



Ирина Вечерская
100 рецептов с йогуртом для здоровья
кишечника и крепкого иммунитета.
Вкусно, полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8484078

*100 рецептов с йогуртом для здоровья кишечника и крепкого иммунитета. Вкусно, полезно, душевно, целебно: Центрполиграф; Москва; 2014
ISBN 978-5-227-05362-6*

Аннотация

Правильный йогурт улучшает работу пищеварительного тракта, способствует выведению холестерина и насыщению организма кальцием. Нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Стимулирует усвоение важнейших аминокислот и витаминов (в том числе редких К и группы В, D), кальция, железа. 70 % нашего иммунитета зависит от здоровья кишечника, а йогурт просто бальзам для него! Но йогурт обязательно должен быть живой! То есть в нем должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток. В магазине такой не всегда купишь. Что делать? Ответ прост – делать йогурт самим. Такой продукт улучшает обменные процессы, выводит шлаки и токсины, уменьшает количество сахара в крови, снабжает организм натуральными витаминами и минералами и даже помогает избавляться от лишнего веса.

Содержание

Предисловие	5
Виды йогурта	8
Салаты	11
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ирина Вечерская

100 рецептов с йогуртом для здоровья кишечника и крепкого иммунитета

Вкусно, полезно, душевно, целебно

Оформление художника Янны Танеевой

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Предисловие

Родиной йогурта является Балканский полуостров. Получали этот напиток из молока овцы. В Болгарии йогурт является национальным напитком. Первым изучил микрофлору болгарского йогурта Стамен Григоров, болгарский студент медицины, в 1905 году. Первым, кто провел научное исследование кислого молока и свойств болгарской палочки, был русский профессор Мечников.

В России йогурт – кисломолочный продукт с высоким содержанием сухих обезжиренных веществ молока, изготавливаемый с использованием смесей заквасочных микроорганизмов. Натуральный йогурт состоит из трех компонентов: цельное молоко, болгарская палочка и термофильный молочнокислый стрептококк. В натуральном йогурте не должно быть консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов, красителей, добавок сахара и сахарозаменителей.

Йогурт домашнего приготовления улучшает работу пищеварительного тракта, двигательную активность кишечника, способствует выведению холестерина и насыщению организма кальцием.

Домашний йогурт нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Стимулирует усвоение важнейших аминокислот и витаминов (в том числе редких К и группы В, D), кальция, железа. 70 % нашего иммунитета зависит от здоровья кишечника.

Полезными для здоровья могут быть только живые йогурты – то есть, в них должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток.

Живые йогурты нам необходимы для того, чтобы быть здоровыми и жить дольше: поддерживая в норме микрофлору кишечника, они восстанавливают и укрепляют наш иммунитет, улучшают обменные процессы, выводят шлаки и токсины, уменьшают в крови количество вредного холестерина и сахара, снабжают наш организм натуральными витаминами и минералами, и даже помогают избавляться от лишнего веса.

Молочная кислота, образующаяся в йогурте, не даёт размножаться в кишечнике болезнетворным бактериям, подавляет гниение и предотвращает развитие многих хронических заболеваний. А содержащиеся в йогурте молочные белки усваиваются лучше, чем белки цельного молока, так как живые йогуртовые бактерии частично их уже переваривают – молоко переваривается в три раза медленнее, чем йогурт.

В йогурте много легкоусвояемой лактозы – а именно ею питается живущая в кишечнике полезная микрофлора. Без лактозы бактерии погибают, а на их место приходят агрессивные и болезнетворные, вызывающие процессы брожения и гниения. Очень многие люди страдают от того, что их здоровая микрофлора загублена антибиотиками – йогурт её активно восстанавливает и «кормит», тогда, как получать лактозу из молока такие люди не могут – их кишечник его не переносит. Усвоение кальция без лактозы тоже невозможно: даже если кальций человек будет получать из других продуктов, он не усвоится, и организм останется без кальция.

Уничтожает йогурт и болезнетворные бактерии – не только стафилококки и стрептококки, но даже возбудителей тифа и других опасных заболеваний – за это его называют «природным антибиотиком».

Правила приготовления йогурта

– Ни в коем случае нельзя готовить йогурт в алюминиевой посуде.

– Качество йогурта зависит от исходной температуры молока, постоянной температуры брожения, качества молока, качества и количества закваски.

– Не допускайте нагрева закваски или молочной смеси до температуры выше 45–50 °С (при высокой температуре бактерии погибают).

– Закваска в молоке должна размножиться при 40–45 °С. Если температура будет ниже, то получится невкусный йогурт жидкой консистенции. Если температура будет выше, то сквашивания не произойдет или процесс сильно затянется.

– Ингредиенты для йогурта перемешивают вилкой, а не венчиком, чтобы избежать взбивания.

– Чем дольше время заквашивания, тем гуще и кислее будет йогурт. Не передержите, если не любите кислое.

– Если вы хотите сделать жиденький питьевой йогурт, то сократите время заквашивания до 4–5 часов. Если хотите густой, то держите 7–8 часов. Держать дольше нет смысла – гуще йогурт уже не станет, зато приобретёт кислый вкус.

– Охлаждённый йогурт становится более густым.

– Йогурт с кусочками киви нужно есть немедленно. Если перемешать йогурт с киви и оставить больше чем на 15 минут, йогурт станет горьким. В киви содержатся вещества, которые расщепляют молочные белки.

– В приготовленный дома йогурт можно добавить мёд, фрукты, соки, ягоды, варенье, сироп, орехи, шоколад, сухофрукты и другие наполнители, а чистые йогурты можно использовать для заправки салатов, вторых блюд, готовить с ними холодные супы и другие вкусные блюда.

– Хранить долго домашний йогурт нельзя, даже в холодильнике. Если вы едите его в натуральном виде, то максимальный срок хранения – 5 дней, если же используете для запекания или выпечки – до 2-х недель.

– Приготовленный йогурт можно использовать как закваску для следующей порции – часть йогурта надо отложить в чистую баночку и держать в холодильнике, но делать так можно всего 3 раза.

Приготовление йогурта

Йогурт получают путем смешивания молока и специальной закваски, которая содержит в себе культуры термофильного стрептококка и болгарской палочки. Используются культуры, которые можно купить в аптеке: нарин, Bifidobacterium complex, «Good Food» или «VIVO» и другие ацидофильные, творожные и йогуртовые культуры.

Очень важно соблюдать стерильность. Мыть посуду следует специальным ершиком, банки стерилизовать, пользоваться перчатками. Не трогать внутреннюю поверхность кастрюли и банок руками.

В кастрюле

Сначала нужно вскипятить молоко (если оно не пастеризованное): довести до кипения, а потом ещё 5 минут кипятить на самом слабом огне – это уничтожит все болезнетворные бактерии, если они там есть. Пастеризованное молоко надо просто нагреть до нужной температуры.

Одним из основных условий приготовления кисломолочного продукта является поддержание постоянной температуры молока при заквашивании, а это около 40–45 °С. Удержание температуры очень важно. Прокипевшее молоко надо снять с огня, остудить до 40–37 °С и ввести закваску. Открыв флакончик с закваской (он похож на пенициллиновый), можно залить туда немного молока и разболтать, плотно держа пробку, а потом просто вылить в посуду с остальным молоком.

Закрывать кастрюлю крышкой и поместить в тёплое место (примерно 40 °С) на 8 часов. Это нужно для того, чтобы в молоке образовалась нужная бактериальная флора.

Когда йогурт будет готов, перелейте его в стеклянную банку и закройте плотно крышкой.

Банку с крышкой обязательно нужно предварительно простерилизовать. Готовый йогурт загустевает в холодильнике.

В йогуртнице

Вылить немного молока в мерный стакан с носиком для розлива. Высыпать туда закваску из упаковки, тщательно перемешать вилкой. Залить оставшимся молоком и снова тщательно перемешать. Разлить молоко с закваской по баночкам и поставить баночки в йогуртницу. Закрывать баночки крышками не нужно. Оставить баночки с молоком в йогуртнице на 8 часов. Всё это время йогуртницу нельзя трясти, открывать и перемешивать содержимое. Через 8 часов вынуть баночки с йогуртом, закрыть их крышками и поставить в холодильник на 2–4 часа дозревать.

В мультиварке

Разлить перемешанные ингредиенты по баночкам или стеклянным стаканам. Можно использовать баночки из-под детского питания. Закрывать баночки крышками или полиэтиленовой плёнкой. Постелить на дно кастрюли мультиварки вафельное полотенце или тканевую салфетку. Поставить в мультиварку баночки. Залить в мультиварку тёплую (40 °С) воду так, чтобы вода не доходила до горла баночек. Закрывать крышку мультиварки, включить режим «Подогрев» на 15 минут. Через час ещё раз включить подогрев на 15 минут. После этого держать йогурт в мультиварке 6 часов, затем вынуть и поставить в холодильник.

В термосе

Заполнить почти доверху термос (лучше с широким горлом) теплым молоком (38 °С). Добавить 2 ст. ложки ранее приготовленного йогурта и хорошо перемешать. Закрывать крышкой и завернуть в 2–3 махровых полотенца. Оставить в теплом месте на всю ночь. Зимой лучшим местом будет батарея парового отопления.

В духовке

Влить 1 л теплого молока в кастрюлю и добавить 3 ст. ложки готового йогурта. Перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплой, нагретой до 38 °С, духовке на ночь.

На солнце

Вылить молоко в стеклянный или керамический сосуд. Добавить закваску, закрыть стеклянной крышкой или куском стекла. Оставить на солнце в теплый летний день на 4–5 часов. Следить, чтобы сосуд не попадал в тень, когда солнце перемещается.

Виды йогурта

Классический йогурт

Закваска для приготовления классического болгарского йогурта в домашних условиях продается в аптеках.

Прокипяченное в течение 5 минут молоко охладить до температуры 35–40 °С. Заквашивание молока нужно делать сразу после охлаждения. Хранение подготовленного к заквашиванию молока не допускается. Стерилизованное (ультрапастеризованное) молоко перед заквашиванием подогревают до температуры 35–40 °С.

Закваску нужно вносить в подготовленное молоко из расчета 1 пакетик на 1–3 л молока. Молоко с закваской тщательно перемешать и после внесения выдерживать в течение 8–10 часов при температуре (37–40 °С до образования плотного сгустка).

По завершении процесса сквашивания готовый продукт следует охладить. Хранить в холодильнике при температуре от 2 °С до 6 °С не более: а) без вскрытия емкости, в которой производилось сквашивание – 7 суток; б) после вскрытия – 3 суток.

Йогурт из сметаны

В мультиварке. При приготовлении йогурта используются такие ингредиенты: 1 л молока, 2 ст. ложки любой сметаны и 3 ст. ложки сахара.

Молоко комнатной температуры смешать со сметаной и с сахаром. Перемешать до растворения сахара. Далее полученную массу разложить в емкости и готовить в мультиварке 9 часов в режиме «Йогурт».

Не в мультиварке. Понадобятся предметы и продукты: молоко 3,2 %-ное, сметана 15 %-ная, баночки, кастрюля с крышкой, толстое махровое полотенце или плед.

Молоко перелить в кастрюльку и нагреть до 30–35 °С. Если молоко ультрапастеризованное, то его достаточно просто нагреть, если оно пастеризованное, то его необходимо закипятить и остудить до нужной температуры.

В подогретое молоко добавить сметану: 1 ст. ложку на 1 л молока. Закваску размешать (добиваться полного растворения не нужно) и перелить молоко в банку. Далее нужно поставить банки в кастрюлю и налить в нее горячей воды по «плечики» банок. Постараться при этом, чтобы вода не попала в будущий йогурт. Лучше сначала налить воды, а потом уже ставить банки. Температура воды должна быть почти горячей, но не кипятком, перегрев йогурту не нужен. Крышками банки не накрывать. Закрывать кастрюлю крышкой, хорошенько укутать полотенцем (чтобы вода медленнее остывала) и оставить часов на 8. Все это время кастрюлю с банками лучше не трогать, не двигать и не переносить.

Обратим внимание, что:

- чем более жирное молоко, тем вкуснее йогурт;
- в маленьких баночках йогурт созревает по времени быстрее;
- молоко можно подсластить сахаром до закладки закваски и тогда йогурт будет сладкий;

- сметанную упаковку следует открывать непосредственно перед тем, как положить ее в молоко. Сметана, постоявшая открытой в холодильнике всего лишь сутки, делает уже не очень хороший йогурт;

- 8 часов – максимальное время, за которое должен закваситься йогурт. Перестоявший йогурт не очень вкусный. Если этого времени не хватило, значит, закваска не очень хорошая;
- готовый йогурт может стоять в холодильнике 3–4 дня.

Греческий йогурт

Нужно молоко и йогуртовая закваска. В качестве закваски годится:

- любой натуральный йогурт короткого хранения;
- мечниковская простокваша;
- болгарский йогурт (кисело мляко);
- катык;
- мацони;
- мацун;
- греческий йогурт;
- йогурт «Активия» (не кефирный, не творожный, именно йогурт);
- подкисшая сметана.

Все виды заквасок для йогурта, кроме сметаны, сами являются одним и тем же продуктом – натуральным йогуртом. Закваска для домашнего йогурта, будь то йогурт или сметана, не должны содержать загустителей, крахмала и других посторонних добавок. Любая закваска лучше не совсем свежая, а слегка подкисшая, так сказать, ядреная.

Для йогурта нужно: 2 ст. ложки закваски на 1 л молока. Лучше готовить двойную или тройную норму йогурта, потому что большой объем молока в банке дольше отдает тепло. Так бактериям из закваски комфортнее работать.

Молоко надо подогреть, до кипения доводить не обязательно. Горячее молоко перелить в банку. Когда оно окажется нужной температуры, заложить в молоко закваску. Все перемешать. Закрыть крышкой. Укутать очень сильно и оставить в теплом месте часов на 8. Готовый йогурт будет на вид как молочное желе, плотный, ровный, который можно черпать ложкой и он будет отламываться, а не течь. Нельзя встряхивать йогурт. От тряски и, тем более, взбивания, он становится жиже. Аккуратно перенести готовый йогурт в холодильник и дать настояться еще сутки, так он дозреет. Перед подачей можно нарезать в греческий йогурт персик или апельсин, либо насыпать ягод.

Йогурт с добавками

Способ 1. Вносить дополнительные ингредиенты в молоко перед смешиванием с закваской. Таким способом можно добавить сахар или заменители сахара, мед, фруктовый, ягодный, цветочный или мятный сиропы, ванилин, какао, кофе, хлопья карамели, фруктовая цедра и другие сыпучие и жидкие наполнители. Добавляя их, нужно проследить, чтобы при смешивании они полностью растворились или равномерно распределились в молоке. Сахар, сладкие сиропы, мёд сделают йогурт менее густым.

Способ 2. Класть добавки в стаканчики йогуртницы (или в термос) перед тем, как залить туда подготовленную смесь молока и закваски. Такой способ подходит для добавок в виде отдельных кусочков: кураги, чернослива, орехов, некоторых свежих фруктов (ананас, апельсин, мандарин).

Способ 3. Добавлять желаемые ингредиенты в уже готовый продукт непосредственно перед употреблением. Такой способ подходит для любых добавок, в том числе для всех свежих фруктов и ягод.

Ванильный

При приготовлении йогурта добавить немного ванильного сахара или прогреть молоко перед приготовлением йогурта со стручком ванили.

Шоколадный

Вариант 1. На 1 л молока добавить 200 г чёрного шоколада. Шоколад надо растворить в горячем молоке, перемешать до однородности, дать остыть до нужной температуры, добавить закваску.

Вариант 2. Класть по 5 кусочков шоколада на баночку – шоколад черный, белый или молочный, либо шоколад апельсиновый, с какао-крошкой, с мятой, – 4 ст. ложки сахара. Порезать мелко шоколад. Положить на дно пустых баночек, сверху вылить молочно-заквасочную смесь, в которую добавить 4 ст. ложки сахара. Далее готовить, как обычно.

Вариант 3. На 1 л молока: 2 ст. ложки сахара, пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложка какао.

С мёдом или вареньем

Вариант 1. Перед приготовлением на дно каждой порционной баночки положить немного мёда или варенья, а сверху залить смесь молока и закваски.

Вариант 2. Немного мёда или варенья положить в готовый охлаждённый в холодильнике йогурт непосредственно перед употреблением.

С лимонной цедрой

На 1 л молока и пакетика закваски взять 1 лимон, 1 ст. ложку коричневого сахара.

Снять цедру с лимона, следя за тем, чтобы не попал белый горький слой. Довести до кипения молоко и цедру. Снять с огня и оставить завариваться на 3 часа. Остудить до нужной температуры. Процедить. Перемешать полученное молоко и закваску. Добавить сахар. Налить в баночки. Готовить, как обычно.

Салаты

Йогурт с апельсинами и бананами

Состав: йогурт натуральный – 300 мл, банан – 3 шт., апельсин – 3 шт., пудра сахарная – 70 г.

Бананы очистить и порезать кружками средней толщины. Апельсины промыть и удалить цедру. Мякоть очистить от косточек и порезать на кубики. Перемешать банановые кружочки с кубиками апельсина, сахарной пудрой и перемешать. Выложить порционно салат и полить йогуртом. Подать к столу.

Салат с йогуртом, черешней и грушей

Состав: йогурт – 150 мл, черешня – 300 г, груша – 3 шт., хлопья миндальные – 100 г, пудра сахарная – 80 г.

Груши промыть, вырезать сердцевину и порезать на кубики. Промыть черешню, убрать косточки и перемешать с грушами. Смешать йогурт с сахарной пудрой и взбить миксером. Выложить салат на порционные тарелки, залить взбитым йогуртом. Посыпать порции миндальными хлопьями.

Йогуртовый салат со сливами и смородиной

Состав: сливы – 400 г, яблоко – 3 шт., смородина красная – 60 г, творог нежирный – 150 г, йогурт – 150 мл, лимонная цедра – 10 г, сахар – 50 г.

Промыть и очистить яблоки. Порезать на кубики. Вымыть и очистить сливы, порезать небольшими кусочками. Красную смородину промыть, обсушить, отделить поврежденные ягоды. Все компоненты перемешать с творогом. Йогурт смешать с сахаром и хорошо взбить миксером. Полить йогуртовой смесью салат и посыпать цедрой лимона.

Фруктовый салат с йогуртом

Состав: бананы – 2 шт., апельсины – 2 шт., йогурт – 150 мл, сахар – 1 ст. ложка, ванилин – 1/4 ч. ложки, орехи грецкие – по вкусу.

Добавить в йогурт сахар и ванилин, хорошенько перемешать. Бананы и апельсины почистить, нарезать небольшими дольками. При желании можно добавить и другие фрукты. Смешать йогурт с фруктами, добавить немного рубленых грецких орехов.

Фруктово-йогуртовый салат с сыром

Состав: сыр – 150 г, йогурт натуральный – 400 мл, слива – 400 г, груша – 3 шт., яблоко – 3 шт., сок лимонный – 40 мл, сельдерей корень – 70 г, горчица – 8 г, сахар, соль, перец по вкусу.

Промыть, очистить груши и нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Вымыть сливы и удалить косточки. Промыть, очистить корень сельдерея и мелко порезать. Перемешать полученные компоненты и порционно разложить на тарелки. Взбить вместе с горчицей, взбить йогурт с соком лимона, солью, перцем и сахаром. Залить салат на тарелках йогуртовым соусом и тертым сыром.

Салат с редиской, помидорами на йогурте

Состав: греческий йогурт – 200 мл, оливковое масло – 2 ст. ложки, красный винный уксус – 1 ч. ложка, мята – 2 ст. ложки, соль и молотый перец – по вкусу, редис – 3 шт., помидор – 2 шт., огурец – 1 шт., салат – 100 г.

В мелкое сито поместить влажную бумажную салфетку и поставить над миской. Вылить в сито йогурт и поставить в холодильник. Процеживать йогурт около трех часов, пока он не будет иметь консистенцию мягкого сыра. *Приготовление соуса:* смешать масло, уксус, мяту, соль и перец в небольшом контейнере с плотно закрывающейся крышкой, охладить. В большой контейнер с плотно закрывающейся крышкой поместить редис, помидоры и огурцы, накрыть овощи вощеной бумагой, а сверху выложить нарезанный салат. Закрыть и поставить в холодильник. Перед подачей удалить вощеную бумагу, влить соус и перемешать салат. Добавить йогурт, перемешать и подавать с лавашем.

Йогуртовый салат с авокадо и редисом

Состав: авокадо – 2 шт., редис – 300 г, шнитт-лук – 1 пучок, йогурт натуральный – 100 мл, сок лимона – 40 мл, соль и молотый черный перец – по вкусу.

Промыть и порезать на две половинки авокадо. Удалить косточки и нарезать соломкой, сбрызнуть соком лимона. Редиску вымыть и порезать соломкой. Промыть и мелко порезать шнитт-лук. Перемешать редиску и авокадо. Выложить на порционные тарелки. Перемешать йогурт с перцем и солью и залить на тарелки. Все посыпать сверху шнитт-луком.

Томатный салат с йогуртом и горчицей

Состав: томаты – 5 шт., йогурт – 100 мл, салат зеленый – 1 пучок, лук репчатый – 1 пучок, горчица – 30 г, соль – по вкусу.

Томаты вымыть и нарезать кусочками. Салатные листья промыть, обсушить и некрупно порезать. Очистить и нарезать колечками лук. Сделать заправку из горчицы и йогурта. Перемешать томаты, лук и салат. Выложить на отдельные тарелки, полить заправкой и подать к столу.

Йогуртовый салат с маслинами, томатами и сладким перцем

Состав: перец сладкий – 3 шт., маслины – 100 г, томат – 3 шт., салат листья – 1 пучок, базилик – 4 веточки, йогурт натуральный – 130 мл, молотый черный перец и соль – по вкусу.

Вымыть и порезать полосками листья салата. Промыть томаты и нарезать на кубики. Сладкий перец промыть, очистить и порезать на кусочки. Зелень базилика промыть и нарезать. Маслины нарезать кольцами. Все смешать и выложить на порционные тарелки. Подсолить и поперчить. Полить йогуртом и посыпать базиликом.

Салат из курицы с йогурто-ореховым соусом

Состав: отварное куриное мясо – 300 г, йогурт натуральный – 300 мл, виноград – 150 г, ядра грецких орехов – 80 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, чеснок – 2 дольки, соль и перец – по вкусу.

Промыть виноград и порезать пополам ягоды. Порезать куриное мясо соломкой. Промыть и высушить салатные листья, зелень петрушки. Мелко нарезать на кусочки. *Приготовление соуса:* очищенный чеснок пропустить вместе с ядрами грецких орехов через мясорубку. Прибавить йогурт, посолить и немного поперчить. Перемешать куриное мясо с зеленью и виноградом, выложить на тарелки и полить готовым соусом.

Салат с кальмаром, йогуртом и морковью

Состав: кальмар отварной – 300 г, йогурт натуральный – 100 мл, чеснок – 3 дольки, морковь – 4 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль – по вкусу.

Вымыть и очистить морковь, крупно натереть. Подготовленные кальмары нарезать соломкой. Чеснок очистить и раздавить. Мелко порезать зелень петрушки. Перемешать пет-

рушку, чеснок, кальмары и морковь. Посолить и прибавить йогурт. Все размешать и заложить в салатницу.

Теплый салат с рыбными шариками

Состав: йогурт – 200 мл, картофель отварной – 1 шт., лук салатный – 1 шт., масло растительное – 200 мл, огурцы – 1 шт., перец болгарский желтый – 0,5 шт., перец черный молотый – 3 г, петрушка – 2 веточки, помидоры – 1 шт., руккола – 10 г, салат корн – 10 г, сухари панировочные, сыр твердый – 2 ст. ложки, филе лосося – 200 г, яйца – 1 шт.

Салат, помидор, огурец и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. В салатной чаше смешать зеленый салат с овощами и тщательно перемешать. В йогурт добавить соль и молотый перец, перемешать. Лосось отварить в подсоленной воде до готовности. Отварной картофель и лосось измельчить блендером до пюреобразного состояния. Добавить яйцо и перец, взбить до однородности. Добавить в рыбно-картофельную массу рубленую петрушку и сыр. Перемешать до однородной рыбной массы. При помощи ложки для мороженого сформировать шарики и обвалять их в панировочных сухарях. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и быстро обжарить рыбные шарики. Готовые шарики выложить на бумажную салфетку. В глубокие тарелки выложить зеленый салат, затем теплые рыбные шарики, полить йогуртом.

Свекольная закуска

Состав: желтки яичные – 1 шт., йогурт без добавок – 2 ст. ложки, перец черный молотый – по вкусу, петрушка – 3 веточки, свекла вареная – 120 г, соль – по вкусу, тунец консервированный в собственном соку – 100 г, уксус винный – 1 ст. ложка.

Свеклу отварить, охладить и натереть на мелкой терке. Добавить к свекле консервированный тунец, отжатый от сока, йогурт, уксус и нарубленную петрушку. Немного посолить, поперчить и перемешать в блендере до максимально однородной массы. Полученную массу разложить по маленьким стаканчикам и украсить сверху натертым на мелкой терке вареным яичным желтком. До подачи на стол держать в холодильнике.

Легкий освежающий салат

Состав: виноград темный – 100 г, йогурт натуральный – 50 мл, сельдерей стеблевой – 50 г, яблоки – 200 г.

Почистить и порезать яблоко. Порезать на половинки виноград. Сельдерей почистить и измельчить в блендере. Смешать все и заправить йогуртом.

Фруктово-морковный салат

Состав: груши – 1 шт., йогурт – 100 мл, кунжут – 10 г, мандарины – 1 шт., морковь – 2 шт. яблоки (антоновка) – 1 шт.

Яблоко и грушу очистить от семян, кожуру можно оставить (если только груша не очень грубая) и нарезать небольшими ломтиками. Мандарин очистить, поделить на дольки и порезать каждую пополам, морковь очистить и натереть на терке. Все смешать и заправить вашим самым любимым йогуртом, сверху посыпать кунжутом.

Салат с йогуртовой заправкой

Состав: куриная грудка – 1 шт., сыр твердый – 100 г, йогурт натуральный – 1 стакан, зеленого лука – 50 г, чеснок – 2 зубчика, горчица – 2 ч. ложки, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу, растительное масло – 2 ст. ложки (для обжаривания курицы).

Курицу нарезать небольшими кусочками. Нагреть сковороду с маслом и на сильном огне быстро обжарить курицу до легкого зарумянивания. Потом выключить огонь и оста-

вить курицу доходить под крышкой. Вымыть, обсушить нарезать зеленый лук. Почистить и измельчить чеснок. Смешать йогурт с нарезанным луком, чесноком, солью, перцем и горчицей. Выложить курицу, перемешать. Натереть на терке сыр. Добавить к курице, перемешать. Убрать в холодильник на 10 минут, после чего разложить по тарелкам и подать на стол.

Салат из курицы и манго

Состав: грудка куриная—250 г, йогурт натуральный – 100 мл, кукуруза консервированная – 250 г, манго – 1 шт., огурцы – 200 г, яйца – 2 шт.

Яйца и куриные грудки поставить вариться и приступить к очистке огурцов и манго. Сваренные грудки нарезать небольшими кусочками, добавить кукурузу, предварительно слив с нее жидкость. Манго порезать кусочками, как курицу, яйца измельчить и добавить в салат. Очищенные огурцы порезать вдоль на 4 части, затем порезать кубиками. Посолить, заправить йогуртом и подавать, украсив помидорами черри.

Куриный салат с лимоном на йогурте

Состав: сушеный эстрагон – 2 ч. ложки, тертая лимонная цедра – 2 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, молотый перец – 1/4 ч. ложки, куриные грудки—4 шт., обезжиренный йогурт – 1/3 стакана, оливковое масло – 2 ст. ложки, лимонный сок – 3 ч. ложки, помидор – 3 шт., зеленый лук – 4 пера, свежая зелень – 180 г.

Разогреть духовку до 220 °С. Смешать эстрагон, лимонную цедру, соль и перец и натереть полученной смесью курицу под кожей. Выложить курицу на листе для выпечки, выпекать до готовности, около 30 минут. В большой миске взбить йогурт, 2 чайные ложки оливкового масла, 1 чайную ложку оставшейся лимонной цедры, 1 чайную ложку лимонного сока и оставшиеся 0,5 чайной ложки соли. Удалить кожу и кости из курицы, тонко нарезать мясо ломтиками. Добавить в миску вместе с помидорами и зеленым луком, перемешать. В отдельной миске взбить оставшиеся 2 чайные ложки лимонного сока и 1 столовую ложку оливкового масла. Добавить готовую салатную смесь из зелени, перемешать. Разделить между тарелками, выложив сверху куриный салат.

Салат из жаренной курицы с кукурузой и йогуртом

Состав: курица (филе) – 2 шт., огурцы – 1 шт., сельдерей – 1 стебель, кукуруза – 300 г, листья салата – 5 шт., перец, соль – по вкусу. Состав заправки для салата: крымский лук – 1 шт., укроп – 5 веточек, натуральный йогурт – 6 ст. ложек, соль.

Салат готовится с заправки. Для нее мелко порубить укроп и лук. Сложить их в отдельную миску, сюда же положить йогурт, подсолить, перемешать и отставить. Мясо курицы помыть и обсушить при помощи бумажного полотенца. Каждый кусок филе порезать вдоль на две половинки, поперчить и посолить их на вкус. Разогреть сковородку с добавлением масла. Жарить на нем курицу (на каждую сторону по три минуты). Жареное филе положить на тарелку и отставить в сторону. Огурец помыть, обсушить и разрезать на две части вдоль, потом нарезать его маленькими дольками. Сельдерей нарезать точно так же. Когда куриное филе остынет, разрезать его на маленькие кусочки. Листья салата, предварительно промытые и просушенные, выложить на блюдо. В одной миске соединить курицу, сельдерей, огурец, кукурузу, все хорошенько посолить, перемешать и выложить поверх салата. Полить все заправкой, которую приготовили вначале.

Салат с куриной грудкой

Состав: горчица дижонская – 3 ч. ложки, салат китайский – 300 г, перец болгарский – 1 шт. зеленые яблоки – 2 шт., лимонный сок – 6 мл, чеснок – 1 долька, подсолнечное масло

– 20 г, йогурт – 125 мл, филе куриное – 200 г, морская соль – 3/4 ч. ложки, перец черный – 0,5 ч. ложка, мед – 15 мл, сухой укроп – 1 ч. ложка.

Хорошенько промыть листья салата, после высушить их и тонкими полосочками порезать. Перец тоже промыть, вырезать семечки вместе с плодоножкой, нарезать на пластинки. Точно так же почистить и нарезать яблоки. Эти продукты выложить в одну миску, полить лимонным соком, перемешать. Раздавить зубчик чеснока и в масле его обжарить. В этом же масле обжарить полосочки куриного филе, которое заранее нужно промыть, обсушить и нарезать. Курицу для салата нужно жарить всего 5 минут, чтобы она не подсохла. *Приготовление заправки:* соединить йогурт, мед и горчицу. В салат добавить остывшую курицу, заправить все заправкой и подать.

Салат с копченой индейкой

Состав: филе копченой индейки – 200 г, капуста пекинская – 5 листьев, сок лимона – 1 ст. ложка, горошек – 100 г, сыр – 50 г, лук-порей – 1 шт. огурцы – 1 шт., натуральный йогурт – 120 мл.

Промыть огурцы, обсушить и нарезать соломкой. Лук-порей, индейку также порезать кусочками, а сыр потереть на терке. Соединить все продукты вместе, нарезать белую часть пекинской капусты, а зеленые листья оставить для украшения. Положить капусту к другим продуктам, перемешать все ингредиенты, добавить натуральный йогурт, соединенный с соком лимона. Все снова перемешать, выложить в салатницы зеленые листья пекинской капусты, а сверху – салат.

Индийский салат

Состав: несладкий йогурт – 2 стакана, зеленый лук – 10 г, зеленые чили – 2 шт., корень имбиря – 20 г, чеснок – 1 зубчик, огурец – 1 шт., сок 1 лимона, соль – по вкусу, семена тмина – по вкусу, перец – по вкусу.

Почистить и порезать пополам огурцы. Удалить семена ложкой. Налить йогурт в миску и на грубой терке натереть огурец. Сделать пюре из имбиря и чеснока, добавить к йогурту. Порубить чили и зеленый лук. Отложить немного для декорации и добавить остальное в миску, перемешать. Добавить измельченные семена тмина, соль и перец. Поместить в холодильник на 1 час.

Салат под розовым соусом

Состав: авокадо – 1 шт., ананас – 100 г, лосось слабосоленый – 200 г, салат зеленый – по вкусу, йогурт натуральный – 100 г, горчица дижонская – 1 ч. ложка, мед – 1 ч. ложка, кетчуп – 1 ч. ложка, коньяк – 1 ч. ложка.

Рыбу и ананас нарезать кубиками. Сделать соус из йогурта, горчицы, меда, кетчупа и коньяка. По вкусу добавить соль. Авокадо очистить от кожуры, нарезать кубиками и заправить соусом. Сервировать в форме, сначала авокадо, затем перемешанные ананасы с рыбой, сверху тонко нарезанные салатные листья. Украсить соусом.

Салат с селедкой

Состав: йогурт – 150 мл, лук – 2 шт., огурцы маринованные – 3 шт., сахар – 25 г, сельдь – 250 г, сметана – 200 г, сок лимонный – 15 мл, яблоки зеленые – 2 шт.

Лук порезать четвертинками колец и замочить в холодной воде на 15 минут. Нарезать яблоки. Слить из лука воду. Смешать его со сметаной, йогуртом (одна баночка), лимонным соком (1 ст. ложка) и сахаром. В получившуюся смесь добавить яблоки и три маленьких нарезанных огурчика. Посолить и поперчить по вкусу. Порезать селедку маленькими кубиками и положить часть в салатницу. Следующим слоем выложить часть йогуртовой смеси.

Должно получиться 3 слоя селедки, 3 слоя соуса. Салат должен постоять в холодильнике 5 часов.

Салат лесной пенек с грибами

Состав: куриная грудка вареная – 250 г, перец болгарский красный – 1 шт., авокадо – 1 шт., помидоры – 2 шт., опята маринованные – 4 ст. ложки, майонез – 1,5 ст. ложки, йогурт натуральный – 3 ст. ложки, соль и перец – по вкусу, зелень для украшения – 1 пучок, лимонный сок – 2 ст. ложки.

Испечь обычные блинчики. Грудку нарезать кубиками. Перец нарезать кубиками. Авокадо очистить, вынуть косточку и нарезать кубиками. Сбрызнуть лимонным соком. У помидоров вынуть ложкой мякоть. Затем порезать кубиками. Все ингредиенты сложить в миску, добавить горсть грибочков, майонез (1 ст. ложку, остальное пойдет на склеивание блинов), йогурт. Поперчить, посолить и все перемешать. На пищевую пленку выложить блинчики (у блинчиков срезать один край – это для того, чтобы верх пенька был ровный) так, чтобы они перекрывали друг друга (эти места смазать майонезом). На блинчики выложить начинку – салат. При помощи пленки свернуть рулет и сформировать пенек. Украсить зеленью.

Салат из сельди

Состав: сельдь – 1 шт., лук – 1 шт., яйца вареные – 4 шт., свекла вареная – 1 шт., йогурт без добавок – 250 мл, сахар – 2 ч. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка.

Селедку разделить на филе и нарезать тонкими ломтиками. Лук почистить, порезать замочить в уксусе или лимонном соке. Свеклу и яичные белки натереть на терке или порезать тонкой соломкой. *Приготовление соуса:* растереть желтки с сахаром и смешать с йогуртом, можно добавить горчицы. Все ингредиенты для салата смешать и заправить соусом.

Салат-коктейль с креветками и авокадо

Состав: авокадо – 1 шт., креветки очищенные – 50 г, помидоры черри – 3 шт., огурец свежий – 1 шт., салат зеленый – по вкусу, йогурт натуральный – 3 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, мед жидкий – 1 ч. ложка, сырный соус – 1 ч. ложка, салат – по вкусу.

На дно большого винного бокала уложить несколько кусочков листового салата. На салат аккуратно выложить огурец, нарезанный тонкой соломкой. На огурец – несколько кружочков помидора черри. Далее – авокадо, нарезанный тонкой соломкой или ломтиками. На авокадо – немного коктейльных креветок (эти креветки уже очищены и сварены, их нужно только разморозить и добавить в салат). Затем на креветки капнуть пару чайных ложек соуса (3 ст. ложки белого йогурта, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ч. ложка сырного соуса, 1 ч. ложка жидкого меда). Сверху положить немножко кресс-салата, он очень тонко и изящно дополняет изысканные блюда.

Салат с кальмарами

Состав: кальмары – 1 шт., яблоки – 1 шт. лук красный салатный – по вкусу, гранатовые зерна – 3 ст. ложки; для заправки: йогурт натуральный – 3 ст. ложки, кетчуп – 1 ч. ложка, коньяк – 0,5 ч. ложки.

Кальмар отварить две минуты в подсоленной воде, охладить и нарезать кольцами. Лук также нарезать тонкими полукольцами. Яблоко очистить и нарезать кубиками. Подготовить зерна граната. Сделать соус из йогурта, кетчупа и коньяка. Смешать в тарелке яблоки, кальмар, лук и гранат, заправить соусом и перемешать. При подаче украсить соусом и листьями салата.

Салат с креветками

Состав: яйца куриные – 2 шт., молоко – 2 ст. ложки, соль – по вкусу, масло растительное – по вкусу, огурец – 1 шт., помидоры – 2 шт., пекинская капуста – 4 листа, укроп – по вкусу, сыр 50 г, креветки вареные – 300 г, масло сливочное – по вкусу, йогурт без добавок – 100 мл.

Яйца куриные взбить, добавить молоко, посолить. Жарить на сковородке, с двух сторон, с одной стороны посыпать тертым сыром. Скрутить, пока горячий, оставить остывать. Пекинскую капусту нарезать. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать дольками. Яичный рулет нарезать. Укроп мелко порубить. Креветки обжаривать на сливочном масле 5 минут. Все ингредиенты сложить в салатник, посыпать зеленью. Заправлять йогуртом.

Салат «Цезарь» с рыбой

Состав: яйцо куриное – 1 шт., помидоры черри – 6 шт., сыр – 50 г, листья салата – по вкусу, сухарики – по вкусу, форель – 100 г, соль и перец – по вкусу, йогурт без добавок – 100 мл.

Листья салата порвать. Выложить помидорки, можно разрезать их пополам. Выложить рыбу, порезанную большими кусками. Рыбу либо в духовке запечь, либо сделать на гриле. Яйцо нарезать на дольки, уложить. Сыр берется твердых сортов. Можно натереть на терке, а можно порезать на кусочки. Добавить сухарики, перед употреблением полить заправкой.

Салат со стеблями сельдерея

Состав: сельдерей стеблевой – 3 шт., яблоки зеленые – 1 шт., морковь – 1 шт., изюм без косточек – 20 г, соль – 3 г, йогурт без добавок – 5 ст. ложек.

Нарезать сельдерей. Натереть морковь на крупной терке. Натереть яблоко на крупной терке. Изюм без косточек предварительно замочить в горячей воде, потом промыть. Все ингредиенты перемешать, слегка посолить. Добавить классический йогурт.

Салат с сельдереем и яблоком

Состав: огурец свежий – 2 шт., сельдерей черешковый – 1 шт., яблоко зеленое – 0,5 шт., йогурт натуральный – 100 мл, горчица русская – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, орехи кедровые – по вкусу.

Огурцы, яблоко и черешок сельдерея порезать на одинаковые дольки. Для заправки смешать йогурт, горчицу, подсолить. Заправить соусом салат, перемешать, насыпать сверху горсть кедровых орешков.

Салат молдавский

Состав: капуста белокочанная – 200 г, колбаса салями – 100 г, яйца вареные – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 150 г, лук зеленый – 2 ст. ложки, зелень укропа – по вкусу, зелень петрушки – по вкусу, майонез – 100 г, йогурт – 100 мл, сок лимона – 2 ст. ложки, соль и перец – по вкусу.

Капусту нашинковать тонкой соломкой. Хорошо помять (если молодая, то не надо). Колбасу и огурец порезать соломкой. Потереть яйца на крупной терке. В салатник добавить горошек и рубленую зелень. Перемешать. Смешать майонез с йогуртом в равных пропорциях, добавить сок лимона. Заправить этим соусом салат, хорошо перемешать. В конце посолить и поперчить.

Салат сборный

Состав: семга слабосоленая – 150 г, яйцо куриное вареное – 3 шт., апельсин – 1 шт., маслины без косточек черные – 30 г, сыр твердый – 50 г, йогурт без добавок – 100 мл, соль и перец – 1 г.

Апельсин предварительно очистить от пленок и не крупно нарезать. Сыр, яйца натереть на крупной терке. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить по вкусу, заправить

йогуртом или нежирной сметаной. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить по вкусу, заправить йогуртом или нежирной сметаной. Выложить в виде кольца, украсить по желанию апельсином, маслинами, укропом.

Салат с помидорами, перцем и брынзой

Состав: руккола – 30 г, перец болгарский – 1 шт., помидор – 1 шт., брынза – 50 г, горчица в зернах – 1 ч. ложка, йогурт натуральный – 4 ст. ложки, семена кунжута – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, бальзамический уксус – по вкусу, соль и перец – по вкусу, базилик сушеный, орегано сушеный, розмарин сушеный.

Овощи помыть, просушить, нарезать кубиками. Рукколу оставить целиком. Брынзу тоже нарезать кубиками. Приготовление соуса: смешать йогурт, соевый соус, пару капель бальзамического уксуса, сушеные травы, горчицу в зернах, по желанию добавить измельченного чеснока, соль, перец. Все тщательно перемешать. Салат заправить готовым соусом и посыпать семенами кунжута.

Салат из помидор, перца и редиса с йогуртом

Состав: помидор – 1 шт., редиска – 2 шт. перец болгарский – 1 шт., йогурт без добавок – 100 г, перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу.

Порезать овощи, добавить йогурт, посолить и поперчить.

Салат с брюссельской капустой, курицей и овощами

Состав: капуста брюссельская – 200 г, капуста китайская – 100 г, филе грудки – 300 г, морковь – 1 шт., орехи кедровые – 100 г, перец болгарский красный – 0,5 шт., шпинат свежий – 1 пучок, соевый соус – 2 ст. ложки, шампиньоны свежие – 100 г, масло оливковое для жарки – 1 ч. ложка; для соуса 1: йогурт без добавок – 100 мл, авокадо – 1 шт., горчица острая – 0,5 ч. ложки, зелень укропа – 10 веточек, соль морская – 0,5 ч. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, чеснок сушеный – 1 ч. ложка, цедра лимона – 1 ч. ложка; для соуса 2: масло оливковое – 50 г, сахар – 0,5 ч. ложки, сок лимона – 1 ч. ложка, соль – 3 г.

Капусту почистить, удалить кочерыжку, помыть, дать воде стечь. Варить капусту на пару 15 минут, после этого обдать холодной водой, для сохранности цвета. Филе порезать тонкими полосками, залить соевым соусом и дать постоять минут 5. Морковь почистить, помыть, натереть на терке. Сковороду разогреть, добавить 1 ч. ложку оливкового масла, обжарить филе курицы с морковью до готовности минут 5–7.

Приготовление соуса 1: авокадо почистить, удалить косточку, порезать кубиками, выложить в глубокую миску, добавить лимонный сок, горчицу, мелко нарезанную зелень укропа, чеснок, перемешать до однородности погруженным блендером. Орешки обжарить 1–2 минуты. На дно формы выложить кедровые орешки, на них порезанную кружочками брюссельскую капусту, потом жареное куриное мясо с морковью. Посыпать кедровыми орешками и полить салат соусом 1. Перец порезать кубиками и выложить на соус. Капусту нашинковать и выложить поверх перца.

Приготовление соуса 2: смешать оливковое масло, лимонный сок, сахар, соль, перемешать все до однородности. Полить соусом капусту. Посыпать орешками. Грибы почистить, порезать и выложить на капусту. Шпинат помыть, порезать и выложить на грибы. Очень аккуратно придавить слегка салат, чтобы он пропитался соусами. Дать настояться минут 10–15. Перед подачей аккуратно перевернуть на тарелку и украсить по желанию.

Теплый салат с курицей

Состав: куриное филе – 150 г, сливки – 200 мл, помидоры красные – 2 шт., соль и перец – по вкусу, йогурт натуральный – 200 мл, горчица в зернах – 1 ст. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, сок лимона – 1 ст. ложка, масло оливковое – 1 ст. ложка, чеснок – 1 зубчик.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.