



800

**БЛЮД
ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ
ДНЕЙ**

ВКУСНО ЕДИМ – БЫСТРО ХУДЕЕМ!

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

Арина Гагарина

800 блюд для разгрузочных дней

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6980256

*800 блюд для разгрузочных дней / сост. А. Гагарина.: «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»;
Белгород, Харьков; 2014
ISBN 978-5-9910-2761-8*

Аннотация

Хотите похудеть, но изнурительные диеты – это не для вас? Попробуйте провести несколько разгрузочных дней! Для этого достаточно употреблять в пищу продукты, которые ускоряют обмен веществ, но не перегружают организм. Приготовьте вкусные и легкие блюда, полезные для пищеварения, – они помогут без особого труда сбросить несколько килограммов. Худейте с удовольствием!

Содержание

Введение	8
Разнообразные закуски	12
Трехслойное овощное желе	12
Заливное из сельдерея, моркови и спаржи	13
Заливное из кабачков и баклажанов	14
Заливное из перепелиных яиц с овощами	15
Заливное из грибов	16
Филе рыбы заливное	17
Помидоры, фаршированные креветками и рисом	18
Помидоры, фаршированные творогом, сыром и орехами	19
Помидоры, фаршированные баклажанами	20
Помидоры с цукини в панировке	21
Помидоры, фаршированные грибами	22
Помидоры, фаршированные грибами с яйцом	23
Помидоры с омлетом	24
Огурцы фаршированные	25
Огурцы, фаршированные редисом	26
Паста из авокадо	27
Икра из слив, помидоров и чеснока	28
Отварные яйца под соусом из хрена	29
Отварные яйца в остром ореховом соусе	30
Яичница со шпинатом	31
Острый омлет с куркумой	32
Запеканка из яиц с помидорами	33
Омлет с креветками	34
Яичница с креветками и помидорами	35
Весенний белковый омлет	36
Яичница по-грузински	37
Острая яичница по-индийски	38
Яичница по-турецки	39
Омлет с начинкой по-каталонски	40
Омлет с луком-пореем	41
Легкая закуска из творога, редиса и яблок	42
Закуска по-гречески	43
Помидоры с брынзой	44
Сулугуни с овощами	45
Брынза, запеченная с овощами	46
Закуска из зеленого лука и творога	47
Брынза с рисом и сметаной	48
Помидоры, запеченные с брынзой и яйцом	49
Творожная запеканка с ананасами	50
Кабачки, фаршированные творогом	51
Цукини, фаршированные овощами и рисом	52
Рулетики из цукини	53
Овощные роллы	54
Закуска из кабачков	55

Кабачки по-итальянски	56
Кабачки, запеченные с помидорами и сыром	57
Кабачки по-румынски	58
Закуска из цукини с кинзой	59
Кабачковая икра	60
Кабачки, тушеные с рисом	61
Фаршированные цукини	62
Цукини в маринаде с чесноком	63
Картофель, тушеный с баклажанами	64
Запеканка из баклажанов с картофелем	65
Запеканка из баклажанов с брынзой	66
Лазанья из баклажанов	67
Икра баклажанная с чесноком и яйцом	68
«Лодочки» с баклажановой икрой	69
Шницели из баклажанов	70
Рагу с баклажанами	71
Средиземноморская запеканка из баклажанов	72
Запеченные баклажаны с арахисом	73
Сациви из баклажанов	74
Запеканка из баклажанов	75
Баклажаны с орехами	76
Соте из баклажанов	77
Баклажаны в томатном соусе	78
Закуска из баклажанов в томатном соусе	79
Перец, фаршированный овощами	80
Закуска из болгарского перца	81
Запеченный перец с овощами	82
Перец в томате	83
Гуляш из болгарского перца	84
Греческий гуляш из перца с сыром и маслинами	85
Болгарский перец, жаренный с кукурузой	86
Репа с квашеной капустой	87
Свекла, запеченная с апельсинами	88
Свекольный горшочек	89
Икра свекольная	90
Икра овощная	91
Морковная закуска	92
Морковь с перцем и медом	93
Морковь, запеченная с тмином	94
Морковь с болгарским перцем	95
Морковь, тушенная с морской капустой	96
Тушеный сельдерей	97
Сельдерей с миндалем	98
Пюре из гороха	99
Тыква в сметанном соусе	100
Икра тыквенная	101
Запеканка тыквенная с творогом	102
Запеканка из цветной капусты с творогом	103
Запеканка из капусты с рисом	104

Цветная капуста в сухарях	105
Цветная капуста в нежном омлете	106
Запеченная цветная капуста	107
Грузинская закуска из цветной капусты	108
Брокколи с овощами	109
Цветная капуста с овощами	110
Тушеная капуста	111
Тушеная капуста с грибами	112
Запеканка из брокколи с сыром	113
Закуска из брокколи и моркови	114
Стручковая фасоль с орехами	115
Картофель, запеченный с помидорами	116
Закуска из картофеля	117
Смесь болгарская	118
Овощи в ореховом соусе	119
Овощи по-французски	120
Закуска из овощей	121
Запеченные овощи	122
Запеканка «Овощной рай»	123
Овощная закуска	124
Овощи, тушеные в вине	125
Запеченные овощи с пряными травами	126
Овощные шашлычки	127
Капустные котлеты с яблоками	128
Капустные котлеты	129
Капустные котлеты с чесноком	130
Баклажановые котлетки	131
Котлеты из тыквы	132
Луковые котлетки	133
Котлеты из шпината с рисом	134
Котлеты из шпината с картофелем	135
Овощные тефтели с грибами	136
Овощные фрикадельки	137
Гречнево-свекольные лепешки	138
Оладьи свекольные с творогом	139
Котлеты из моркови	140
Морковные зразы с яблоками	141
Морковные зразы с рисом и яйцом	142
Грибные котлеты	143
Отбивные из вешенок	144
Ароматные грибочки	145
Шампиньоны в чесночном соусе	146
Маринованные шампиньоны с болгарским перцем	147
Овощная закуска с шампиньонами	148
Грибная икра	149
Грибная икра с овощами и орехами	150
Грибное рагу	151
Грибы с овощами в винном соусе	152
Роллы с капустой и грибами	153

Закуска из овощей с грибами и курицей	154
Овощной форшмак	155
Рагу с мидиями	156
Мидии с овощами в томатном соусе	157
Легкая закуска	158
Паштет из судака	159
Паштет из горошка и рыбы	160
Запеканка из рыбы	161
Закуска из макарон с креветками	162
Ассорти из морепродуктов	163
Закуска из куриной грудки	164
Печенка говяжья с овощами	165
Отварная говядина под соусом из хрена	166
Отварное мясо под овощным соусом	167
Сэндвич «Капрезе»	168
Фруктовый сэндвич «Капрезе»	169
Горячие бутерброды с моцареллой	170
Тосты с помидорами	171
Бутерброды с консервированным тунцом	172
Легкий бутерброд с изюмом	173
Зеленые бутерброды	174
Овощной хот-дог	175
Овощные канапе	176
Брускетта с базиликом	177
Бутерброд с редисом и творогом	178
Бутерброды с помидорами и сыром фета	179
Бутерброды с креветками	180
Бутерброды с авокадо и креветками	181
Хлебцы с отварной телятиной	182
Канапе с авокадо и помидорами черри	183
Тосты с запеченными помидорами черри	184
Дзадзыки на лепешках	185
Мексиканские лепешки с фасолью и шпинатом	186
Зеленый рулет	187
Рулет с тыквой	188
Аппетитные салатики	189
Салаты из фруктов, овощей и грибов	189
Салат из моркови с клубникой	189
Салат из моркови с курагой и апельсином	189
Салат из соевых ростков с фруктами	190
Салат из ананасов с помидорами и сельдереем	190
Салат из персиков с моцареллой	190
Салат из яблок	191
Салат из ананасов с яблоками	191
Пестрый фруктовый салат	191
Салат из апельсинов по-мароккански	191
Пикантная красная смородина	192
Салатик с орехами	192
Салат из ранней зелени	192

Салат из зелени со сметаной	193
Салат из петрушки	193
Салат из шпината с маслинами	193
Салат из зелени с морковью и апельсином	194
Салат из шпината с помидорами и сыром	194
Салат из шпината с огурцами	194
Салат из щавеля	195
Салат из молодой крапивы с орехами	195
Салат из черемши с сыром	195
Салат из сельдерея с клюквой	196
Конец ознакомительного фрагмента.	197

800 блюд для разгрузочных дней

Составитель Арина Гагарина

Введение



У многих из нас время от времени возникает желание сбросить несколько лишних килограммов, чтобы привести вес в норму. Большинство диетологов склоняются к тому, что получить такой желанный результат (и, главное, сохранить его) более реально с помощью так называемой диеты без запретов – вы можете кушать всё, но соблюдая некоторые правила. Что же может быть лучше? В данной книге используется именно такой подход, здесь вы найдете множество вкусных и разнообразных рецептов, которые помогут вам худеть не только эффективно, но и вкусно.



При соблюдении диеты для похудения важно придерживаться нескольких главных правил выбора продуктов.

Прежде всего необходимо обратить внимание на калорийность вашего рациона. Представление о том, что все продукты для похудения обязательно должны быть низкокалорийными, в корне неверно; ведь даже в тот период, когда вы стремитесь похудеть, организму необходимы жиры, чтобы удовлетворять его потребность в жирорастворимых витаминах. Поэтому в рационе обязательно должны присутствовать как высококалорийные, так и низкокалорийные продукты, только количество первых должно быть меньше.

Важно отказаться от продуктов, возбуждающих аппетит. К ним прежде всего относятся алкоголь, острая и копченая пища, продукты с содержанием усилителей вкуса.

Другими словами, чтобы похудеть, отдавайте предпочтение натуральным продуктам без консервантов. Какие же продукты способствуют похудению?

Главным источником энергии являются углеводы, они содержатся в хлебе из муки грубого помола, кашах из цельной крупы, овощах. Эти углеводы будут постоянно всасываться в кишечнике и в результате станут поставщиком энергии для организма в течение длительного времени.

Для построения новых клеток и обновления тканей организму необходимы белки, которые содержатся в рыбе, мясе, сое, бобовых. Богаты белками, способствующими похудению, такие морепродукты, как кальмары, креветки, мидии и устрицы. Что касается молока, нужно отдавать предпочтение кисломолочным продуктам, содержащим бактерии, которые улучшают пищеварение. Жирность таких продуктов не должна превышать 1,5 %.

Жиры также необходимы для похудения, так как жирные кислоты способствуют ускорению обменных процессов, в результате которых лишние килограммы будут постепенно уходить.

Одним из продуктов, способствующих похудению, является грейпфрут. В нем присутствует большое количество биологически активных веществ, которые ускоряют обменные процессы в организме. В грейпфруте содержатся витамины В, С, Р, каротин, калий, кальций, эфирные масла, органические кислоты и много клетчатки, благодаря чему этот фрукт не только увеличивает выработку пищеварительных соков, но и предупреждает запоры, улучшает качество пищеварения и повышает усваивание организмом пищи. Грейпфрут – это еще и отличное мочегонное средство, очищающее организм от вредных продуктов обмена. Грейпфрут влияет также и на состояние кровеносных сосудов, способствует исчезновению холестериновых бляшек и увеличивает «хороший» холестерин в крови.

Ананас отлично способствует похудению, так как помогает организму активно усваивать белок и при этом является низкокалорийным продуктом. Кроме того, в нем присутствует бромелайн – комплекс ферментов, который ускоряет расщепление белков. В ананасе также содержатся витамины группы В, витамин С, каротин и много микроэлементов. Употреблять ананас желательно перед едой, именно тогда он будет влиять на то, чтобы организм получил быстрое насыщение белковой пищей.

Инжир является полезным продуктом, благотворно влияющим на пищеварительную систему. Съев хотя бы 2–3 плода, вы почувствуете, что утолили голод.



Кедровые орехи помогают снизить аппетит благодаря большому количеству содержащихся в них белков и линоленовой кислоты.

В миндале содержатся такие необходимые микроэлементы, как фосфор, железо, кальций, а также жирные кислоты и витамины. Миндаль рекомендуется для похудения, так как значительная часть содержащегося в нем жира выводится из организма, не всасываясь и не расщепляясь.

В обезжиренном твороге содержится большое количество легкоусвояемого белка, который поддерживает в организме чувство насыщения в течение длительного времени.

В зеленом чае содержится необходимое количество полезных веществ. Выпивая в день 3–4 чашки чая, вы сможете достичь хорошего эффекта.

Такие приправы, как острая горчица, молотый черный перец, хрен, острый стручковый перец, обладают, помимо прочего, еще одним очень важным свойством – в организме человека они способны активизировать процессы сжигания жира.

В диетическом питании для похудения рекомендуется употреблять больше рыбы. Она прекрасно воздействует на работу сердца, щитовидной железы, ведь в ней присутствуют йод и полезные для организма жирные кислоты.

Итак, чтобы всегда быть в форме, вы должны включить в свой рацион следующие продукты:

- яйца;
- постную говядину и сыр тофу;
- супы;

- злаки;
- бобовые;
- зеленый салат;
- груши;
- грейпфруты;
- ананасы;
- орехи;
- оливковое масло;
- корицу;
- яблочный уксус;
- красный перец;
- зеленый чай.

И даже если хотя бы на время ваш рацион будет состоять только из этих продуктов, процесс похудения пройдет быстро и легко!



Разнообразные закуски



Трехслойное овощное желе

Что понадобится:

4 помидора, 2 свежих огурца, зелень укропа, 2 ч. л. желатина, 2 стакана картофельного отвара, 2 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Желатин залить 6 ч. л. охлажденной кипяченой воды, оставить до набухания. Картофельный отвар соединить с уксусом, довести до кипения, добавить желатиновую смесь и нагревать на слабом огне, не доводя до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Помидоры мелко нарезать, смешать с рубленым укропом, залить $\frac{1}{3}$ желатиновой смеси. Оставшейся смесью залить мелко нарезанные огурцы. В форму влить половину смеси с огурцами, охладить до начала желирования. Затем аккуратно влить смесь с помидорами, охладить. Залить оставшимся желе с огурцами и охладить до полного застывания.

Заливное из сельдерея, моркови и спаржи

Что понадобится:

500 г черешкового сельдерея, 2 большие моркови, 200 г зеленой спаржи, 100 г зеленого лука, куриный бульон, желатин, сок 1 лимона, 2 ч. л. сахара, соль

Для соуса: ½ корня хрена, 100 г майонеза, цедра 1 лимона, специи

И начинаем готовить:

Черешковый сельдерей очистить от листьев, вымыть и вместе со спаржей отварить в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Морковь отварить отдельно, очистить, нарезать длинными продольными брусками. Желатин залить небольшим количеством теплого куриного бульона, оставить до набухания. Оставшийся бульон довести до кипения, добавить желатиновую смесь, соль, сахар и нагревать, не доводя до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Влить лимонный сок и дать остыть. На дно формы для заливного выложить в один слой стебли зеленого лука. Затем, чередуя, выложить сельдерей, морковь и спаржу. Сверху и по бокам положить зеленый лук. Аккуратно залить желатиновой смесью, накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник до застывания. Для соуса майонез смешать с тертым хреном, добавить лимонную цедру, специи и взбить. Соус подавать к заливному.

Заливное из кабачков и баклажанов

Что понадобится:

1 кабачок, 1 баклажан, 2 болгарских перца, 350 мл томатного сока, 1 ст. л. желатина, 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль

Для соуса: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачок и баклажан очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Баклажаны слегка посолить, перемешать и оставить на 10 мин, затем промыть и обсушить. Нарезанные кабачки, баклажаны и перец (целиком) выложить на противень, смазанный растительным маслом, слегка полить маслом сверху и запекать в духовке при температуре 190 °С 10 мин. Запеченный перец очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими кусочками. Желатин предварительно замочить в 50 мл томатного сока, оставить до набухания. Затем влить оставшийся томатный сок, добавить перец, соль, поставить на водяную баню и нагревать, помешивая, чтобы желатин полностью растворился. Снять с огня, дать остыть. Форму для заливного застелить пищевой пленкой. Подготовленные овощи, чередуя, выложить в форму, поливая каждый слой томатно-желатиновой смесью. Накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник до полного застывания. Для соуса оливковое масло взбить с уксусом, добавить рубленую зелень, соль и перец. Соус подавать к заливному.

Заливное из перепелиных яиц с овощами

Что понадобится:

16 перепелиных яиц, 1 морковь, 150 г корня сельдерея, 2 болгарских перца, ½ красной луковицы, 1 лук-порей, зеленый лук, зелень укропа, 2,5 ст. л. желатина, перец, соль

И начинаем готовить:

В кастрюле вскипятить 500 мл воды. Положить в нее очищенную морковь (целиком), крупно нарезанный корень сельдерея, лук-порей и 1 болгарский перец, разрезанный пополам. Добавить перец, соль и варить на умеренном огне до готовности моркови (15–20 мин). Затем морковь вынуть, бульон процедить. В процеженный бульон добавить предварительно замоченный желатин и перемешать до его полного растворения. Отварную морковь нарезать кружочками или звездочками. Оставшийся болгарский перец и красный лук нарезать тонкими полукольцами. Перепелиные яйца отварить, очистить. В форму уложить яйца, распределить морковь, перец и лук, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Аккуратно влить бульон с желатином и поставить в холодильник до застывания.

Заливное из грибов

Что понадобится:

1 кг грибов, 2 ст. л. желатина, перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы промыть, отварить в воде с добавлением соли и перца, охладить и мелко нарезать. Грибной бульон процедить. Желатин предварительно замочить в 100 мл охлажденной кипяченой воды, оставить до набухания (примерно на 45 мин). Затем влить 1,5–2 стакана процеженного грибного бульона и нагревать на слабом огне, помешивая, чтобы желатин полностью растворился. Подготовленные грибы уложить в форму, залить желатиновой смесью и поместить в холодильник до полного застывания.

Филе рыбы заливное

Что понадобится:

750 г филе рыбы, 75 г отварной моркови, 15 г желатина, соль

И начинаем готовить:

Филе рыбы отварить в подсоленной воде. Отварную морковь нарезать кружочками. Желатин замочить в небольшом количестве охлажденного рыбного бульона на 30 мин. Оставшийся бульон подогреть, добавить желатиновую смесь и нагревать, помешивая, до полного растворения желатина, но не доводя до кипения. Рыбу уложить в форму, украсить кружочками моркови, залить бульоном с желатином и поместить в холодильник для застывания.

Помидоры, фаршированные креветками и рисом

Что понадобится:

6 помидоров, 250 г отварных креветок, 100 г отварного риса, 2 луковицы, зелень, 100 г сметаны, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

У помидоров аккуратно срезать верхушки, удалить часть мякоти. Для приготовления начинки креветок мелко нарезать, соединить с отварным рассыпчатым рисом, добавить пассерованный лук, рубленую зелень петрушки, соль и перец. Помидоры наполнить начинкой, полить маслом и запекать в духовке несколько минут. Подавать на стол, полив сметаной.

Помидоры, фаршированные творогом, сыром и орехами

Что понадобится:

6 помидоров, 100 г творога, 50 г твердого сыра, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 4 ст. л. сметаны, соль

И начинаем готовить:

У помидоров аккуратно срезать верхушки, удалить часть мякоти, слегка посолить внутри. Удаленную мякоть протереть через сито, добавить орехи, творог, тертый сыр. Массу тщательно перемешать и наполнить ею помидоры. Фаршированные помидоры полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Помидоры, фаршированные баклажанами

Что понадобится:

3 помидора, 1 баклажан, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

У помидоров аккуратно срезать верхушки, удалить мякоть. Для начинки баклажан очистить, нарезать ломтиками, обжарить в масле, затем мелко нарубить. Лук мелко нарезать, обжарить отдельно, соединить с баклажаном, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Помидоры наполнить приготовленной начинкой, полить маслом, посыпать сухарями и запекать в разогретой духовке 7—10 минут.

Помидоры с цукини в панировке

Что понадобится:

4 помидора, 1 цукини, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый белый перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, аккуратно срезать верхушки и удалить мякоть. Для начинки цукини нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, посолить и поперчить. В самом конце приготовления добавить половину нарезанной зелени, перемешать. Панировочные сухари смешать с оставшейся зеленью и пропущенным через пресс чесноком. Помидоры наполнить начинкой из цукини и запанировать в сухарях. Выложить в форму, полить оставшимся растительным маслом, запекать 10 минут.

Помидоры, фаршированные грибами

Что понадобится:

2 помидора, 200 г грибов, 1 луковица, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры разрезать пополам, удалить мякоть. Для начинки лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарубленные грибы и мякоть помидоров, тушить несколько минут, посолить, поперчить. Помидоры наполнить начинкой, посыпать сухарями. Выложить на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями, запекать в духовке 20 мин при температуре 180 °С.

Помидоры, фаршированные грибами с яйцом

Что понадобится:

2—3 помидора, 200 г грибов, 1 отварное яйцо, зелень, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

У помидоров аккуратно срезать верхушки, удалить мякоть. Для начинки грибы отварить, мелко нарезать. Добавить мелко нарубленное яйцо и измельченную зелень, посолить, поперчить. Помидоры наполнить приготовленной начинкой, посыпать сухарями. Выложить на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями, запекать в духовке 7—10 минут.

Помидоры с омлетом

Что понадобится:

1 помидор, 1 яйцо, специи, соль

И начинаем готовить:

У помидора срезать верхушку и аккуратно вынуть мякоть. Яйцо взбить со специями и солью, влить в отверстие. Запекать в духовке, разогретой до 220 °С, 15 минут.

Огурцы фаршированные

Что понадобится:

4 свежих огурца, 2 помидора, 300 г отварного мяса, 2 отварных яйца, листья салата, зелень петрушки, ½ стакана нежирной сметаны, перец, соль

И начинаем готовить:

Огурцы вымыть, разрезать вдоль, удалить мякоть. Для начинки огуречную мякоть, листья салата и зелень мелко нашинковать. Добавить мелко нарезанные помидоры, отварное мясо, рубленые яйца, заправить сметаной, солью и перцем, хорошо перемешать. Приготовленной начинкой наполнить огуречные «лодочки». Сверху посыпать рубленой зеленью и украсить листьями салата или веточками петрушки.

Огурцы, фаршированные редисом

Что понадобится:

1 кг свежих огурцов, 400 г редиса, 3 яйца, 60 г зеленого лука, зелень укропа, листья салата, ½ стакана сметаны, соль

И начинаем готовить:

Огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль, удалить сердцевину. Отварные яйца очистить, мелко нарубить, добавить натертый на крупной терке редис, рубленый зеленый лук и укроп, посолить, заправить сметаной и перемешать. Приготовленной массой наполнить половинки огурцов. Подавать на листьях салата.

Паста из авокадо

Что понадобится:

2 авокадо, 8 отварных яиц, 2 зубчика чеснока, зеленый лук, 4 ст. л. майонеза, 3 ст. л. красного винного уксуса, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить, вынуть косточку, нарезать мякоть кусочками, сразу полить винным уксусом (чтобы не потемнели) и сложить в чашу блендера. Туда же положить нарезанные отварные яйца и чеснок, измельчить в блендере до однородности. Приготовленную пасту заправить майонезом, добавить по вкусу соль, перец и тщательно перемешать. Подавать, посыпав мелко нарубленным зеленым луком.

Икра из слив, помидоров и чеснока

Что понадобится:

300 г слив, 3 помидора, 1 болгарский перец, 5 зубчиков чеснока, перец, соль

И начинаем готовить:

Сливы вымыть, удалить косточки. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы. Болгарский перец очистить от семян. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку, посолить, перемешать и протереть через сито. Добавить пропущенный через пресс чеснок, молотый перец и тщательно перемешать.

Отварные яйца под соусом из хрена

Что понадобится:

6 яиц, 1 корень хрена, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Для соуса корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и слегка обжарить в сливочном масле. Всыпать муку, перемешать. Затем влить сметану, добавить уксус, сахар, соль, тщательно перемешать, тушить до загустения. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать на дольки, выложить на блюдо и полить приготовленным соусом.

Отварные яйца в остром ореховом соусе

Что понадобится:

6 отварных яиц, 3 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка шафрана, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого имбиря, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого острого перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Шафран залить 1 ст. л. кипятка. Ядра грецких орехов растереть с пропущенным через пресс чесноком, солью, молотым имбирем и острым перцем. Получившуюся массу положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, жарить, перемешивая 1 мин. Затем добавить шафран вместе с настоем, влить вино и лимонный сок, варить, помешивая, на слабом огне до загустения соуса. Отварные яйца очистить, разрезать на половинки, выложить в форму, смазанную маслом, залить соусом, посыпать рубленым укропом и запекать в разогретой духовке несколько минут.

Яичница со шпинатом

Что понадобится:

3 яйца, 75 г шпината, 15 г сливочного масла, соль

И начинаем готовить:

Шпинат промыть, нарезать, слегка припустить в сковороде в собственном соку. Добавить сливочное масло, сверху на шпинат аккуратно выпустить яйца, посолить, накрыть сковороду крышкой и жарить до готовности.

Острый омлет с куркумой

Что понадобится:

1 яйцо, ½ красной луковицы, 1 веточка кинзы, 1 ч. л. топленого масла, щепотка куркумы, ½ ч. л. перца чили, соль

И начинаем готовить:

Яйцо взбить с куркумой и перцем чили, добавить мелко нарубленные лук и кинзу. По желанию можно добавить мелко нарезанный помидор и тертый сыр. Приготовленную смесь вылить в сковороду с разогретым топленным маслом, посолить. Омлет обжарить с обеих сторон.

Запеканка из яиц с помидорами

Что понадобится:

4 яйца, 1 помидор, 30 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, уксус, сахар

И начинаем готовить:

Зрелые помидоры нарезать ломтиками и обжарить в масле до мягкости. Затем посыпать их мукой, тушить примерно 2 мин. Влить немного воды, добавить уксус, сахар, соль и тушить до тех пор, пока не получится густой соус. Соус перелить в огнеупорную форму, выпустить в него сырые яйца, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке 15 минут.

Омлет с креветками

Что понадобится:

2 яйца, 100 г креветок, 1 луковица, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 1 ч. л. растительного масла, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2–3 горошины черного перца, соль

И начинаем готовить:

Креветок опустить в кипящую воду, добавить лимонный сок и черный перец, варить 3 мин. Готовых креветок остудить, очистить. Яйца взбить с молоком и солью, добавить мелко нарубленный лук. В сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить креветок, залить яичной смесью, накрыть крышкой и томить 2–3 минуты.

Яичница с креветками и помидорами

Что понадобится:

4 яйца, 100 г очищенных креветок, 1 помидор, зелень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Креветок отварить в кипящей подсоленной воде в течение 1 мин, затем откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать полукруглыми ломтиками, слегка обжарить с одной стороны в растопленном масле. Ломтики помидоров перевернуть на другую сторону, сверху распределить отварных креветок, аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить. Яичницу жарить на среднем огне 3 мин, посыпать рубленой зеленью и готовить еще 1 минуту.

Весенний белковый омлет

Что понадобится:

12 яичных белков, 12 стеблей спаржи, 12 помидоров черри, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, 1 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

В небольшой сковороде, подходящей для приготовления в духовке, разогреть оливковое масло. Выложить нарезанные лук и чеснок, слегка обжарить на среднем огне. Добавить спаржу, нарезанную небольшими кусочками, готовить 1–2 мин. Затем в сковороду выложить разрезанные пополам помидоры черри и рубленый базилик, посолить и поперчить по вкусу. Белки взбить, вылить в сковороду с обжаренными овощами и быстро перемешать. Поставить сковороду с омлетом в духовку и запекать при температуре 175 °С 8—10 мин. Подавать, украсив листочками базилика.

Яичница по-грузински

Что понадобится:

4 яйца, 3 молодых баклажана, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками, посолить, оставить на 15–20 мин. Затем промыть, откинуть на дуршлаг, слегка отжать. Подготовленные баклажаны выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить в течение 1 мин. Добавить мелко нарубленный чеснок, перец, соль, накрыть сковороду крышкой и жарить, периодически перемешивая, около 10 мин на слабом огне. Обжаренные баклажаны залить взбитыми яйцами и жарить под крышкой до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью кинзы.

Острая яичница по-индийски

Что понадобится:

8 яиц, 1 желтый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 1 красный перец чили, 1 зеленый перец чили, 1 луковица, 3 ст. л. рубленой зелени кинзы, 3 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. куркумы, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого черного перца, соль

И начинаем готовить:

Яйца взбить с куркумой, черным перцем и солью. Очищенный болгарский перец, чили (без семян) и лук мелко нарезать, обжарить, перемешивая, до мягкости. Залить взбитыми яйцами, жарить до готовности. Подавать, украсив полосками перца и посыпав зеленью кинзы.

Яичница по-турецки

Что понадобится:

4 яйца, 5 помидоров, 2 болгарских перца, 3 луковицы, 2 ст. л. газированной минеральной воды, 4 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, щепотка молотого имбиря, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Болгарский перец нарезать полосками, лук – полукольцами. В сковороде с разогретым растительным маслом обжарить лук. Добавить перец и помидоры, жарить, перемешивая, 1 мин на сильном огне. Затем добавить раскрошенный лавровый лист и тушить на слабом огне несколько минут. Яйца взбить с газированной водой, имбирем, перцем и солью, залить тушеные овощи и жарить до готовности.

Омлет с начинкой по-каталонски

Что понадобится:

6 яиц, 100 г шампиньонов, 3 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 луковица, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. газированной минеральной воды, сок и цедра 1 лимона, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Для начинки помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Вымытые и очищенные шампиньоны нарезать ломтиками, болгарский перец и лук мелко нашинковать. В сковороде разогреть масло, обжарить лук с шампиньонами. Добавить болгарский перец и жарить, перемешивая, 1–2 мин. Затем положить помидоры, рубленый чеснок, соль, молотый перец, лимонный сок и цедру, тушить на слабом огне 10 мин. Яйца взбить с минеральной водой, обжарить омлет в большой сковороде. В центр выложить приготовленную начинку, края омлета завернуть вверх и посыпать зеленью петрушки.

Омлет с луком-пореем

Что понадобится:

8 яиц, 1 кг лука-порея, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, ½ ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Белую часть лука-порея нарезать тонкими ломтиками, обжарить в половине нормы сливочного масла. Добавить лимонный сок, сахар, перец, соль, тушить на слабом огне 20 мин. Снять с огня, остудить. Яйца взбить, добавить остывший порей. В сковороде растопить оставшееся масло, влить яичную массу и жарить под крышкой до готовности. Затем перевернуть омлет на другую сторону и жарить еще 1–2 минуты.

Легкая закуска из творога, редиса и яблок

Что понадобится:

400 г творога, 5–6 шт. редиса, 2 яблока, 1 ст. л. рубленой зелени, листья салата, 2–3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. тмина, соль

И начинаем готовить:

Творог растереть вилкой, постепенно добавляя сметану. Массу посолить и разделить на 4 части. В первую часть добавить рубленую зелень. Редис натереть на терке, перемешать со второй частью творога, туда же положить тмин. Третью часть творога смешать с кетчупом. Яблоки очистить от кожуры, мелко нарубить, соединить с четвертой частью творога. Выложить творог на блюдо слоями, чередуя по вкусу, украсить веточками зелени и небольшими листьями зеленого салата. Подавать на стол в качестве закуски с хрустящими, обжаренными в масле ломтиками белого хлеба.

Закуска по-гречески

Что понадобится:

3 помидора, 100 г обезжиренного творога, 50 г маслин без косточек, зелень петрушки, листья салата, 4 ст. л. нежирной сметаны, перец, соль

И начинаем готовить:

Творог растереть с солью, добавить рубленую зелень петрушки, тщательно перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на плоское блюдо. Помидоры нарезать кружочками, выложить на листья салата, посолить, поперчить. Сверху распределить творожную массу. При подаче на стол закуску полить сметаной и украсить колечками маслин.

Помидоры с брынзой

Что понадобится:

500 г брынзы, 3 помидора, 200 г ядер грецких орехов, 1 луковица, чеснок, зелень петрушки и укропа, 50 г сливочного масла, перец

И начинаем готовить:

Брынзу растереть с мягким сливочным маслом. Добавить молотые ядра грецких орехов, мелко нарезанный лук, зелень, пропущенный через пресс чеснок, поперчить и перемешать. Для большей однородности можно измельчить массу в блендере. Помидоры нарезать кружочками, сверху на каждый выложить приготовленную пасту из брынзы. Подавать, украсив зеленью.

Сулугуни с овощами

Что понадобится:

300 г сулугуни, 2–3 помидора, 2–3 болгарских перца, 1 луковица, кусочек корня имбиря (по желанию), 2 ст. л. растительного масла, перец

И начинаем готовить:

Лук нарезать полукольцами, слегка обжарить в растительном масле. Болгарский перец очистить, разрезать на 4–8 частей. Помидоры нарезать полукруглыми ломтиками. Корень имбиря мелко нарубить. Перец, помидоры и имбирь добавить к луку, слегка обжарить все вместе, поперчить. Сулугуни нарезать тонкими ломтиками, выложить поверх овощей. Как только сулугуни расплавится, сковороду можно снимать с огня. Закуску подавать горячей.

Брынза, запеченная с овощами

Что понадобится:

150 г брынзы, 1 помидор, 1 болгарский перец, 2 яйца, 1 ч. л. растительного масла, зелень укропа, перец

И начинаем готовить:

Помидор и болгарский перец нарезать кубиками, добавить 100 г раскрошенной брынзы, рубленую зелень укропа, поперчить, аккуратно перемешать. На дно 2 керамических кокотниц налить по ½ ч. л. растительного масла, выложить овощную смесь с брынзой. В каждую кокотницу вылить по одному яйцу и посыпать брынзой. Запекать в духовке при температуре 200 °С 20 минут.

Закуска из зеленого лука и творога

Что понадобится:

1 стакан творога, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Творог взбить, постепенно добавляя растительное масло и лимонный сок. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и петрушку, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Брынза с рисом и сметаной

Что понадобится:

100 г брынзы, 80 г риса, 80 г сметаны, зелень, молотый перец

И начинаем готовить:

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Брынзу размять, добавить остывший рис, сметану, поперчить по вкусу, перемешать и выложить на блюдо горкой. Подавать, украсив зеленью.

Помидоры, запеченные с брынзой и яйцом

Что понадобится:

1 кг помидоров, 100 г брынзы, 8 яиц, 6 ст. л. растительного масла, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры нарезать кружочками, выложить на противень, хорошо смазанный маслом, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью. Сверху аккуратно выпустить яйца, чтобы желтки остались целыми. Вокруг каждого желтка насыпать измельченную брынзу. Запекать в сильно разогретой духовке 10–15 минут.

Творожная запеканка с ананасами

Что понадобится:

400 г нежирного творога, 300 г консервированных ананасов, 2 яйца, 1–2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка соли

И начинаем готовить:

Кольца ананасов выложить в дуршлаг, обсушить. Творог тщательно растереть с мягким сливочным маслом, добавить яичные желтки и манную крупу. Белки взбить со щепоткой соли в устойчивую пену, аккуратно ввести в творожную массу. Форму застелить бумагой для выпечки. На дно формы выложить кольца ананаса. Сверху распределить творожную массу. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 35 мин. Запеканку отсудить, накрыть форму блюдом и перевернуть, чтобы кольца ананасов оказались сверху; осторожно снять бумагу.

Кабачки, фаршированные творогом

Что понадобится:

6 молодых кабачков, 200 г творога, 50 г сыра, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, растительное масло, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Молодые кабачки разрезать вдоль на две половины, аккуратно удалить сердцевину. Для начинки творог хорошо растереть, добавить сметану, сырые яйца, перец, соль, тщательно перемешать. Приготовленной начинкой наполнить половинки кабачков, посыпать тертым сыром и выложить на смазанный маслом противень. Кабачки полить растительным или топленым маслом и запекать в разогретой духовке до готовности. Подавать теплыми, полив сметаной.

Цукини, фаршированные овощами и рисом

Что понадобится:

2 цукини, 100 г риса, 120 г овощной смеси, 1 луковица, 100 г сыра, тыквенные семена, 1 стакан овощного бульона, растительное масло, 1 ст. л. острого соевого соуса, ¼ ч. л. молотого черного перца, ½ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Цукини разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть. Половинки цукини смазать растительным маслом, выложить на противень и запекать в разогретой до 175 °С духовке 10 мин. Рис отварить в овощном бульоне. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить нарезанную мякоть цукини и овощную смесь, тушить, периодически перемешивая, 15 мин. Затем положить отварной рис, посолить, поперчить, добавить соевый соус, аккуратно перемешать и снять с огня. Приготовленную массу остудить, перемешать с половиной нормы тертого сыра и выложить в половинки цукини. Сверху посыпать оставшимся сыром и тыквенными семенами. Запекать в разогретой до 175 °С духовке 20–25 минут.

Рулетики из цукини

Что понадобится:

3 цукини, 100 г творога, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, пряные травы, соль

И начинаем готовить:

Цукини разрезать вдоль на длинные тонкие ломтики, посолить, обжарить с обеих сторон в оливковом масле. Для начинки творог тщательно растереть с пропущенным через пресс чесноком и измельченными пряными травами. На каждый ломтик цукини выложить немного начинки и свернуть в рулетик, края закрепить зубочисткой.

Овощные роллы

Что понадобится:

2 цукини, 1 красный болгарский перец, 1 морковь, 1 свежий огурец, сливочный сыр, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Цукини разрезать вдоль на длинные тонкие ломтики, посолить, обжарить с обеих сторон в растительном масле, остудить. Морковь отварить, очистить, нарезать брусочками. Такими же брусочками нарезать болгарский перец и очищенный от кожуры огурец. На каждый ломтик цукини нанести сливочный сыр, выложить на один край по брусочку моркови, огурца и перца, свернуть в рулетики.

Закуска из кабачков

Что понадобится:

1 молодой кабачок, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. л. рубленой зелени, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, щепотка сахара, соль

И начинаем готовить:

Молодой кабачок вымыть, очистить от кожуры, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, выложить в салатник. Для заправки сметану соединить с уксусом, сахаром и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок, тщательно перемешать. Кабачок полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать рубленой зеленью.

Кабачки по-итальянски

Что понадобится:

500 г кабачков, 1 луковица, 1 отварное яйцо, 50 г сыра, зелень укропа, 3–4 ст. л. томатного соуса, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1–2 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Лук нашинковать, слегка обжарить в растительном масле. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками, добавить к луку, жарить несколько минут. Добавить томатный соус, посолить, аккуратно перемешать, тушить 2 мин. Приготовленные кабачки выложить в огнеупорную форму, посыпать рубленным яйцом и тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке 10 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью укропа.

Кабачки, запеченные с помидорами и сыром

Что понадобится:

2 кабачка, 2–3 помидора, 50 г сыра, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачки нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см, посолить, поперчить, выложить на смазанный маслом противень. Запекать в духовке при температуре 180 °С 7 мин. Затем на каждый кружочек кабачка выложить по кружочку помидора, посолить, поперчить и запекать в духовке 5 мин. После этого посыпать помидоры тертым сыром и запекать в духовке еще несколько минут, до расплавления сыра.

Кабачки по-румынски

Что понадобится:

4 молодых кабачка, 4 помидора, 100 г брынзы, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачки нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон. В форму, смазанную маслом, уложить слоями обжаренные кабачки, чередуя с кружочками помидоров и кусочками брынзы. Посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке 20 минут.

Закуска из цукини с кинзой

Что понадобится:

1 цукини, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы, 3 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини и морковь нарезать ломтиками, обжарить в масле до полуготовности. Чеснок и кинзу мелко нарубить, добавить к овощам, жарить еще 2–3 мин, посолить и поперчить по вкусу. Готовые овощи снять с огня, заправить лимонным соком, перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Кабачковая икра

Что понадобится:

1,5 кг кабачков, 2 моркови, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, растительное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачки натереть на мелкой терке, отжать сок. Кабачковое пюре выложить в сотейник, тушить на слабом огне 30 мин, периодически перемешивая. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить до готовности. Обжаренные овощи выложить в сотейник к кабачковому пюре, добавить пропущенный через пресс чеснок, перец, соль и готовить 15 минут.

Кабачки, тушенные с рисом

Что понадобится:

1,5 кг кабачков, 300 г риса, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, сливочное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Молодые кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Рис отварить в подсоленной воде. В форму, смазанную маслом, выложить кабачки и рис слоями, посыпая каждый слой рубленой зеленью, солью и перцем, влить немного воды и поместить в духовку. Запекать на среднем огне до полного выпаривания жидкости. Блюдо подавать горячим, заправив топленым сливочным маслом.

Фаршированные цукини

Что понадобится:

4 цукини, 250 г мясного фарша, $\frac{1}{2}$ стакана отварного риса, 6 помидоров, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, 100 мл бульона, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло, молотый белый перец, молотый красный перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть мякоть. 2 помидора очистить от кожицы, мелко нарезать. Оставшиеся помидоры нарезать тонкими ломтиками. Для начинки мясной фарш соединить с отварным рисом, добавить мелко нарезанные помидоры, лук, зелень, перец и соль, тщательно перемешать. Цукини наполнить приготовленной начинкой, полить смесью бульона и сливочного масла, сверху украсить ломтиками помидоров. Выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке 25 минут.

Цукини в маринаде с чесноком

Что понадобится:

2—3 цукини, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. рубленой зелени базилика, 50 мл белого сухого вина, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса, 3 ч. л. меда, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини очистить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле с двух сторон. Для маринада чеснок мелко нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить вино, соевый соус, мед, перец и соль, довести до кипения. Цукини залить горячим маринадом, накрыть крышкой и охлаждать не менее 2–3 ч. Подавать, посыпав рубленой зеленью базилика.

Картофель, тушенный с баклажанами

Что понадобится:

500 г картофеля, 1 кг баклажанов, 600 г помидоров, 2 болгарских перца, 3–4 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и кинзы, растительное масло, 2 лавровых листа, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук нарезать, обжарить в масле. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кубиками, добавить к луку, жарить, перемешивая, 10 мин. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Болгарский перец мелко нашинковать. Помидоры и перец положить к баклажанам, добавить соль, молотый перец, лавровый лист, тушить 10 мин. Лавровый лист вынуть, тушеные овощи переложить в форму. Добавить нарезанный картофель, рубленый чеснок, зелень, посолить, поперчить и перемешать. В форму влить немного воды и поместить в духовку. Запекать до готовности картофеля (40–50 минут).

Запеканка из баклажанов с картофелем

Что понадобится:

1 баклажан, 4 отварные картофелины, 4 помидора, 1 луковица, 2–3 ст. л. тертого сыра, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук нарезать, обжарить в масле. Баклажан очистить от кожуры, нарезать кубиками, обжарить вместе с луком. Добавить нарезанные помидоры, перец, соль, тушить 5–7 мин. Отварной картофель очистить, нарезать кружочками. В форму, смазанную маслом, выложить слоями картофель и тушеные овощи. Запеканку посыпать зеленью петрушки и тертым сыром, запекать в духовке 20 минут.

Запеканка из баклажанов с брынзой

Что понадобится:

2 баклажана, 2 помидора, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 1 веточка базилика, 200 г брынзы, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить и обжарить с двух сторон. Болгарский перец отварить в подсоленной воде 5 мин, аккуратно очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать полосками. Форму смазать маслом, на дно выложить слой баклажанов. Далее, чередуя, выложить слоями ломтики брынзы, полоски перца и баклажаны, посолить, поперчить. Верхний слой смазать пропущенным через пресс чесноком и накрыть кружочками помидоров. Запекать в духовке при температуре 160 °С 25 мин. Подавать, украсив листочками базилика.

Лазанья из баклажанов

Что понадобится:

2—3 баклажана, 500 г телятины, 6 помидоров, 2 луковицы, 150 г сыра, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить и обжарить с двух сторон. Телятину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, перец, соль, слегка обжарить в небольшом количестве масла. Помидоры очистить от кожицы, измельчить в блендере или протереть через сито. Половину пюре из помидоров добавить к мясу, тушить до полного выпаривания жидкости. В форму для запекания выложить слоями обжаренные баклажаны и мясной фарш, залить оставшимся пюре из помидоров, посыпать тертым сыром. Форму накрыть фольгой и поместить в духовку. Запекать при температуре 180 °С 30 минут.

Икра баклажанная с чесноком и яйцом

Что понадобится:

6 баклажанов, 2 помидора, 10 зубчиков чеснока, 3 отварных яйца, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны запечь в духовке, остудить, очистить от кожуры, мякоть мелко нарубить. Добавить пропущенный через пресс чеснок, растительное масло, уксус, перец и соль, тщательно перемешать. Затем добавить мелко нарубленные отварные яйца и хорошо растереть. Готовую икру украсить ломтиками помидоров и зеленью.

«Лодочки» с баклажановой икрой

Что понадобится:

2 баклажана, 2 помидора, 3 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, уксус, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить, оставить на 20 мин. Затем промыть, отжать и обжарить в растительном масле. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, положить к баклажанам, добавить сахар, соль, перец, немного уксуса, тушить 15 мин. В самом конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, перемешать и снять с огня. Болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, обдать половинки кипятком, обсушить. Заполнить их приготовленной икрой. Подавать, украсив зеленью.

Шницели из баклажанов

Что понадобится:

2 баклажана, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, 100 г сыра, 3 ст. л. муки, растительное масло, зелень, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить, нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить, оставить на 30 мин. Затем промыть, слегка отжать и обжарить в растительном масле. Для приготовления начинки тертый сыр смешать с 1 взбитым яйцом, нарезанными зеленью и чесноком. Обжаренные ломтики баклажанов соединить попарно, проложив между ними начинку. Запанировать их в муке, окунуть во взбитые с щепоткой соли оставшиеся яйца и снова обжарить с двух сторон.

Рагу с баклажанами

Что понадобится:

2 баклажана, 2 кабачка, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2 моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны и кабачки нарезать кубиками, помидоры – небольшими ломтиками, болгарский перец, морковь и лук тонко нашинковать. В сковороде разогреть растительное масло, добавить нарезанный чеснок, а когда он зарумянится, вынуть. В горячее масло выложить все подготовленные овощи, посолить, поперчить и тушить под крышкой 40 мин. Рагу подавать горячим.

Средиземноморская запеканка из баклажанов

Что понадобится:

2 баклажана, 4 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ч. л. рубленого базилика, 3 яичных белка, 1 стакан тертого сыра, 1 стакан молотых сухарей, 3 ст. л. оливкового масла, орегано, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть и обсушить. Молотые сухари смешать с 2 ст. л. тертого сыра. Яичные белки взбить с щепоткой соли. Ломтики баклажанов обмакнуть во взбитые белки, запанировать в сухарях и выложить на противень, смазанный растительным маслом. Запекать в духовке 20 мин. Для приготовления соуса лук и чеснок нарезать, обжарить в масле до мягкости. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, положить в сковороду к луку. Добавить орегано, перец, соль и тушить до загустения (около 10–12 мин). В готовый соус положить рубленый базилик. Запеченные ломтики баклажанов выложить в форму слоями, поливая томатным соусом и посыпая тертым сыром. Запекать в духовке 15 минут.

Запеченные баклажаны с арахисом

Что понадобится:

2 баклажана, 50 г арахиса, растительное масло

Для заправки: 1 свежий перец чили, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. рубленой кинзы, 3 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. рыбного соуса, молотый черный перец, 1 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить, каждый разрезать вдоль на 4 части, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 20 мин. Готовые баклажаны остудить и нарезать кубиками. Арахис обжарить в сковороде, измельчить. Для заправки арахисовое масло взбить с лимонным соком и сахаром в густую массу. Чеснок растереть в ступке вместе с солью, добавить взбитое арахисовое масло, мелко нарезанный перец чили (без семян), рубленую кинзу, рыбный соус и молотый перец, тщательно перемешать. Баклажаны полить заправкой, добавить половину измельченного арахиса и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав оставшимся арахисом.

Сациви из баклажанов

Что понадобится:

1 кг баклажанов, 200 г очищенных ядер грецких орехов, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы или петрушки, 1 стакан винного уксуса, молотая паприка, сахар, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны вымыть, обсушить, срезать плодоножки и верхушки. В каждом баклажане сделать глубокий продольный надрез, выложить их в глубокую кастрюлю и залить кипятком на 5—10 мин. Затем воду слить, баклажаны положить под пресс на 30 мин, после чего слегка отжать. Для начинки орехи и чеснок пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленные лук и зелень, соль, сахар, паприку, влить винный уксус и хорошо перемешать. Полученной массой начинить баклажаны и сложить их в глубокую кастрюлю. Сверху выложить оставшуюся массу. Кастрюлю накрыть крышкой и выдержать в холодильнике 2–3 дня. Перед подачей баклажаны аккуратно нарезать тонкими ломтиками, можно украсить половинками ядер грецких орехов и зеленью.

Запеканка из баклажанов

Что понадобится:

1 кг баклажанов, 3 луковицы, 150 г сыра, зелень, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Вымытые баклажаны нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон. Лук мелко нашинковать, обжарить отдельно, добавить томатную пасту, перец, соль и рубленую зелень. Баклажаны выложить на дно формы, полить луковым соусом и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут.

Баклажаны с орехами

Что понадобится:

1 кг баклажанов, 5 луковиц, 3–4 зубчика чеснока, ½ стакана рубленых ядер грецких орехов, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, специи, соль

И начинаем готовить:

Лук шинковать, слегка обжарить в масле. Баклажаны очистить, нарезать кубиками, добавить в сковороду к луку, обжарить до зарумянивания. Добавить специи, соль, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, аккуратно перемешать и выложить в огнеупорную форму. Посыпать рублеными ядрами грецких орехов и запекать в духовке 10–15 минут.

Соте из баклажанов

Что понадобится:

800 г баклажанов, 400 г помидоров, 3 зубчика чеснока, ½ лайма, зелень петрушки, растительное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, обжарить в небольшом количестве масла на среднем огне. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками, добавить к баклажанам и тушить без крышки 10 мин, периодически перемешивая. Когда овощи будут почти готовы, добавить измельченный чеснок, рубленую зелень петрушки, сок лайма, перец, соль, аккуратно перемешать и готовить еще 2 минуты.

Баклажаны в томатном соусе

Что понадобится:

2 баклажана, 3 помидора, 4 зубчика чеснока, 2 веточки розмарина, 2 веточки тимьяна, 2 ст. л. оливкового масла, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны нарезать кружочками, обильно посолить, оставить на 20 мин, ополоснуть, обсушить. Подготовленные баклажаны обжарить в растительном масле с двух сторон. Для соуса помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, выложить в сотейник с разогретым оливковым маслом, тушить 5 мин. Добавить пропущенный через пресс чеснок, веточки розмарина и тимьяна, посолить, поперчить и тушить еще 10 мин. Приготовленную массу снять с огня, вынуть травы. Соус взбить блендером или протереть через сито. Обжаренные баклажаны выложить в форму слоями, поливая приготовленным соусом. Запекать в духовке при температуре 200 °С 20 минут.

Закуска из баклажанов в томатном соусе

Что понадобится:

2 баклажана, 8 помидоров, 2 болгарских перца, зелень укропа и петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, ½ ч. л. сахара, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить и дать постоять 15–20 мин. Затем промыть, отжать, обсушить и обжарить в растительном масле до готовности. Помидоры протереть через сито, выложить в сотейник, довести до кипения. Добавить тонко нашинкованный болгарский перец, уксус, сахар, соль, молотый перец, томить 3 мин. На дно салатника уложить слой баклажанов, посыпать рубленой зеленью и полить горячим томатным соусом с перцем. Последовательность повторить несколько раз. Закуску выдержать в холодильнике не менее 3 часов.

Перец, фаршированный овощами

Что понадобится:

4 крупных болгарских перца, $\frac{1}{4}$ кочана капусты, 2 моркови, 1 корень петрушки или сельдерея, 4 луковицы, растительное масло, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

У перцев аккуратно срезать верхушки, вырезать сердцевину с семенами. Подготовленные перцы опустить в кипящую воду на 2 мин, охладить, обсушить. Морковь и корень петрушки натереть на терке, лук мелко нарезать, капусту тонко нашинковать и все вместе обжарить в масле, посолить и поперчить. Приготовленной начинкой наполнить перцы, уложить их в огнеупорную форму, посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и тушить в духовке при умеренной температуре 30–40 минут.

Закуска из болгарского перца

Что понадобится:

3 красных болгарских перца, 6 стеблей лука-порея, пучок базилика, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. ароматического уксуса, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец и лук-порей нашинковать, выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, хорошо перемешать, накрыть крышкой и готовить на маленьком огне 10 мин. Добавить ароматический уксус, готовить, не закрывая крышкой, еще 10 мин. Затем посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар, посыпать мелко нарубленным базиликом и снять с огня.

Запеченный перец с овощами

Что понадобится:

3 болгарских перца, 3 помидора, 8—10 маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки или базилика, растительное масло, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Перец разрезать вдоль на две половинки, аккуратно удалить сердцевину. Для начинки помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Добавить нарезанные маслины, рубленый чеснок и зелень, аккуратно перемешать. Приготовленной начинкой наполнить половинки перцев, посолить, поперчить, полить растительным маслом. Запекать в духовке при температуре 180 °С 45 минут.

Перец в томате

Что понадобится:

600 г болгарского перца, 3 помидора, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, ½ пучка зелени петрушки, 8 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Перец тщательно вымыть, проколоть вилкой в нескольких местах и обжарить в растительном масле со всех сторон. Выложить на блюдо. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанные помидоры, тушить несколько минут. Затем положить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, перец и соль. Горячей массой залить перец, дать пропитаться.

Гуляш из болгарского перца

Что понадобится:

500 г болгарского перца, 2 луковицы, 500 мл мясного бульона, ½ стакана томатного соуса, ½ стакана сливок, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, молотый красный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанный болгарский перец, обжарить все вместе. Добавить соль, молотый красный перец, влить кипящий мясной бульон, тушить 5 мин. Когда перец размягчится, всыпать муку, перемешать. Затем влить сливки и томатный соус, тушить до готовности.

Греческий гуляш из перца с сыром и маслинами

Что понадобится:

800—900 г болгарского перца, 1 крупная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 150 г маслин без косточек, 250 г овечьего сыра (феты или брынзы), 1 веточка свежего розмарина, несколько веточек свежего чабера, 2–3 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Перец очистить, вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Очищенный лук крупно нарубить, чеснок измельчить. Маслины разрезать на четыре части. Сыр нарезать кубиками. Веточки чабера и розмарина вымыть, обсушить, мелко нарубить. В сковороде вок разогреть масло. Положить лук и болгарский перец, жарить, перемешивая, 3–4 мин. Добавить чеснок и пряную зелень, жарить еще 1–2 мин. Затем положить маслины и сыр, слегка посолить, обильно посыпать черным перцем, перемешать и жарить 2–3 минуты.

Болгарский перец, жаренный с кукурузой

Что понадобится:

300 г болгарского перца, 380 г консервированной кукурузы, 200 г моркови, 150 г лука, 100 мл бульона, растительное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Морковь натереть на терке, добавить к луку, слегка обжарить все вместе. Перец очистить, нарезать кубиками, добавить к луку и моркови, жарить 5–7 мин. Затем положить консервированную кукурузу, влить бульон, немного посолить, поперчить и тушить 15–20 минут.

Репа с квашеной капустой

Что понадобится:

700 г репы, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, тмин, сахар, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Репу вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Квашеную капусту нашинковать и посыпать сахаром. Репу соединить с капустой и луком, посыпать тмином, полить растительным маслом, аккуратно перемешать, выложить в форму и запекать в разогретой духовке 30 минут.

Свекла, запеченная с апельсинами

Что понадобится:

3 свеклы, 2 апельсина, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. корицы, $\frac{1}{4}$ стакана коричневого сахара

И начинаем готовить:

Из $\frac{1}{2}$ апельсина отжать сок. Оставшиеся апельсины и очищенную свеклу нарезать тонкими кружочками. На дно формы для запекания вылить 1 ст. л. оливкового масла, выложить свеклу и апельсины слоями. Сверху полить оставшимся маслом и свежавыжатым апельсиновым соком, посыпать корицей и сахаром. Запекать в духовке при температуре 180 °С 1 час.

Свекольный горшочек

Что понадобится:

2 свеклы, 3 ст. л. риса, 1 яблоко, 2 ст. л. изюма, $\frac{1}{4}$ стакана сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, корица

И начинаем готовить:

Свеклу отварить или запечь в духовке, очистить от кожуры. Ложкой аккуратно вынуть середину, придав свекле вид чаши. Из риса сварить рассыпчатую кашу, добавить тертое яблоко, предварительно распаренный изюм, растопленное масло, сахар и корицу, перемешать. Свеклу наполнить приготовленной начинкой, полить сметаной и запекать в духовке 20 мин. Подавать, полив сметаной.

Икра свекольная

Что понадобится:

400 г свеклы, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Свеклу отварить, охладить, очистить, натереть на терке. Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, натереть на терке, отжать. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Продукты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Икра овощная

Что понадобится:

1 кг свеклы, 500 г моркови, 3 болгарских перца, 5 луковиц, растительное масло, томатная паста, уксус, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Свеклу и морковь натереть на крупной терке, перец мелко нарезать. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле до мягкости. Отдельно обжарить нарезанный лук, добавить томатную пасту. Лук с томатом переложить к овощам, добавить по вкусу уксус, сахар, перец, соль и тушить на слабом огне до готовности (30–40 мин). При необходимости можно периодически доливать немного воды.

Морковная закуска

Что понадобится:

2 моркови, 1 апельсин, растительное масло, 1 ст. л. семян подсолнечника

И начинаем готовить:

Морковь натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от кожуры и косточек, дольки нарезать небольшими кусочками, соединить с морковью. Закуску заправить растительным маслом, перемешать и посыпать обжаренными семенами подсолнечника.

Морковь с перцем и медом

Что понадобится:

1 кг моркови, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. молотого черного перца, соль

И начинаем готовить:

Морковь очистить, нарезать, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, добавить соль и мед, влить 100 мл воды и готовить под крышкой 5—10 мин, пока морковь не станет мягкой. После этого крышку снять и тушить морковь на слабом огне, пока жидкость не загустеет. В конце приготовления посыпать свежемолотым черным перцем.

Морковь, запеченная с тмином

Что понадобится:

2 кг моркови, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. семян тмина, перец, соль

И начинаем готовить:

Морковь очистить, нарезать кусочками толщиной 1 см, положить в форму для запекания. Полить оливковым маслом, посолить и поперчить, посыпать тмином. Запекать в духовке при температуре 200 °С до мягкости (30–40 минут).

Морковь с болгарским перцем

Что понадобится:

1 морковь, 1 болгарский перец, 2 луковицы, 2 ст. л. рубленой зелени, ½ стакана бульона, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Морковь нарезать тонкими ломтиками, перец и лук нашинковать. Овощи слегка обжарить, влить бульон, добавить рубленую зелень, томатную пасту, перец, соль и тушить до готовности.

Морковь, тушенная с морской капустой

Что понадобится:

1 кг моркови, 200 г морской капусты, 2 яблока, 100 г изюма, 4 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. сахара

Для заправки: 1 стакан сметаны, 3–4 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Морковь натереть на крупной терке, выложить в сотейник с разогретым растительным маслом, слегка обжарить. Затем влить 100 мл воды, добавить сахар и тушить на слабом огне до мягкости. В конце тушения добавить рубленую морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, промытый изюм, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до размягчения яблок. Подавать морковь, полив сметаной, взбитой с сахаром.

Тушеный сельдерей

Что понадобится:

300 г корня сельдерея, 1 морковь, 2 помидора, 2 луковицы, 100 мл овощного бульона, 3 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать брусочками длиной 4–5 см. Морковь и лук нашинковать. В сотейнике разогреть масло, обжарить в нем подготовленные овощи, перемешивая и не давая зарумяниться. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать кусочками, положить в сотейник к овощам. Влить бульон, добавить перец, соль и тушить на слабом огне 1 час.

Сельдерей с миндалем

Что понадобится:

500 г корня сельдерея, $\frac{3}{4}$ стакана очищенного миндаля, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ стакана куриного бульона, 1 стакан сливок жирностью 10 %, $\frac{1}{4}$ стакана муки, 5 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого душистого перца, соль

И начинаем готовить:

Лук нашинковать, слегка обжарить в сливочном масле. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в сковороду к луку, добавить перец, соль и, периодически перемешивая, тушить на слабом огне под крышкой 20 мин. В отдельную кастрюлю влить бульон, постепенно всыпать муку, добавить сливки и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Приготовленный соус влить в сковороду к сельдерею, томить на слабом огне 5 мин. Снять с огня, добавить измельченный миндаль и аккуратно перемешать.

Пюре из гороха

Что понадобится:

1 кг сушеного гороха, 4 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 5 луковиц, 2 зубчика чеснока, 1 л воды, 100 г сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Горох замочить в холодной воде на 3 ч. Затем воду слить, горох переложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Очищенные морковь, лук, корень сельдерея и корень петрушки нарезать, обжарить в масле до мягкости. Соединить с отварным горохом, растереть до пюреобразного состояния. Добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить, выложить в форму, смазанную маслом. Сверху распределить кусочки сливочного масла и запекать в умеренно разогретой духовке 30–40 минут.

Тыква в сметанном соусе

Что понадобится:

400 г тыквы, 1 стакан молока, ½ стакана сметаны, 30 г муки, 3 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, лимонный сок, приправа для овощей, сахар, соль

И начинаем готовить:

Очищенную тыкву отварить в подсоленной воде и нарезать не очень большими кубиками. Для соуса муку слегка обжарить в масле, постепенно влить кипящее молоко, тщательно перемешивая, добавить сметану, довести до кипения и варить на слабом огне до загустения. В получившийся соус положить нарезанную тыкву, добавить лимонный сок, соль, сахар и приправу, тушить несколько минут. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Икра тыквенная

Что понадобится:

400 г тыквы, 2 помидора, 1 морковь, 2 луковицы, чеснок, зелень, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Мякоть тыквы нарезать кубиками или натереть на терке, тушить до готовности в небольшом количестве растительного масла. В отдельной сковороде обжарить мелко нашинкованные лук и морковь, добавить нарезанные помидоры, тушить до мягкости овощей. Тушеные овощи выложить в сотейник к тыкве, посолить, поперчить, добавить толченый чеснок, тушить 20 мин. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленную зелень.

Запеканка тыквенная с творогом

Что понадобится:

500 г тыквы, 250 г нежирного творога, 2 яйца, 3–4 ст. л. манной крупы или кукурузной муки, сухофрукты, сахар, соль

И начинаем готовить:

Тыкву натереть на крупной терке. Добавить тщательно размятый творог, яйца, любые нарезанные сухофрукты, манную крупу или кукурузную муку, сахар, соль, перемешать. Дать массе постоять 30 мин, чтобы крупа разбухла. Затем выложить в форму для запекания, застеленную промасленным пергаментом, и запекать в духовке при температуре 200 °С 30–40 мин. Подавать со сметаной или медом.

Запеканка из цветной капусты с творогом

Что понадобится:

300 г цветной капусты или брокколи, 200 г творога, 3 ст. л. сметаны, соль

И начинаем готовить:

Капусту промыть, разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Подготовленные соцветия уложить в горшочек слоями, чередуя с творогом. Каждый слой посолить и полить сметаной. Заполненный горшочек накрыть крышкой (или фольгой) и поместить в разогретую духовку. Запекать до готовности капусты (10–15 минут).

Запеканка из капусты с рисом

Что понадобится:

1 кочан капусты, 1 стакан отварного риса, 1 морковь, 2 луковицы, 1 яйцо, майонез, кетчуп, 2 грибных бульонных кубика

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на листья, бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 мин, откинуть на дуршлаг. Срезать с листьев утолщенные прожилки (или слегка отбить). Лук и морковь нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить кетчуп, тушить 2 мин. Затем добавить отварной рис, посыпать раскрошенными бульонными кубиками и аккуратно перемешать. Майонез смешать с сырым яйцом. В форму выложить слоями капусту и рисово-овощную смесь, смазывая каждый слой майонезом. Запекать в духовке 30 минут.

Цветная капуста в сухарях

Что понадобится:

1 средний кочан цветной капусты, 3 яйца, 150 г панировочных сухарей, 60 мл растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на соцветия, положить в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне 5 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Яйца взбить с солью. Каждое соцветие обмакнуть в яичную смесь, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки.

Цветная капуста в нежном омлете

Что понадобится:

200 г цветной капусты, 1–2 помидора, 50 г зеленого горошка, зелень, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, перец, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия. Зеленый горошек очистить от стручков и вместе с соцветиями капусты отварить в кипящей подсоленной воде 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Подготовленные овощи выложить в форму для запекания, смазанную маслом. Яйцо взбить с молоком, солью и перцем, залить овощи и запекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Запеченная цветная капуста

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 2 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, слегка посолить, полить оливковым маслом. Выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке при температуре 230 °С 25–30 минут.

Грузинская закуска из цветной капусты

Что понадобится:

500 г цветной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана рубленых ядер грецких орехов, 150 г сыра, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, майонез, перец, соль

И начинаем готовить:

Свежую цветную капусту, рубленые ядра грецких орехов и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить тертый сыр и мелко нарубленную зелень. Закуску посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Брокколи с овощами

Что понадобится:

500 г брокколи, 200 г стручковой фасоли, 250 г моркови, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, сок $\frac{1}{2}$ лимона, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия и вместе со стручковой фасолью отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Стручки фасоли разрезать на 3–4 части. Морковь целиком отварить в кипящей воде в течение 20 мин, остудить, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. В сковороде разогреть оливковое масло, выложить отварные овощи, добавить измельченный чеснок, перец, соль, сахар, полить лимонным соком, аккуратно перемешать и жарить 2–3 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Цветная капуста с овощами

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 2 болгарских перца, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, 1 ст. л. уксуса, специи, соль

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг. Болгарский перец, морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле. К овощам добавить соцветия капусты, измельченный чеснок, соль, специи, перемешать и выложить в форму. Запекать в разогретой духовке 15–20 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Тушеная капуста

Что понадобится:

500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, $\frac{1}{2}$ ст. л. уксуса, 1 лавровый лист, перец, $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, положить в сотейник с разогретым растительным маслом (2 ст. л.), слегка обжарить. Затем влить $\frac{1}{2}$ стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту 10 мин. Добавить обжаренный в масле лук, томатную пасту, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности. Когда капуста будет готова, добавить обжаренную в масле муку, аккуратно перемешать и томить на слабом огне 2–3 минуты.

Тушеная капуста с грибами

Что понадобится:

1 кочан белокочанной капусты, 300 г вешенок, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы нарезать кусочками и вместе с нарезанным луком обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать, слегка обжарить в сотейнике. Добавить грибы с луком, перец, соль, влить немного воды и тушить до готовности, время от времени перемешивая.

Запеканка из брокколи с сыром

Что понадобится:

800 г брокколи, 1 луковица, 2 яйца, 150 г майонеза, 100 г сыра чеддер, 50 г крекеров, 3 грибных бульонных кубика, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде в течение 15 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Майонез смешать с яйцами, добавить тертый сыр чеддер, нашинкованный лук, бульонные кубики, перец и соль. К приготовленной массе добавить соцветия брокколи, аккуратно перемешать и выложить в форму, смазанную маслом. Сверху посыпать измельченными крекерами. Запекать в духовке при температуре 175 °С около 30 минут.

Закуска из брокколи и моркови

Что понадобится:

400 г брокколи, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ стакана творога, $\frac{1}{4}$ стакана сливок, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. семян тмина, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого перца, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде в течение 15 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Морковь натереть на мелкой терке. Творог растереть с майонезом, тмином, перцем и солью. Добавить морковь, хорошо перемешать. Морковную закуску выложить на блюдо, сверху распределить соцветия брокколи и полить сливками.

Стручковая фасоль с орехами

Что понадобится:

500 г стручковой фасоли, 2–3 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, ½ стакана рубленых ядер грецких орехов, 4 веточки кинзы, 4 веточки чабера, 3 веточки базилика, зелень укропа, перец, соль

И начинаем готовить:

Стручки фасоли отварить, откинуть на дуршлаг (отвар не выливать), обсушить, нарезать кусочками. Для заправки ядра грецких орехов растереть с пропущенным через пресс чесноком, рубленой зеленью кинзы, перцем и солью, развести горячим отваром фасоли (1–2 ст. л.). Добавить нарезанный лук, мелко нарезанные чабер и базилик, перемешать. Заправку соединить с фасолью, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав зеленью укропа.

Картофель, запеченный с помидорами

Что понадобится:

500 г картофеля, 500 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, свежие розмарин и тимьян, 6 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Картофель очистить, разрезать пополам, выложить в форму, смазанную маслом. Помидоры разрезать на несколько частей, положить между половинками картофеля, посолить, поперчить. Оливковое масло соединить с мелко нарубленной зеленью и пропущенным через пресс чесноком, хорошо перемешать, выложить поверх картофеля. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 час.

Закуска из картофеля

Что понадобится:

600 г картофеля, 2 свежих огурца, 1 банка консервированной кукурузы, 200 мл овощного бульона, 1 ст. л. горчицы, 4 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Для заправки овощной бульон разогреть, добавить в него уксус, растительное масло и горчицу. Картофель соединить с огурцами и кукурузой, посолить, поперчить, полить заправкой и аккуратно перемешать. Перед подачей на стол дать закуске хорошо настояться.

Смесь болгарская

Что понадобится:

1 стакан пшенной крупы, 2 кабачка, 2 моркови, 2 луковицы-шалот, 1 лук-порей, 3 стебля сельдерея, листья мяты, 2 зубчика чеснока, 2 стакана горячего овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла

Для заправки: 3 крупных помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса, ½ ч. л. молотого красного перца, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Лук-шалот и чеснок мелко нарезать, пассеровать в масле 2–3 мин. Добавить пшенную крупу, обжаривать на среднем огне 1 мин, непрерывно перемешивая. Затем влить горячий бульон, довести до кипения и варить на среднем огне 5 мин. Добавить нашинкованные морковь, стебли сельдерея и лук-порей, готовить 5 мин. Добавить кабачки, нарезанные кубиками, перемешать, тушить 2 мин. Для приготовления заправки помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать, тушить в масле до мягкости. Добавить томатную пасту, пропущенный через пресс чеснок, уксус, сахар, соль и перец. Приготовленную заправку смешать с овощной смесью, остудить. Перед подачей на стол украсить листьями мяты.

Овощи в ореховом соусе

Что понадобится:

500 г молодых овощей (картофель, белокочанная и цветная капуста, стручковая фасоль), 300 г ядер грецких орехов, 3–5 зубчиков чеснока, зеленый лук, зелень петрушки и кинзы, 150 мл гранатового сока, 150 мл овощного бульона, 1 ч. л. хмели-сунели, молотый красный перец, соль

И начинаем готовить:

Овощи отварить до готовности, охладить. Картофель нарезать дольками, цветную капусту разобрать на соцветия, белокочанную капусту крупно на рубить, стручки фасоли разрезать пополам. Для приготовления соуса орехи и чеснок пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленную зелень кинзы, хмели-сунели, перец, соль. Небольшими порциями влить горячий овощной бульон, постоянно перемешивая. Добавить гранатовый сок. Подготовленные овощи сложить в салатник, залить соусом, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

Овощи по-французски

Что понадобится:

½ кочана цветной капусты, 3 моркови, 1 банка консервированной фасоли, 150 г консервированной кукурузы, 150 г консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, 1 стакан сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, морковь нарезать тонкой соломкой. В сковороде разогреть сливочное и растительное масло, положить капусту, морковь, фасоль и кукурузу, тушить 15 мин. Добавить зеленый горошек, влить сливки, тушить еще 10 мин. Посолить, поперчить, добавить сахар. Готовое блюдо украсить нарезанной зеленью петрушки.

Закуска из овощей

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 3 болгарских перца, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соевый соус, перец, ½ ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия. Болгарский перец, морковь и лук тонко нашинковать. Подготовленные овощи выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить, периодически перемешивая. Добавить 3 ст. л. воды, соевый соус, сахар, перец, соль и тушить до готовности.

Запеченные овощи

Что понадобится:

4—5 картофелин, 2 цукини, 2 помидора, ½ луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 г пармезана, оливковое масло, 1 ст. л. тимьяна, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук и чеснок нарезать, обжарить в оливковом масле, выложить на дно формы для запекания. Картофель, цукини и помидоры нарезать полукруглыми ломтиками, распределить поверх лука. Овощи посолить и поперчить, посыпать тимьяном и полить оливковым маслом. Форму накрыть фольгой и поместить в духовку, разогретую до 175 °С, на 35 мин. Затем фольгу снять, овощи посыпать тертым пармезаном и запекать еще 30 минут.

Запеканка «Овощной рай»

Что понадобится:

300 г кабачков, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 2 яйца, 50 г сыра, 100 мл молока, растительное масло, зелень укропа, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачки очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить семена. Кабачки, помидор и морковь нарезать полукруглыми ломтиками, болгарский перец и лук нашинковать полукольцами. Форму для запекания смазать маслом, выложить овощи, посолить, поперчить и запекать в духовке при температуре 200 °С 15 мин. Яйца взбить с молоком, солью и перцем. Форму вынуть из духовки, овощи залить яичной смесью, посыпать рубленой зеленью, тертым сыром и запекать в духовке еще 7—10 минут.

Овощная закуска

Что понадобится:

1 цукини, 100 г белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, уксус, молотый красный перец, соль

И начинаем готовить:

Овощи очистить, нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить томатную пасту, влить немного воды и тушить 10–15 мин, периодически перемешивая. В самом конце приготовления заправить закуску уксусом, молотым перцем и растертым с солью чесноком. Подать, украсив зеленью.

Овощи, тушенные в вине

Что понадобится:

450 г пекинской капусты, 200 г брокколи, 150 г стручковой фасоли, 50 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. белого столового вина, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Пекинскую капусту крупно нарезать, брокколи разобрать на соцветия. Стручковую фасоль нарезать кусочками длиной 4–5 см, зеленый лук и чеснок измельчить. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до светло-золотистого цвета. Чеснок обжарить в разогретом масле, постоянно помешивая, в течение нескольких секунд. Добавить брокколи, жарить еще 2–3 мин. Затем добавить стручковую фасоль, пекинскую капусту и зеленый лук, обжарить, помешивая, в течение 2 мин. Влить соевый соус, 4 ст. л. воды, вино, добавить соль, сахар и перец, тушить на слабом огне до готовности. Подавать, посыпав семенами кунжута и украсив зеленью.

Запеченные овощи с пряными травами

Что понадобится:

1 кочан брокколи, 300 г тыквы, 1 красная луковица, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. приправы из итальянских трав, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия. Тыкву нарезать кубиками. Луковицу разрезать на четвертинки. Овощи выложить на смазанный маслом противень, слегка полить маслом, посыпать приправой из итальянских трав, солью и перцем. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30–40 минут.

Овощные шашлычки

Что понадобится:

$\frac{1}{4}$ буханки ржаного хлеба, 300 г отварного сельдерея, 1 отварная свекла, 5 помидоров, 100 г маринованного лука, 1 пучок листьев салата

И начинаем готовить:

С хлеба срезать корку, нарезать маленькими квадратными ломтиками. Сельдерей, свеклу и помидоры нарезать кубиками. Подготовленные продукты нанизать на шпажки в следующем порядке: кусочек хлеба, ломтик свеклы, сельдерей, кусочек помидора и лук. Готовую закуску подавать на листьях салата.

Капустные котлеты с яблоками

Что понадобится:

800 г белокачанной капусты, 150 г яблок, 1 яйцо, 2–3 ст. л. манной крупы, 1 стакан молока, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. масла или маргарина, соль

И начинаем готовить:

Капусту мелко нашинковать и слегка припустить в сотейнике, добавив немного молока и кипяченой воды. Когда капуста станет мягкой, добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки; томить, перемешивая, 3 мин. Затем всыпать манную крупу, томить, перемешивая, еще 10 мин. Приготовленную массу снять с огня, добавить соль, вбить яйцо и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в масле с двух сторон.

Капустные котлеты

Что понадобится:

800 г белокочанной капусты, 4 ст. л. манной крупы, 1 стакан молока, ½ стакана сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль

И начинаем готовить:

Капусту мелко нашинковать. Молоко довести до кипения, добавить кусочки сливочного масла, положить капусту и тушить под крышкой на слабом огне 7 мин. После этого постепенно всыпать манную крупу, размешивая, чтобы не было комочков, варить под крышкой 10 мин. Полученную массу посолить, перемешать и остудить. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с двух сторон до румяной корочки. Подавать со сметаной.

Капустные котлеты с чесноком

Что понадобится:

1 кг белокочанной капусты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, ½ пучка зелени укропа, ½ стакана манной крупы, ½ стакана муки, растительное масло, панировочные сухари, соль, специи

И начинаем готовить:

Капусту разрезать на 4 части, отварить в подсоленной воде в течение 8—10 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Отварную капусту пропустить через мясорубку и отжать. Добавить мелко нарезанный лук, пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень, посолить, приправить специями по вкусу. Добавить муку и манную крупу, тщательно перемешать. Сформовать из этой массы котлетки, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле до хрустящей золотистой корочки.

Шницель из капусты

Что понадобится:

1 кг белокочанной капусты, 2 яйца, ½ стакана муки, ½ стакана сухарей, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Капусту очистить, удалить кочерыжку, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, разобрать на отдельные листья. Толстые прожилки слегка отбить или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, запанировать в муке, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон. При подаче на стол уложить шницели на блюдо. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

Баклажановые котлетки

Что понадобится:

3 баклажана, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль

Для соуса: 1 болгарский перец, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, растительное масло, уксус, сахар, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны запекать в духовке в течение 30 мин. Очистить от кожуры. Мякоть протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, муку. Массу ложкой выкладывать в сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать котлетки с двух сторон. Для соуса лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить болгарский перец и очищенные от кожицы помидоры, тушить несколько минут. В самом конце приготовления добавить тертый чеснок, уксус, сахар, соль и перец. Полить готовые котлетки соусом и подать на стол.

Котлеты из тыквы

Что понадобится:

1 кг тыквы, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Очищенную тыкву натереть на терке, положить в сотейник, добавить сахар, соль, тушить на слабом огне до готовности. Затем влить кипящее молоко и медленно всыпать манную крупу, перемешивая, чтобы не было комочков. Массу снять с огня, остудить, вбить яйца и перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки.

Луковые котлетки

Что понадобится:

8 луковиц, 4 яйца, 8 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. муки, панировочные сухари, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Лук очистить, мелко нарезать, добавить яйца, муку, манную крупу, тщательно перемешать. Сформовать котлетки, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон в масле на умеренном огне. При подаче на стол блюдо можно полить нежирной сметаной.

Котлеты из шпината с рисом

Что понадобится:

1 кг шпината, ½ стакана риса, 200 г брынзы, 2 яйца, зелень петрушки, 50 г муки или панировочных сухарей, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Шпинат перебрать, тщательно промыть, посолить, припустить до мягкости, затем отжать и мелко нарубить. Рис отварить в подсоленной воде, соединить со шпинатом. Добавить тертую брынзу, 1 яйцо и 1 желток, рубленую зелень, соль и перец. Массу хорошо перемешать, дать постоять 10–15 мин. Затем сформовать котлеты, обмакнуть в оставшийся яичный белок, запанировать в муке или сухарях и обжарить в масле с двух сторон до зарумянивания.

Котлеты из шпината с картофелем

Что понадобится:

1 кг шпината, 7 отварных картофелин, 1 луковица, 2 яйца, зелень петрушки, 50 г панировочных сухарей, мука, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать, посолить и припустить в течение 7–8 мин. Затем шпинат отжать, мелко нарубить. Отварной картофель натереть на терке, добавить нашинкованный лук, яйца, шпинат, рубленую зелень и немного муки. Массу хорошо перемешать, сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в масле с двух сторон до зарумянивания.

Овощные тефтели с грибами

Что понадобится:

50 г сушеных грибов, 2 картофелины, 200 г капусты, 4 моркови, 6 яиц, 1 булочка, 300 г муки, 1 л молока, 70 г топленого масла, 2 ст. л. молотых сухарей, перец, соль

И начинаем готовить:

Сушеные грибы предварительно замочить, отварить, мелко нарезать. Картофель, капусту и морковь мелко нарезать. В сотейнике разогреть 1 ст. л. масла, положить нарезанные овощи и грибы, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды, посолить и тушить под крышкой до мягкости. Булку очистить от корки, нарезать маленькими кубиками. Яйца взбить с солью и перцем, постепенно всыпать муку. В полученное тесто добавить тушеные овощи с грибами и кусочки булки, тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать шарики, отварить их в подсоленном молоке. Готовые тефтели сложить в миску, полить растопленным маслом и посыпать обжаренными сухарями.

Овощные фрикадельки

Что понадобится:

2 баклажана, 2 кабачка, 2 луковицы, 6 яиц, 120 г брынзы, 1 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, отварить, откинуть на дуршлаг и, когда стечет вода, мелко нарубить. Кабачки очистить и мелко нарубить. Подготовленные овощи соединить, добавить тертый лук, измельченную брынзу, яйца, муку, перец, соль, хорошо перемешать. Сформовать шарики размером с грецкий орех, запанировать в муке и обжарить в масле.

Гречнево-свекольные лепешки

Что понадобится:

1 отварная свекла, $\frac{2}{3}$ стакана гречневой муки, 4 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Гречневую муку смешать с солью, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и оставить на 10 мин. После этого добавить масло, тщательно перемешать. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке, соединить с тестом, тщательно перемешать. Тесто выкладывать ложкой в сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать лепешки с обеих сторон.

Оладьи свекольные с творогом

Что понадобится:

3 свеклы, 2 яблока, 500 г творога, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 ч. л. сахара, соль, растительное масло, сметана

И начинаем готовить:

Свеклу отварить, очистить, натереть на терке. Добавить муку, тертые яблоки, хорошо растертый творог, яйцо, молоко, сахар и соль. Приготовленное тесто перемешать и испечь небольшие оладьи. Готовые оладьи подавать со сметаной.

Котлеты из моркови

Что понадобится:

3—4 моркови, 1 яйцо, 50 г брынзы, 1 пучок зелени, 1–2 ст. л. муки, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Морковь натереть на крупной терке, посолить, оставить на 10–15 мин. Затем отжать, добавить яйцо, тертую брынзу и муку. Массу тщательно перемешать, сформовать котлеты, обжарить в масле с двух сторон. Подавать, посыпав зеленью.

Морковные зразы с яблоками

Что понадобится:

3—4 моркови, 2 яблока, 2 яйца, 3 ст. л. манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{3}$ стакана нежирной сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, $\frac{1}{3}$ стакана сахара, соль

И начинаем готовить:

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Положить в небольшую кастрюлю, добавить сливочное масло, влить молоко и тушить на слабом огне до готовности. При постоянном помешивании тонкой струйкой всыпать манную крупу, добавить половину нормы сахара, соль, тщательно перемешать и снять с огня. Массу немного остудить, вбить сырые яйца. Для начинки яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Из морковной массы сформовать лепешки, на середину каждой положить немного тертых яблок, посыпать сахаром. Соединить края лепешек, придать зразам овальную форму, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон. Подавать, полив сметаной.

Морковные зразы с рисом и яйцом

Что понадобится:

500 г моркови, 5 ст. л. отварного риса, 3 ст. л. манной крупы, 2 отварных яйца, 2 сырых яйца, ½ стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, молотые сухари, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Морковь отварить, очистить, измельчить в блендере или протереть через сито. В кастрюле вскипятить молоко, выложить морковное пюре, добавить растопленное сливочное масло, соль, сахар, тщательно перемешать. Когда масса закипит, всыпать манную крупу, варить, помешивая, до загустения (5—10 мин). Готовую массу охладить, добавить сырые яйца. Для начинки отварной рис соединить с рублеными отварными яйцами, посолить, перемешать. Из морковной массы сформовать лепешки, на середину каждой положить немного начинки, соединить края. Зразы запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Грибные котлеты

Что понадобится:

500 г свежих грибов, 1 стакан отварного риса, 2 луковицы, 1 яйцо, ½ стакана муки, сливочное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы отварить в подсоленной воде, вынуть, остудить, нарезать. Вместе с отварным рисом пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук, вбить яйцо, всыпать муку, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в муке или толченых сухарях и обжарить в сливочном масле с двух сторон до румяной корочки.

Отбивные из вешенок

Что понадобится:

300 г вешенок, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, мука, растительное масло, соль, перец

И начинаем готовить:

Грибы перебрать, срезать ножки. Шляпки накрыть пищевой пленкой, слегка отбить, посолить, поперчить. Яйцо взбить со сметаной и солью. Шляпки грибов запанировать в муке, обмакнуть в яичную смесь и обжарить с двух сторон в масле под крышкой на слабом огне.

Ароматные грибочки

Что понадобится:

500 г шампиньонов, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, черный перец, растительное масло

И начинаем готовить:

Шампиньоны вымыть. У крупных грибов удалить ножки. Подготовленные грибы отварить в течение 5–7 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить. Выложить в сковороду с растительным маслом, обжарить до золотистого цвета. Соевый соус смешать с медом и перцем, залить грибы и готовить на сильном огне 7—10 мин, перемешивая.

Шампиньоны в чесночном соусе

Что понадобится:

1 кг шампиньонов, 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан овощного бульона, 1 ч. л. картофельного крахмала, 4–5 ст. л. растительного масла, щепотка молотой корицы, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Грибы очень тщательно вымыть в нескольких водах, обсушить. Крупные грибы разрезать. В кастрюле хорошо разогреть масло, положить зубчик чеснока и прожарить 1 мин. Удалить чеснок, положить грибы и жарить на довольно сильном огне около 5 мин. Оставшийся чеснок растереть с солью, перцем и корицей, добавить бульон, сахар, перемешать и влить в кастрюлю к грибам. Довести до кипения, тушить на слабом огне 10 мин. Крахмал размешать с 3 ст. л. воды, влить в кастрюлю, помешивая, довести до кипения и держать на огне, пока соус не загустеет.

Маринованные шампиньоны с болгарским перцем

Что понадобится:

300 г маринованных шампиньонов, 1 болгарский перец, 1 луковица, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, перец

И начинаем готовить:

Маринованные шампиньоны нарезать, поперчить, полить уксусом. Болгарский перец и лук мелко нашинковать, соединить с грибами. Салат заправить растительным маслом, украсить зеленью.

Овощная закуска с шампиньонами

Что понадобится:

100 г шампиньонов, 2 баклажана, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Шампиньоны очистить, отварить, нарезать кусочками. Баклажаны и болгарский перец запечь в духовке, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарезать. Подготовленные овощи выложить в сотейник с разогретым растительным маслом, томить на слабом огне 2–3 мин. Добавить шампиньоны, измельченный чеснок, перец, соль, томить еще 2 мин. Подавать, украсив зеленью.

Грибная икра

Что понадобится:

300 г соленых грибов, 2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарубленные грибы, тушить 5—10 мин. В конце приготовления добавить измельченный чеснок, перец, соль. Подавать, украсив зеленью.

Грибная икра с овощами и орехами

Что понадобится:

400 г шампиньонов, 2 моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, зелень укропа, 3 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. соевого соуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Шампиньоны промыть, обсушить, выложить на противень, смазанный маслом и запекать в духовке при температуре 170–200 °С 20 мин до легкого подвяливания. Лук и морковь нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Грибы и овощи соединить, немного остудить и вместе с орехами и чесноком пропустить через мясорубку. Добавить соевый соус, перец, соль, тщательно перемешать.

Грибное рагу

Что понадобится:

300 г грибов, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. зеленого горошка, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы крупно нарезать, обжарить в масле вместе с луком, посолить, поперчить. Добавить томатную пасту, влить немного горячей воды, довести до кипения. В сотейник с грибами положить нарезанные картофель и морковь, тушить 20 мин. Добавить зеленый горошек, перец, соль, тушить 10 мин. Подавать рагу, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Грибы с овощами в винном соусе

Что понадобится:

1 кг грибов, 300 г помидоров, 1 болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 200 мл красного вина, 200 мл сливок, 1 ст. л. загустителя соуса (или муки), 40 г топленого масла, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

В кастрюле разогреть топленое масло, обжарить нарезанные небольшими кусочками грибы. Болгарский перец очистить от плодоножки и семян, нарезать крупными кубиками, добавить к грибам, жарить, периодически перемешивая, 3 мин. Затем положить нарезанные помидоры, жарить 3 мин. Добавить рубленый зеленый лук, посолить, поперчить, влить вино и тушить 10 мин. Влить сливки, довести до кипения, положить загуститель, томить 5 мин. В самом конце приготовления добавить рубленую зелень.

Роллы с капустой и грибами

Что понадобится:

4 шампиньона, 250 г цветной капусты, ½ авокадо, ½ болгарского перца, ½ моркови, 5–6 стеблей зеленого лука, 3 листа салата, 3 листа морской капусты (нори)

Для капустного маринада: 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда

Для грибного маринада: 1 ст. л. соевого соуса, 3 ч. л. оливкового масла

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на соцветия, промыть и пропустить через мясорубку. Для капустного маринада уксус соединить с медом, тщательно перемешать. Залить маринадом пюре из капусты, перемешать. Шампиньоны отварить, нарезать брусочками, полить соевым соусом и оливковым маслом, перемешать. Такими же брусочками нарезать болгарский перец, морковь и авокадо. Листья салата нарезать широкими полосками. Листы нори разрезать пополам. На одну сторону листа нории тонким слоем выложить пюре из капусты. Сверху положить лист салата, брусочки шампиньонов, перца, моркови, авокадо и стебель лука. Лист нори аккуратно свернуть рулетиком, хорошо сжимая (утрамбовывая) содержимое. Края листа зафиксировать, смочив водой. Готовые рулетики разрезать очень острым ножом на 6 равных частей. Подавать традиционно с маринованным имбирем и васаби.

Закуска из овощей с грибами и курицей

Что понадобится:

100 г отварного куриного филе, 100 г шампиньонов, 1 кабачок, 2 болгарских перца, 2 моркови, 3 ст. л. растительного масла, соевый соус, перец, соль

И начинаем готовить:

Шампиньоны нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанное отварное куриное филе и овощи, жарить до готовности. Закуску заправить соевым соусом, перцем и солью.

Овощной форшмак

Что понадобится:

250 г белокочанной капусты, 250 г картофеля, 1 луковица, 100 г филе сельди, 3 яйца, 25 г сыра, 100 г пшеничного хлеба, 50 мл молока, 50 г сметаны, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, панировочные сухари, перец, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла, влить немного воды, посолить и тушить до мягкости. Картофель очистить, отварить, размять в пюре. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Капусту, картофель и лук соединить, добавить мелко нарубленное филе сельди, замоченный в молоке хлеб, сырые яичные желтки, сметану, перец и соль, тщательно перемешать. Затем осторожно ввести взбитые белки. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Форшмак полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке 15–20 мин. Подавать со сметаной, украсив зеленью.

Рагу с мидиями

Что понадобится:

250 г очищенных мидий, ½ кочана цветной капусты, 1 цукини, 2 болгарских перца, 1 черешок сельдерея, 100 г оливок без косточек, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Мидий обжарить в разогретом растительном масле до румяной корочки (3 мин). Цветную капусту разобрать на соцветия. Цукини очистить от кожуры, нарезать кубиками. Болгарский перец и сельдерей нашинковать. Оливки разрезать пополам. В сковороде разогреть растительное масло, положить капусту, цукини, болгарский перец и сельдерей, жарить, периодически перемешивая, 7 мин. Добавить мидии, оливки, перец, соль, готовить еще 2–3 минуты.

Мидии с овощами в томатном соусе

Что понадобится:

250—300 г очищенных мидий, 1 морковь, 1 луковица, ½ лимона, зелень петрушки, растительное масло, молотый перец, щепотка коричневого сахара, соль

Для томатного соуса: 3 помидора, 1 колечко свежего острого перца, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Мидий обжарить в масле до золотистого цвета, добавить соль, сахар, перемешать. Лук нарезать четвертькольцами, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить, периодически перемешивая, до готовности моркови. Для томатного соуса помидоры очистить от кожицы, нарезать. Чеснок и острый перец мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Когда чеснок приобретет золотистый цвет, удалить его из сковороды вместе с острым перцем. В масло выложить помидоры, добавить перец, соль и тушить 15 мин. Приготовленным соусом залить морковь с луком, добавить обжаренных мидий, перемешать и немного прогреть. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки и украсить ломтиками лимона.

Легкая закуска

Что понадобится:

100 г маринованного лосося, 1 свежий огурец, сметана или сливочный йогурт, лимонный сок, специи к рыбе

И начинаем готовить:

Для заправки сметану или йогурт смешать с лимонным соком и специями. Маринованного лосося и огурец нарезать тонкими полосками, выложить на блюдо и полить заправкой.

Паштет из судака

Что понадобится:

150 г филе судака, 1 помидор, $\frac{1}{4}$ луковицы, несколько веточек укропа, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Филе судака припустить, остудить и тщательно размять. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарубить, слегка отжать. Репчатый лук и зелень укропа мелко нарезать. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом, солью и перцем.

Паштет из горошка и рыбы

Что понадобится:

1 банка шпрот, 250 г консервированного зеленого горошка, $\frac{1}{4}$ яблока, $\frac{1}{4}$ луковицы, перец, соль

И начинаем готовить:

С горошка слить жидкость, со шпрот – масло. Яблоко очистить от кожуры. Все продукты сложить в блендер, измельчить в пастообразную массу. Добавить по вкусу соль и перец.

Запеканка из рыбы

Что понадобится:

1 кг филе рыбы, 2 помидора, 2–3 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло, панировочные сухари, 1 ст. л. горчицы, 2 лавровых листа, перец, соль

И начинаем готовить:

Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, поперчить, запанировать в сухарях и обжарить на сильном огне до румяной корочки. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить рубленый чеснок, зелень, горчицу, тщательно перемешать. Лук нарезать кольцами, слегка обжарить, выложить на дно формы с высокими бортиками. Сверху выложить обжаренную рыбу, положить лавровый лист и распределить помидорную массу. Запекать в разогретой духовке 30 минут.

Закуска из макарон с креветками

Что понадобится:

350 г очищенных отварных креветок, 100 г макарон, 1 цукини, 1 болгарский перец, 10 маслин без косточек, 80 г листьев салата, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини и болгарский перец запечь в разогретой духовке до мягкости, остудить. Цукини нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от кожицы, нарезать полосками. Макароны отварить, промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг, обсушить. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить креветок и зелень укропа. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью. Закуску полить заправкой и аккуратно перемешать.

Ассорти из морепродуктов

Что понадобится:

1 кг свежих мидий, 500 г очищенных морских моллюсков, 2 стакана очищенных отварных креветок, 3 кальмара, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 100 г оливок без косточек, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Мидий опустить в кипящую воду, варить на сильном огне под крышкой 5–6 мин, пока они не откроются, остудить, вынуть из раковин. В бульоне от мидий отварить морских моллюсков. Кальмаров очистить, вымыть, нашинковать соломкой, обжарить в 1 ст. л. оливкового масла до мягкости. Для соуса оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленные оливки и зелень петрушки. Соединить креветок, мидий и моллюсков, полить их соусом, аккуратно перемешать. Обжаренных кальмаров выложить на сервировочное блюдо, сверху выложить приготовленные морепродукты в соусе.

Закуска из куриной грудки

Что понадобится:

1 куриная грудка, 1 помидор, листья салата, оливковое масло, ½ ст. л. меда, перец, соль

И начинаем готовить:

Куриную грудку посолить, поперчить, обжарить в оливковом масле. Когда мясо будет почти готово, увеличить огонь, смазать грудку медом, перевернуть и смазать с другой стороны. Обжаривать, периодически переворачивая грудку, чтобы она впитала максимум соуса. Если соус начнет сильно густеть, добавить немного воды. Когда мясо приобретет золотисто-темный цвет, снять с огня. Грудку нарезать ломтиками, выложить на листья салата, украсить ломтиками помидоров.

Печенка говяжья с овощами

Что понадобится:

400 г говяжьей печени, $\frac{1}{4}$ кочана капусты, 1 небольшая репа, 1 небольшая редька, 200 г тыквы, мясной бульон, перец, соль

И начинаем готовить:

Печенку нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать соломкой. Репу, редьку и тыкву очистить и натереть на крупной терке. Половину овощей положить в форму, сверху распределить ломтики печени и выложить оставшиеся овощи. Посолить, поперчить, влить немного мясного бульона и тушить в духовке 50 мин. Подавать, выложив горкой на блюдо.

Отварная говядина под соусом из хрена

Что понадобится:

500—600 г говядины, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, перец, соль

Для соуса: 1–2 ст. л. тертого хрена, 2–3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 500 мл мясного бульона, 1 ст. л. муки, лимонный сок, сахар, соль

И начинаем готовить:

Говядину целым куском положить в воду, довести до кипения, добавить морковь, корень петрушки, лук, перец, соль и отварить на слабом огне до готовности. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать ломтиками. На основе бульона приготовить соус. Для этого разогреть сливочное масло, обжарить в нем муку до золотистого цвета. Постепенно влить процеженный бульон, варить 5–8 мин. Добавить сметану, тертый хрен, лимонный сок, сахар, соль, довести до кипения и снять с огня. Ломтики говядины полить соусом и подать на стол.

Отварное мясо под овощным соусом

Что понадобится:

300 г отварного мяса, 3–4 помидора, 2 болгарских перца, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 5 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное мясо нарезать тонкими ломтиками. Для соуса перец и помидоры нарезать маленькими кубиками. Добавить мелко нашинкованный лук, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, заправить растительным маслом, уксусом, перцем и солью, тщательно перемешать. Овощную массу выложить на ломтики мяса и подать на стол.

Сэндвич «Капрезе»

Что понадобится:

2 ломтика хлеба, 2 ломтика моцареллы, 1 кружочек помидора, листья базилика, сливочное масло, бальзамический уксус

И начинаем готовить:

На ломтики хлеба нанести сливочное масло. На один ломтик хлеба положить 1 ломтик моцареллы, листья базилика, кружочек помидора, посолить, поперчить, затем выложить 2-й ломтик моцареллы и накрыть ломтиком хлеба. Сэндвич сбрызнуть бальзамическим уксусом и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки (сыр должен расплавиться).

Фруктовый сэндвич «Капрезе»

Что понадобится:

2 ломтика хлеба, 2 ломтика сыра чеддер, 1 кружочек яблока, оливковое масло

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба сбрызнуть оливковым маслом. Выложить 1 ломтик чеддера, кружочек яблока, 2-й ломтик чеддера и накрыть ломтиком хлеба. Запекать в духовке до расплавления сыра.

Горячие бутерброды с моцареллой

Что понадобится:

4 ломтика белого хлеба из муки грубого помола, 250 г сыра моцарелла, 2 помидора, 2 стебля зеленого лука, 1 зубчик чеснока, несколько веточек базилика, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба сбрызнуть оливковым маслом, смазать пропущенным через пресс чесноком. Сверху положить ломтики моцареллы и помидоров, посыпать рубленым зеленым луком. Бутерброды выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке при температуре 180 °С 10 мин. Готовые бутерброды слегка поперчить и украсить листочками базилика.

Тосты с помидорами

Что понадобится:

2 ломтика хлеба, 1 крупный помидор, 100 г сыра

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба подсушить в тостере или на сковороде без масла. Помидор нарезать кружочками, выложить на ломтики хлеба и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке или микроволновой печи до полного расплавления сыра.

Бутерброды с консервированным тунцом

Что понадобится:

1 батон, 280 г консервированного тунца, $\frac{1}{4}$ красной луковицы, 2 ст. л. рубленого укропа, 3 стебля сельдерея, майонез, $\frac{1}{2}$ ч. л. цедры лимона, $\frac{1}{4}$ ч. л. горчицы

И начинаем готовить:

Батон нарезать ломтиками, подсушить в духовке. Консервированного тунца размять вилкой, добавить мелко нарезанный лук, укроп, сельдерей, тщательно перемешать. Майонез смешать с горчицей и лимонной цедрой. На ломтики хлеба нанести немного майонезной смеси, выложить начинку из тунца. Бутерброды украсить майонезом и зеленью.

Легкий бутерброд с изюмом

Что понадобится:

1 батон, изюм, зелень укропа, оливковое масло

И начинаем готовить:

Батон нарезать ломтиками, сбрызнуть оливковым маслом и подсушить в духовке при температуре 180 °С до золотистой корочки (15 мин). Изюм промыть, обсушить и вместе с мелко нарубленным укропом обжарить в оливковом масле. Приготовленную начинку выложить на тосты.

Зеленые бутерброды

Что понадобится:

4 ломтика белого хлеба, 50 г зелени, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, соль

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба слегка подсушить в духовке. Сливочное масло растереть с пропущенным через пресс чесноком, добавить мелко нарубленную зелень, соль, тщательно перемешать. Приготовленную массу нанести на ломтики хлеба.

Овощной хот-дог

Что понадобится:

булочки для хот-догов, 2 помидора, 1 стакан тертой моркови, 1 стакан бобов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, $\frac{1}{4}$ стакана рубленой петрушки, листья салата, $\frac{1}{2}$ стакана семян подсолнечника, 2 ст. л. молотого льняного семени, 1 стакан молотых овсяных хлопьев, $1\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, тмин, орегано, $\frac{1}{4}$ ч. л. перца чили, соль

Для соуса барбекю: 100 мл кетчупа, 1 ст. л. острого соуса, 50 мл красного винного уксуса, 2 ч. л. сухой горчицы, 2 ч. л. паприки, молотый черный перец, 50 г коричневого сахара, соль

И начинаем готовить:

Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в оливковом масле. Молотое семя льна залить $\frac{1}{2}$ стакана теплой кипяченой воды, оставить на 10 мин. Затем переложить в чашу блендера, добавить обжаренный лук и чеснок, бобы, тертую морковь, зелень петрушки, семена подсолнечника, молотые овсяные хлопья и панировочные сухари, измельчить до однородности. К приготовленной массе добавить соевый соус, тмин, орегано, перец чили, соль, тщательно перемешать и сформовать небольшие лепешки. Выложить их на противень, смазанный маслом, запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 30 мин. Для соуса барбекю все продукты соединить, тщательно перемешать. Булочки для хот-догов разрезать пополам, смазать соусом барбекю, выложить салатные листья, поверх них – запеченные лепешки и ломтики помидоров, полить соусом барбекю.

Овощные канапе

Что понадобится:

1 кабачок, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, 2 яйца, 5 ст. л. муки, 100 г майонеза, ½ стакана растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Кабачок и помидоры нарезать кружочками. Взбить яйца, добавить соль, муку, 3 ст. л. охлажденной кипяченой воды и перемешать. Кабачки обмакнуть в кляр и обжарить в масле с двух сторон. Майонез смешать с пропущенным через пресс чесноком и мелко нарубленной зеленью укропа. Каждый кружочек кабачка смазать майонезом, накрыть кружочком помидора, украсить майонезом и зеленью.

Брускетта с базиликом

Что понадобится:

1 батон, 3–4 помидора, 2 зубчика чеснока, ½ стакана рубленой зелени базилика, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Батон нарезать ломтиками, подсушить в духовке. Помидоры мелко нарезать, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленый базилик, перец, соль, заправить оливковым маслом и уксусом, тщательно перемешать. Дать постоять 10 мин. Приготовленную начинку выложить на ломтики хлеба и сразу подавать на стол.

Бутерброд с редисом и творогом

Что понадобится:

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г редиса, 100 г нежирного творога, зелень петрушки, соль

И начинаем готовить:

Ломтики ржаного хлеба подсушить в духовке. Редис и петрушку мелко нарубить. Творог тщательно растереть с солью, добавить редис, петрушку, перемешать. Приготовленную массу выложить на ломтики хлеба.

Бутерброды с помидорами и сыром фета

Что понадобится:

8 ломтиков белого хлеба, 1 помидор, 150 г сыра фета, 2–3 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба обжарить в масле с двух сторон. Фету тщательно размять вилкой, добавить пропущенный через пресс чеснок и мелко нарубленную зелень. Приготовленную массу нанести на ломтики хлеба, сверху выложить кружочки помидора и украсить зеленью.

Бутерброды с креветками

Что понадобится:

4 диетических хлебца, 150 г очищенных креветок, 1 пучок рукколы, 2 ст. л. оливкового масла, майонез или сметана

И начинаем готовить:

Креветок опустить в кипящую подсоленную воду, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг. Рукколу вымыть, обсушить, измельчить. Хлебцы смазать оливковым маслом, посыпать рубленой рукколой, выложить креветок и смазать майонезом или сметаной.

Бутерброды с авокадо и креветками

Что понадобится:

4 ломтика хлеба из муки грубого помола, 100 г очищенных отварных креветок, 1 авокадо, 1 отварное яйцо, 1 лимон, 4 листа салата, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить, разрезать пополам. Одну половину размять вилкой, полить соком $\frac{1}{4}$ лимона, смешать с мелко нарубленным яйцом, добавить перец, соль, тщательно перемешать. Приготовленную массу нанести на ломтики хлеба, сверху положить лист салата и выложить креветок. Украсить ломтиками оставшегося авокадо и лимона.

Хлебцы с отварной телятиной

Что понадобится:

6 хлебцев, 200 г отварной телятины, 1 помидор, зелень укропа

И начинаем готовить:

Телятину нарезать тонкими ломтиками, помидор – тонкими кружочками. На хлебцы выложить кружочки помидоров, сверху положить ломтики телятины и посыпать зеленью укропа.

Канapé с авокадо и помидорами черри

Что понадобится:

20 соленых крекеров, 1 авокадо, 10 помидоров черри, 2 ст. л. лимонного сока, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить, удалить косточку. Мякоть нарезать, сразу же полить лимонным соком, добавить соль и измельчить в блендере до однородности. Приготовленную массу нанести на крекеры и украсить половинками помидоров черри.

Тосты с запеченными помидорами черри

Что понадобится:

2 ломтика ржаного хлеба, 8 помидоров черри, 50 г козьего сыра, бальзамический уксус с душицей

И начинаем готовить:

Помидоры черри разрезать пополам, запечь в духовке до мягкости, сбрызнуть бальзамическим уксусом с душицей и выложить на ломтики хлеба. Козий сыр нарезать кубиками, распределить сверху.

Дзадзыки на лепешках

Что понадобится:

3 больших свежих огурца, 3 зубчика чеснока, зелень укропа, несколько веточек мяты, 2 стакана нежирного натурального йогурта, несколько небольших постных лепешек, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Огурцы вместе с кожурой натереть на терке, слегка отжать через марлю лишний сок. Тертые огурцы смешать с йогуртом, добавить пропущенный через пресс чеснок, нарезанные укроп и мяту, тщательно перемешать. Затем влить масло, посолить, поперчить и поместить в холодильник на несколько часов. Подавать, выложив на постные лепешки.

Мексиканские лепешки с фасолью и шпинатом

Что понадобится:

8 кукурузных лепешек, 200 г грибов, 400 г консервированной фасоли, 500 г шпината, 120 г сыра, растительное масло, 100 мл острого томатного соуса, ½ ч. л. перца чили, ½ ч. л. молотого красного перца, соль

И начинаем готовить:

Шпинат нарезать, слегка припустить в сковороде с разогретым растительным маслом. Добавить консервированную фасоль, нарезанные грибы и перец чили, тушить, периодически перемешивая, 20 мин. Томатный соус соединить с молотым красным перцем. Лепешки смазать томатным соусом, выложить фасолевую смесь и полить томатным соусом. Запекать в разогретой духовке 15 мин. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 10 минут.

Зеленый рулет

Что понадобится:

200 г сливочного масла, 3 стакана теплого молока, 2 стакана муки, 50 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, 1 яйцо (для смазывания)

Для начинки: щавель, шпинат, кресс-салат, зелень укропа и петрушки, сливочное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить сахар, соль, размягченное масло и муку. Замесить тесто и сразу, не давая подойти, раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Для начинки зелень мелко нарубить, выложить в сковороду с разогретым маслом, посолить, поперчить, тушить на слабом огне, пока масса не станет мягкой и однородной. Дать постоять под крышкой 10 мин, остудить и выложить на тесто. Свернуть пласт в рулет, поверхность смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке при средней температуре до зарумянивания теста. Горячий рулет смазать маслом и посыпать рубленой зеленью.

Рулет с тыквой

Что понадобится:

1 яйцо, 350 г муки, вода, соль

Для начинки: 400 г тыквы, 100 г сахара, соль

И начинаем готовить:

Замесить тесто из муки, яйца, соли и воды. Тыкву натереть на крупной терке, слегка посолить и оставить на несколько минут, чтобы выделился сок. Лишний сок отжать, к тыквенной массе добавить сахар и перемешать. Тесто раскатать в пласт, выложить ровным слоем тыквенную массу, свернуть в рулет и уложить на противень, смазанный маслом. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 30 минут.



Аппетитные салатики



Салаты из фруктов, овощей и грибов

Салат из моркови с клубникой

Что понадобится:

1 морковь, 200 г клубники, 100 г ядер грецких орехов,
100 г миндального молока, 1 ст. л. меда, 2 веточки укропа, 8 листьев салата

И начинаем готовить:

Морковь очистить, нашинковать мелкой соломкой. Клубнику промыть, очистить от плодоножек, обсушить, нарезать крупными дольками. Орехи крупно нарубить. Для заливки миндальное молоко смешать с медом. Блюдо застелить листьями салата, поверх них выложить слоями морковь, клубнику и орехи, поливая каждый слой соусом. Салат украсить веточками укропа.

Салат из моркови с курагой и апельсином

Что понадобится:

2 моркови, 200 г кураги, 1 апельсин, 1 стакан рубленых ядер грецких орехов, 1 стакан сметаны, растительное масло, сахар

И начинаем готовить:

Морковь нарезать кубиками, сложить в сотейник, влить 100 мл воды, добавить растительное масло, сахар и томить на слабом огне до полного выпаривания жидкости. Курагу залить кипятком на 20 мин, затем отжать и мелко нарезать. Апельсин очистить, нарезать маленькими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить ядра грецких орехов, заправить сметаной, смешанной с сахаром.

Салат из соевых ростков с фруктами

Что понадобится:

250 г соевых ростков, 2 ломтика ананаса, ½ грейпфрута, 1 банан, листья салата, майонез, сливки, соевый соус

И начинаем готовить:

Соевые ростки отварить, полить соевым соусом, оставить на 15 мин. Ананас, грейпфрут и банан нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Выложить на листья салата, украсить взбитыми сливками.

Салат из ананасов с помидорами и сельдереем

Что понадобится:

1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 1 корень сельдерея, 2 апельсина, 1 лимон, листья салата, 3–4 ст. л. сливок, сахар, соль

И начинаем готовить:

Ананасы нарезать кубиками. Апельсины очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими ломтиками. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Корень сельдерея нарезать маленькими кубиками. Сливки смешать с сахаром, солью и лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, выложить на листья салата и полить сливками.

Салат из персиков с моцареллой

Что понадобится:

2 персика, 100 г моцареллы, 50 г рукколы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Персики вымыть, нарезать дольками. Рукколу вымыть, обсушить, выложить на блюдо, сверху положить дольки персиков и кусочки моцареллы. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, полить салат.

Салат из яблок

Что понадобится:

1—2 яблока, $\frac{1}{2}$ луковицы, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. майонеза, соль

И начинаем готовить:

Яблоки натереть на терке. Добавить мелко нарубленный лук и зелень, посолить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из ананасов с яблоками

Что понадобится:

$\frac{1}{2}$ ананаса, 2 яблока, 1 банан, 100 г винограда без косточек, $\frac{1}{2}$ стакана натурального йогурта, 3 ст. л. майонеза, листья салата

И начинаем готовить:

Ананас, яблоки и банан очистить, нарезать ломтиками. Добавить ягоды винограда. Заправить йогуртом, смешанным с майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, выложив на листья салата.

Пестрый фруктовый салат

Что понадобится:

200 г яблок, 200 г груш, 100 г апельсинов, 100 г вишен, 100 г винограда без косточек, 1 ст. л. измельченного миндаля, $\frac{1}{2}$ стакана йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Фрукты очистить от кожуры и косточек, нарезать. Из йогурта, лимонного сока и сахара приготовить соус, полить фрукты, аккуратно перемешать, охладить. Перед подачей на стол посыпать миндалем.

Салат из апельсинов по-мароккански

Что понадобится:

4 апельсина, 50 г фиников, 25 г миндаля, сок 2 лимонов, корица, 2 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Апельсины очистить, нарезать кружочками, выложить на сервировочное блюдо. Посыпать рублеными финиками и миндалем. Лимонный сок взбить с сахаром и корицей, полить салат, поместить в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол можно полить взбитыми сливками.

Пикантная красная смородина

Что понадобится:

500 г красной смородины, 250 мл воды, 1 ст. л. уксуса, 150 г сахара

И начинаем готовить:

Гроздья красной смородины промыть, обсушить. Вскипятить воду с сахаром и уксусом, остудить и залить красную смородину. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

Салатик с орехами

Что понадобится:

1 апельсин, 1 яблоко, 1 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 1 черешок сельдерея, зелень петрушки, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. лимонного сока

И начинаем готовить:

Сельдерей опустить в кипящую воду, варить 3 мин, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Апельсин и яблоко очистить от кожуры и косточек, нарезать ломтиками. Ломтики яблока сразу же полить лимонным соком. Продукты выложить в салатницу, посыпать рублеными ядрами грецких орехов, полить сметаной и украсить петрушкой.

Салат из ранней зелени

Что понадобится:

300 г листьев салата разных сортов, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка базилика, 4 помидора, 2 крупных свежих огурца, 1 пучок редиса, 2 зубчика чеснока

Для заправки: 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, горчица, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Зеленый лук и базилик мелко нарезать. Помидоры, огурцы и редис нарезать тонкими ломтиками, чеснок измельчить. Для заправки растительное масло взбить с яблочным уксусом, горчицей, сахаром, солью и перцем. Полить салат заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из зелени со сметаной

Что понадобится:

400 г листьев зеленого салата, 100 г зеленого лука, 2–3 шт. редиса, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки или укропа, ½ стакана сметаны, соль

И начинаем готовить:

Листья салата крупно нарубить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Выложить в салатник, украсить ломтиками редиса.

Салат из петрушки

Что понадобится:

300 г зелени петрушки, 6 ст. л. консервированного зеленого горошка, 15 маслин без косточек, 2 отварных яйца, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарубить. Добавить нарезанные маслины и консервированный зеленый горошек. Растительное масло взбить с солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Полить салат приготовленной заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник и украсить ломтиками отварных яиц.

Салат из шпината с маслинами

Что понадобится:

150 г листьев шпината, 100 г маслин без косточек, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать. Зелень петрушки мелко нарубить. Маслины нарезать колечками. Продукты соединить, посолить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Салат из зелени с морковью и апельсином

Что понадобится:

½ пучка шпината, ½ пучка молодого салата, ½ пучка салата лолло-россо, 1 морковь, 1 апельсин, 2 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Листья салата и шпинат промыть, обсушить, крупно нарубить. Морковь натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Из ½ апельсина отжать сок, оставшуюся часть очистить от кожуры и косточек, нарезать ломтиками. Кунжут обжарить на сухой сковороде в течение нескольких секунд. Для заправки оливковое масло взбить с апельсиновым соком и солью. Подготовленные продукты соединить, полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать кунжутом.

Салат из шпината с помидорами и сыром

Что понадобится:

300 г шпината, 2 помидора, 60 г козьего сыра, 1 ст. л. кедровых орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. белого винного уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать. Помидоры нарезать ломтиками, козий сыр – кубиками, добавить их к шпинату. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Салат из шпината с огурцами

Что понадобится:

300 г шпината, 2–3 свежих огурца, 3 стебля зеленого лука, зелень петрушки, ½ стакана майонеза, соль

И начинаем готовить:

Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать. Добавить к нему нарезанные кубиками огурцы, измельченный зеленый лук и петрушку. Салат посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из щавеля

Что понадобится:

200 г щавеля, 2 яблока, 5 шт. редиса, 3 отварных яйца, 1 луковица, 3 стебля зеленого лука, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, соль

И начинаем готовить:

Щавель вымыть, обсушить, нашинковать. Очищенные яблоки и редис нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук, зеленый лук и петрушку мелко нарубить. Яйца очистить, нарезать крупными ломтиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, украсив ломтиками яиц.

Салат из молодой крапивы с орехами

Что понадобится:

500 г молодой крапивы, 2–3 редиса, 5–8 маслин, 1 отварное яйцо, 60 г ядер грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, уксус или лимонный сок, соль

И начинаем готовить:

Молодую крапиву залить кипятком на 5 мин, затем промыть, отжать и мелко нарезать. Для заправки чеснок пропустить через пресс и тщательно растереть в ступке с молотыми ядрами грецких орехов и солью, добавить растительное масло и лимонный сок. Салат полить заправкой и перемешать. Украсить ломтиками яйца, кружочками редиса и маслин.

Салат из черемши с сыром

Что понадобится:

150 г черемши, 4 отварных яйца, 150 г сыра, ⅔ стакана сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Промытые листья черемши нашинковать. Добавить измельченные отварные яйца, тертый сыр и зелень петрушки. Для заправки сметану взбить с перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из сельдерея с клюквой

Что понадобится:

½ корня сельдерея, 1 морковь, 300 г клюквы, сахар

И начинаем готовить:

Клюкву перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и размять деревянной ложкой. Добавить сахар, тщательно перемешать, оставить до полного растворения сахара. Корень сельдерея и морковь натереть на средней терке, добавить клюкву с сахаром, тщательно перемешать.

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.