

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

249 РЕЦЕПТОВ

БЕЗ ЖИРА



*Еда,
которая
испыт*

- Без лишних жиров!
- Все необходимые витамины и микроэлементы
- Вкусно, полезно, сытно!



А. А. Синельникова
249 рецептов без жира
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10697640
249 рецептов без жира / Синельникова А. А.: Вектор; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9684-2314-6

Аннотация

Жирные продукты быстро насыщают, дают энергию, порой даже повышают настроение. Как следствие, появляется зависимость от продуктов, содержащих большое количество жира. В результате жир начинает накапливаться не только под кожей, но и заменяет собой ткани важнейших органов, создавая серьезные проблемы со здоровьем...

Блюдо без жира совсем необязательно должно быть невкусным! В этой книге представлены рецепты не только полезных, но и очень вкусных блюд, которые позволяют составить оптимальное для здоровья меню.

Адресована широкой читательской аудитории.

Содержание

Введение	5
Безжировая и низкожировая диеты	6
Кулинарные Рецепты	8
Салаты	8
Супы	11
Блюда из мяса	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

А. А. Синельникова

249 рецептов без жира

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото

© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/studioM, © Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Введение



Слово «жир» в последнее время для многих стало страшилкой. Разнообразные сайты, телевизионные передачи, статьи посвящены борьбе с «жиром», который у всех ассоциируется с расплывшейся фигурой и разнообразными заболеваниями внутренних органов.

И действительно, борьба с излишним жиром небезосновательна. Поколения, родившиеся после тяжелых мировых войн, воспитывались сердобольными бабушками и дедушками, помнящих о голоде и стремящихся как можно обильнее накормить своих внуков, чтобы они никогда не испытывали недостатка в пище. Стремление к вкусной еде дало развитие гастрономической индустрии, в которой преобладают высококалорийные продукты, а быстрый темп жизни, занятость способствовали появлению фаст-фудов, всевозможных жирных сладостей, которые были доступны по своей цене практически любому человеку, вне зависимости от его доходов.

Жирные продукты быстро насыщают, дают энергию, нередко благодаря им улучшается настроение, поэтому они являются очень популярными и используются как в практике перекуса, так и в ежедневном и праздничном рационах. Привычка к обильной пище порождает зависимость от продуктов, содержащих большое количество жира. Человек не может от них отказаться, превышает нормы потребления жировой составляющей, необходимой для нормальной работы организма. В результате жир начинает накапливаться не только под кожей, но и заменяет собой ткани важнейших органов, создавая серьезные проблемы со здоровьем.

Благодаря легкому доступу к информации медицинского характера, советам врачей и диетологов, многие люди осознали необходимость ограничения жиров в своем рационе. Стремление улучшить свою фигуру тоже способствовало развитию интереса к пище, содержащей минимальное количество жиров. Спрос породил предложение, и на прилавках магазинов появились так называемые обезжиренные продукты. Можно ли совсем отказаться от жира? Полный и постоянный отказ от жиров в пище может привести к сбоям в работе организма, так как жиры – необходимая составляющая рациона, и от них зависит правильная работа всех систем организма. Однако время от времени полезно придерживаться диеты, подразумевающей употребление в пищу блюд, приготовленных с минимально возможным количеством жира (или вообще без него).

Блюдо без жира совсем необязательно должно быть невкусным. При правильном приготовлении нежирные продукты могут не только входить в ежедневное меню и перекусы, но и украсить праздничный стол. В этой книге мы предлагаем вам множество рецептов, которые позволят составить оптимальное меню и в период безжировой диеты.

Безжировая и низкожировая диеты



Обезжиренная диета практически исключает поступление жиров в пищу (как растительных, так и животных). Низкожировая диета предусматривает использование искусственно обезжиренных продуктов питания с содержанием 0,5–3% жира в их составе. Диета считается низкожировой, если в рационе менее 20% жиров или если человек получает менее 30 г жира ежедневно и в меню присутствуют в основном углеводы и белки.

Для того чтобы сориентироваться в том, какие продукты и блюда подходят для низкожировой и обезжиренной диеты, можно воспользоваться приведенной в Приложении таблицей содержания жиров.

Для полностью обезжиренной диеты выбирают продукты с жирностью 0%.

Рассмотрим, какие продукты разрешены и какие исключаются при соблюдении диеты с низким содержанием жира. Из мясных продуктов предпочтительнее использовать грудку куриную или индюшину. Из рыбы – преимущество стоит отдавать треске, камбале, палтусу, сибасу. Из выпечки выбирают хлеб грубого помола. Можно: овощи, грибы, фрукты, соки овощные и фруктовые. Используются также обезжиренные молочные продукты, макаронные изделия, соевый, томатный соус, пищевой уксус, горчица, различные специи. Из сладостей можно мед, варенье и джемы, пастилу, зефир и мармелад. Исключают любой жирный продукт животного или растительного происхождения, субпродукты, колбасы, бекон, жирную рыбу (карп, угорь, лосось, сардины, зубатку и пр.), молочные продукты, содержащие жир. Можно также исключить яичные желтки. Нельзя употреблять некоторые сорта орехов, шоколад, кондитерские изделия.

Для готовки низкожировых и обезжиренных блюд не используется масло в качестве заправки или для готовки. В настоящее время созданы различные варианты антипригарной посуды, приготовление блюд в которой совсем не требует жира. Очень важно правильно подобрать такого рода посуду и не останавливать свой выбор на подделках, в которых при нагревании могут выделяться вредные вещества или отслаиваться антипригарный слой, попадая в пищу.

Чтобы составить меню обезжиренной и низкожировой диеты, можно воспользоваться предложенными в нашей книге разнообразными рецептами, которые помогут сбалансировать ваш рацион на время маложировой или обезжиренной диеты.



Кулинарные Рецепты

Салаты

Салат с чипсами. *2 гриба (китайский черный древесный гриб), 1 головка репчатого лука, 10 помидоров черри, 1 огурец, 1 вилок капусты пекинской, перец чили (по вкусу), чипсы картофельные, подсушенные в духовке, 2 ст. ложки соевого соуса.*

Черные китайские древесные грибы заливают кипятком. Готовят заправку: взбивают соевый соус, измельченный перец чили. Нарезают лук тонкими полукольцами, капусту шинкуют полосками по 0,5 см, помидоры нарезают пополам, огурцы – кружками. Промывают грибы и тоже нарезают. Заливают заправкой, перемешивают и украшают чипсами.

Салат с сельдереем. *150 г стеблей сельдерея, 50 г кураги, 50 г чернослива, 1 яблоко, 1 горсть грецких орехов, 3 ст. ложки лимонного сока.*

Сельдерей нарезают. Курагу и чернослив заливают кипятком на 10 мин, затем нарезают соломкой. Орехи измельчают. Яблоко нарезают соломкой, сбрызгивают соком лимона. Смешивают нарезанные ингредиенты. Готовят заправку. Для этого соединяют оливковое масло и сок лимона до состояния эмульсии. Заправляют этой смесью салат.

Зеленый салат с грейпфрутом. *100 г листьев салата, 100 г шпината, 50 г зеленой петрушки, 1 грейпфрут, 2 ст. ложки обезжиренного йогурта.*

Грейпфрут тщательно очищают от шкурки и разбирают на дольки. У долек удаляют пленки. Мякоть нарезают ломтиками. Мелко нарезают шпинат и петрушку. Листья салата нарезают соломкой. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют обезжиренный йогурт, перемешивают.

Салат из апельсинов под пряным соусом. *2–4 апельсина, 1 головка крупной красной луковицы, $\frac{1}{4}$ стакана бальзамического уксуса, $\frac{1}{4}$ ч. ложки мускатного ореха, 1 ч. ложка корицы, листья зеленого салата, соль.*

Готовят соус. Смешивают бальзамический уксус, соль, мускатный орех и корицу.

Крупную красную луковицу нарезают толстыми кружочками. У апельсинов срезают цедру. На противень кладут фольгу, кружки лука обмакивают в соус и выкладывают на фольгу. Запекают лук при температуре 180°C в течение 15 мин. Апельсины кладут в соус, перемешивают и 30 мин держат в холодильнике для пропитки. На вымытые и обсушенные листья салата выкладывают кружки апельсина, украшают карамелизованным луком, разобраным на кольца, поливают сверху оставшимся соусом.

Капустный салат. *Листья салата, сок $\frac{1}{4}$ лимона.*

Листья салата промывают, подсушивают, нарезают на кусочки, выкладывают в посуду, заливают соком лимона, перемешивают, подают к столу.

Морковный салат. *2 большие моркови, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара коричневого, $\frac{1}{3}$ ч. ложки корицы.*

Морковь моют, очищают, натирают на терке, посыпают сахаром, корицей, перемешивают.

Салат из квашеной капусты. *Капуста квашеная, 1 маленькая головка лука, соль, сахар по вкусу.*

Капусту выкладывают в посуду. Головку лука очищают, нарезают кольцами, солят, посыпают сахаром, перемешивают.

Салат зеленый. *Огурцы свежие, огурцы малосольные, зеленый лук, укроп, лимонный сок.*

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Огурцы малосольные нарезают брусочками. Зеленый лук нарезают колечками, смешивают с огурцами, солят при необходимости, заливают лимонным соком. Перемешивают.

Помидорный салат. *Помидоры свежие, твердые соленые зеленые помидоры, 2 зубчика чеснока, 1 головка лука.*

Помидоры обдают кипятком, очищают, нарезают тонкими кружками. Соленые помидоры тоже нарезают кружками. Зубчики чеснока пропускают через пресс, соединяют с помидорами. По желанию посыпают сахаром, перемешивают.

Помидорно-овощной салат. *Свежие помидоры, огурец свежий или малосольный, зеленый лук.*

Помидоры обдают кипятком, нарезают тонкими кружками. Огурцы моют, очищают, нарезают кружками. Зеленый лук нарезают колечками. Все компоненты соединяют и перемешивают.

Капустно-морковный салат. *Капуста белокочанная, 2 моркови, 1 головка лука, лимонный сок, сахар, соль.*

Капусту шинкуют мелко. Морковь моют, очищают, натирают на терке, соединяют с капустой, слегка обжимают руками, добавляют нарезанный кольцами лук, поливают лимонным соком, посыпают сахаром и солью, дают настояться.

Салат из овощной смеси. *1 пучок некрупного редиса, 30 г соевого творога, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, листья базилика, соль.*

Редис, помидор нарезают тонкими пластами. Зелень шинкуют, затем кладут в посуду с нарезанным редисом, солят и перемешивают. Соевый творог нарезают некрупными кубиками. Выкладывают салат в салатницу, посыпают нарезанной зеленью и соевым творогом.

Салат из огурцов. *2–3 свежих огурца, 2 яблока, 100 г листьев зеленого салата, 100 г зелени петрушки или укропа, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1–2 ч. ложки сахара.*

Вымытые огурцы и яблоки нарезают соломкой, солят, перчат. Зелень петрушки, листья салата моют, сушат, мелко нарезают. Сок лимона перемешивают с сахаром до растворения. Соединяют все ингредиенты. Перед подачей на стол салат поливают смесью лимона с сахаром.

Салат из петрушки. *1 большой пучок петрушки, 1 средняя луковица, $\frac{1}{2}$ лимона, соль.*

Промывают петрушку и подсушивают бумажным полотенцем. Отрезают стебли. Мелко нарезают. Смешивают в миске петрушку и измельченный лук, добавляют нарезанный кубиками 1 лимон и сок $\frac{1}{2}$ лимона. Заправляют солью и перемешивают. Подают охлажденным.

Овощной салат. 4 помидора, 2 сладких перца, 2 луковицы, 2 маленьких огурца, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 веточки петрушки, несколько листьев мяты, соль и перец.

Помидоры и огурцы нарезают мелкими кубиками и кладут в салатницу. Нарезают лук тонкими кольцами, измельчают перец, мяту и петрушку. Кладут все в салатницу. Поливают лимонным соком. Заправляют солью и перцем.

Салат фасолевым. 150 г консервированной стручковой фасоли, 2 моркови, 1 кабачок, 3 яйца, 4 корнишона, любая зелень. Для заправки: 150–200 г обезжиренного мягкого творога (0%), 3 ч. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки горчицы, листья салата.

Отваривают морковь, кабачок и фасоль, нарезают мелкими кубиками. Варят яйца, очищают и нарезают. Нарезают корнишоны, и нарезают зелень. Смешивают овощи в салатнице. Готовят салатную заправку. Смешивают ингредиенты для заправки в однородную массу и заправляют им салат (солить не требуется).

Салат с макаронами, грибами и кукурузой. 200 г макаронных изделий, 1 болгарский перец, 150–200 г маринованных шампиньонов, 100 г кукурузы консервированной, зелень петрушки или кинзы. Для салатной заправки: 2 ст. ложки винного уксуса, свежемолотый перец, соль.

Готовят заправку: винный уксус или сок лимона, соль, перец – все хорошо перемешивают. В большом количестве кипящей, подсоленной воды отваривают макароны (около 8 мин). Воду сливают, макароны промывают в холодной воде и откидывают на дуршлаг. Грибы нарезают кубиками или ломтиками. Перец моют, удаляют семенную коробку и нарезают кусочками. Соединяют вместе подготовленные компоненты: макароны, грибы, перец, кукурузу и перемешивают. Заправляют салатной заправкой и дают настояться около 30 мин. Посыпают зеленью. По вкусу в салат добавляют немного чеснока.

Супы

Фасолевый суп-пюре. 50 г белой фасоли, 150 г молока, соль (по вкусу).

Кипятят и остужают воду. Фасоль промывают и заливают подготовленной водой, дают разбухнуть (4–8 ч, или можно оставить на ночь). Разбухшую фасоль ставят на маленький огонь, кипятят, варят до тех пор, пока фасоль не станет мягкой. Фасоль пропускают через сито или взбивают блендером, солят,вливают подогретое молоко и ставят снова на огонь, после закипания выдерживают 3 мин. Отдельно подают маленькие пшеничные гренки.

Зимний суп с карри. 200 г кукурузных хлопьев быстрого приготовления, 1 банка консервированной кукурузы, 1 средняя головка луковицы, 1 морковь, 2 картофелины, 2 л воды, соль по вкусу, сахар по вкусу. Для карри-пасты: 5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка перца чили, 1 ст. ложка кумина (зиры), 1 ст. ложка семян кориандра, 1 ч. ложка куркумы (сухой, молотой), 2 ч. ложки натертого свежего имбиря (или молотого сухого), смесь порошков разного перца по вкусу, помидоры черри (для украшения, но можно использовать и как ингредиент в приготовлении), зелень по вкусу.

Готовят карри-смесь. Протирают подсушенный кориандр, кумин, добавляют куркуму, чили, имбирь, чеснок, соль, перец. Смешивают с нарезанным луком, натертой морковью, добавляют немного воды, доводят до кипения, кладут нарезанный картофель, кукурузные хлопья, часть кукурузы из баночки (вместе с жидкостью), варят, пока картофель не станет мягким. Когда суп загустеет, туда кладут сахар, пряности, специи, снова доводят до кипения, добавляют оставшуюся кукурузу из банки, взбивают в блендере. Подают горячим. Посыпают зеленью кинзы. Можно подавать с сухариками, креветками на гриле.

Суп грибной. 2 л воды, 2–3 картофелины, 300 г грибов (можно замороженных), 1 небольшая морковь, 1 маленькая луковица, 1–2 лавровых листа, 6 шт. перца горошком, 3 ст. ложки мелкой вермишели, соль по вкусу, зелень.

Перед приготовлением промывают грибы водой и затем кладут в кипящую воду. При варке периодически снимают пену. Через 20 мин убавляют огонь, моют, очищают и нарезают картофель кубиками, ставят варить. Очищают и мелко нарезают лук. Соломкой нарезают очищенную морковь, и 3–5 мин пассируют с луком, затем кладут в суп. Солят, кладут лавровый лист, перец горошком, добавляют вермишель, перемешивают и варят еще 5 минут.

Свекольный супчик. 1 свекла, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ вареного желтка, 1 ч. ложка обезжиренного йогурта, зеленый лук, укроп, соль (по вкусу).

Вымытую и очищенную свеклу натирают на терке. Помидор протирают через сито. Подготовленные овощи кладут в кастрюлю и заливают горячей водой, варят 35–40 мин на маленьком огне. Снимают с огня, охлаждают. Перья лука и укроп моют в кипяченой воде, шинкуют и добавляют в суп, солят. Перед подачей в тарелку кладут немного обезжиренного йогурта.

Свекольный гаспачо. 1 средняя свекла, 2 ст. ложки мягкого сметанообразного обезжиренного творога, немного обезжиренного молока, соль и перец по вкусу, веточка укропа.

Свеклу варят, нарезают и пропускают через миксер, оставив небольшой кусочек для дальнейшего украшения блюда. Добавляют в миксер специи и обезжиренный творог. Если смесь получается чересчур густой, ее нужно разбавить молоком. Украшают полосками свеклы и веточкой укропа.

Окрошка на кефире. *1 л обезжиренного кефира, 0,5 л минеральной воды, вареный белок от яиц, 150–200 г редиса, 200 г свежих огурцов, зеленый лук, петрушка и укроп на выбор и по вкусу, соль, перец.*

Яйца отваривают вкрутую, остужают, делят на белок и желток, белок нарезают мелкими кубиками. Редис, огурцы можно нарезать как кубиками, так и брусочками. Все продукты тщательно перемешивают, солят, перчат и выкладывают по тарелкам. Готовят заправку, смешав обезжиренный кефир и минеральную воду. Разливают готовую заправку по тарелкам. Перед подачей добавляют зелень и лук.

Гаспачо из огурцов и сельдерея. *Свежие огурцы, стебли сельдерея, зеленый лук, соль.*
Овощи моют, кладут в блендер, тщательно измельчают, вливают немного кипяченой воды, снова перемешивают, солят.

Гаспачо из помидоров. *Помидоры свежие, 1 головка лука, соль, перец.*
Взбивают помидоры вместе с очищенным луком в блендере, солят, перчат.

Суп с перловкой. *Перловая крупа, 1 картофелина, 1 морковь, сельдерей, 1 головка лука, лавровый лист, горошек душистого перца.*

В кастрюлю с водой насыпают перловую крупу, ставят варить. Через 15 мин готовки добавляют нарезанный кубиками картофель и морковь, варят еще 10 мин, затем в кастрюлю кладут нарезанный сельдерей, лавровый лист, горошки перца. Варят еще 5 мин, солят, перчат.

Суп капустный с овсянкой. *$\frac{1}{4}$ вилка белокочанной капусты, 1 морковь, 1 кольраби, 2 ст. ложки овсяной крупы «Геркулес».*

Воду доводят до кипения, в нее кладут нашинкованную тонко капусту, нарезанное брусочками кольраби. Морковь моют, нарезают кубиками, добавляют в суп. Варят около 20 мин, всыпают овсяную крупу, готовят еще 10 мин, перчат, солят, вливают обезжиренное молоко.

Борщ. *1 картофелина, 300 г капусты, 1 морковь, 1 свекла, $\frac{1}{3}$ капусты, 1 головка лука, 1 перец, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 зубчик чеснока.*

Воду кипятят. Овощи моют, очищают, нарезают на кусочки, кладут в кастрюлю, варят до мягкости, добавляют томатную пасту, солят, перчат, кладут протертый чеснок.

Окрошка на квасе. *2 редиски, 1 отваренная «в мундире» картофелина, 1 отваренная «в мундире» морковь, 1 огурец, стебли зеленого лука, квас ржаной.*

Овощи моют, нарезают кубиками, заливают квасом, перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком.

Постный борщ с фасолью. *Белая или красная фасоль, нарезанный картофель, свекла, морковь, репчатый лук, томатная паста, нашинкованная капуста, нарезанная зелень.*

Отваривают белую или красную фасоль. Получится наваристый фасолевый бульон – основа для борща. Кладут в бульон нарезанный картофель, свеклу, морковь, репчатый лук. Кладут в борщ томатную пасту или свежие помидоры. Добавляют нашинкованную капусту. Продолжают варить. Солят, перчат, кладут нарезанную зелень. Подают со сметаной, чесноком или луком. Фасолевый борщ хорош и в горячем, и в холодном виде. Можно использовать консервированную фасоль.

Томатный суп с сельдереем. 600 г помидоров, 200 г моркови, 1 лимон, несколько капель соуса табаско, 1 ветка сельдерея с листьями, соль и перец.

Помидоры, морковь и сельдерей нарезают на куски примерно по 2 см. Моют лимон, снимают цедру, делят на две части и нарезают мелкими кубиками. Все ингредиенты смешивают блендером, заправляют солью и перцем, добавляют соус табаско. Ставят на 1 ч в холодильник.

Желтый гаспачо. 1 кг желтых помидоров, 1 желтый болгарский перец, 1 огурец, $\frac{1}{2}$ стакана томатного сока, прованские травы, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сухого чеснока, соль, перец.

Промывают овощи. Обдают помидоры кипятком, снимают кожицу. Очищают перец, снимают с него кожу и удаляют семена. Пропускают все мелко нарезанные овощи через блендер. Добавляют томатный сок, травы, чеснок и уксус. Ставят в холодильник на 1 ч. Подают холодным с гренками из хлеба.

Холодник по-белорусски. 400 г щавеля, 1 огурец, 2 яйца, 2 таблетки сахарозаменителя, 3 ст. ложки обезжиренного (0%) творога, пучок зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), соль, перец.

Промывают листья щавеля и мелко нарезают. Заливают листья кипящей водой и варят 5–7 мин, затем охлаждают отвар. Мелко нарезают зеленый лук, растирают с солью до появления сока. Нарезают огурцы и белок вареных яиц. Соединяют сок зеленого лука с вареными желтками и отваром из щавеля. Солят, добавляют сахарозаменитель.

Огуречный суп. $\frac{1}{2}$ огурца, 1 ст. ложка обезжиренного (0%) творога, 1 ст. ложка густого томатного пюре, 1 зубчик чеснока, несколько капель соуса табаско, несколько кубиков льда, соль, перец.

Очищают огурец от кожицы, пропускают через блендер с солью, перцем и толченым чесноком. Добавляют томатное пюре, соус табаско по вкусу, творог и кубики льда. Подают холодным.

Холодный томатный суп. 1 кг помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 веточки петрушки, 1 веточка базилика, 1 веточка чабера, 1 веточка тимьяна, соль и перец.

Моют помидоры, очищают от кожи и удаляют семена. Нарезают на четыре части. Очищают и нарезают на четвертинки лук. Очищают чеснок. Делают пюре из помидоров, базилика, петрушки, лука, чеснока. Измельчают тимьян и чабер. Добавляют к помидорам. Заправляют солью и перцем. Переливают суп в супницу и ставят в холодильник. Подают холодным.

Овощной бульон. 2 л воды, 2 средних помидора, 50 г грибов, 50 г моркови, 25 г сельдерея, 1 пучок свежей петрушки, 25 г белой части лука-порея, соль и перец.

Моют овощи и нарезают (кроме помидоров) тонкой соломкой. Помидоры нарезают на четвертинки, удаляют семена и избыток сока, затем нарезают крупными кубиками. Доводят бульон до кипения, заправляют солью и перцем. Перекладывают овощи (кроме помидоров) в бульон и варят 5–6 мин при полужакрытой крышке. Овощи должны оставаться хрустящими. В конце варки снимают бульон с огня, добавляют помидоры и мелко нарезанную петрушку. Подают в горячем виде.

Суп со щавелем. 2 кубика постного куриного бульона, белок от 2 вареных яиц, 250 г шпината, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 лука-порея (белая часть), 5–6 листьев салата, 3 веточки зеленого лука, щепотка рубленого кервеля, соль и перец.

Варят яйца. Очищают и мелко нарезают лук. Промывают и мелко нарезают лук-порей, листья салата, щавеля и шпината. Обжаривают нарезанный репчатый лук и лук-порей на сковороде на среднем огне. Добавляют к ним остальные овощи и тушат 5 мин на слабом огне, постоянно помешивая. Заливают все 1 л горячей воды, заправляют солью и перцем. Варят 10 мин на среднем огне. Измельчают белки и добавляют в суп, доводят до кипения, затем суп снимают с огня и остужают. Пропускают суп через блендер до кремообразной массы. Посыпают рубленой зеленью.

Суп-пюре из цветной капусты. 1 небольшой кочан цветной капусты, 300 мл воды, 300 мл обезжиренного молока, щепотка шафрана, приправы по вкусу, соль, перец.

Подогревают куриный бульон и молоко в одной кастрюле. Кладут шафран. Разбирают цветную капусту на соцветия, добавляют в молоко. Варят 15–20 мин, пока капуста не станет мягкой. Заправляют, пропускают суп-пюре через блендер.

Крем-суп из репы с карри. 900 мл воды, 1 кг репы, 200 г обезжиренного йогурта (0 %), 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 2 веточки петрушки (или зеленый лук), щепотка порошка карри, щепотка мускатного ореха, несколько капель соуса табаско, $\frac{1}{2}$ лимона, соль и перец.

Очищают репку и нарезают на средние куски. Очищают и крупно нарезают лук. Измельчают чеснок, затем пассируют лук и чеснок на среднем огне в кастрюле с антипригарным покрытием. Накрывают крышкой и дают прокипеть на медленном огне 5 мин, затем добавляют в кастрюлю репу. Перемешивают, накрывают крышкой и варят еще 10 мин. Добавляют порошок карри, хорошо перемешивают и вливают воду. Варят 30 мин на медленном огне. Пропускают массу через блендер до однородной кремообразной текстуры. Заправляют по вкусу. Добавляют несколько капель табаско и сок $\frac{1}{2}$ лимона. Подают суп с обезжиренным йогуртом, посыпав петрушкой и мускатным орехом.

Суп с морковью, укропом и тимьяном. 1 л воды, 350 г лука-порея, 350 г репчатого лука, 1 клубень фенхеля, 4 средние моркови, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{4}$ ч. ложки семян фенхеля, $\frac{1}{2}$ ч. ложки тимьяна, соль и перец.

Обжаривают измельченные репчатый лук, лук-порей, чеснок, семена укропа и тимьян на антипригарной сковороде на маленьком огне, пока не появится приятный запах. Нарезают мелкими кусочками морковь и клубень фенхеля, добавляют в сковороду и тушат на медленном огне несколько минут. Вливают воду, заправляют солью и перцем. Варят, пока морковь и фенхель не станут мягкими. Если выпарится слишком много бульона, добавляют еще немного воды. Перед подачей на стол кладут в каждую тарелку немного нарезанного укропа.

Греческий лимонный суп. 1 л воды, 2 кабачка, 2 моркови, 1–2 вареных яичных белка, 1 лимон, щепотка шафрана.

Кипятят воду с шафраном. Натирают на крупной терке морковь и кабачки. Добавляют морковь в бульон и варят 5 мин. Кладут кабачки и варят еще 3 мин. Добавляют 1–2 нарезанных яичных белка, лимонный сок и тертую цедру лимона. Томят на среднем огне, не доводя до кипения, около 10 мин.

Суп с фенхелем. 1 л воды, 50 г обезжиренного (0%) творога, 3 клубня фенхеля, 4 спелых помидора, 3 луковицы-шалот, несколько веточек тимьяна, несколько небольших лавровых листьев, несколько веточек петрушки, 2 зубчика чеснока, соль и перец.

Очищают и нарезают тонкой соломкой клубни фенхеля. Варят их 20 мин в бульоне на среднем огне под крышкой. Очищают помидоры и удаляют семена. Очищают и мелко нарезают лук-шалот и чеснок. Смешивают с помидорами и пропускают через блендер. Добавляют в бульон овощи, тимьян и лавровый лист. Заправляют по вкусу и варят еще 30 мин. Перед подачей добавляют обезжиренный творог и посыпают петрушкой.

Суп-пюре из фенхеля. 0,5 л воды, 1 небольшой фенхель, 2 помидора, 2 ст. ложки обезжиренного (0%) творога, 1 цукини, щепотка тимьяна, несколько лавровых листьев, соль и перец.

Нарезают фенхель вдоль на 4 части и бланшируют в кастрюле в 0,5 л подсоленной кипящей воды. Нарезают крупными кубиками помидоры и кабачки, добавляют их в бульон с лавровым листом, тимьяном и фенхелем. Варят 15 мин под крышкой на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. Удаляют лавровый лист и пропускают суп через блендер. Заправляют солью и перцем. Добавляют немного творога, чтобы суп загустел.

Суп из чечевицы с сушеными грибами. $\frac{2}{3}$ стакана чечевицы (можно взять любой сорт чечевицы, например: зеленую, коричневую, красную, желтую), 30–50 г сушеных грибов, 2 л воды, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль, свежемолотый перец.

Сушеные грибы кладут в миску, заливают кипятком и оставляют набухать на 40–60 мин. Нарезают разбухшие грибы средними кусочками и выкладывают в кастрюлю.

Грибной настой процеживают через сложенную в несколько слоев марлю, вливают в кастрюлю к грибам и доливают воду. Доводят воду до кипения, и варят грибы около 20 мин. Картофель очищают и нарезают тонкой соломкой или маленькими кубиками. Из отвара вынимают грибы, перекладывают в миску. В грибной отвар кладут перебранную и промытую чечевицу. Добавляют картофель и перемешивают. Варят 15–20 мин при слабом кипении до мягкости чечевицы. Чечевица должна стать мягкой, но не развариться.

Лук очищают и мелко нарезают. Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Чеснок очищают и мелко нарезают, соединяют с луком, морковью, тушат на медленном огне, помешивая. Добавляют тушеные овощи в кастрюлю с супом. Грибы кладут в кастрюлю с супом. За 5 мин до готовности суп солят и перчат по вкусу. Выключают огонь и добавляют рубленую зелень петрушки. Суп перемешивают и дают настояться под крышкой 10–15 мин.

Суп из креветок с огурцом и кинзой. 12 больших креветок, 2 л воды, 1 огурец, 2 луковицы, 1 маленький перец чили, 2 веточки кинзы, 3 веточки петрушки.

Очищают креветки. Очищают и мелко нарезают огурцы, лук, петрушку и кинзу. Варят в кастрюле 2 л воды. Добавляют огурцы, лук и креветки. Когда бульон закипит снова, варят еще 2 мин. Посыпают рубленой зеленью и крошкой острого перца. Подают горячим.

Суп с лисичками. 600 мл овощного бульона, 50–70 г свежих лисичек, зелень укропа, соль, перец, обезжиренный йогурт.

Лисички перебирают, моют, обсушивают и мелко нарезают. Укроп моют, обсушивают и мелко рубят. В овощной бульон добавляют соль, перец. Добавляют в получившуюся смесь лисички и укроп, перемешивают и ставят на огонь. Варят около 30 мин. В готовый суп вливают йогурт, посыпают свежим укропом и сразу подают.

Блюда из мяса

Для маложирной и обезжиренной диеты хорошо подходит грудка курицы или индюшки.

Рулет из куриной грудки. *Филе куриной грудки. Для фарша: нарезанный кусочками чернослив, изюм, курага (в качестве фарша для рулета можно использовать болгарский перец, фисташки, сельдерей, ветчину, вяленые помидоры).*

Филе грудки курицы нарезают на пласты, раскладывают на доске, солят, перчат. Сверху на пласты кладут промытый и нарезанный кусочками чернослив, изюм, курагу. Заворачивают куриные пласты плотным рулетом. Солят, сверху кладут веточку розмарина и зубчик чеснока. Завязывают с одной стороны хлопковой суровой нитью. Закручивают с другой стороны, поддавливая, чтобы рулет получился плотным. Завязывают толстой хлопковой нитью. Варят в кипящей воде в течение 20 мин. После окончания варки вынимают рулет из воды, остужают, ставят в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол нарезают поперек на порции шириной около 3 см.

Запеченное мясо индюшки. *8 пластов от грудки индейки, помидоры, перец, маслины без косточек, горсть винограда без косточек, перец, майоран, помидоры.*

Пласты от грудки индейки отбивают с двух сторон, завернув в бумагу для выпечки, чтобы не разлетались брызги. При этом пласты станут тоньше примерно в два раза. Затем выкладывают их на противень с антипригарным покрытием, солят. Сверху кладут по несколько кусочков болгарского сладкого перца (любого: зеленого, красного, желтого), нарезанные кружочками маслины без косточек, дольки помидоров (перца должно быть чуть больше, чем помидоров). Посыпают виноградом без косточек (винограда не должно быть слишком много).

Накрывают каждый пласт другим куском отбитого мяса индейки. Сверху еще раз солят, выкладывают нарезанные помидоры. Желательно, чтобы слой овощей укрыл слой мяса как можно плотнее. Это делается для того, чтобы мясо под овощным слоем сохранило свою сочность. Перчат, присыпают майораном. Ставят в разогретую до 200°C духовку на 30 мин. После этого достают мясо, закрывают фольгой и запекают в духовке еще 30 мин при температуре 180°C. Подают запеченное мясо индейки с рисом, овощами или зеленым листовым салатом. Блюдо украшают зеленью.

Грудка индюшки нежная с гарниром из яблок и перца. *Грудка индюшки, обезжиренный йогурт, яблоки, перец.*

Грудку индюшки нарезают на пласты и густо обмазывают со всех сторон обезжиренным йогуртом для маринования, горчицей, покрывают слоем нарезанного лука, солят, перчат. Ставят на ночь в прохладное место. Нашпиговывают каждый кусочек индейки чесноком, присыпают слегка карри.

Выкладывают мясо индейки на лист, накрывают его фольгой и ставят в духовку при температуре 250°C на 30 мин. Можно каждый кусочек обернуть фольгой.

Готовят гарнир из запеченных яблок и сладкого перца. Для этого нарезают яблоки и сладкий перец на половинки, удаляют семечки, выкладывают на небольшой противень и ставят в духовку до запекания. Можно положить яблоки и перец на противень, где запекается мясо индейки.

Индюшка со свежей капустой. *500 г постного мяса индейки, $\frac{1}{2}$ кочана свежей капусты, щепотка соли, тимьян или щепотка розмарина, лавровый лист, зубчик чеснока.*

Мясо индейки нарезают на небольшие кусочки и тушат в глубокой сковороде под крышкой примерно 30 мин. За это время нарезают свежую капусту и солят. Снимают крышку со сковородки, солят мясо, добавляют капусту, все перемешивают и продолжают тушить под крышкой еще 15–20 мин до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Кладут специи и лавровый лист, чеснок. Плитку выключают, и оставляют индейку с капустой в сковороде потомиться еще 5 мин. Подают блюдо с зеленью и овощами.

Индюшка со стручковой фасолью. *Грудка индюшки, стручковая фасоль, чеснок, черный перец, лимонный сок, горчица.*

Вырезку из груденок индюшки нарезают на небольшие кусочки поперек волокон, толщиной не более 2 см. Выкладывают кусочки на разделочную доску, сбрызгивают обильно лимонным соком и намазывают горчицей. Отправляют кусочки индейки в глубокую сковородку или сотейник и тушат под крышкой на среднем огне, периодически переворачивая, чтобы они не пригорели. Время приготовления – 40 мин. После этого добавляют замороженную стручковую фасоль, солят и, не накрывая крышкой, тушат до полной готовности фасоли (около 10 мин). Перемешивают. После этого добавляют мелко нарезанный чеснок и черный перец.

Цыпленок с кабачками. *Цыпленок, молодые кабачки.*

Цыпленка промывают в ледяной воде, нарезают на порционные куски. Обжаривают в антипригарной сковороде по 2 мин с каждой стороны, солят. Кабачки цукини очищают, нарезают на 8 частей и тушат вместе с цыпленком в той же сковороде. Все перчат и посыпают перед подачей молотым кориандром, а также мелко нарезанным зеленым луком или чесноком.

Рулет из курицы и индюшки с грибами. *300 г филе постной индюшки, 200 г филе постной грудки курицы, 300 г грибов (шампиньоны или вешенки), 1 головка репчатого лука, соль, красный и черный молотый перец, имбирь – по вкусу, 2 больших зубчика чеснока, 2 ст. ложки коньяка, 1 яблоко, мука для раскатывания, белок 1 яйца, кунжут для присыпки, зелень укропа и петрушки.*

Измельчают в блендере филе индейки и курицы, солят, выкладывают в кастрюлю, тушат под крышкой, постоянно помешивая. Готовую смесь остужают. Яйцо отваривают, остужают, очищают от кожуры, белок нарезают на узкие полоски. Тушат грибы, смешивают с мясом, солят, перчат, добавляют порошок имбиря, натертое яблоко. Мясной фарш выкладывают ровным толстым слоем на противне, посыпанном мукой, затем на слой фарша кладут нарезанный белок, рулет сворачивают при помощи пергаментной бумаги. Посыпают сверху кунжутом, зеленью укропа. Ставят в разогретую духовку.

Рябчик с ананасами и грибами. *Постное филе рябчика, соль, перец, консервированные ананасы, 2 ст. ложки ананасового сока, нарезанные грибы (шампиньоны, белые, подосиновики), зелень.*

Филе рябчика промывают и выкладывают на противень, солят. Покрывают сверху плотным слоем нарезанных грибов. Грибной слой еще раз солят. Поверх слоя грибов выкладывают консервированные ананасы. Ананасовым соком (около 2 ст. ложек) поливают рябчика с грибами. Закрывают форму фольгой или крышкой и ставят тушить в разогретую духовку на 30 мин. Затем духовку выключают и оставляют в ней рябчика с грибами и ананасами томиться еще 10 мин. Подают на стол с зеленью, помидорами.

Куриные грудки, запеченные с яблоком. 2 куриные грудки без кожи к костей, 2 яблока, 100 г кураги, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ пучка зелени базилика, 2 ст. ложки лимонного сока, карри, перец, соль.

Куриные грудки промывают, нарезают на пласты, слегка отбивают, натирают перцем, солью и карри. Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Зелень петрушки и базилика моют, мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения). Курагу промывают, замачивают на 10 мин в теплой воде, мелко нарезают. На пласты грудки выкладывают ломтики яблок, курагу и зелень. Заворачивают каждый кусок в пищевую фольгу, запекают в предварительно разогретой духовке 30–35 мин. Готовое мясо раскладывают по тарелкам, украшают оставшимися веточками петрушки и базилика.

Рагу из курицы по-китайски. 300 г белого куриного мяса, 200 г пекинской капусты, 100 г шиитаке, 2 стебля лука-порея, 1 болгарский перец, 1 маленький стручок острого перца, 1 морковь, 1 лимон, 200 мл куриного бульона, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Мясо курицы промывают, нарезают тонкими ломтиками. Капусту моют, крупно нарезают. Морковь очищают, моют, нарезают соломкой. Лук-порей нарезают кружочками. Зелень петрушки мелко нарезают. Шиитаке промывают, нарезают тонкими ломтиками. Болгарский и острый перец моют, удаляют плодоножки и семена. Болгарский перец нарезают квадратиками, острый перец шинкуют полукольцами. Лимон моют, нарезают пополам, из одной половинки выжимают сок, вторую нарезают фигурными ломтиками.

Куриное мясо тушат на антипригарной сковороде вместе с морковью, грибами и острым перцем, добавляют капусту, лук-порей и болгарский перец. Заливают водой, смешанной с соевым соусом и лимонным соком, тушат под крышкой 5–7 мин. Раскладывают рагу по тарелкам, украшают ломтиками лимона и посыпают петрушкой.

Курица с имбирем и капустой. 350 г белого куриного мяса, 650 г пекинской капусты, 1 помидор, 1 огурец, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка тертого имбиря, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ пучка зелени базилика, перец, соль.

Мясо курицы промывают, нарезают тонкими узкими ломтиками. Готовят маринад из соевого соуса, лимонного сока, имбиря и перца, заливают им куриное мясо и ставят на 30 мин в холодильник. Зелень петрушки и базилика моют, мелко нарезают. Помидор и огурец моют, нарезают кружочками. Пекинскую капусту моют, нарезают, варят до полуготовности в подсоленной воде, откидывают на сито. Куриное мясо тушат на сковороде в собственном соку 5 мин на медленном огне, добавляют капусту, перемешивают и продолжают тушить до готовности. Раскладывают по тарелкам, посыпают зеленью петрушки и базилика, украшают кружочками помидора и огурца.

Курица тушеная с луком и помидорами. 600 г белого куриного мяса, 200 мл овощного бульона, 4 помидора, 2 луковицы, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки, молотый имбирь, перец, соль.

Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают кубиками. Огурцы моют, нарезают кружочками. Зелень петрушки моют, мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения). Мясо курицы промывают, нарезают небольшими кусочками, заливают водой и тушат 10 мин. Добавляют лук,

петрушку и помидоры, солят, перчат, посыпают имбирем и тушат еще 5–7 мин. Раскладывают по тарелкам, украшают кружочками огурцов и веточками петрушки.

Цыпленок с баклажанами по-армянски. *1 тушка цыпленка, 150 мл овощного бульона, 5 баклажанов, 2–3 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, пучки зелени кинзы, базилик, 2–3 веточки мяты, перец, соль.*

Тушку цыпленка промывают, нарезают порционными кусками, натирают перцем и солью. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Баклажаны моют, очищают, нарезают кружочками. В форму для запекания выкладывают половину баклажанов, на них – куски курицы и лук, сверху – оставшиеся баклажаны. Добавляют воду и ставят на 40 мин в предварительно разогретую духовку. Зелень кинзы, базилика и мяты моют, мелко нарезают. Чеснок очищают, моют, измельчают. Готового цыпленка и баклажаны раскладывают по тарелкам, посыпают зеленью и чесноком.

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.