



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

190 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

- Только для гурманов!
- Без соли: пресных рецептов в этой книге нет!
- Без калорий и холестерина: вкусно и еще как!
- Сладко без лишних углеводов!



*Еда,
которая
легит*

А. А. Синельникова
190 рецептов для здоровья гипертоника
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507110
190 рецептов для здоровья гипертоника: Вектор; СПб.; 2012
ISBN 978-5-9684-1739-8

Аннотация

О том, что гипертония – заболевание не из приятных, знают, пожалуй, все. Таблетки и уколы, конечно же, могут помочь избежать гипертонических кризов, но можно ли считать их единственным решением проблемы? Да и потом, у них есть побочные эффекты... Так как же справиться с гипертонией? Как избежать гипертонических кризов и прочих неприятностей? На самом деле, друзья, ответ прост: истина в еде! Да-да, в правильной еде! Как видите, никаких открытий, все очень просто: едим как надо – и никаких проблем! Само собой, всякий раз придумывать для себя полезное и вкусное меню – задача не из простых, но справиться с этой проблемой помогут 190 рецептов этой книжки: без холестерина, без соли, без лишних углеводов, с высоким содержанием магния, калия и витамина С.

Адресована широкому кругу читателей.

Содержание

Еда как спасение	4
Антихолестериновая диета	6
Бесхолестериновая яичница	8
Бутерброды	9
Супы без холестерина	11
Рецепты без холестерина на каждый день	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

А. А. Синельникова

190 рецептов для здоровья гипертоника

Еда как спасение

О том, что гипертония – заболевание не из приятных, знают, пожалуй, все. Таблетки и уколы, конечно же, могут помочь избежать гипертонических кризов, но можно ли считать их единственным решением проблемы? Да и потом, у них есть побочные эффекты... Так как же справиться с гипертонией? Как избежать гипертонических кризов и прочих неприятностей? На самом деле, друзья, ответ прост: истина в еде! Да-да, в правильной еде! Как видите, никаких открытий, все очень просто: едим как надо – и никаких проблем! Само собой, всякий раз придумывать для себя полезное и вкусное меню – задача не из простых, но справиться с этой проблемой помогут рецепты нашей книжки. Однако сперва давайте обсудим, что является самым важным в еде для гипертоника.

Во-первых, придется отказаться от жирной и соленой пищи: гипертония встречается в несколько раз чаще у тех людей, которые ею злоупотребляют, ведь не всякий холестерин полезен!

Только, пожалуйста, не думайте, что из-за этого вам придется питаться пресно и однообразно. Пресных рецептов в этой книге нет!

Во-вторых, важно, насколько калорийно питается человек: около половины всех гипертоников имеют избыток веса, но стоит им хоть немного похудеть, давление не замедляет измениться в сторону нормы.

Но низкокалорийно не значит невкусно! Вкусно, и еще как!

В-третьих, очень важно, чтобы в организм поступало нужное количество калия, магния и витамина С.

Недостаток калия в рационе может привести к повышению кровяного давления. Калий помогает кровеносным сосудам расслабиться, а организму в целом – избавиться от натрия. Много калия содержится в молочных продуктах, какао, томатах, бобовых, картофеле, петрушке, абрикосах, изюме, черносливе, бананах, дыне, черном чае, в цитрусовых, всех зеленых овощах с листьями, в мяте, семечках подсолнуха, бананах.

Теперь по поводу магния. Как известно, хронический стресс – одна из причин гипертонии. А магний – надежный защитник нервной системы от разрушительных стрессов, но именно при стрессе магний стремительно «улетучивается» из организма. Само собой, возникает его дефицит, а это ведет к снижению внимания, памяти. Человек начинает нервничать, его нервная система перевозбуждается... Все это может привести к срыву, что для гипертоников грозит развитием криза. (Кстати, магний также активно участвует в строительстве костей, снижает риск образования камней в желчном пузыре и почках.)

И еще очень важная информация о магнии: особо чувствительны к его недостатку в организме женщины, особенно будущие мамочки – именно по причине его нехватки очень часто у беременных возникают осложнения, в том числе повышение давления, отеки со всеми вытекающими последствиями.

Где взять такой важный магний? Прежде всего, ешьте больше зеленых овощей и фруктов. Причем чем они свежее, тем лучше. Замените обычную поваренную соль специальной солью для гипертоников, которую обогащают калием и магнием или солезаменяющими соусами (в книжке есть их рецепты). Очень хорошие источники магния – коричневый рис,

гречка, хлеб с отрубями, орехи и семечки, арбузы. Еще есть специальные магниевые минеральные воды. Не забывайте употреблять витамины и вещества, которые способствуют усвоению магния. Они содержатся в бананах, печеной картошке, яйцах, гречневой крупе, бобовых и козьем молоке.

Про витамин С даже не будем особо распространяться – о его пользе для сосудов и сердца знают все! Грейпфруты и лимончики должны стать вашими друзьями.

Итак, в нашей книге **вы найдете рецепты блюд:**

- без холестерина;
- без соли;
- без лишних углеводов;
- с высоким содержанием магния, калия и витамина С. И еще несколько **простых правил питания для гипертоника**, которые позволят жить без проблем:

- помните, что соль содержится не только в приготовленных вами блюдах, но и в готовых продуктах – например, в хлебе;

- постарайтесь уменьшить объем употребляемой жидкости: норма для вас – не более 1,3 литра в сутки, и это с учетом ВСЕЙ жидкости (вода, соки, компоты, супы и т. п.). Не забывайте, что сочные фрукты – тоже жидкость;

- поменьше кислой пищи;

- несмотря на необходимость следить за весом, ваше меню должно быть разнообразным и сбалансированным. Углеводы, белки и жиры должны присутствовать в достаточном объеме, но важно их происхождение:

- углеводы лучше всего получать из овощей, фруктов, круп, хлеба грубого помола;

- белки – из нежирных сортов мяса, рыбы (преимущественно в отварном виде), обезжиренного молока и молочных продуктов;

- жиры – преимущественно растительные (хотя раз-другой в неделю можно употреблять жирные сорта рыбы, поскольку это полезно для укрепления иммунитета);

- важно не только какие продукты вы едите, но и каким именно образом. Научитесь распределять приемы пищи в течение дня так, чтобы к вечеру не испытывать чувство голода и не штурмовать холодильник:

- на завтрак желательно съесть около трети суточного объема пищи;

- на обед – немного меньше половины;

- на ужин – не более 10% (при этом нельзя совсем отказываться от ужинов!);

- остальная часть рациона распределяется в виде перекусов;

- употребляйте не более 2000 килокалорий в сутки (в принципе, этого энергетического запаса вполне хватает даже с учетом занятий физкультурой);

- ежедневно на вашем столе должны быть овощные салаты, фрукты, каши на молоке и нежирные супы;

- мясо стоит ограничивать до 200 г в день;

- дважды в неделю полезно (и приятно!) устраивать разгрузочные вегетарианские дни (с полным отказом от продуктов животного происхождения за исключением обезжиренного кефира).

И само собой, постарайтесь отказаться от курения и алкоголя, кофе и крепкого чая.

В этой кулинарной книге все эти правила соблюдены, так что составить себе полезное и вкусное меню вы сможете без всякого труда, да еще и удовольствие получите!

Антихолестериновая диета

Сам по себе холестерин – вещество не вредное, а скорее полезное. Без его присутствия в организме невозможны очень многие жизненные процессы. Но дело в том, что организм сам вполне может обеспечить себя этим веществом: внутренние органы сами его производят. Проблема же заключается в том, что человек не видит меры и употребляет слишком много продуктов, содержащих холестерин. Холестерин начинает откладываться на стенках сосудов, затрудняя кровоток, что и приводит к болезни.

Уменьшению уровня холестерина в крови (и соответственно, уменьшению риска засорения сосудов) способствует отказ от некоторых продуктов. Например, от очень жирного мяса. При этом жить совсем без мяса вовсе не обязательно. При покупке надо просто выбирать нежирные куски, а при приготовлении срезать весь видимый жир.

Печень и мозги животных, продукты из них, внутренние органы рыб (печень, молоки, икра – в отличие от рыбьего мяса в них много холестерина) тоже придется отдать более молодым членам семьи. Им они не повредят.

Отныне внимательно и придирчиво придется выбирать молочные продукты и молоко. Кефир и ряженка, творог и сметана, всевозможные кумысы, айраны, йогурты и т. д. должны иметь не более 1% жирности. Обычно изготовители указывают это на упаковках.

Мясные субпродукты лучше исключить совсем. Это практически все виды колбас, особенно с видимым жиром, сосиски и сардельки, ветчина, паштеты и прочее. Очень хочется верить рекламе изготовителей, но, увы, современная технология изготовления этих продуктов такова, что просто невозможно обойтись без загустителей, консервантов и антиоксидантов. А вот человек обойтись без колбасы вполне в состоянии, особенно если это поможет вернуть здоровье.

Сыры, особенно их жирные сорта, плавленые и «колбасные» сыры – тоже не лучший вариант питания, если его цель – низкое содержание холестерина.

Сливочное масло и маргарин необходимо свести к минимуму: и тот и другой продукт стимулируют выработку собственного холестерина.

Яйца, а точнее, яичный желток, в котором много холестерина, большинство медицинских ассоциаций рекомендуют есть не более 1–2 в неделю. При этом учитываются и те, которые содержатся в выпечке и других продуктах.

Майонез, сливочные, сметанные соусы и приправы теперь надо будет выбирать еще более придирчиво. А лучше всего вообще не использовать покупные соусы и приправы, а готовить их дома. И вкуснее, и полезнее.

Сдобная выпечка, особенно с кремами, пирожные, печенья, бисквиты, торты, молочный шоколад, конфеты и сладости с молочным шоколадом тоже придется ограничить. Потребление углеводов само по себе никак не может повлиять на холестериновый обмен, но всякие тортики-пирожные, при их постоянном употреблении приводят к ожирению (90% подкожного жира имеют «углеводное» происхождение). А излишняя жировая масса оказывает весьма плачевное влияние на показатели артериального давления...

А вот бороться с холестерином помогут другие продукты. Например, авокадо – не самый привычный, но весьма полезный фрукт. Он содержит в среднем около 20 граммов жира. Однако почти весь этот жир – полезный мононенасыщенный жир. Жиры авокадо понижают «плохой» холестерин и увеличивают количество хорошего. Авокадо содержит больше калия, чем средний банан, а калий также защищает организм от сердечных и сосудистых заболеваний. Авокадо является богатым источником фолата (фолиевая кислота или витамин B9), который улучшает работу сердца и значительно снижает риск сердечного приступа и сердечных заболеваний.

Что же можно приготовить полезно-бесхолестеринового и при этом максимально привычного и вкусного? Собранные ниже рецепты помогут решить этот вопрос.

Бесхолестериновая яичница

Яичница – более быстрого и удобного завтрака не придумаешь. Как горько осознавать, что из-за высокого содержания холестерина она стала недоступна. Впрочем, нет. Холестерин находится лишь в желтке яйца, а белок – вполне даже диетическая пища. Итак, учимся делать вкусный и полезный бесхолестериновый завтрак из яиц.

Белковый омлет сладкий.

Белки 4 яиц, 2 ст. ложки сахара, полстакана любого джема, растительное масло для смазывания формы.

Белки яиц взбить в густую пену, добавить сахар, джем и размешать. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в нее яично-фруктовую смесь и запекать в духовке. Подавать горячим, можно предварительно посыпать ванильным сахаром.

Белковый омлет с гренками.

По 1 кусочку белого и черного хлеба, белки 3–4 яиц, 3 ст. ложки 0,5%-ного молока или воды, соль по вкусу, маринованные грибочки, зелень – по вкусу.

В нагретую сковороду положить нарезанные кубиками кусочки белого и черного хлеба, обжарить, переворачивая, а затем залить яичными белками, слегка взбитыми с небольшим количеством молока или воды, солью. Сковороду накрыть крышкой и уменьшить огонь. Переложить омлет на тарелку и украсить маринованными грибочками и зеленью.

Сэндвич из белкового омлета.

Белок 1 яйца, 2 ч. ложки мелко накрошенного зеленого лука, 2 ломтика белого хлеба, ½ соленого огурчика или 50 г корейской моркови, половинка небольшого помидорчика.

Слегка взбитый белок посолить, смешать мелко нарезанным зеленым луком, положить на горячую сковородку с небольшим количеством растительного масла и поджарить с обеих сторон. На ломтик белого хлеба положить сначала кружок помидора, затем несколько кружков соленого огурца или немного острой корейской моркови, затем омлет со сковородки, сверху еще огурец (или острую морковь) и помидор и сверху – ломтик хлеба.

Белковый омлет с цветной капустой.

100 г цветной капусты, белки 3–4 яиц, полстакана 0,5%-ного молока, соль по вкусу, ½ сладкого перца и зелень для украшения.

Цветную капусту разломать на мелкие соцветия и сварить. Пока капуста варится, белки смешать с молоком, подсолить и взболтать. Капусту вынуть из воды, положить на горячую сковороду с подсолнечным маслом, слегка обжарить, а затем залить белково-молочной смесью, накрыть крышкой и поставить в духовку запекать. При желании можно украсить (а заодно и витаминизировать) омлет зеленью и сладким болгарским перцем. Для этого незадолго до полного приготовления прямо на незастывшую массу сверху выложить тонкие ломтики перца и нарезанную зелень.

Бутерброды

Конечно, само слово «бутерброд» не позволяет думать об этом блюде как об идеале бесхолестеринового завтрака для гипертоника. Но классический «бутер» (масло) и «брод» (хлеб) давно уже вышел за эти узкие рамки. Какие только варианты бутербродов не делают (и не только на завтрак) современные хозяйки!

Для людей же, следящих за своим здоровьем, важно соблюдать следующие правила: бутерброды не стоит ни с чем смешивать – значит, заедать им другие блюда не рекомендуется. Выбирать лучше черный хлеб грубого помола. Изгоняем со своего стола бутерброды с маслом и сыром – вот это уже сплошной холестерин.

Бутерброды с зеленым творогом.

100 г творога, 10 г любой зелени, 1 долька чеснока, хлеб грубого помола.

Творог хорошо размять вилкой и смешать с мелко нарезанной зеленью (на ваш вкус: петрушка, укроп, зеленый лук, базилик, тархун, мята), можно добавить измельченный чеснок.

Бутерброд витаминный.

½ буханки хлеба, оливковое масло, ½ помидора, ½ зубчика чеснока, немного петрушки.

Взять черный хлеб, желателно из пророщенных зернышек или с семечками, но можно и простой качественный черный хлеб. Сверху полить оливковое масло, затем положить кольца помидоров, посыпать измельченными чесноком и петрушкой.

Рыбная намазка на бутерброды.

1 банка консервированной рыбы, ½ сладкого болгарского перца, 100 г обезжиренной брынзы, 150 г нежирного творога, зелень.

Консервную рыбу (сардину, сайру или горбушу) выложить в миску и тщательно размять. Туда же мелко нарезать сладкий перец, положить 100 г диетической брынзы (из обезжиренного молока) и 150 г нежирного мягкого творога, а также нарезанной зелени. Перемешаем и добавим оставшийся в банке из-под рыбы сок до получения такой консистенции, чтобы было удобно намазывать на хлеб. С такой намазкой можно делать простые бутерброды, а можно положить ее на хрустящий хлебец, закрыть сверху вторым хлебцем и оставить такой сэндвич на полчаса. Хлебцы пропитаются и не будут рассыпаться.

Бутербродная намазка из фасоли.

1 банка консервированной красной фасоли, 50 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, пучок зелени, соль и перец по вкусу.

Из банки красной фасоли слить жидкость, а саму фасоль смешать в кухонном комбайне с 50 мл оливкового масла, 2 зубчиками чеснока, пучком мелко нарезанной зелени (кинзы или петрушки). В смесь добавить соль и перец. Такую намазку очень хорошо класть на горячий свежеспеченный хлеб, а также можно заворачивать в тонкий лаваш.

Горячий бутерброд с яблоками.

1 яблоко, ½ батона, 2 ст. ложки джема, растительное масло для смазки, сахар для посыпки.

Яблоко разрезать пополам, вынуть сердцевину и нарезать на ломтики около 1 см толщиной. Ломтики белого хлеба выложить на противень, смазанный растительным маслом. На хлеб положить немного вишневого или смородинового (или другого) джема или варенья,

а на него сверху – ломтики яблок. Посыпать небольшим количеством сахара и поставить в горячую духовку на 5–7 минут. Сладкие бутерброды лучше всего есть горячими или теплыми. Похожий бутерброд можно делать не с цельным, а с тертым яблоком.

Овощной бутерброд.

½ буханки хлеба, 100 г нежирного творога, 2–3 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 красный сладкий перец.

Ломтики белого хлеба обжарить с обеих сторон в растительном масле до румяной корочки. Мягкий нежирный творог смешать с протертым или раздавленным чесноком. Творожную массу нетолстым слоем выложить на хлеб, а на нее – нарезанные кольцами помидор и красный перец. Все посыпать зеленью и подать на стол.

Бутерброд «рыбная ракушка».

1 свежая булочка, горчица, 100 г филе любой отварной рыбы, ½ сладкого перца, сок лимона.

Разрезать булочку пополам. Нижнюю часть тонко намазать неострой горчицей, на нее положить кусочек холодного филе любой сваренной рыбы, сбрызнуть рыбу лимонным соком, сверху положить кусочек сладкого перца и накрыть верхней частью булочки (которую надо предварительно немного «расправить», чтобы она не была намного меньше первого кусочка). Для прочности «створки ракушки» нужно чуть прижать.

Кстати, такой же бутерброд можно сделать и из простого хлеба: нижней частью будет служить простой ломтик, а верхней – хлебная горбушка.

Супы без холестерина

Совсем недавно на глаза попало изумительное изречение: суп – блюдо оседлого человека. Только в прочной, постоянной семье едят суп регулярно. Отсутствие супа в доме – один из первых показателей и признаков семейного неблагополучия. Вот какое огромное значение этому блюду придают наши современники!

Ну а что дает суп человеку, решившему избежать встреч с лишним холестерином? Так вот, суп для такого человека – это просто находка. Ведь любой суп – это возможность комбинации самых разнообразных продуктов в одном блюде, палитра для использования специй, смешения ароматов, разнообразия вкусов.

Но сделать суп по-настоящему полезным можно, лишь выполняя нехитрые рекомендации. Ну, во-первых, в нашем случае – это минус все животные жиры и да здравствуют овощи! Во-вторых, все ингредиенты должны быть безукоризненно свежими. В-третьих, суп лучше не делать большими порциями и не варить его «впрок» – вчерашний борщ, может, и кажется наваристее, но витаминов в нем совсем не остается, а уж про вчерашнюю молочную лапшу и говорить не приходится...

Борщ.

500 г куриного филе без кожи, 2 средние свеклы, 1 морковь, 2 луковицы, 4–5 небольших картофелины, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, свежие листья шпината, щавеля, зеленого лука и петрушки.

Куриное филе без кожи сварить и, охладив, нарезать на небольшие кусочки. Свеклу очистить, нарезать соломкой, посолить, добавить уксус, перемешать, положить в сковороду с небольшим количеством подсолнечного масла, слегка обжарить, а затем, добавив 150 мл куриного бульона, сахар и томатную пасту, тушить до готовности. Поджарить на подсолнечном масле морковь и лук, нарезанные соломкой. В бульоне сварить нарезанный дольками картофель, положить тушеную свеклу, обжаренные лук с морковью, кусочки курицы и варить до готовности. Незадолго до окончания варки в борщ положить нарезанные листья щавеля, шпината, зеленый лук и петрушку. На стол можно подать с подсушенным хлебом, натертым чесноком.

Борщ с крапивой.

3 свеклы с листьями, 150–200 г крапивы, 1 луковица, ½ ч. ложки лимонной кислоты, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла.

Листья свеклы отделить от корнеплода, промыть, мелко нарубить. Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Свежие молоденькие листья крапивы обдать кипятком, помыть и мелко нарубить. Листья свеклы положить в кипящую подсоленную воду вместе с мелко нарезанной луковицей, добавить ½ ч. ложки лимонной кислоты. В кипящий борщ добавить натертую свеклу, подсолнечное масло, вновь довести до кипения и оставить настаиваться под закрытой крышкой без огня 10–15 минут. Листья крапивы положить в тарелку и залить горячим борщом.

Уха волжская.

2 свежих некрупных сазана (можно и сома, налима, щуки), 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль, 7–8 картофелин, 2 луковицы, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла.

Свежую рыбу почистить, выпотрошить и хорошо промыть. Из отрезанных головы и плавников сварить бульон, добавив в него при варке корень петрушки, лавровый лист, чер-

ный перец горошком, соль. Горячий бульон процедить и положить в него картофель и лук целиком, а также нарезанную на куски рыбу и варить 20—30 минут, удаляя пену. За 5 минут до окончания варки в уху можно положить 1–2 ст. ложки подсолнечного масла. В тарелку насыпать мелко нарезанную зелень.

Суп из сушеных грибов.

20 сушеных белых грибов, 2–3 луковицы, зелень.

Два десятка сушеных белых грибов отварить в подсоленной воде, мелко нарезать и обжарить в подсолнечном масле с мелко нарезанным репчатым луком (2–3 штуки). Обжаренные грибы и лук положить в тарелки и залить грибным бульоном. Перед подачей на стол засыпать зеленью. В тарелку с супом можно налить 2 ст. ложки 0,5%-ного молока. Грибы и лук можно обжарить, добавив к ним томатную пасту.

Пшеничная похлебка со свежим огурцом.

2 ст. ложки пшеничной крупы, 1 л воды, 1 луковица, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки растительного масла.

Пшеничную крупу залить 1 л воды, посолить, довести до кипения и варить 7–8 минут, а затем еще 15—20 минут держать под крышкой без огня. Пока пшено настаивается, мелко нарезать луковицу и нарубить соломкой свежие огурцы. Лук и огурец надо добавить в пшеничный отвар, довести до кипения, заправить похлебку растительным маслом, разлить по тарелкам.

Грибной суп с лапшой.

2 луковицы, 1 морковь, 400—500 г любых грибов, ½ стакана макаронных изделий, зелень, свежий огурчик для украшения.

Две небольшие луковицы и морковь, мелко нарезав, обжарить в подсолнечном масле. Любые грибы отварить в подсоленной воде, а потом добавить к грибам мелкие макаронные изделия (лапша, звездочки и проч.) и варить до готовности. В конце варки в суп положить обжаренные лук и морковь. В тарелку можно положить нарубленную зелень или несколько кружочков свежего огурца.

Французский луковый суп.

500 г лука, 2–3 ст. ложки муки, специи, соль – по вкусу, черный хлеб для гренков.

Не очень горький лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Переложить лук в кастрюлю, добавить к нему муку и залить кипящей водой, перемешав, чтобы не было комочков. Положить специи (перец-горошек, лавровый лист), посолить и варить суп на слабом огне 20—30 минут. За это время поджарить тосты из белого хлеба. Хлеб надо будет разложить по тарелкам, залить горячим супом и подать на стол.

Рассольник домашний вегетарианский.

150 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2–3 луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 соленых огурца, 4–5 картофелин, полстакана огуречного рассола.

Белокочанную капусту нашинковать. Мелко нарезать и обжарить в растительном масле морковь, лук, корень петрушки и сельдерея. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой, а картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Затем поставить на огонь кастрюлю с водой (1,5 л). Когда вода закипит, положить в нее нарезанную капусту и дать закипеть, после чего в воду выложить обжаренные овощи, картофель и огурцы. Варить 20—25 минут. Примерно за 5–10 минут до готовности суп заправить кипяченым и процеженным огуречным рассолом. Подавать на стол с зеленью.

Гороховый суп с овощами.

Полстакана гороха, 2 моркови, 2 луковицы, 3–4 картофелины.

Горох залить водой (1:5) и оставить набухать в течение 1–2 часов. За это время надо мелко нарезать 2 моркови, 2 луковицы и обжарить их в подсолнечном масле. В сцеженный набухший горох добавляем 400—500 мл воды, нарезанный крупными ломтиками картофель и варим 10 минут, после чего кладем в суп обжаренные овощи и варим на медленном огне еще 2–3 минуты. На стол подать с белыми сухариками. В тарелку можно добавить немного 0,5%-ного молока или 1 ст. ложку нежирного мягкого творога.

Щи из квашеной капусты.

0,5 кг квашеной капусты, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, 1 морковь, 1–2 луковицы, 1 корень петрушки, соль, перец, лавровый лист, зелень.

Квашеную капусту положить в кастрюлю с небольшим количеством воды, добавить подсолнечного масла, 1 ст. ложку томатной пасты, сахар и тушить в течение часа, помешивая. В это же время нарезать кубиками морковь, лук, корень петрушки и пассеровать их в растительном масле с еще одной ложкой томатной пасты, а затем потушить с капустой минут 10—15. Переложить капусту с овощами в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, перец, пару лавровых листков, и варить еще 5–10 минут. Налив суп в тарелку, посыпать рубленой зеленью.

Борщ с черносливом.

300 г картофеля, 200 г свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 200—250 г белокочанной капусты, 200—250 г чернослива, грецкие орехи, зелень.

Нарезать соломкой картофель, свеклу и морковь натереть на крупной терке морковь, мелко порубить луковицу. Картофель отварить до готовности, а овощи пассеровать на растительном масле вместе с томатной пастой 3–5 минут. Овощи добавить к картофелю, туда же положить мелко нарезанную белокочанную капусту, вскипятить. Отдельно сварить чернослив без косточек. При подаче на стол в каждую тарелку добавлять 2 ст. ложки чернослива, немного наломанных грецких орехов, зелень.

Борщ с фасолью.

200 г красной фасоли, 1 средняя морковь, 1 свекла, 1 луковица, 2–3 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 2–3 лавровых листочка, зелень.

Красную фасоль промыть и замочить на 3–4 часа до набухания, а затем отварить в этой же воде, следя, чтобы фасоль не переварилась. Мелко нарезать среднюю морковь, среднюю свеклу и среднюю луковицу и обжарить на растительном масле. Картофель нарезать небольшими кубиками и отварить до готовности, добавить мелко нарезанную белокочанную капусту, овощи, фасоль с отваром, посолить. Перед окончанием варки добавить 2–3 лавровых листочка и прокипятить в течение 3–4 минут. В тарелку добавить нарубленную зелень, а подать на стол можно вместе с чесночными сухариками.

Суп «Берлинский».

1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 2–3 картофелины, 1 небольшая цветная капуста, 5–6 стручков зеленой фасоли, соль, специи, зелень – по вкусу.

Мелко нарезанные морковь и луковицу спассеровать на подсолнечном масле, а в конце жарки добавить к ним нарезанный небольшими кубиками помидор и потушить еще 5 минут. В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные

овожи, разобрannую на соцветия цветную капусту и стручки зеленой фасоли, нарезанной небольшими кусочками (можно взять замороженную цветную капусту и фасоль). Варить 20 минут, добавив соль, перец, сушеного укропа и можно семян кориандра.

Гречневый суп.

1 л овощного бульона или воды, полстакана гречки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 стакан томатного сока, соль, специи по вкусу.

В кипящую воду или овощной бульон насыпать гречку и варить 15 минут. За это время мелко нарезать луковицу и пассеровать в растительном масле. Добавить в суп лук и раздавленные зубчики чеснока, а также мелко нарезанный помидор и стакан томатного сока. Посолить, поперчить, дать покипеть еще 5 минут и подавать на стол.

Куриный суп с белой фасолью.

500 г куриного филе без кожи, 200 г фасоли, 1–2 моркови, 1 луковицу, зеленый лук, сухарики.

Фасоль промыть и замочить на несколько часов до полного набухания, а затем отварить в той же воде. Кусочками по 2–3 см надо нарезать куриное филе без кожи и отварить до готовности. Спассеровать мелко нарезанную морковь и луковицу, добавить к курице. Туда же перелить сваренную фасоль с отваром. Довести до кипения. Подавать с сухариками, а в тарелку насыпать мелко нарезанный зеленый лук.

Овощной суп с рыбными шариками.

500 г любого рыбного филе, белок 1 яйца, 1 ст. ложка манной крупы, 2 моркови, 100 г корня петрушки, 1 луковица, соль по вкусу.

Нарезать тонкой соломкой морковь, петрушку, половинку луковицы нарезать тонкими кольцами. Овощи обвалить в муке и пассеровать в растительном масле 3 минуты. Для рыбных шариков надо пропустить филе рыбы через мясорубку вместе с оставшейся половинкой луковицы и добавить яичный белок, манную крупу и соль. Фарш тщательно перемешать, скатать небольшие шарики. Затем обжаренные овощи положить в кипящую воду, добавить туда рыбные шарики и варить, пока они не всплывут на поверхность. В тарелку можно положить ложку томатной пасты и какой-нибудь зелени.

Суп из кальмара.

500 г кальмара, по 100 г сельдерея и моркови, 100 г лапши или вермишели.

Кальмары обмыть, обдать крутым кипятком и сразу же холодной водой, снять и удалить пленку и нарезать мякоть тонкой соломкой. Сельдерей и морковь мелко нарезать и пассеровать вместе с кальмарами 5 минут, а затем переложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить и варить 10 минут. Затем добавить горсть лапши или вермишели и варить суп до ее готовности.

Тыквенный суп с грецкими орехами.

500 г тыквы, 2 горсти грецких орехов, 1 луковица, 1–2 морковки, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, приправы и специи, 2 ст. ложки гранатового сока.

Кусок тыквы запекать в разогретой духовке в течение 30 минут, обмазав предварительно растительным маслом. За это время измельчить грецкие орехи, мелко нарезать луковицу, морковь, чеснок, выложить их на дно кастрюли, залить 2 ст. ложками растительного масла. Перемешать, включить огонь и обжаривать овощи минут пять. Затем добавить молотые орехи, соль, перец, приправу хмели-сунели, около 1 л воды и варить. Запеченную тыкву надо очистить, крупно нарезать и добавить в суп, после чего варить еще 10 минут и затем все

превратить в пюре с помощью блендера. Влить в суп гранатовый сок и перемешать. Подавать можно с сухариками, а также посыпав в тарелку зерна граната.

Суп-гуляш с рыбой.

500 г рыбы, 2–3 картофелины, 1 морковь, 400 мл томатного сока, 1–2 стебля сельдерея, 1 сладкий перец, пучок петрушки.

Картофель и морковь нарезать кубиками и поставить вариться. За это время рыбу нарезать небольшими кусками, а на разогретой сковороде с растительным маслом обжарить луковичу в течение 2–3 минут. Добавить к луку рыбу и немного обжарить, а затем добавить томатного сока и довести до кипения. Перелить в кастрюлю с овощами. Туда же добавить нарезанный сельдерей, сладкий перец и пучок петрушки. Довести до кипения, накрыть крышкой и дать настояться 20 минут.

Фасолевый суп с тофу.

400–450 г соевого творога тофу, 1 зеленый сладкий перец, 1 луковича, 2 зубчика чеснока, специи, соль, 500–600 г консервированной фасоли, зелень, маслины для украшения.

Нарезать мелкими кубиками зеленый сладкий перец и головку лука, раздавить чеснок и слегка обжарить все это в кастрюле на растительном масле. Тофу хорошенько отжать или подсушить в духовке, нарезать или крошить на небольшие куски и добавить в кастрюлю, когда овощи станут мягкими. Продолжить обжаривать овощи с тофу и добавить по 2 щепотки молотого красного перца, тмина и соли. Через 5 минут положить в кастрюлю консервированную белую или красную фасоль, залить 500–600 мл воды и варить еще 5 минут. Перед подачей на стол в тарелку положить зелень или нарезанные на половинки маслины.

Молочный суп с картофелем.

1 л 0,5%-ного молока, 1 луковича, 5 картофелин, 2 ст. ложки муки, гренки или сухарики из белого хлеба.

Луковичу мелко нарезать и пассеровать в растительном масле. Картофель нарезать кубиками и варить 3–5 минут, закрыв крышкой. В другой кастрюле довести до кипения 800 мл молока. В остатках молока развести муку и тщательно размешать, чтоб не было комочков, а затем эту смесь добавить в кастрюлю с горячим молоком и туда же положить еще недоваренный картофель и пассерованный лук. Все перемешать, накрыть крышкой и варить еще 3–4 минуты. К этому супу отлично подойдут гренки или сухарики из белого хлеба.

Овощной суп «блан».

1 упаковка замороженных овощей, 1 л 0,5%-ного молока, 200 г вермишели (звездочки), растительное масло, соль и специи по вкусу.

Готовую смесь замороженных овощей (или отдельно фасоль, цветную капусту, брокколи) обжарить на небольшом количестве растительного масла. Так как овощи мороженые, то получится что-то вроде тушения. Добавить соль и специи: базилик, черный и белый перец, можно молотый мускатный орех. Через 5 минут уменьшить до минимума огонь и добавить 1 стакан снятого молока. Тушить еще 5 минут. В это время в кастрюле вскипятить оставшееся молоко (500–700 мл) и сварить в нем горсть вермишели-звездочек. В молочный суп добавить все содержимое сковородки и поварить еще 2–3 минуты. Белый французский суп «блан» готов!

Похлебка «право первородства».

1 средняя морковь, 1 стакан чечевицы, 2 стакана воды, 3–4 зубчика чеснока, 1 средняя луковича, специи по вкусу, сухарики при подаче на стол.

Натереть на крупной терке среднюю морковь и обжарить ее на растительном масле. Чечевицу промыть, залить на 10—15 минут горячей водой, а затем варить в подсоленной воде около 1 часа. За это время приготовить заправку: мелко нарезать луковицу и обжарить ее в масле. Измельчить чеснок. К варящейся чечевице добавить обжаренную морковь и томатную пасту. Продолжать варить, пока чечевица не станет мягкой. Готовый суп можно превратить в пюре с помощью традиционного сита или современного блендера. В полученную похлебку добавить обжаренный лук, давленный чеснок, специи (сушеную зелень, кориандр, черный перец). Похлебку довести до кипения, затем снять с огня, накрыть плотной крышкой и дать настояться минут 10. Подавать на стол можно с сухариками.

Рецепты без холестерина на каждый день

Что уж говорить, не всегда получается придерживаться правил. Часто бывает просто некогда что-то готовить или помнить о всевозможных предосторожностях сердечной диеты. Специально для такого случая мы собрали рецепты полезных и вкусных блюд без холестерина, которые прекрасно дополнят и праздничный стол, и уютный семейный ужин.

Равиоли с крапивой.

Для теста: 250 г муки, 50 г манной крупы, 3–4 яичных белка, по 1 ст. ложке растительного масла и воды, 1 ч. ложка соли. Для начинки: 1 средняя луковица, 200 г свежей крапивы, соль, перец, 3 средние картофелины. Для теста смешать муку, манную крупу, яичные белки, по 1 ст. ложке растительного масла и воды, соль. Перемешать, хорошо замесить и убрать на 30 минут в холодильник.

Для начинки мелко нарезать среднюю луковицу и обжарить ее на сковороде в растительном масле в течение 1 минуты. Свежую крапиву обдать кипятком, как следует промыть, нарезать, добавить к луку, посолить, поперчить, слегка обжарить, затем переложить в миску, остудить и поставить в холодильник. Отварить средние картофелины, очистить, размять и добавить к крапиве и луку. Тесто достать из холодильника, раскатать тонким слоем. При помощи стакана вырезать из теста кружочки, положить в каждый из них по 1 ч. ложке фарша, сложить пополам, а края защипать. Дать равиоли немного подсохнуть, а затем положить в подсоленную кипящую воду и варить, пока не всплывут. Выложить равиоли на тарелку и полить соком, оставшимся после жарки грибов.

Курица в вине.

4 куска куриного филе без кожи, 200–250 г шампиньонов, 1 ст. ложку муки, соль, перец – по вкусу, 400–500 мл красного вина, 50 мл коньяка.

Куски куриного филе без кожи немного обжарить на растительном масле. Затем курицу снять со сковороды, а на ней обжарить мелко нарезанные шампиньоны. Положить обратно курицу, посолить, поперчить, насыпать муку и нарезанный кольцами лук. Все перемешать, залить сухим красным вином и коньяком и кипятить на медленном огне 15 минут. В качестве гарнира подойдет вареный или тушеный картофель.

Курица под луковым соусом.

1 кг куриного филе без кожи, специи, 2–3 крупные луковицы.

На дно кастрюли налить немного растительного масла или просто воды. Положить туда несколько кусков куриного филе без кожи, добавить специи (смесь перцев, карри, шалфей, розмарин), а сверху положить нарезанный толстыми кольцами лук. Лука надо взять побольше, так, чтобы он в два-три слоя закрывал курицу. Теперь кастрюлю надо закрыть крышкой и надолго оставить на медленном огне. Готовиться все должно часа 2–3. Лук дает сок, под которым курица становится особенно нежной. А сам лук можно использовать вместо гарнира.

Макароны с грибами под томатно-молочным соусом.

Упаковка макарон-каннелони (крупные макароны для фарширования), 250–300 г куриного филе, 300 г грибов, 100 г шпината, немного сухой зелени, карри. Для соуса: 300–400 мл 0,5%-ного молока, 3–4 ст. ложки томатной пасты, 2–3 ст. ложки муки.

Для фарша куриное филе, грибы и шпинат пропустить все через мясорубку, посолить, поперчить, добавить немного сухой зелени, карри. Фарш обжарить в небольшом количестве

растительного масла. Можно покрошить в него пару ломтиков хлеба. Полученным фаршем начинить каннеллони и уложить их на небольшой противень с высокими бортами, на дно которого предварительно надо насыпать немного муки. Укладывать каннеллони надо ровными рядами («голова к голове»), чтобы фарш не вытекал. Теперь готовим соус. Для этого надо в небольшую кастрюлю налить молока, добавить томатную пасту, муку, тщательно помешивая, нагревать до того момента, как соус немного загустеет. Полученным соусом залить каннеллони и поставить в разогретую духовку примерно на 30 минут (точное время указано в инструкции на упаковке макарон).

Вареники с капустой и грибами.

Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан теплой воды, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка соли.

Для начинки: 300 г белокочанной капусты, 200 г грибов, 1 луковица.

Из муки, стакана теплой воды растительного масла и щепотки соли приготовить крутое тесто. Для начинки надо взять белокочанной капусты, нашинковать ее и потушить. Мелко нарезать грибы (шампиньоны или вешенки) и луковицу и обжарить их в растительном масле, а затем добавить к ним тушеную капусту. Из тонко раскатанного теста вырезать кружки, положить в них начинку, залепить и положить в кипящую подсоленную воду. Варить примерно 5 минут после того, как вареники всплывут. Перед подачей на стол можно их полить растительным маслом.

Другой хорошей начинкой для вареников будет картофельное пюре с жареным луком, а также с грибами или молодой крапивой (крапиву надо нарезать, обжарить 5 минут и смешать с дроблеными грецкими орехами).

Ленивые голубцы.

2/3 стакана риса, 500—600 г капусты, 700—800 г рыбы, 1 луковица.

Для соуса: 500 мл 0,5%-ного молока, 4—5 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки.

Рис сварить в подсоленной воде, воду слить. Капусту мелко нарезать и на 2—3 минуты залить кипятком (можно прогреть капусту в печи СВЧ в течение 4—5 минут). Для приготовления фарша надо взять рыбу, пропустить через мясорубку вместе с луковицей, посолить, поперчить и перемешать. Затем к фаршу добавить почти всю капусту (кроме 1—2 горстей) и так же тщательно перемешать. Из получившейся массы слепить большие котлеты и хорошенько оббить их, чтобы они были плотные, обвалить их в панировочных сухарях и немного обжарить их на сковороде с раскаленным растительным маслом только до образования корочки. Затем котлеты надо переложить на глубокий противень, на дно которого предварительно насыпать оставшуюся капусту. Для соуса смешать молоко с 4—5 ложками томатной пасты и 1 ст. ложкой муки, хорошо развести муку, чтобы не было комочков, и подогреть на плите. Получившимся соусом залить котлеты и поставить в горячую духовку на 40—50 минут.

Очень ленивые голубцы.

500 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 3—4 ст. ложки томатной пасты, 500 г рыбы, 1 луковица, 1/2 стакана риса, соль, специи.

Мелко порубить белокочанную капусту, потушить ее с растительным маслом, томатной пастой, солью и специями в небольшом количестве воды в течение 20—30 минут. Затем в капусту добавить пропущенный через мясорубку рыбный фарш (500 г рыбы, 1 луковица, соль, перец) и полстакана невареного риса, хорошенько перемешать и продолжать тушить еще 20—30 минут.

Гарнир из овощей в горшочке.

Смесь любых овощей (картофель, капуста, морковь, зеленый горошек из банки, перец, помидоры, лук и т. д.), полстакана молока на 1 горшочек, соль, специи по вкусу.

Все овощи покрошить, залить молоком, добавить соль, перец (любой), зелень, приправы – по вкусу.

Выложить смесь овощей в порционные горшочки, накрыть крышкой и поставить в духовку. Томить на среднем огне около часа.

Плов с курицей.

700—800 г куриного филе без кожи, 150 мл растительного масла, 3–4 моркови, 3–4 луковицы, 500—600 г риса, специи.

Куриное филе без кожи нарезать на кусочки по 3–4 см и обжарить в растительном масле на дне глубокой кастрюли с толстыми стенками (лучше всего воспользоваться традиционным казаном для плова) в течение 5 минут. Затем к мясу добавить нарезанную соломкой морковь и лук, а также смесь специй (барбарис, зира, шафран, тмин, красный перец) и соль. Перемешать все, обжаривать еще 5 минут, а затем залить водой так, чтобы она с небольшим запасом покрывала продукты. Варить еще минут 10. За это время тщательно промыть рис (промывать надо холодной водой, меняя ее не менее 10 раз, а последний раз залить рис горячей водой, дать постоять минут 5 и воду полностью слить). Выложить рис в кастрюлю поверх курицы, не перемешивая. Рис разровнять, залить водой, чтобы она на 2 пальца покрывала его, и варить на сильном огне. Когда вода выкипит, рис собрать горкой к середине, накрыть плотной крышкой и полотенцем и держать 40 минут на самом медленном огне. После этого содержимое кастрюли перемешать и можно подавать на стол. Надо помнить, что такой куриный плов будет немного белее, чем традиционный мясной, но не менее вкусный.

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.