную вчетверо. Добавить сахар, довести до кипения, затем при постоянном помешивании влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, добавить лимонную кислоту и снова довести до кипения. Снять с огня, разлить по стаканам. Подавать можно как в теплом, так и в охлажденном виде.

Ужин «Сладкоежка»**Шоколадные оладьи***Ингредиенты*

250 мл молока, 70 г овсяной муки, 30 г гречневой муки, 50 г пшеничной муки, 2 яйца, 20 г порошка какао, 20 г сливочного масла, 15 г сахара, 30 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды, соль.

Способ приготовления

Овсяную и гречневую муку смешать, залить небольшим количеством молока, варить на слабом огне в течение 3 минут, остудить,

добавить пшеничную муку, яйца, взбитые с солью, содой и сахаром, разведенный в небольшом количестве теплой воды порошок какао и растопленное сливочное масло. Тесто перемешать, выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде.

Творожное суфле с вишневым вареньем

Ингредиенты

500 г творога, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 40 г манной крупы, 40–60 г сахара, 40 г муки, 100 г вишневого варенья.

Способ приготовления

В манную крупу при постоянном помешивании влить 150 мл воды, поставить на слабый огонь и варить до готовности. Яичные желтки растереть с сахаром.

Манную кашу смешать с протертым творогом и яичными желтками, добавить 20 г предварительно растопленного сливочного масла, тщательно перемешать. Затем осторожно ввести взбитые белки, еще раз перемешать. Формочки смазать оставшимся сливочным маслом, посыпать мукой, выложить в них творожную массу. Суфле приготовить на пару или запечь в духовке.

При подаче полить вишневым вареньем.

Компот из груш с черной смородиной

Ингредиенты

4 крупные груши, 100 г черной смородины, 4 столовые ложки коричневого сахара.

Способ приготовления

Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Смородину вымыть, снять ягоды с кистей.

Довести до кипения 2 л воды, добавить груши, сахар, черную смородину, варить на среднем огне в течение 5–7 минут.

Компоту дать настояться под крышкой в течение 20 минут, затем вынуть из него дольки груш, разложить по чашкам. Компот процедить, разлить по чашкам и подать к столу.

Ужин «Фея»**Запеканка из гречневой каши
с творогом***Ингредиенты*

2 стакана гречневой крупы, 75 г сгущенного молока, 2 стакана молока, 400 г полужирного творога, 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка измельченной апельсиновой цедры, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой корицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, обжарить на сухой сковородке, залить 4 стаканами кипящей воды, добавить соль и варить на слабом огне до разбухания, затем влить молоко. Когда каша станет густой, снять с огня и охладить.

Творог смешать с яйцом, сахаром, апельсиновой цедрой и молотой корицей. Полученную смесь добавить в кашу и тщательно перемешать.

Форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями, наполнить приготовленной массой, сверху положить небольшие кусочки сливочного масла. Запекать до готовности в предварительно разогретой духовке.

Готовую запеканку нарезать порционными кусками, полить сгущенным молоком и подать к столу.

Карамельно-клубничный напиток

Ингредиенты

100 г карамели, 2 чайные ложки клубничного сиропа, 500 мл молока.

Способ приготовления

Карамель растопить, помешивая, на слабом огне, влить молоко и тщательно перемешать. Постоянно помешивая, довести смесь до кипения, добавить клубничный сироп. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин «Карусель»

Салат «Емеля»

Ингредиенты

400 г филе курицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 1 огурец,

1 зеленое яблоко, 1 пучок зелени укропа, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Филе курицы отварить и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Огурец вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты смешать, добавить консервированный горошек, посолить, заправить растительным маслом.

Яблочное суфле с творогом

Ингредиенты

1 кг яблок, 500 г творога, 3 яйца, сок и цедра 1 лимона, 250 г сахара, 350 г грецких орехов, 40 г манной крупы, 50 г сливочного масла, 500 мл фруктового сиропа, 40 г молотых пшеничных сухарей.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть лимонным соком.

Творог протереть, добавить желтки, сахар, лимонную цедру, толченые грецкие орехи и манную крупу, все перемешать, затем ввести взбитые белки.

Смесь выложить в предварительно смазанную сливочным маслом и посыпанную су-

харями форму и запечь в духовке при температуре 180–200 °С.

При подаче к столу полить фруктовым сиропом.

Медовый кисель с ванилью

Ингредиенты

200 г меда, 30 г крахмала, 5 г ванили, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

500 мл воды нагреть, добавить мед, довести до кипения, снять пену. Крахмал развести в 100 мл холодной воды, влить в медовый сироп, довести до кипения, добавить лимонную кислоту и ваниль, нагревать на слабом огне 1 минуту.

Подавать охлажденным.

Ужин «Волшебное яблочко»

Салат из яблок с сыром

Ингредиенты

4 яблока, 100 г сыра, $\frac{1}{2}$ стакана нежирной сметаны, 3 столовые ложки гранатового или виноградного сока, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, сок $\frac{1}{2}$ лимона.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть мякоть на крупной терке

и сбрызнуть лимонным соком. Сыр натереть на мелкой терке.

Все смешать, добавить гранатовый или виноградный сок, заправить сметаной.

Готовое блюдо перед подачей к столу посыпать измельченными ядрами грецких орехов.

Рулет из блинчиков с яблоками и клюквой

Ингредиенты

Для теста: 200 г муки, 400 мл молока, 2 яйца, 25 г сахара, 100 мл растительного масла, 100 г готовой помадки, соль.

Для начинки: 200 г обезжиренного творога, 4 яблока, 50 г клюквы, 40 г жидкого меда, 2 г корицы.

Способ приготовления

Яйца смешать с молоком, помешивая, постепенно всыпать муку, добавить соль и сахар, тщательно перемешать.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

Для приготовления начинки яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, залить небольшим количеством воды и тушить на слабом огне до размягчения.

Готовые яблоки протереть через сито. Клюкву перебрать, вымыть, обсушить, выжать сок.

Смешать яблочное пюре и клюквенный сок.

Творог смешать с яблоками и клюквой, полить жидким медом и посыпать корицей, тщательно перемешать.

Выпеченные блинчики выложить на льняную ткань так, чтобы один блинчик заходил на другой и чтобы весь пласт можно было свернуть рулетом.

Выложить на подготовленные блинчики начинку, немного отступив от краев, свернуть рулетом и уложить на смазанный растительным маслом противень.

Рулет запекать в разогретой до 150 °С духовке в течение 30 минут.

Готовый рулет покрыть помадкой и дать ей застыть.

Перед подачей к столу рулет нарезать порционными кусочками.

Компот из чернослива и сушеных яблок

Ингредиенты

150 г чернослива без косточек, 100 г сушеных яблок, сахар.

Способ приготовления

Чернослив и яблоки тщательно промыть, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить в течение 15 минут, процедить. Добавить сахар, перемешать, довести до кипения.

Готовый напиток настаивать в течение 20 минут, разлить по стаканам, положив в каждый чернослив и яблоки.

Ужин «Любимчик»

Геркулес с изюмом и грецкими орехами

Ингредиенты

100 г геркулеса, 50 г изюма без косточек,
50 г очищенных грецких орехов, 1 столовая
ложка меда, 1 столовая ложка сметаны.

Способ приготовления

Геркулес всыпать в кастрюлю, залить
150 мл горячей воды, варить под крышкой до
полного разбухания. Изюм промыть, залить
кипятком, выдержать 10 минут, затем воду
слить. 30 г орехов измельчить.

Готовую кашу смешать с изюмом, грецки-
ми орехами и медом. Геркулес разложить по
тарелкам, украсить очищенными орехами,
подать к столу со сметаной.

Омлет с творогом

Ингредиенты

200 г творога, 6 яиц, 125 мл молока, 60 г
сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Отделить яичные белки от желтков. Бел-
ки взбить с молоком и солью, вылить в сково-
роду, смазанную маслом, и варить на слабом
огне до готовности.

Готовый омлет выложить на тарелку,
сверху положить протертый творог, смешан-
ный с желтками. Омлет сложить пополам

и полить растопленным сливочным маслом, поставить на 10 минут в духовку, предварительно разогретую до 180 °С.

Молочный коктейль с ананасовым соком

Ингредиенты

200 г мороженого, 200 мл молока, 75 мл ананасового сока, 10 мл апельсинового сиропа.

Способ приготовления

Мороженое и молоко взбить с помощью миксера, добавить апельсиновый сироп и ананасовый сок.

Ужин «Топтыжка»

Зразы из творога с изюмом

Ингредиенты

500 г творога, 60 г пшеничной муки, 1 яйцо, 45 г сахара, 250 г изюма, 50 г панировочных сухарей, 35 г сливочного масла, 125 г сметаны.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить муку, сахар, яйцо и хорошо перемешать. Изюм перебрать, промыть, залить кипятком и выдержать в течение 30 минут.

Творожную массу разделить на лепешки, на середину каждой положить изюм, края ле-

пешек зашипнуть. Изделия запанировать в сухарях и жарить на сковороде в растопленном сливочном масле.

Подавать со сметаной.

Медово-апельсиновый напиток

Ингредиенты

40 г меда, 3 г корицы, 100 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Мед развести в 200 мл горячей кипяченой воды, добавить корицу, остудить, влить апельсиновый сок.

Ужины для младших школьников

После напряженного учебного дня, который требует больших умственных и физических нагрузок, ужин младшего школьника должен обязательно состоять из калорийных блюд, содержащих много витаминов.

Для вечернего приема пищи хорошо подойдут овощные и фруктовые салаты, закуски из рыбы и морепродуктов, сладкие молочные каши, фруктовые десерты, компоты, соки и коктейли.

Ужин «Улыбка»

Салат из краснокочанной капусты и яблок

Ингредиенты

250 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, 1 пучок листьев салата, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Листья салата вымыть.

Капусту, яблоко, репчатый лук перемешать, выложить в тарелку на листья салата,

полить растительным маслом, посыпать зеленым луком.

Картофельное пюре с кабачковой икрой

Ингредиенты

4–6 клубней картофеля, 400 г кабачков, 1 морковь, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, 100 мл молока, 1 пучок зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать, отварить в подсоленной воде, добавить сливочное масло, горячее молоко, приготовить пюре.

Кабачки и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и чеснок вымыть, очистить и измельчить. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Кабачки, морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить в течение 15 минут. Добавить соль, перец, томатную пасту, тушить до готовности, положить чеснок, перемешать.

Картофельное пюре и кабачковую икру выложить на блюдо, посыпать зеленью сельдерея.

Коктейль «Полянка»

Ингредиенты

100 г ежевики, 100 г земляники, 100 г абрикосов без косточек, 400 мл нежирного йогурта.

Способ приготовления

Ежевике и землянику вымыть, удалить чашелистики. Мякоть абрикосов нарезать мелкими кубиками. Все ингредиенты выложить в блендер, добавить йогурт, взбить.

Коктейль разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин «Золотая рыбка»

Канapé с сардинами

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 30 г сливочного масла, 150 г консервированных сардин, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарубить. Сардины нарезать крупными кусками.

Хлеб поджарить в тостере и смазать сливочным маслом. На ломтики хлеба выложить сардины и рубленое яйцо.

Канapé украсить зеленью петрушки, проткнуть шпажками и подать к столу.

Морской язык с рисом

Ингредиенты

200 г морского языка, 100 г риса, 3 луковицы, 2 моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.

Филе рыбы промыть, отварить, мелко нарезать, смешать с рисом, морковью, яйцами и луком, посолить, выложить в блюдо, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Яблочный пирог*Ингредиенты*

350 г пшеничной муки, 150 г сметаны, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 яблока, 20 г маргарина, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину. Мякоть натереть на мелкой терке.

Муку высыпать горкой в глубокую миску, положить сметану, сахар, яблоки, яйца, соль и размягченное сливочное масло.

Замесить тесто, оставить его на 20 минут, раскатать, выложить в смазанную маргарином форму.

Выпекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 30–35 минут.

Компот из груш с вишней*Ингредиенты*

3 груши, 100 г вишни без косточек, сахар.

Способ приготовления

Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными ломтиками, залить 500 мл воды.

Кипятить в течение 5 минут на слабом огне, добавить вишню, варить 4 минуты.

Компот процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

Ужин «Волшебница»

Тарталетки с крабовыми палочками и шампиньонами

Ингредиенты

2–3 готовые корзиночки из песочного теста, 5–6 крабовых палочек, 50 г шампиньонов, 1 яйцо, 1–2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками.

Грибы промыть, очистить, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарубить.

Грибы смешать с крабовыми палочками и яйцом, заправить майонезом и выложить в корзиночки.

Тарталетки украсить зеленью укропа и подать к столу.

Салат из жареных баклажанов*Ингредиенты*

3 баклажана, 1 луковица, 1 сваренный в мундире клубень картофеля, 1 вареная морковь, 2 помидора, 1 пучок зелени укропа, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне до готовности.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Картофель и морковь очистить, нарезать соломкой, добавить баклажаны, лук, зелень укропа, перемешать, выложить в салатницу.

Салат украсить дольками помидоров.

Шоколадный кекс*Ингредиенты*

500 г пшеничной муки, 150 г сахара, 2–3 яйца, 200 г сливочного масла, 2–3 столовые ложки порошка какао, 10 г сливочного маргарина, 100 г шоколада, 1 пакетик шоколадной посыпки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды.

Способ приготовления

Размягченное сливочное масло взбить с помощью миксера, добавить сахар, какао, еще раз взбить, добавить яйца, соду, муку.

Замесить тесто, выложить его в смазанную маргарином форму. Выпекать в разогретой до 200–210 °С духовке в течение 25–30 минут. Шоколад растопить. Кекс охладить, вынуть из формы, полить шоколадом, украсить шоколадной посыпкой.

Фруктовое молоко

Ингредиенты

350 мл молока, 1 банан, 1 манго, сахар.

Способ приготовления

Банан и манго вымыть, очистить, мелко нарезать, смешать с молоком и сахаром. Напиток взбить с помощью миксера, разлить по стаканам.

Ужин «Забава»

Салат «Летний»

Ингредиенты

2 помидора, $\frac{1}{4}$ небольшого кочана капусты, 2 моркови, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 пучок зеленого салата, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Свежую капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, отжать, смешать с помидорами и оставить на 10–15 минут. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной

терке. Листья салата, щавель и зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать и заправить сливками.

Макароны с тушеным мясом кролика

Ингредиенты

300–350 г макаронных изделий, 300 г мяса кролика, 50 г майонеза, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Мясо промыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить репчатый лук, жарить на сильном огне в течение 5–7 минут. Посолить, поперчить, влить немного воды, добавить майонез, тушить до готовности.

Макаронные изделия варить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, переложить в сковороду к мясу, добавить сливочное масло, перемешать, нагревать в течение 3 минут, посыпать зеленым луком.

Творожная масса с яблоками

Ингредиенты

2 крупных яблока, 250 г творога, 100 г сметаны, 50 г абрикосового джема, 100 г сахара, 100 г сгущенного молока, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахар и ванилин, тщательно перемешать. Яблоки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину с частью мякоти, затем начинить абрикосовым джемом. Творожную массу выложить на блюдо, на нее уложить подготовленные яблоки.

При подаче к столу полить сгущенным молоком.

Ужин «Мальвина»

Салат из тыквы и моркови

Ингредиенты

200 г тыквы, 3 моркови, 1 столовая ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, 1 чайная ложка яблочного уксуса, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой гвоздики, перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, удалить семена, мякоть натереть на крупной терке. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Тыкву и морковь выложить в глубокую сковороду, влить немного воды, добавить гвоздику, перец, соль, тушить в течение 15 минут, откинуть на сито.

Тыкву и морковь заправить смесью уксуса и растительного масла, посыпать зеленью укропа.

Сырники с клубничным вареньем

Ингредиенты

300 г творога, 1–2 столовые ложки пшеничной муки, 2 яйца, 50 г клубничного варенья, 3 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды, сахар, соль.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить яйца, муку, сахар, соль, соду, замесить тесто.

Тесто выкладывать столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом.

Сырники жарить с обеих сторон до готовности, полить клубничным вареньем.

Фруктовый чай

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 1 ломтик груши, 3 дольки мандарина, 4 ломтика лимона, 1 чайная ложка апельсиновой цедры, сахар.

Способ приготовления

Заварку положить в заварочный чайник, залить кипятком, добавить ломтик груши, дольки мандарина и цедру. Настаивать в течение 10 минут.

Напиток процедить, разлить по чашкам.

В каждую чашку добавить ломтик лимона и сахар.

Ужин «Волшебные сны»

Салат из мяса курицы с огурцами и помидорами

Ингредиенты

2 огурца, 2 помидора, 200 г отварного мяса курицы, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать маленькими кубиками. Мясо нарезать маленькими кусочками, смешать с огурцами, помидорами, сметаной, посолить и подать к столу.

Пирог с капустой и яйцом

Ингредиенты

500 г дрожжевого теста, 300–400 г белокочанной капусты, 4 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 веточки укропа, перец, соль.

Способ приготовления

3 яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать.

Капусту вымыть, нашинковать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить в течение 10–15 минут, добавить яйца, соль, перец, тушить до готовности, остудить.

Оставшееся яйцо взбить. Тесто разделить на 2 части, раскатать тонкими прямоугольниками. На один выложить приготовленную начинку, сверху положить второй прямоугольник, соединить края.

Изделие оставить на 10 минут в теплом месте, затем смазать верх изделия взбитым яйцом.

Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 40 минут.

Зелень укропа вымыть. Пирог остудить, нарезать порционными кусками, украсить веточками укропа.

Горячий шоколад

Ингредиенты

500 мл молока, 100 г молочного шоколада, 3 чайные ложки порошка какао.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке, перемешать с порошком какао, добавить 50 мл молока, перемешать. Влить оставшееся молоко, довести до кипения. Напиток разлить по чашкам.

Ужин «Сорванец»

Закуска из редиса и сыра

Ингредиенты

200 г редиса, 100 г сыра твердых сортов, 1 огурец, 2–3 столовые ложки майонеза, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Редис вымыть, измельчить и сбрызнуть уксусом.

Огурец вымыть и нарезать маленькими кубиками. Листья зеленого салата вымыть и выстлать ими блюдо. Ломтики сыра выложить на листья салата, сверху выложить редис, посолить, полить майонезом, украсить кружочками огурца и подать к столу.

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты

200 г кабачков, 1 яйцо, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйцо взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцом, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–10 минут. Запеканку выложить на блюдо, разрезать на порционные куски, посыпать зеленью петрушки.

Десерт «Дынька»

Ингредиенты

1 дыня, 1 гроздь белого винограда без косточек, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 2 чайные ложки сахара, сок 1 лимона.

Способ приготовления

Дыню вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать мякоть кусочками. Виноград вымыть, удалить плодоножки, разрезать каждую ягоду пополам. Все смешать и сбрызнуть лимонным соком.

Ядра грецких орехов мелко нарубить. Сливки взбить с сахаром до образования густой пены и залить ими дыню и виноград.

Ужин «Маленький принц»

Мясо курицы с макаронными изделиями

Ингредиенты

200 г отварного мяса курицы, 50 г макаронных изделий, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г зеленого салата, 1–2 огурца, 1–2 помидора, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 стручок болгарского перца, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Зеленый салат вымыть и крупно нарезать. Огурцы и помидоры вымыть и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Макаронные изделия опустить в кипящую подсоленную воду, отварить, затем откинуть на дуршлаг.

Мясо курицы нарезать кубиками, смешать с макаронами, зеленым горошком, зеленью петрушки и яйцами, посолить, выложить в блюдо, заправить сметаной, украсить зеленым салатом, оформить кружками помидоров и огурцов, кольцами болгарского перца и подать к столу.

Блинчики с творожно-медовой начинкой

Ингредиенты

200 г муки, 200 мл молока, 2 яйца, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 3 г молотой корицы, соль.

Для начинки: 400 г творога, 60 г сахара, 200 г меда, 4 желтка, 80 г сливочного масла, 100 г сливок или сметаны.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, молотой корицей и солью. Влить молоко, 200 мл воды и тщательно перемешать. Засыпать муку и замесить тесто.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной сливочным маслом.

Для приготовления начинки творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром и медом, добавить размягченное масло, взбить в пышную массу. Творог смешать с полученной массой, тщательно перемешать.

Теплые блинчики смазать начинкой, сложить вчетверо. К столу можно подавать со взбитыми сливками или сметаной.

Морс из черной малины

Ингредиенты

200 г черной малины, 4 листика мяты, сахар.

Способ приготовления

Малину и мяту вымыть, залить 1 л кипятка, добавить сахар, перемешать, настаивать в течение 10–15 минут, процедить, охладить, разлить по стаканам.

Ужин «В гостях у бабушки»

Макароны по-флотски

Ингредиенты

200 г макаронных изделий, 200 г куриного фарша, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить фарш, посолить, поперчить, жарить до готовности. Макароны отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом, перемешать с фаршем, нагревать, помешивая, в течение 2–3 минут.

Макароны выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

Оладьи «Малиновые»*Ингредиенты*

200 г малинового йогурта, 2 яйца, 100 г пшеничной муки, 100 г манной крупы, 5 г сахара, 20 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 100 г свежей клубники, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить йогурт, растопленное сливочное масло, муку и манную крупу. Тесто перемешать и оставить на 10 минут в теплом месте. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде.

Клубнику вымыть, обсушить. Оладьи украсить клубникой.

Кисель из красной смородины*Ингредиенты*

400 г красной смородины, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 2 чайные ложки сахарной пудры, сахар.

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, протереть через сито.

Мезгу залить 800 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды карто-

фельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить в течение 2–3 минут, добавить протертую смородину. Кисель перемешать, остудить, разлить по чашкам, посыпать сахарной пудрой.

Ужин «Каникулы»

Куриные бедра с рисом

Ингредиенты

2 куриных бедра, 100 г риса, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 вареная морковь, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки и укропа, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 2 чайные ложки майонеза, приправа для курицы, соль.

Способ приготовления

Куриные бедра промыть, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 3 минут, влить немного воды, посолить, добавить майонез. Тушить в течение 15 минут, посыпать приправой, тушить до готовности.

Рис отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом.

Зелень петрушки и укропа вымыть. Морковь очистить, нарезать соломкой.

Куриные бедра выложить на блюдо, полить соевым соусом, гарнировать рисом, украсить веточками зелени.

Пирожные «Сластена»*Ингредиенты*

Для теста: 250 г муки, 100 г сливочного масла, 50 г меда, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой корицы, 20 г маргарина.

Для начинки: 250 г персиков, 50 г кокосовой стружки, 200 г малины.

Для глазури: 200 мл сливок, 50 г сахара, 3 яйца.

Способ приготовления

Для приготовления теста муку смешать с размягченным сливочным маслом, добавить мед, взбитое яйцо и корицу. Замесить тесто и положить в прохладное место на 40 минут.

Маленькие формочки для выпечки выложить пергаментной бумагой и смазать маргарином. Тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 см, разрезать и разложить по формочкам.

Для приготовления глазури сливки, яйца и сахар взбить с помощью миксера.

Для приготовления начинки персики вымыть, удалить косточки, нарезать тонкими ломтиками. Малину вымыть.

Персики и малину смешать с кокосовой стружкой и корицей и разложить по формочкам. Пирожные залить глазурью. Формочки поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

Компот из сушеных яблок, кураги и изюма*Ингредиенты*

150 г сушеных яблок, 100 г кураги, 50 г изюма, сахар.

Способ приготовления

Сушеные яблоки, курагу и изюм промыть, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить сахар, варить до готовности. Компот остудить, разлить по стаканам.

Ужин «Царевна»

Салат из огурцов, помидоров и яиц

Ингредиенты

1–2 огурца, 1–2 помидора, 2–3 яйца, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Для соуса: 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать небольшими дольками. Огурцы вымыть, нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Все соединить, добавить перец и соль, перемешать.

В растительное масло влить уксус, добавить сахар, горчицу, соль и тщательно взбить. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Отварное мясо курицы с консервированной фасолью

Ингредиенты

300 г отварного мяса курицы, 100 г консервированной фасоли, 1 клубень картофеля, 2 огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Огурцы вымыть, нарезать дольками. Яйца очистить и нарезать кружочками.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, смешать с консервированной фасолью, выложить в блюдо, посолить, оформить кружочками моркови, картофеля и яиц, дольками огурцов, кольцами лука, полить майонезом и подать к столу.

Булочки с изюмом

Ингредиенты

500 г сдобного теста, 100 г изюма, 2 яйца, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Яйца взбить. Тесто перемешать с предварительно замоченным изюмом, нарезать порционными кусками. Из каждого куса сформовать изделие шарообразной формы. Изделия оставить на 15 минут в теплом месте,

затем смазать взбитыми яйцами, выложить на смазанный сливочным маслом противень.

Выпекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 30–40 минут.

Напиток из яблочного варенья и меда

Ингредиенты

2 столовые ложки яблочного варенья, 10 г меда.

Способ приготовления

Яблочное варенье залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить и смешать с медом. Напиток разлить по чашкам.

Ужин «Незнайка»

Салат из помидоров и яблок

Ингредиенты

2 помидора, 2 яблока, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, лимонная кислота, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать ломтиками и выложить в салатницу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками и выложить поверх помидоров.

В растительное масло добавить сахар, лимонную кислоту, перец и соль. Все тщательно перемешать, полученным соусом залить помидоры и яблоки.

Посыпать салат вымытой и рубленой зеленью петрушки и укропа.

Сосиски с картофелем

Ингредиенты

1–2 сосиски, 2–3 клубня картофеля, 50 г сметаны, 20 г сливочного масла, 1 луковица, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Сосиски мелко нарезать.

Сосиски и лук обжарить в сливочном масле, смешать с картофелем, посолить, выложить в блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Творог с орехами и лимонной цедрой

Ингредиенты

500 г творога, 250 г сметаны, 20 г лимонной цедры, 150 г сахара, 200 г грецких орехов, 2–3 веточки мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, смешать со сметаной, ванилином, сахаром и мелко нарубленной лимонной цедрой. Грецкие орехи измельчить. Творожную массу разложить по креманкам и посыпать орехами. Пе-

ред подачей к столу украсить вымытыми лис-точками мяты.

Кисель из вишни и яблок

Ингредиенты

100 г вишни, 100 г яблок, 100 г сахара, 25 г крахмала.

Способ приготовления

Вишню вымыть, удалить косточки. Яблоки вымыть, удалить сердцевину. Вишню и яблоки положить в кастрюлю, влить 200 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Вишню и яблоки протереть через сито, залить 300 мл горячей воды, засыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня. Готовый кисель остудить, разлить по стаканам и подать к столу.

Ужины для старших школьников

Ужины для детей среднего и старшего школьного возраста должны отличаться разнообразием используемых продуктов. Однако нужно учесть, что пищу, богатую белками, нужно давать ребенку в первой половине дня или не позже чем за 1,5–2 часа до сна. Меню ужина для детей этого возраста может включать творожные, крупяные, овощные блюда, а также блюда из рыбы и постного мяса. На сладкое в вечернее время лучше всего предложить легкую выпечку, запеканки, ягодные и фруктовые десерты, а в качестве напитков — кисломолочные коктейли, кисели, некрепкие чаи, ягодные, овощные и фруктовые соки.

Ужин «Классный»

Камбала с картофелем и помидорами

Ингредиенты

800 г подготовленной камбалы, 800 г картофеля, 2 луковицы, 5–6 помидоров, 50 мл растительного масла, 100 г сливочного масла, 25 мл яблочного уксуса, 100 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками, обжарить до полуготовности в растительном масле (30 мл). Камбалу промыть, на-

резать порционными кусками, посолить, посыпать перцем. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и слегка обжарить на глубокой сковороде в оставшемся растительном масле. Сверху на лук уложить куски рыбы, затем положить помидоры, посолить. Поверх помидоров и рыбы выложить слой картофеля, добавить 100 мл воды, полить растопленным сливочным маслом, накрыть сковороду крышкой и запекать в духовке 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом.

Блинчики с начинкой из кураги

Ингредиенты

400 г муки, 200 мл молока, 5 яиц, 3 г пищевой соды, 15 мл столового уксуса, 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 5 г корицы, 100 г сахара.

Для начинки: 50 г кураги, 50 г сахара, 50 мл лимонного сока, 25 г миндаля.

Способ приготовления

Масло растереть с желтками, сахаром и корицей. Добавить 100 мл молока, затем при постоянном помешивании всыпать муку. Влить соду, гашенную уксусом.

Тесто взбить, постепенно доливая оставшееся молоко. Отдельно взбить сливки и белки до образования пышной пены, осторожно смешать с тестом. Выпечь блинчики в разогретом растительном масле.

Для приготовления начинки курагу залить 75 мл воды, довести до кипения, добавить сахар и лимонный сок.

Варить на слабом огне, пока курага не превратится в пюре. Миндаль измельчить и добавить в начинку.

Теплые блинчики смазать начинкой и свернуть вчетверо.

Напиток из шиповника, яблок и меда

Ингредиенты

20 г сушеного шиповника, 2 яблока, 10 г меда.

Способ приготовления

Шиповник залить 350 мл кипятка и настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками и добавить в настой из шиповника вместе с медом.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин «На пять»

Рисовая каша с вишней и сгущенным молоком

Ингредиенты

200 г риса, 300 г вишни, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сгущенного молока, сахар, соль на кончике ножа.

Способ приготовления

Рис промыть, залить 800 мл кипящей воды, посолить и варить на слабом огне до полуготовности. Крупу откинуть на дуршлаг или сито, промыть кипяченой водой, положить обратно в кастрюлю, добавить растопленное сливочное масло и довести под крышкой до готовности в предварительно разогретой духовке.

В готовую кашу добавить по вкусу сахар. Вишню вымыть, удалить косточки. Кашу разложить по тарелкам, выложить сверху вишню и полить сгущенным молоком.

Салат из сосисок с овощами*Ингредиенты*

300 г сосисок, 2 крупные моркови, 1 свекла, 200 г картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 45 мл нерафинированного растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски отварить и нарезать кружочками. Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими кружочками. Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками.

Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Чай с лаймом

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 4 дольки лайма, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай.

Чайник залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать 5 минут, наполнить кипятком, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку положить дольку лайма и сахар.

Ужин «Путешественники»

Салат из рыбы и моркови

Ингредиенты

200 г филе отварной рыбы, 3 моркови, 100 г майонеза, 2 веточки тимьяна, 1 стручок сладкого перца, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Тимьян вымыть. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами и нашинковать.

Филе рыбы нарезать кусочками, смешать с морковью и болгарским перцем, посолить, выложить в блюдо, полить майонезом, украсить веточками тимьяна и подать к столу.

Блинчики с ананасовой начинкой

Ингредиенты

400 г муки, 200 мл молока, 5 яиц, 3 г пищевой соды, 15 мл столового уксуса, 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 100 г сахара.

Для начинки: 250 г консервированных ананасов, 250 мл жирных сливок, 5 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Масло растереть с желтками и сахаром. Добавить 100 мл молока.

Муку просеять через сито и, помешивая, добавить в тесто.

Влить соду, гашеную уксусом. Тесто взбить, постепенно доливая оставшееся молоко. Отдельно взбить сливки и белки, осторожно ввести в тесто.

Блинчики выпекать с двух сторон на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

Слить с ананасов сок в ситейник, мякоть размять вилкой. Взбить сливки и смешать с ананасами.

На блинчики выложить начинку, разровнять. Сложить блинчики вдвое и полить подогретым ананасовым и лимонным соком.

Молочный напиток «Необитаемый остров»

Ингредиенты

350 мл молока, 1 банан, 1 манго, корица, сахар.

Способ приготовления

Манго очистить, удалить косточку, нарезать ломтиками. Банан очистить, мелко нарезать, смешать с молоком, манго, корицей и сахаром. Напиток взбить с помощью блендера, разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин «Креативный»

Салат из топинамбура с кресс-салатом

Ингредиенты

400 г топинамбура, 200 г кресс-салата,
40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Топинамбур очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Кресс-салат вымыть и крупно нарубить. Топинамбур смешать с кресс-салатом, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Печень с фруктами

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 50 г жира, 2 луковицы, 50 г муки, 2 яблока, 2 апельсина, 75 мл сливок, 50 г сливочного масла, по 50 г зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, очистить от пленок, нарезать ломтиками, обвалять в муке, обжарить

в жире до золотистой корочки. Затем посолить, посыпать перцем и жарить до готовности на слабом огне.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Апельсины очистить, нарезать кружочками.

Лук, яблоки и апельсины сложить в небольшую посуду, добавить сливочное масло, тушить в течение 5 минут, затем влить сливки и довести до кипения.

Жареные ломтики печени выложить на блюдо. На каждый ломтик положить тушеные фрукты и лук, посыпать блюдо вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

На гарнир можно подать отварной картофель или салат из овощей.

Клубничное желе

Ингредиенты

400 г клубники, 300 г сахара, 3 г лимонной кислоты, 15 г желатина.

Способ приготовления

Сахар залить 500 мл горячей воды, перемешать, довести до кипения. Клубнику вымыть, смешать с сиропом, довести до кипения, снять с огня, выдержать в течение 15–20 минут, затем процедить, добавить лимонную кислоту, желатин, перемешать, немного охладить, разлить по формочкам, поставить в холодильник.

При подаче к столу желе можно украсить ягодами клубники.

Ужин по-домашнему

Перловая каша с луком

Ингредиенты

200 г перловой крупы, 100 г свиного сала,
2 луковицы, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде. 2,5 л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и сварить рассыпчатую кашу.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в сале. В горячую кашу положить лук, перемешать.

К столу подавать в горячем виде.

Тыквенные зразы с грушами

Ингредиенты

600 г мякоти тыквы, 2 груши, 50 г манной крупы, 50 г сахара, 100 г сливочного масла, 75 г панировочных сухарей, 2 яйца, 100 г сметаны, 100 мл молока, соль.

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке, положить в небольшую кастрюлю, добавить 50 г сливочного масла, влить молоко и тушить на слабом огне до готовности. Затем всыпать при постоянном помешивании тонкой струйкой манную крупу, добавить 25 г сахара и соль, тщательно перемешать, немного остудить, добавить яйца, перемешать и разделить

на лепешки. Груши вымыть, срезать кожицу, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. На середину каждой тыквенной лепешки положить начинку из груш, посыпать оставшимся сахаром. Соединить края лепешек, придать им овальную форму, запанировать в сухарях и обжарить в оставшемся сливочном масле с обеих сторон.

При подаче к столу полить сметаной.

Томатный сок с зеленью

Ингредиенты

300 мл томатного сока, 20 г зелени петрушки, 5 г семян укропа, 3 г молотого черного перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки измельчить и смешать с томатным соком. Добавить семена укропа, перец, соль, перемешать.

Ужин «Отличный»

Капустный салат с огурцами и яблоками

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 2 крупных зеленых яблока, 200 г огурцов, 1 пучок зелени укропа, 10 г семян тмина, 30 мл яблочного уксуса, 15 мл растительного масла.

Способ приготовления

Капусту вымыть, тонко нашинковать. Яблоки очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, натереть

на крупной терке. Капусту, яблоки и огурцы тщательно перемешать. Уксус смешать с растительным маслом и семенами тмина, нагреть на слабом огне до кипения и влить в салат.

Салат тщательно перемешать и украсить вымытыми веточками укропа.

Скумбрия с баклажанами

Ингредиенты

750 г филе скумбрии, 500 г баклажанов, 100 мл растительного масла, 75 г муки, 100 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, нарезать тонкими кружочками, положить в керамическую посуду, посыпать солью, дать постоять 15–20 минут, затем встряхнуть и слить образовавшийся сок. Кружки баклажанов обвалять в муке и обжарить на разогретой сковороде в растительном масле. Филе скумбрии промыть, нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке, обжарить на разогретой сковороде в растительном масле.

При подаче к столу кружки баклажанов уложить на блюдо, сверху положить куски рыбы, посыпать вымытой зеленью петрушки.

Пудинг «Ягодка»

Ингредиенты

8 ломтиков ржаного хлеба, 6 ломтиков белого хлеба, 100 г красной смородины, 450 г свежей малины, 170 г сахарной пудры, 1 столовая

ложка кукурузного крахмала, 1 чайная ложка растительного масла, 100 мл фруктового соуса.

Способ приготовления

Смородину и малину перебрать и вымыть. Форму для пудинга смазать растительным маслом, выложить в нее ломтики ржаного хлеба так, чтобы они покрыли дно и стенки формы.

Сахарную пудру растворить в 500 мл теплой воды, довести до кипения. Добавить смородину и малину, варить в течение 1 минуты, затем остудить и процедить. В сироп положить кукурузный крахмал, довести до кипения, остудить и процедить. Часть ягод выложить на ломтики ржаного хлеба, залить половиной приготовленного сиропа, накрыть ломтиками белого хлеба, выложить оставшиеся ягоды, залить оставшимся сиропом.

Накрыть пудинг тарелкой, поставить на нее груз и поставить в прохладное место на 12 часов. Готовый пудинг выложить в блюдо, полить фруктовым соусом и подать к столу.

Компот из ежевики и черники

Ингредиенты

100 г ежевики, 100 г черники, 5 г измельченной мяты, 10 г меда.

Способ приготовления

Ежевика и чернику размять, залить 450 мл холодной воды, довести до кипения, добавить мяту, варить в течение 3 минут, затем процедить и смешать с медом.

Ужины для студентов

Большинство студентов, возвращаясь домой после занятий, пренебрегают полноценным ужином, перекусывая на бегу булочками. Это может негативно сказаться на их здоровье.

Ужин студента обязательно должен включать в себя горячие мясные блюда, овощные и рыбные закуски, каши, небольшое количество бутербродов, выпечку, фруктовые десерты и соки, чтобы запастись энергией на новый учебный день.

Ужин «Экстра»

Бутерброды с жареными шампиньонами

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы промыть, очистить, нарезать, смешать с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком, выложить в сковороду, посолить и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.

Полученную массу выложить на подсушенные в духовке ломтики хлеба.

Бутерброды полить майонезом, украсить зеленым луком и подать к столу.

Помидоры, фаршированные консервированной рыбой

Ингредиенты

3–4 помидора, 100 г консервированной сайры, 3–4 кружочка лимона, 2 столовые ложки майонеза, 4–5 листьев зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, разрезать пополам, удалить часть мякоти. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Листья салата вымыть.

Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с перцем, зеленью петрушки и майонезом. Наполнить фаршем каждую половинку помидоров. Выложить помидоры на блюдо, украсить кружочками лимона и подать к столу.

Колбаса, жаренная с сыром

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 100 г сыра, 2 помидора, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сметаны.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Колбасу и сыр нарезать ломтиками.

Колбасу выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, обжарить каждый ломтик с одной стороны, перевернуть, поло-

жить сверху ломтики сыра, накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума и жарить в течение 3 минут.

Колбасу выложить на блюдо, положить поверх каждого ломтика кружочек помидора, смазать сметаной и подать к столу.

Абрикосы со сметанным кремом

Ингредиенты

200 г абрикосов, 150 г сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Сметану взбить с сахаром с помощью миксера. Абрикосы вымыть, удалить косточки, посыпать ванильным сахаром, залить сметанным кремом.

Ужин «Восхищение»

Бутерброды с копченой свиной и лимоном

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г копченой свинины, 4 ломтика лимона, 4 листа зеленого салата, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки.

Способ приготовления

Свинину нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарезать.

Хлеб обжарить с двух сторон в масле, положить на него листья салата и копченое мясо.

Бутерброды украсить ломтиками лимона, посыпать зеленью петрушки и укропа, подать к столу.

Гречневая каша с овощами и печенью

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 2 яйца, 400 г куриной печени, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить 2,5 стакана горячей воды и довести до кипения. Убавить огонь и варить кашу при помешивании еще 5–7 минут. Переложить кашу в глиняный горшочек и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Печень промыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук и морковь выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом (50 г) и слегка обжарить. В сковороду с овощами положить печень, посолить, поперчить и готовить при помешивании в течение 10 минут. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

Кашу смешать с печенью, луком и морковью и заправить оставшимся сливочным маслом. Перед подачей к столу каждую порцию посыпать рубленой зеленью укропа.

Консервированные персики со взбитыми сливками

Ингредиенты

10 консервированных персиков, 150 г взбитых сливок, 100 г сахара, 200 г сметаны, 2 апельсина, 100 г винограда без косточек, 1 яйцо, 3 столовые ложки лимонного сока.

Способ приготовления

Виноград вымыть. Апельсины вымыть, очистить и нарезать кусочками.

Дольки персиков смешать с апельсинами и виноградом. Яйцо взбить с лимонным соком, добавить сметану, сахар, взбить смесь с помощью миксера и перемешать с фруктами.

Фрукты выложить в блюдо, украсить взбитыми сливками и подать к столу.

Ужин «Однокурсница»

Сандвичи «Студенческие»

Ингредиенты

2 продолговатые булочки, 100 г говяжьего фарша, 2 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 50 г сыра, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растолочь. Помидор вымыть и измельчить.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать соломкой.

Лук перемешать с фаршем, посолить, тушить в растительном масле до готовности, затем перемешать с сыром, чесноком, помидором, болгарским перцем и майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, положить полученную смесь внутрь.

Сандвичи запечь в умеренно разогретой духовке, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Запеканка из баклажанов, яиц и сыра

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Баклажаны обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Блинчики с творогом и черничным вареньем

Ингредиенты

500 г муки, 1 л молока, 50 г сливочного масла, 6 яиц, 50 мл растительного масла, 3 г соли.

Для начинки: 300 г творога, 50 г сахара, 100 г черничного варенья, 50 г сметаны, 2 желтка, 50 г измельченной лимонной цедры, соль.

Способ приготовления

Желтки яиц растереть с солью, добавить 500 мл молока, при постоянном помешивании постепенно всыпать муку. Замесить тесто. Затем влить остальное молоко и, все время размешивая, добавить взбитые яичные белки. Блинчики выпечь с одной стороны на сковороде, смазанной растительным маслом.

Для приготовления начинки творог растереть с сахаром, сметаной и желтками, посолить по вкусу. Добавить лимонную цедру, тщательно перемешать.

На обжаренную сторону каждого блинчика выложить по 1 столовой ложке начинки, свернуть блинчик конвертом, обжарить в сливочном масле до золотистой корочки.

Готовые блинчики выложить на блюдо и полить черничным вареньем.

Коктейль «Затмение»

Ингредиенты

200 г мороженого, 200 мл молока, 4 столовые ложки кофейного сиропа, 100 г шоколада.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Мороженое и молоко смешать, взбить с помощью миксера. Напиток разлить по стаканам. В каждый стакан добавить, не размешивая, сироп и шоколад.

Ужин «Каприз»**Тарталетки с ветчиной***Ингредиенты*

6–8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г ветчины, 100 г консервированного горошка, 1 луковица, 2 яйца, 4 столовые ложки майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Ветчину мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать.

Ветчину смешать с луком и горошком, посолить, поперчить, заправить майонезом и выложить в корзиночки.

Тарталетки посыпать измельченными яйцами и подать к столу.

Блинчики с колбасой и капустой*Ингредиенты*

2 яйца, 100 мл пива, 200 мл молока, 500 г муки, 10 г сахара, 50 мл растительного масла, 3 г соды, 5 г приправы карри, 100 г топленого масла, соль.

Для начинки: 400 г квашеной капусты, 200 г варено-копченой колбасы, 1 луковица, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с солью, добавить пиво и молоко, тщательно размешать. При постоянном помешивании постепенно добавить муку. Затем добавить сахар, приправу карри, соду и растительное масло, замесить тесто.

Наливая на разогретую сковороду по 2 столовые ложки теста, выпечь блинчики, обжаривая их с двух сторон.

Для приготовления начинки колбасу нарезать мелкими кубиками, смешать с капустой. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Подготовленный лук обжарить в растительном масле, добавить капусту с колбасой, влить 50 мл воды, посолить, поперчить и тушить на слабом огне в течение 30 минут. Готовую начинку охладить.

На каждый блинчик положить по 1 столовой ложке начинки, блинчики свернуть конвертом.

Готовые блинчики обжарить в топленом масле с двух сторон.

Десерт «Фруктовый рай»

Ингредиенты

100 г красного винограда без косточек, 4 яблока, 3 груши, 4 персика, 5 абрикосов, 1/2 ананаса, 2 стакана сахарного сиропа, 1 чай-

ная ложка ванильного сахара, 1 чайная ложка молотой корицы, 1 стакан желе из черной смородины, 100 г мороженого.

Способ приготовления

Яблоки и груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Персики и абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Ананас вымыть, очистить, вырезать сердцевину и нарезать ломтиками. Виноград вымыть. Сироп довести до кипения, опустить в него яблоки и груши, добавить корицу, ванильный сахар и варить 5–10 минут. Затем выложить фрукты в глубокое блюдо, остудить и поставить на 30–40 минут в прохладное место.

Сверху положить слой персиков и мороженого, поставить в прохладное место на 20 минут. На слой мороженого выложить виноград и ананасы, покрыть их мелко нарезанным смородиновым желе. Поставить в прохладное место на 30 минут. Украсить абрикосами, поставить в прохладное место на 2–3 часа, затем подать к столу.

Ужин «Друзья»

Салат «Бриз»

Ингредиенты

250 г консервированной морской капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 4 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не даст яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат украсить дольками яблок и кружочками огурцов, подать к столу.

Картофель с уксусом*Ингредиенты*

3–4 клубня картофеля, 1–2 луковицы, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 4 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Картофель выложить в блюдо, оформить луком, посолить, полить уксусом, заправить майонезом и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные мясом*Ингредиенты*

5–6 баклажанов, 300 г говяжьего фарша, 2 столовые ложки риса, 3 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты,

1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Говяжий фарш перемешать с рисом, луком, мякотью баклажанов и зеленью укропа, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать кулинарной нитью.

Баклажаны уложить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, сметану и тушить в течение 10–15 минут на среднем огне.

Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить в течение 20–25 минут. Фаршированные баклажаны выложить на блюдо, убрать кулинарную нить, смазать майонезом, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Чай с вареньем из крыжовника

Ингредиенты

1 чайная ложка черного чая, 2 столовые ложки варенья из крыжовника.

Способ приготовления

Чай залить 500 мл кипящей воды, дать настояться, процедить. Добавить варенье из крыжовника, тщательно перемешать.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

Ужин «День студента»

Салат из редиса и сыра

Ингредиенты

1 пучок редиса, 100 г сыра твердых сортов, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, зеленый лук, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть, нарезать кружочками, посолить и выложить в салатницу. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарубить и положить поверх редиса.

Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Сверху положить маленькие кусочки сливочного масла, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Говядина, тушенная с грибами

Ингредиенты

400 г говядины, 300 г грибов, 2 луковицы, 40 г копченого свиного сала, 200 г риса, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Сало нарезать кубиками, выложить на разогретую сковороду, жарить до вытапливания жира. Добавить мясо, посолить, посы-

пать приправой, обжарить. Положить грибы, лук, влить немного воды, тушить до готовности. Рис отварить в подсоленной воде.

Мясо и грибы выложить на блюдо, гарнировать рисом.

Чай с ежевичным вареньем

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, 4 чайные ложки ежевичного варенья, 2–3 листика черной смородины, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить чай и листики черной смородины, наполнить кипятком. Настаивать в течение 10–15 минут, процедить.

Напиток разлить по чашкам. В каждую чашку добавить сахар и варенье.

Ужин «Сладкий вечер»

Канapé с сыром и болгарским перцем

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стручок болгарского перца, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке и смешать с размягченным сливочным маслом. Яйцо

очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кольцами. Ломтики хлеба смазать сырным маслом, положить кружочки яйца и кольца перца, посолить. Канapé проткнуть шпажками, украсить веточками укропа и подать к столу.

Блинчики с творожно-клубничной начинкой

Ингредиенты

200 г муки, 200 мл молока, 2 яйца, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 3 г молотой корицы, соль.

Для начинки: 400 г творога, 60 г сахара, 4 столовые ложки клубничного варенья, 4 желтка, 80 г сливочного масла, 100 г сливок или сметаны.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, молотой корицей и солью. Влить молоко, 200 мл воды, тщательно перемешать. Засыпать муку и замесить тесто.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной сливочным маслом.

Для приготовления начинки творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром, добавить размягченное масло, взбить в пышную массу. Творог смешать с полученной массой, добавить варенье, тщательно перемешать.

Теплые блинчики смазать начинкой, сложить вчетверо. К столу можно подавать со взбитыми сливками или сметаной.

Салат из груш и грецких орехов

Ингредиенты

5 груш, 10 грецких орехов, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, цедра 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, сахар.

Груши вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками.

Вскипятить небольшое количество воды, засыпать сахар, довести до кипения, выложить в этот сироп яблоки и варить в течение 2–3 минут. Затем откинуть их на сито или дуршлаг, дать стечь воде, остудить и выложить в салатницу.

Орехи измельчить и посыпать ими груши. Цедру лимона натереть на мелкой терке и добавить к грушам и орехам.

Сливки взбить с ванильным сахаром до образования густой пены и залить ими груши.

Ужин «Увлечение»

Канapé со шпротным паштетом и чесноком

Ингредиенты

6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г шпротного паштета, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 помидор, 1 столовая ложка майонеза.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Чеснок

очистить и растолочь. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, натереть их чесноком, смазать майонезом, сверху выложить шпротный паштет, кружки яйца, дольки помидора.

Канapé проткнуть шпажками и подать к столу.

Спагетти с шампиньонами и сыром

Ингредиенты

300 г спагетти, 400 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сыр натереть на мелкой терке.

Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить. Добавить кетчуп, тушить в течение 15 минут.

Спагетти варить до полуготовности в подсоленной воде, перемешать со сливочным маслом.

Спагетти и грибы выложить в форму, посыпать сыром и зеленью петрушки, поставить в разогретую до 180–200 °С духовку на 5–7 минут.

Пирожные «Простое решение»

Ингредиенты

Для теста: 200 г сахара, 200 г манной крупы, 10 яиц, 1 столовая ложка тертой лимонной цедры, 1 чайная ложка сливочного масла.

Для крема: 100 г сливочного масла, 100 г сгущенного молока, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Для приготовления теста яйца аккуратно разбить, отделить белки от желтков. Белки взбить с помощью миксера. Желтки растереть с сахаром, добавить цедру, белки, манную крупу и перемешать.

Тесто раскатать в тонкий пласт и выложить на смазанный сливочным маслом противень. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут. Готовый бисквит остудить, разрезать на прямоугольники.

Для приготовления крема взбить размягченное сливочное масло со сгущенным молоком и ванильным сахаром. Пирожные смазать кремом и подать к столу.

Ужин «Фруктовая вечеринка»

Канapé с колбасой и вишней

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г копченой колбасы, 8 вишен без косточек, 1 огурец, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления

Колбасу нарезать кружочками. Огурец вымыть и нарезать дольками. Вишню вымыть, разрезать каждую ягоду пополам.

Хлеб обжарить в сливочном масле, выложить на него кружки колбасы и дольки огурца.

Канapé проткнуть шпажками, украсить вишней и подать к столу.

Салат «Цитрусовое настроение»*Ингредиенты*

3 апельсина, 2 мандарина, 1 груша, 1 стакан сливок, 3 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Апельсины и мандарины вымыть, разрезать пополам, вынуть мякоть так, чтобы не повредить кожуру, разделить на дольки, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Кусочки апельсинов, мандаринов и ломтики груши смешать и выложить в корзиночки из кожуры.

В сливки добавить сахар и взбить миксером до образования густой пены. Полученным соусом залить содержимое корзиночек и поставить в холодильник на 30 минут.

Пирожное «На высоте»*Ингредиенты*

Для теста: 150 г сливочного масла, 400 г пшеничной муки, 6 яиц, 2 чайные ложки маргарина.

Для крема: 400 г сметаны, 250 г сахара.

Для украшения: 100 г тертого шоколада,
100 г черешни без косточек.

Способ приготовления

В кастрюлю налить 1,5 стакана воды, нагреть, добавить масло и довести смесь до кипения. Остудить и смешать со взбитыми яйцами. Из готового теста сделать тонкие короткие колбаски. Выложить изделия на смазанный маргарином противень и выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 минут.

Для приготовления крема сметану смешать с сахаром и взбить с помощью миксера.

Пирожные остудить, смазать кремом, выложить горкой на блюдо, украсить тертым шоколадом и черешней, подать к столу.

Ужин «Факультет»

Бутерброды с бужениной, яйцами и сыром

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 4 ломтика буженины, 2 яйца, 2 столовые ложки майонеза, 50 г сыра твердых сортов, 4 веточки петрушки.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать пополам. Веточки петрушки вымыть. Сыр натереть на терке.

Ломтики хлеба смазать майонезом, положить на каждый буженину, половинку яйца,

сверху посыпать тертым сыром. Бутерброды украсить веточками петрушки.

Салат из баклажанов и чеснока

Ингредиенты

1–2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 1–2 чайные ложки соевого соуса, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, срезать кожицу, разрезать пополам вдоль и тушить в небольшом количестве воды до готовности.

Затем охладить, нарезать соломкой, посолить, добавить растительное масло, соевый соус, уксус. Чеснок очистить, мелко нарубить и посыпать им салат.

Рисовая каша со сгущенным молоком и изюмом

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 120 г сахара, 150 г изюма, 100 г грецких орехов, 100 г сгущенного молока, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Рис промыть, залить кипятком так, чтобы вода только закрыла его, накрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда крупа набухнет, влить молоко и, не перемешивая с крупой, варить до готовности.

Готовую рисовую кашу разогреть, добавить сахар, сгущенное молоко, промытый

изюм и измельченные орехи, тщательно перемешать. Готовую кашу разложить по порционным тарелкам, добавить сливочное масло и подать к столу.

Ужин «Теорема»

Бутерброды с паштетом из гусяной печени

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г паштета из гусяной печени, 1 столовая ложка сметаны, 4 веточки зелени укропа, перец.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть. Ломтики хлеба смазать сметаной, затем паштетом. Бутерброды поперчить и украсить веточками укропа.

Омлет с сыром и помидорами

Ингредиенты

4 яйца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 50 мл молока, 10 г пшеничной муки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть.

Помидоры выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, жарить на слабом огне в течение 2 минут.

Яйца взбить с молоком, мукой и солью, залить помидоры. Изделие перевернуть, положить сверху кусочки болгарского перца. Жарить на слабом огне под крышкой в течение 3–5 минут.

Омлет выложить на тарелку, украсить кольцами лука, веточками петрушки и посыпать перцем.

Напиток «Медок»

Ингредиенты

60 г меда, 100 г малины, 100 г ежевики, 50 г сахара, лимонная кислота на кончике ножа.

Способ приготовления

В 400 мл теплой воды положить мед, размешать, довести до кипения, снять пену. Охладить, добавить лимонную кислоту.

Малину и ежевику вымыть, растереть с сахаром, добавить в охлажденный напиток.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Ужины для пожилых людей

У вас достаточно времени для того, чтобы приготовить на ужин что-нибудь очень вкусное? Однако не стоит забывать — вечерний рацион должен быть полезным и достаточно легким.

При выборе блюд старайтесь избегать продуктов, содержащих в большом количестве холестерин и углеводы.

В меню раннего ужина можно включать блюда из нежирного мяса, домашнюю выпечку и чай, ужинать в более позднее время рекомендуется овощными блюдами, кашей, отварной или тушеной рыбой, десертами из ягод и фруктов и кисломолочными продуктами.

Ужин «Приятные моменты»

Салат из моркови и чернослива

Ингредиенты

3–4 моркови, 200 г чернослива без косточек, сахар или мед по вкусу, зелень петрушки.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Чернослив распарить в горячей воде, нарезать соломкой и смешать с морковью. Заправить салат сахаром или медом и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Картофельные оладьи*Ингредиенты*

4 крупных клубня картофеля, 1 яйцо, 100 мл кефира, 200 г муки, 100 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с яйцом, кефиром, мукой, солью и перцем. Полученную массу выкладывать столовой ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом и обжаривать оладьи с двух сторон.

Подавать к столу можно со сметаной, майонезом или сырным соусом.

Десерт из яблок с изюмом и орехами*Ингредиенты*

5 крупных яблок, 100 г изюма, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда, 2 чайные ложки сливочного масла, 3 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить ножом сердцевину и часть мякоти. Изюм замочить в теплой воде на 2 часа, затем смешать с орехами, медом и мякотью яблок.

Яблоки наполнить полученной смесью, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать в течение 20 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Готовые яблоки остудить, положить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Ужин «Семейные радости»

Салат из консервированного зеленого горошка и плавленого сыра

Ингредиенты

100 г консервированного зеленого горошка, 1 плавленый сырок, 1–2 яйца, 100 г низкокалорийного майонеза, несколько веточек петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Плавленый сырок натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Творожный рулет с брусничным вареньем

Ингредиенты

500 г творога, 7 яиц, 125 мл молока, 170 г пшеничной муки, 600 г сахара, 35 г сливочного масла, 125 г изюма, брусничное варенье, соль.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, смешать с сахаром и изюмом. Муку, молоко, желтки яиц

и соль перемешать до однородной массы, соединить со взбитыми белками. Массу вылить в смазанную сливочным маслом сковороду и запечь в духовке. На готовый омлет выложить творожный фарш, затем свернуть омлет в виде рулета и прогреть в духовке.

При подаче к столу полить брусничным вареньем.

Чай с апельсиновой цедрой и чабрецом

Ингредиенты

10 г черного чая, 10 г апельсиновой цедры, 1 столовая ложка сушеного чабреца, 5 г меда, 5 г сахара.

Способ приготовления

Чай смешать с цедрой и чабрецом, залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 10 минут. Напиток процедить, добавить сахар и мед.

Ужин «Баловень»

Судак с грибами

Ингредиенты

800 г филе судака с кожей, 100 г шампиньонов, 50 г муки, 100 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, нарезать наискось порционными кусками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить в раститель-

ном масле (50 мл) на разогретой сковороде до золотистой корочки.

Шампиньоны очистить, промыть, нашинковать и слегка обжарить в сотейнике в оставшемся растительном масле. Затем влить 50 мл воды, посолить, закрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Рыбу выложить на подготовленное блюдо, сверху на каждый кусок положить тушеные грибы.

В качестве гарнира можно подать жареный картофель и свежие овощи.

Блинник со сливовым вареньем

Для блинов: 600 г муки, 300 мл молока, 50 мл растительного масла, 2 яйца, 50 г сахара, 30 г дрожжей, 50 г сливочного масла, 7 г соли.

Для пропитки: 75–100 г сливочного масла, 200 г густого сливового варенья, 50 г густой сметаны, ваниль на кончике ножа.

Способ приготовления

Дрожжи развести в 300 мл теплой воды, всыпать 400 г муки, хорошо перемешать, поставить на 1 час в теплое место.

Когда опара подойдет, добавить соль, растертые с сахаром яичные желтки и растительное масло. Тесто тщательно перемешать, добавить оставшуюся муку и еще раз тщательно перемешать, чтобы не было комочков. При постоянном помешивании влить тонкой струйкой теплое молоко. Тесто должно получиться более густое, чем обычно. Затем в него добавить взбитые белки, осторожно пе-

ремешать. Поставить тесто в теплое место, чтобы оно подошло. Когда тесто второй раз поднимется, тщательно его перемешать и поставить в третий раз в теплое место на 30 минут.

Когда тесто поднимется, выпекать блины на раскаленной, смазанной сливочным маслом сковороде. Смазать маслом форму для выпечки. Сложить в нее блины, смазывая каждый сливочным маслом и сливовым вареньем. Последний блин смазать сметаной, присыпать ванилью. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 10 минут.

Подавать в теплом виде. При подаче к столу нарезать порционными кусочками.

Чай со сливками

Ингредиенты

4 чайные ложки байхового чая, 200 мл сливок, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай. Чайник залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 7 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать 5 минут, процедить. Чай разлить по чашкам, в каждую чашку добавить сахар и сливки.

Ужин «Уютный»

Вареники с творогом и капустой

Ингредиенты

250 г творога, 125 мл молока, 800 г капусты, 1 крупная луковица, 300 г пшеничной му-

ки, 2 яйца, 65 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, очистить от наружных листьев, вырезать кочерыжку, разрезать на несколько частей, опустить на 20–30 минут в холодную воду, затем промыть. Подготовленную капусту варить в подсоленной воде при слабом кипении в кастрюле с закрытой крышкой до готовности. Отвар слить, капусту отжать и пропустить вместе с творогом через мясорубку. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле, затем добавить к творожно-капустной массе, посолить и тщательно перемешать.

В муку добавить подогретое молоко, яйца и соль, замесить крутое тесто. Готовое тесто раскатать в пласт и вырезать из него кружочки диаметром не более 5 см.

В центр каждого кружочка выложить подготовленный фарш, после чего сложить их пополам и защипнуть края. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить при закрытой крышке до готовности, затем откинуть на дуршлаг.

Перед подачей к столу полить растопленным сливочным маслом.

Мусс из красной смородины

Ингредиенты

300 г красной смородины, 200 г сахара, 15 г желатина.

Способ приготовления

Смородину промыть, очистить от плодоножек, выжать сок. Смородиновую мезгу опустить в 300 мл горячей воды, довести до кипения, кипятить в течение 3 минут, процедить. В процеженный смородиновый отвар всыпать сахар, добавить замоченный желатин, при постоянном помешивании довести до кипения. Затем влить сок смородины, охладить. Поставить кастрюлю со смесью на лед или в холодную воду, взбить до образования густой пены, разлить по креманкам, поставить в холодильник. К муссу можно подать ягодный сироп или сок.

Ужин «Отменный»

Морковное рагу

Ингредиенты

200 г моркови, 200 г картофеля, 150 г молодых кабачков, 50 г репы, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г сливочного масла, 150 мл растительного масла, 200 мл томатного соуса, 2 лавровых листа, 3 бутона гвоздики, 3 г корицы, 100 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь, репу, корень петрушки и сельдерея очистить, вымыть, нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле. Лук очистить,

вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле (50 мл). Кабачки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле (50 мл). Картофель очистить, вымыть и обжарить до полуготовности в оставшемся растительном масле. Обжаренные овощи сложить в кастрюлю, добавить зеленый горошек, лавровый лист, перец, соль, гвоздику, корицу, залить томатным соусом и тушить в течение 15 минут.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Булочки «Скорые» с изюмом и цукатами

Ингредиенты

1 кг муки, 200 мл молока, 50 г изюма без косточек, 50 г цукатов, 1 пакетик дрожжей, 2 яйца, 100 г сахара, 125 г маргарина, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления

Изюм промыть, обсушить. Цукаты нарезать небольшими кусочками. Подогреть 70 мл молока, добавить дрожжи и 1 столовую ложку сахара, перемешать и поставить в теплое место на 10 минут. Оставшееся молоко смешать со взбитыми яйцами, добавить растопленный маргарин и оставшийся сахар, влить поднявшиеся дрожжи, перемешать. Добавить просеянную муку и замесить не слишком крутое тесто. Поставить его в теплое место на 30 минут, затем добавить изюм и цукаты, тщатель-

но вымесить. Выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики. Выложить их на смазанный растительным маслом противень, дать подняться. Выпекать булочки в предварительно разогретой духовке 15–20 минут, посыпать сахарной пудрой.

Компот из изюма и кураги

Ингредиенты

150 г кураги, 100 г изюма, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Изюм и курагу промыть, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить сахар, варить до готовности.

Ужин «Полезный»

Гречневая каша на пару

Ингредиенты

400 г гречневой крупы, 75 г сливочного масла, 0,5 чайной ложки соли.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в глиняный горшочек и залить холодной водой так, чтобы она покрывала крупу на 2 см. Добавить растопленное сливочное масло и соль, тщательно перемешать. Поставить горшочек в кастрюлю с кипящей водой и варить под крышкой 2 часа, время от времени подливая кипящую воду. Готовая каша должна получиться рассыпчатой, с красноватым оттенком.

Щавель, тушеный с яйцами

Ингредиенты

1 кг щавеля, 4 яйца, 75 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Щавель перебрать, вымыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Положить в неглубокую кастрюлю с разогретым маслом, посолить и тушить до выпаривания жидкости. Добавить взбитые яйца, перемешать и тушить в течение 2–3 минут. Готовый щавель посыпать перцем.

Липовый чай с вишневым вареньем

Ингредиенты

50 г сушеных цветков липы, 100 г вишневого варенья.

Способ приготовления

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, положить в него цветки липы, залить 500 мл воды, накрыть крышкой и настаивать в течение 5 минут. Затем добавить еще 200 мл воды и настаивать 7 минут. Готовый чай разлить по чашкам, отдельно подать вишневое варенье.

Ужин «Мечта»

Запеканка из риса с помидорами

Ингредиенты

200 г риса, 400 г помидоров, 1 луковица, 100 мл растительного масла, 25 г тертого сыра, 100 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в масле, добавить промытый рис и продолжать обжаривать до тех пор, пока рис не станет прозрачным.

Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками, добавить к луку и рису, посолить, поперчить, перемешать.

Сковороду смазать маслом, выложить в нее рисовую смесь, влить 1 л горячей воды, поставить в духовку, запекать при умеренном нагреве в течение 1 часа. Время от времени вынимать сковороду и доливать понемногу горячую воду (всего 100 мл).

Готовую запеканку вынуть из духовки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и тертым сыром.

Крем из клюквы*Ингредиенты*

200 мл клюквенного сока, 400 мл сливок, 200 г сахара, 50 г желатина.

Способ приготовления

В небольшую эмалированную кастрюлю влить клюквенный сок, добавить сахар, тщательно размешать.

Поставить на слабый огонь, нагревать до однородной массы, пока сахар не растворится.

Желатин замочить в холодной воде, дать набухнуть. Затем ввести подогретый клюквенный сок с сахаром, остудить. Добавить взбитые сливки, перемешать.

Перед подачей к столу разложить по десертным тарелкам.

Ужин «Званный»

Блинчатый пирог с яблочной начинкой

Ингредиенты

400 г муки, 500 мл молока, 4 яйца, 25 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 50 мл растительного масла, 5 г сахара, 3 г корицы, 60 г панировочных сухарей, 3 г соли.

Для начинки: 1 кг яблок, 200 г сахара, цедра 1 лимона.

Способ приготовления

Дрожжи развести в 250 мл молока, добавить муку, тщательно перемешать и поставить на 1 час в теплое место. Оставшееся молоко подогреть, растопить в нем сливочное масло, добавить соль, сахар, корицу, 3 желтка, все тщательно перемешать, ввести в подошедшее тесто и еще раз перемешать. Затем добавить в тесто взбитые белки 3 яиц, осторожно перемешать.

Набирая тесто большой ложкой или половником, обжарить блины с одной стороны на раскаленной, смазанной растительным маслом сковороде.

Для приготовления начинки яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Цедру лимона мелко нарезать. Яблоки и цедру

лимона положить в сотейник, засыпать сахаром, добавить 50 мл воды и тушить на слабом огне при помешивании в течение 15 минут. Готовую начинку охладить.

Глубокую форму для выпечки смазать растительным маслом, обсыпать панировочными сухарями. Блины выложить в форму обжаренной стороной вниз, прослаивая их начинкой. Верхний блин смазать взбитым яйцом, посыпать панировочными сухарями и сбрызнуть маслом. Пирог поместить в разогретую до 150 °С духовку и выпекать в течение 30–40 минут. Пирог подавать в теплом виде, нарезав кусочками.

Компот из кураги с апельсином

Ингредиенты

300 г кураги, 1 апельсин, сахар.

Способ приготовления

Курагу тщательно промыть, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить очищенный и нарезанный апельсин. Напиток настаивать 5 минут, затем процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

Ужин «Здоровый»

Овсяная каша с тыквой и медом

Ингредиенты

5 столовых ложек овсяных хлопьев, 150 г мякоти тыквы, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения и варить на среднем огне до готовности. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с овсяной кашей, добавить кефир и мед, перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Салат из кабачков с морковью*Ингредиенты*

600 г кабачков, 2 крупные моркови, 1 красная луковица, 1 крупный помидор, 1 пучок зелени кориандра, 70 мл растительного масла, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, затем обжарить в растительном масле до готовности. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень кориандра вымыть и измельчить. Все подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить и еще раз тщательно перемешать.

Готовый салат при подаче к столу украсить веточками кинзы.

Напиток из яблок и черники*Ингредиенты*

200 г яблок, 150 г черники, 5 мл лимонного сока, 10 г меда.

Способ приготовления

Из яблок и черники выжать сок, добавить 100 мл воды, лимонный сок и мед.

Ужин «Идеальный»

Салат из шпината

Ингредиенты

200 г шпината, 1 луковица, 100 г редиса, 30 мл лимонного сока, 40 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, обсушить, нарезать узкими полосками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные ингредиенты перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Пшенная каша с говядиной и луком

Ингредиенты

1 стакан пшена, 300 г говядины, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Довести до кипения 1 л воды, посолить, засыпать промытое пшено и варить на слабом огне при помешивании 20 минут.

Говядину промыть, нарезать мелкими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать мел-

кими кубиками, спассеровать в растопленном сливочном масле, добавить мясо, посолить, поперчить, жарить при помешивании в течение 10 минут, затем накрыть сковороду крышкой и готовить на среднем огне еще 20 минут.

Кашу смешать с мясом и луком, переложить в горшочек, влить 100 мл горячей воды и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Кисломолочный коктейль с клубникой

Ингредиенты

100 мл йогурта, 100 мл кефира, 100 мл ряженки, 150 г свежей или замороженной клубники, 10 г сахара.

Способ приготовления

Свежую клубнику вымыть (замороженную разморозить). Йогурт, кефир и ряженку взбить в блендере с сахаром и клубникой, разлить по стаканам и подать к столу.

Ужин по-русски

Салат из квашеной капусты со свеклой и огурцами

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 1 крупная свекла, 200 г огурцов, 3 зубчика чеснока, 100 г листьев салата, 1 пучок зеленого лука, 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Листья салата вымыть, нарезать тонкими полосками. Зеленый лук вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см. Квашеную капусту смешать со свеклой, огурцами, чесноком, салатом и зеленым луком. Салат посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Блины с яблочным припеком*Ингредиенты*

600 г пшеничной муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1 л молока, 500 г яблок, 15 мл растительного масла, 20 г сахара, 3 г корицы, 50 г сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Довести до 30–35 °С 700 мл молока, растворить в нем дрожжи, добавить половину сахара, соль, растертый желток и 25 г растопленного сливочного масла, перемешать и всыпать половину просеянной муки. Замесить тесто. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1–2 часа.

Когда тесто увеличится в объеме в 2–3 раза, добавить оставшиеся молоко, подогретое до 50 °С, муку и сахар. Затем добавить взбитый белок, все осторожно перемешать и снова поставить в теплое место на 3 часа. По истечении указанного времени можно выпекать блины,

при этом тесто перемешивать нельзя. Для приготовления припека яблоки очистить, вымыть, мелко нарезать, посыпать сахарной пудрой и корицей, слегка обжарить в оставшемся растопленном сливочном масле.

На разогретую, смазанную растительным маслом сковороду налить меньше теста, чем обычно. Когда блин слегка подрумянится, положить на него небольшое количество припека и залить новой порцией теста так, чтобы припек оказался между двумя блинами. Затем блин перевернуть на другую сторону и обжарить. Такие блины можно подавать с жидким медом, вареньем или сметаной.

Сбитень с чабрецом

Ингредиенты

75 г меда, 50 г сахара, 25 г сушеной травы чабреца, 2–3 горошины черного перца, 1 бутон гвоздики, 3 г молотого имбиря, 5 г мяты, 3 г корицы.

Способ приготовления

Смешать с медом 100 мл воды, довести до кипения. Смешать 100 мл воды с сахаром и тоже довести до кипения. Все смешать, добавить пряности и сушеную траву чабреца, довести до кипения и настаивать в течение 25 минут.

Ужины для будней и выходных

В будний день лучше всего поужинать мясными и рыбными бутербродами, закусками, горячими овощными гарнирами и фруктовыми салатами. В выходной день близких можно порадовать изысканными салатами из морепродуктов, оригинальными мясными блюдами, тартелетками с овощной и фруктовой начинкой, выпечкой и коктейлями.

Ужин «Субботний вечер»

Тартелетки с мясом крабов и грибами

Ингредиенты

6–8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированного мяса крабов, 70–100 г консервированных шампиньонов, 2 яйца, 1 луковица, 4 редиса, 3–4 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо крабов мелко нарезать. Грибы нарезать тонкими полосками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и измельчить. Редис вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть.

Грибы смешать с мясом крабов, яйцами и луком, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки украсить кружочками редиса и веточками петрушки, подать к столу.

Салат из консервированной скумбрии

Ингредиенты

150 г консервированной в масле скумбрии, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 вареная морковь, 50 г консервированной кукурузы, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Яйца очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Рыбу размять вилкой, добавить лук, морковь, яйца, майонез и перемешать.

Салат украсить кукурузой и веточками укропа.

Овощи, тушенные в горшочке

Ингредиенты

2 стручка болгарского перца, 2 зеленых помидора, 1 морковь, 1 баклажан, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки с семенами, нарезать длинными

ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Овощи выложить в горшочек, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, перемешать. Тушить под крышкой до готовности.

Торт «Незабудка»

Ингредиенты

Для теста: 200 г сухого печенья, 200 г сливочного масла, 200 г тертого шоколада.

Для крема: 300 г творога, 100 г йогурта, 50 г сахара, 3 столовые ложки апельсинового сока, 300 г взбитых сливок, 1 чайная ложка желатина.

Способ приготовления

Для приготовления теста печенье измельчить, смешать с размягченным сливочным маслом и тертым шоколадом, перемешать и положить в прохладное место на 3 часа.

Для приготовления крема желатин залить 3 столовыми ложками теплой воды, размешать, нагревать на водяной бане до полного растворения желатина.

Творог смешать с йогуртом, сахаром и апельсиновым соком. Добавить сливки и раствор желатина, перемешать.

Торт украсить кремом и поставить в прохладное место на 2 часа.

Пунш «Груша»

Ингредиенты

300 мл грушевого сока, 100 мл яблочного сиропа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

В грушевый сок добавить корицу, нагреть до 70 °С. Напиток перелить в емкость для пунша, влить сироп и тщательно взбить.

Ужин «Энергия»

Бутерброды с орехами и чесноком

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, растолочь, смешать с орехами, заправить майонезом и лимонным соком. Выложить полученную массу на хлеб.

Бутерброды украсить зеленью укропа и подать к столу.

Малосольные огурцы, фаршированные копченым мясом

Ингредиенты

5–6 огурцов, 150 г копченого мяса курицы, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 100 г консервированного горошка, перец.

Способ приготовления

Огурцы разрезать вдоль и пополам, удалить из середины часть мякоти, поперчить и припустить в небольшом количестве воды.

Лук очистить, вымыть, пропустить через мясорубку вместе с мясом, смешать с майонезом. Наполнить фаршем половинки огурцов, выложить на блюдо, украсить консервированным горошком.

Котлеты с салатом из капусты*Ингредиенты*

400 г говядины, 1 луковица, 1 ломтик батона, 50 мл молока, 1 яйцо, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 1 веточка петрушки, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Ломтик батона замочить в молоке. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и ломтиком батона. В фарш добавить яйцо, соль, перец.

Из фарша сформовать котлеты, выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом (3 столовые ложки), жарить на среднем огне в течение 20 минут, периодически переворачивая.

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, полить уксусом. Морковь вымыть, очистить, натереть на мел-

кой терке, перемешать с капустой, заправить оставшимся растительным маслом.

Зелень укропа и веточку петрушки вымыть. Веточку петрушки разделить на листики.

Котлеты выложить на блюдо, гарнировать салатом, украсить веточками укропа и листиками петрушки.

Десерт «Сладкое мгновение»

Ингредиенты

2 стакана слив, 2 столовые ложки ягод черной смородины, 2 яблока, 100 г сгущенного молока.

Способ приготовления

Сливы вымыть, разделить пополам, удалить косточки. Несколько слив отложить для украшения готового блюда, остальные нарезать небольшими кусочками. Смородину вымыть, удалить плодоножки. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать мякоть кусочками. Смородину вымыть. Все смешать, отложив несколько ягод смородины. Сгущенным молоком залить фрукты со смородиной. Готовый десерт перед подачей к столу украсить ягодами смородины и половинками слив.

Ужин «Фруктово-ягодный»

Закуска «Жгучая слива»

Ингредиенты

300 г сливы, 2 зубчика чеснока, 1 стручок болгарского перца, 1 столовая ложка майонеза, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Сливы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Чеснок очистить и вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, крупно нарезать.

Сливы, болгарский перец и чеснок пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, соль, майонез и перемешать.

Яблоки, фаршированные мясом кролика*Ингредиенты*

4 крупных яблока, 250 г мяса кролика, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 4 чайные ложки майонеза, 50 г сыра, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарубить. Мясо промыть и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, срезать верхушки, удалить сердцевину, вынуть часть мякоти. Мякоть протереть через сито и перемешать с тертым сыром и майонезом. Мясо выложить на разогретую сковороду, смазанную сливочным маслом, жарить в течение 3–5 минут, положить лук, посолить, поперчить. Жарить в течение 20 минут, остудить.

Приготовленной начинкой наполнить яблоки, сверху выложить сырную смесь. Яблоки выложить на посыпанный панировочными сухарями противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 минут.

Фрукты в сиропе*Ингредиенты*

2 яблока, 2 груши, 100 г абрикосов, 50 г вишни, 200 г сахара.

Способ приготовления

Яблоки и груши вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину. Абрикосы и вишню вымыть, разделить на половинки, удалить косточки.

Сахар залить 500 мл воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 7 минут, положить половинки фруктов.

Кипятить 3 минуты. Фрукты выложить в тарелку, залить сиропом, остудить.

Ужин «После работы»**Бутерброды с редисом***Ингредиенты*

3–4 ломтика отрубного хлеба, 50 г сливочного масла, 3–4 редиса, 1 столовая ложка сметаны, 3–4 веточки петрушки, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть и нарезать кружочками. Веточки петрушки вымыть. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом, сверху уложить кружочки редиса таким образом, чтобы они находили друг на друга. Бутерброды посолить, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из моркови, помидоров и консервированной кукурузы

Ингредиенты

300 г моркови, 2 помидора, 100 г консервированной кукурузы, 150 г майонеза, 1 пучок зеленого салата, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, $\frac{1}{4}$ чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать маленькими кубиками. Листья зеленого салата вымыть, выстлать ими блюдо.

Морковь посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, смешать с помидорами и кукурузой, посолить, добавить майонез, перемешать и выложить на листья зеленого салата.

Острая курица с томатным соусом

Ингредиенты

600 г курицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 чайная ложка пшеничной муки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать.

Курицу промыть, нарубить порционными кусками, выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить мор-

ковь, корень петрушки, соль, перец, варить до готовности.

Томатную пасту перемешать со 150–200 мл куриного бульона, добавить лук, муку. Варить, помешивая, в течение 3–5 минут, добавить чеснок, перемешать.

Куски курицы выложить на блюдо, полить соусом.

Компот «Восточный»

Ингредиенты

150 г чернослива, 100 г изюма, сахар.

Способ приготовления

Чернослив и изюм промыть, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить в течение 15 минут, процедить. Добавить сахар, перемешать, довести до кипения.

Компот остудить и разлить по стаканам.

Ужин «Медя»

Тарталетки с креветками и картофелем

Ингредиенты

6–8 готовых корзиночек из песочного теста, 10–12 креветок, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Креветки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить от

панциря, нарезать шейки небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Кусочки креветок смешать с картофелем и луком, заправить майонезом и выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить зеленым горошком и подать к столу.

Салат из жареной курицы

Ингредиенты

300 г филе курицы, 100 г пшеничных сухариков, 1 пучок зеленого салата, 150 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки винного уксуса, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе курицы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до готовности. Листья салата вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Ломтики курицы, листья салата и сухарики перемешать, заправить уксусом. Салат выложить в тарелку и посыпать сыром.

Филе сома в кляре

Ингредиенты

600 г филе сома, 5 столовых ложек муки, 3 столовые ложки растительного масла, 2–3 яичных белка, 100 г жира, сок $1\frac{1}{2}$ лимона,

$\frac{1}{2}$ стакана молока, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сома промыть, нарезать полосками толщиной 1–1,5 см, посолить, посыпать перцем, положить в эмалированную емкость, посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа. Рыбу сбрызнуть лимонным соком, добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать и поставить в холодное место на 20 минут. Затем приготовить тесто. Для этого муку развести молоком, добавить соль, 2 столовые ложки масла, тщательно перемешать и дать тесту немного постоять. Затем белки сырых яиц, взбитых в пену, осторожно влить в тесто и перемешать.

После этого каждый кусок рыбы обмакнуть в тесто и выложить в сковороду с горячим жиром, жарить 5–10 минут в зависимости от массы куска. Готовую рыбу осторожно вынуть, выложить на бумажные салфетки, чтобы впитались излишки жира, затем переложить на подогретое блюдо.

Торт «Мираж»

Ингредиенты

Для теста: 200 г печенья, 400 г яблок, 50 г изюма без косточек, 50 г измельченных ядер миндаля, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 2 чайные ложки лимонного сока, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой корицы, 1 пакетик разрыхлителя.

Для крема: 200 мл 30%-ных сливок, 100 г сахара.

Способ приготовления

Для приготовления теста яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке и сбрызнуть лимонным соком. Печенье пропустить через мясорубку, смешать с яблоками, добавить предварительно замоченный изюм, орехи, сахар, цедру, корицу и разрыхлитель. Тесто оставить на 1 час, затем выложить на блюдо, придав форму торта, и поставить в прохладное место на 1 час.

Для приготовления крема сливки смешать с сахаром и взбить с помощью миксера.

Торт смазать кремом, поставить в прохладное место на 1 час и подать к столу.

Ужин «Встреча»

Тарталетки с морской капустой и солеными огурцами

Ингредиенты

6 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированной морской капусты, 2 соленых огурца, $\frac{1}{2}$ моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и сельдерея, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой. Огурцы нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйцо сва-

рить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить морскую капусту и майонез, посолить.

Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки посыпать зеленью петрушки и сельдерея, подать к столу.

Яйца, фаршированные куриным мясом

Ингредиенты

6 яиц, 100 г отварного филе курицы, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 1 стручок красного сладкого перца, 1 чайная ложка тертого хрена, 1 чайная ложка горчицы, зеленый лук, соль.

Способ приготовления

Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на половинки, вынуть желтки. Желтки растереть, перемешать с майонезом, горчицей и мелко нарубленным зеленым луком, наполнить полученной массой половинки белков. Сверху положить нарезанное кубиками мясо курицы, украсить колечками перца.

Для приготовления соуса смешать майонез, сметану, тертый хрен. Массу посолить, выложить на блюдо, сверху уложить фаршированные яйца.

Тушеный язык

Ингредиенты

600 г говяжьего языка, 1 морковь, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 100 мл томат-

ного сока, 1 столовая ложка муки, 1 пучок зелени сельдерея, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Язык промыть, снять кожицу, затем обжарить со всех сторон в кипящем масле, переложить на тарелку. В то же масло выложить вымытые мелко нарезанные морковь, сельдерея, лук, спассеровать, добавить муку и томатный сок.

После этого положить язык, залить его теплой водой или бульоном, посолить, добавить черный перец и лавровый лист и тушить на слабом огне около 2 часов, пока язык не станет мягким. Готовый язык вынуть, а соус протереть через сито и заправить сливочным маслом. Нарезать язык тонкими ломтиками, выложить на тарелку и подать к столу.

Десерт «Чернослив со сметаной»

Ингредиенты

200–250 г чернослива без косточек, 100 г изюма без косточек, 200 г сметаны, 100–150 г сахара, 3 столовые ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванилина.

Способ приготовления

Сметану взбить с сахаром и ванилином. Чернослив и изюм промыть, замочить в теплой воде, затем промыть и обдать кипятком. Чернослив разрезать на половинки. Половинки чернослива выложить на блюдо, сверху

положить половину сметаны, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Положить изюм, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Выложить оставшуюся сметану и посыпать десерт оставшейся сахарной пудрой.

Коньячный напиток с ананасовым соком

Ингредиенты

100 мл коньяка, 100 мл ананасового сока,
2 ломтика лимона, пищевой лед.

Способ приготовления

В бокалы, наполовину наполненные пищевым льдом, положить ломтики лимона, налить коньяк и сок, перемешать.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
УЖИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН	4
Ужин «Легкий»	4
Ужин по-французски.....	6
Ужин «Летние фантазии»	7
Ужин «У панночки»	9
Ужин «Гламурный».....	10
Ужин «Грация»	12
Ужин «Изысканный»	13
Ужин «Причуда»	15
Ужин «Лентяйка»	17
Ужин «Для подружек»	18
Ужин «Хозяюшка»	20
Ужин «Низкокалорийный»	22
Ужин «Изумительный»	23
Ужин «Неженка»	25
Ужин «Домашний»	27
Ужин «Творожный»	28
Ужин «Сеньорита»	30
Ужин «Кудесница»	32
Ужин «Селянка»	35
Ужин «Стильный»	37
Ужин «Зимний вечер»	39
Ужин «Загадка Востока»	41

Ужин «Изыщный».....	43
Ужин для бизнес-леди	45
Ужин «Ароматный»	47
УЖИНЫ ДЛЯ МУЖЧИН	50
Ужин «Восторг»	50
Ужин «Аппетитный».....	53
Ужин «Рыцарь»	55
Ужин «Наслаждение»	58
Ужин по-королевски.....	60
Ужин «Легкий ветерок»	63
Ужин «Традиционный».....	65
Ужин «Крепкое здоровье».....	67
Ужин «Бодрость»	69
Ужин по-немецки	71
Ужин «Вечерние радости».....	73
Ужин «Холостяк».....	75
Ужин по-восточному	76
Ужин «Силач».....	79
Ужин «Для мужа»	82
УЖИНЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ	85
Ужин «Мечта атлета».....	85
Ужин для бодибилдера.....	87
Ужин для тяжелоатлета	88
Ужин «Восстанавливающий»	90
Ужин «Релакс».....	91

Ужин «Стимул»	93
Ужин для периода интенсивных тренировок	95
Ужин для футболиста.....	97
Ужин «Для чемпиона».....	98
Ужин «Заветный приз»	101
Ужин «Престиж»	104
Ужин «Фигуристка»	106
Ужин «Спринтерский».....	107
Ужин «Спарта».....	109
Ужин «Виктория».....	111
УЖИНЫ ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ	113
Ужин «Лидер».....	113
Ужин «Бодрое настроение»	114
Ужин «Нежность».....	116
Ужин «Витаминный»	118
Ужин «Овощной»	119
Ужин «Красивая фигура».....	121
Ужин «Гимнастка».....	123
Ужин «Олимпия»	125
Ужин «Аэробика»	126
Ужин «Пилатес».....	129
Ужин «Фруктовый»	130
УЖИНЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	133
Ужин «Непоседа».....	133
Ужин «Сладкие облака»	135

Ужин «Сказочный»	137
Ужин «В гостях у Аладдина»	139
Ужин «Летний вечер»	140
Ужин «Малышкина радость»	142
Ужин «Крепышка»	144
Ужин «Сладкоежка»	145
Ужин «Фея»	147
Ужин «Карусель»	148
Ужин «Волшебное яблочко»	150
Ужин «Любимчик»	153
Ужин «Топтыжка»	154
УЖИНЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	156
Ужин «Улыбка»	156
Ужин «Золотая рыбка»	158
Ужин «Волшебница»	160
Ужин «Забавы»	162
Ужин «Мальвина»	164
Ужин «Волшебные сны»	166
Ужин «Сорванец»	167
Ужин «Маленький принц»	169
Ужин «В гостях у бабушки»	171
Ужин «Каникулы»	173
Ужин «Царевна»	175
Ужин «Незнайка»	177

УЖИНЫ ДЛЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	180
Ужин «Классный»	180
Ужин «На пять»	182
Ужин «Путешественники»	184
Ужин «Креативный»	186
Ужин по-домашнему	188
Ужин «Отличный»	189
УЖИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	192
Ужин «Экстра»	192
Ужин «Восхищение»	194
Ужин «Однокурсница»	196
Ужин «Каприз»	199
Ужин «Друзья»	201
Ужин «День студента»	204
Ужин «Сладкий вечер»	205
Ужин «Увлечение»	207
Ужин «Фруктовая вечеринка»	209
Ужин «Факультет»	211
Ужин «Теорема»	213
УЖИНЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	215
Ужин «Приятные моменты»	215
Ужин «Семейные радости»	217
Ужин «Баловень»	218
Ужин «Уютный»	220
Ужин «Отменный»	222

Ужин «Полезный»	224
Ужин «Мечта».....	225
Ужин «Званный».....	227
Ужин «Здоровый»	228
Ужин «Идеальный».....	230
Ужин по-русски	231
УЖИНЫ ДЛЯ БУДНЕЙ И ВЫХОДНЫХ	234
Ужин «Субботний вечер»	234
Ужин «Энергия»	237
Ужин «Фруктово-ягодный»	239
Ужин «После работы».....	241
Ужин «Медея»	243
Ужин «Встреча».....	246

*Практическое издание
Лучшие рецепты*

Бойко Елена Анатольевна

Лучшие ужины для всей семьи

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Д. В. Нестерова*

Ведущий редактор *М. М. Степанова*

Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*

Фотография на обложке: *Morgan Lane Photography/
sbutterstock.com*

Художественное оформление: *Е. А. Амитон*

Компьютерная верстка: *П. Н. Малитников,
Н. А. Гусева*

Корректор *Е. В. Жмурова*

Изготовление макета: **ООО «ТРИМ-ПРЕСС»**

Подписано в печать 02.02.2011 г.

Формат 84х108/32. Гарнитура «MyslC».

Печ. л. 8,0. Тираж 5000 экз.

Заказ №

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.



Салат с базиликом



Салат с кальмарами



Салат из рыбы и моркови



Салат из свеклы и чернослива



Салат из груш и ежевики



Десерт из лесных ягод



Спагетти с шампиньонами и сыром



Таралетки с консервированным лососем и рисом



Геркулес с изюмом и грецкими орехами



Помидоры, фаршированные мясом курицы и зеленью



Рисовая каша с цветной капустой



Маффины с кедровыми орешками



Творожная запеканка с морковью и фруктами



Клубничное желе



Печеные яблоки с корицей



Чай с мятой