



БЛЮДА, которые НЕ полнят



280 kkal



80 kkal



360 kkal



РЕЦЕПТЫ
низкокалорийной
КУХНИ

рипол классик

Ольга Николаевна Трюхан
Блюда, которые не полнят.
Рецепты низкокалорийной кухни

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=294152

Блюда, которые не полнят. Рецепты низкокалорийной кухни: РИПОЛ классик; Москва; 2008

ISBN 978-5-386-00715-7

Аннотация

Проблема избыточного веса сегодня волнует миллионы людей во всем мире. Его причина кроется не только в гиподинамии, но и в неправильном питании.

В этой книге даны рецепты приготовления различных блюд с учетом калорийности, что позволит читателям составлять свой рацион вдумчиво и сохранять здоровье и хорошую физическую форму долгие годы.

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПЕРЦЕМ	6
ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С БАКЛАЖАНАМИ	7
ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ПОМИДОРАМИ И БОБАМИ	8
БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	9
БУЛЬОН СО СВЕКЛОЙ И ВИНОМ	10
БУЛЬОН ПРОЗРАЧНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	11
ПРОЗРАЧНЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЗЕЛЕНЬЮ	12
СУП С ФЕНХЕЛЕМ	13
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ГРИБАМИ	14
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С КАПУСТОЙ КОЛЬРАБИ	15
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ФАСОЛЬЮ	16
СУП ИЗ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ И ПЕТРУШКИ	17
СУП ОВОЩНОЙ	18
СУП КИТАЙСКИЙ	19
СУП ФРАНЦУЗСКИЙ	20
СУП С ЙОГУРТОМ	21
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПОМИДОРОМ И РЕПОЙ	22
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	23
СУП С КОЛЬРАБИ	24
СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	25
СУП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ	26
СУП ИЗ КОЛЬРАБИ С ВИНОМ	27
СУП С ТОФУ	28
ТОМАТНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ СУП	29
СУП ТОМАТНЫЙ	30
СУП С ФАСОЛЬЮ	31
СУП С КРЕВЕТКАМИ	32
СУП ИЗ ШПИНАТА	33
ХОЛОДНЫЙ СУП С ОГУРЦАМИ	34
ХОЛОДНЫЙ СУП С ЩАВЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ	35
СУП-ХОЛОДЕЦ	36
СУП-ПЮРЕ РИСОВЫЙ	37
СУП-ПЮРЕ РЫБНЫЙ	38
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ	39
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И МОЛОКА	40
СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ	41
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК	42
СУП-ПЮРЕ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ	43
УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ	44
УХА ИЗ ФИЛЕ МОРСКОЙ РЫБЫ	45
ОКРОШКА РЫБНАЯ	46
ОКРОШКА МЯСНАЯ	47

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ	48
Глава 2	49
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА С ПОЧКАМИ	49
ОТВАРНАЯ РЫБА С СОУСОМ	50
ТЕЛЯТИНА ОТВАРНАЯ	51
РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ	52
РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И ИНДЕЙКИ С ОРЕХАМИ	53
ОТБИВНЫЕ С ОВОЩАМИ	54
КУРИНАЯ ВЕТЧИНА В ПЕРГАМЕНТЕ	55
ЛОСОСЬ СО СПЕЦИЯМИ	56
КУРИЦА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	57
ЗАПЕКАНКА СЫРНАЯ	58
ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИНОЙ ВЕТЧИНОЙ	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Ольга Николаевна Трюхан

Блюда, которые не полнят.

Рецепты низкокалорийной кухни

Введение

Еще каких-то несколько тысячелетий назад люди с огромным трудом добывали пропитание для себя и своих семей, а потому об избыточном весе в то время не могло быть и речи. Позднее полнота стала показателем материального благополучия определенных слоев общества, а толстых людей начали считать эталоном красоты.

Но времена изменились. Сегодня проблема избыточного веса настолько актуальна, что врачи всего мира бьют тревогу. Ведь в результате ожирения происходит сбой в работе всех органов и систем организма, а значит, в первую очередь страдает здоровье. Современные ученые пришли к интересному выводу: определенные эндокринные заболевания и болезни пищеварительного тракта являются «наследственными» не из-за генетической предрасположенности к ним, а в результате существующих пищевых привычек, передающихся в семьях из поколения в поколение.

Причиной избыточного веса является чрезмерно высокая калорийность употребляемых в пищу продуктов при малоподвижном образе жизни. «Жить не для того, чтобы есть, а есть, чтобы жить» – вот к чему должны стремиться современные люди.

Если вы хотите долгие годы оставаться здоровыми и энергичными, а кроме того, быть стройными и находиться в прекрасной физической форме, что сейчас стало очень модным, тогда ознакомьтесь с приведенными в данной книге рецептами разнообразных блюд. В каждом из них приводится калорийность используемых продуктов, что позволит вам без труда выбрать наиболее подходящие для себя и своей семьи.

Что бы вы ни ели, помните о том, что переедание является вашим злейшим врагом. Получая избыток питательных веществ, человеческий организм вынужден откладывать их про запас, что, естественно, приводит к увеличению массы тела.

Будьте умеренны в еде, принимайте пищу только тогда, когда ощутите чувство голода, никогда не ешьте с кем-нибудь за компанию, больше двигайтесь, почаще бывайте на свежем воздухе – и тогда вы никогда не узнаете, что такое избыточный вес.

Кроме того, постарайтесь, хоть это непросто в наше беспокойное и суетное время, избегать стрессовых ситуаций. Под влиянием стресса у многих людей усиливается чувство голода, что ведет к употреблению пищи в неконтролируемом количестве. Заедать пирожными и другими сладостями «истрепанные» нервы, согласитесь, не самый лучший выход.

Обогатите свой рацион разнообразными фруктами, ягодами, овощами, зеленью, пусть они станут частыми гостями на вашем столе в любое время года. Избегайте жареной и жирной пищи, не злоупотребляйте сладостями, хлебобулочными изделиями, сдобой и пшеничным хлебом, лучше отдайте предпочтение ржаному. И откажитесь от употребления продуктов быстрого приготовления, так как большой пользы они вам все равно не принесут.

Многие считают, что полезная пища не может быть вкусной. Спешим опровергнуть это утверждение. В нашей книге вы найдете рецепты блюд на любой вкус, которые украсят меню и при этом не приведут к увеличению массы тела.

Ешьте с удовольствием и на здоровье!

Глава 1 Первые блюда

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПЕРЦЕМ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 97 ккал

Ингредиенты

Капуста цветная – 400 г

Лук репчатый – 100 г

Паста томатная – 50 г

Перец сладкий – 100 г

Морковь – 130 г

Зелень петрушки измельченная – 15 г

Кубик бульонный – 1 шт.

Масло растительное – 25 мл

Вода – 2,5 л

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук очищают, нарезают, помещают в кастрюлю и обжаривают в растительном масле.
2. Остальные овощи моют, измельчают, соединяют с луком, немного тушат, затем заливают водой, добавляют томатную пасту, закрывают крышкой и доводят до кипения. За 7 мин до готовности кладут бульонный кубик.
3. Щи солят, посыпают перцем и зеленью.

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С БАКЛАЖАНАМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 88 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г

Лук репчатый – 130 г

Помидоры – 140 г

Баклажаны – 200 г

Перец сладкий – 130 г

Морковь – 100 г

Зелень петрушки измельченная – 20 г

Кубик бульонный – 1 шт.

Вода – 2,5 л

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту, помидоры, репчатый лук, баклажаны, перец и морковь моют, очищают, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают их водой и доводят до кипения.

2. За 10 мин до конца варки добавляют в щи бульонный кубик. Солят, добавляют перец и зелень петрушки.

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ПОМИДОРАМИ И БОБАМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 103 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г

Помидоры консервированные – 300 г

Лук репчатый – 100 г

Морковь – 120 г

Бобы – 150 г

Перец сладкий – 100 г

Сельдерей – 50 г

Вода – 2 л

Зелень петрушки измельченная – 20 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту, лук, морковь, сладкий перец, сельдерей нарезают кубиками.
2. Подготовленные ингредиенты кладут в большую кастрюлю, добавляют измельченные помидоры и бобы. Все заливают водой, доводят до кипения, закрывают крышкой и варят до готовности.
3. Щи солят, добавляют перец и зелень петрушки.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 156 ккал

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л

Мясо (говядина) – 250 г

Зелень петрушки измельченная – 15 г

Вода – 40 мл

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, освобождают от пленок, нарезают небольшими кусочками и 2 раза пропускают через мясорубку.
2. В фарш добавляют перец, соль и холодную воду. Полученную массу перемешивают, формируют из нее шарики и опускают в кипящий бульон.
3. Через 10-15 мин достают фрикадельки и раскладывают их в тарелки по 6-8 шт.
4. Бульон процеживают через мелкое сито, заливают им фрикадельки, солят, добавляют перец и зелень петрушки.

БУЛЬОН СО СВЕКЛОЙ И ВИНОМ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 76 ккал

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л

Свекла – 200 г

Вино виноградное – 30 мл

Сахар – 7 г

Зелень укропа измельченная – 15 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Мясной бульон тщательно процеживают через мелкое сито, затем опять ставят его на огонь и доводят до кипения.
2. Затем вливают виноградное вино, кладут нарезанную тонкими ломтиками свеклу, сахар, соль и черный перец.
3. Готовый суп разливают по тарелкам и украшают зеленью укропа.
4. Блюдо подают на стол горячим или теплым.

БУЛЬОН ПРОЗРАЧНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 182 ккал

Ингредиенты

Бульон куриный – 2 л

Филе курицы – 100 г

Яйцо сырое – 1 шт.

Молоко – 50 мл

Вода – 1 л

Хлеб пшеничный – 50 г

Зелень укропа измельченная – 15 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Куриное филе промывают, нарезают, пропускают через мясорубку. В фарш добавляют яичный белок, размоченный в молоке хлеб, перец и соль. Все тщательно перемешивают, затем постепенно вливают молоко, взбивают массу лопаткой и протирают сквозь сито для получения однородной массы. Формуют из фарша фрикадельки и опускают их в кипящую воду на 10-15 мин.

2. Готовые фрикадельки достают из воды и кладут в тарелки по 5-6 шт., затем заливают бульоном и добавляют зелень укропа.

ПРОЗРАЧНЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЗЕЛЕНЬЮ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 128 ккал

Ингредиенты

Филе куриное – 400 г

Лук репчатый – 135 г

Морковь – 100 г

Корни сельдерея – 50 г

Вода – 2 л

Зелень петрушки измельченная – 15 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Куриное филе промывают, нарезают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, закрывают крышкой и ставят на огонь. Доводят до кипения и снимают с поверхности пену.

2. После 40 мин варки кладут корни сельдерея и нарезанный лук (70 г). Морковь, петрушку и оставшийся лук поджаривают без масла, потом кладут их в бульон, солят, перчат и добавляют зелень петрушки.

СУП С ФЕНХЕЛЕМ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 60 ккал

Ингредиенты

Фенхель – 800 г

Картофель – 500 г

Помидоры – 600 г

Бульон овощной – 1 л

Сок лимона – 30 мл

Тимьян – 3 г

Лист лавровый – 1 шт.

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Молодой фенхель моют, сушат, нарезают тонкой соломкой.
2. Картофель очищают, нарезают брусочками, кладут в кастрюлю вместе с фенхелем, заливают овощным бульоном, добавляют тимьян и лавровый лист, доводят до кипения и варят 20 мин.
3. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, удаляют семена, мякоть измельчают.
4. Из кастрюли извлекают тимьян и лавровый лист, добавляют сок лимона, помидоры, снова доводят до кипения, затем солят и перчат.
5. Готовый суп разливают по тарелкам и подают на стол.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ГРИБАМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 108 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г

Лук репчатый – 70 г

Перец сладкий – 100 г

Морковь – 200 г

Шампиньоны консервированные – 150 г

Сельдерей измельченный – 20 г

Петрушка – 10 г

Кубик бульонный – 1 шт.

Масло растительное – 20 мл

Вода – 2,5 л

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и сладкий перец моют, нарезают тонкими кольцами, кладут в кастрюлю и обжаривают в растительном масле. Добавляют к ним нашинкованную капусту, нарезанную кубиками морковь, сельдерей, соль, черный перец, нарезанные ломтиками грибы и бульонный кубик.

2. Заливают ингредиенты кипящей водой, закрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

3. Суп посыпают измельченной петрушкой.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С КАПУСТОЙ КОЛЬРАБИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 91 ккал

Ингредиенты

Капуста кольраби – 450 г

Лук репчатый – 130 г

Помидоры – 125 г

Перец сладкий – 50 г

Морковь – 120 г

Зелень укропа измельченная – 20 г

Кубик бульонный – 1 шт.

Масло растительное – 30 мл

Вода – 1,5 л

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук очищают, измельчают, помещают в кастрюлю и обжаривают в растительном масле.
2. Остальные овощи нарезают, добавляют к луку, немного тушат, затем заливают водой, закрывают крышкой и доводят до кипения.
3. За 3 мин до готовности супа кладут в него бульонный кубик, солят, перчат, добавляют измельченную зелень.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ФАСОЛЬЮ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 215 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г

Лук репчатый – 60 г

Перец сладкий – 50 г

Морковь – 135 г

Фасоль консервированная – 200 г

Зелень укропа измельченная – 15 г

Паста томатная – 45 г

Кубик бульонный – 1 шт.

Вода – 2,5 л

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту, репчатый лук, сладкий перец, морковь мелко нарезают, кладут в большую кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения. Добавляют томатную пасту, бульонный кубик, консервированную фасоль, закрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

2. Суп солят, перчат, добавляют укроп и разливают по тарелкам.

СУП ИЗ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ И ПЕТРУШКИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Листья лапчатки гусиной – 150 г

Щавель – 50 г

Петрушка – 5 г

Лук зеленый – 10 г

Лук репчатый – 20 г

Морковь – 15 г

Мука пшеничная – 5 г

Яйцо вареное – 1 шт.

Масло сливочное – 20 г

Масло растительное – 20 мл

Бульон мясной – 1,5 л

Сметана – 15 г

Лист лавровый – 1 шт.

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Листья лапчатки гусиной варят в воде 3 мин, откидывают на сито, пропускают через мясорубку и тушат в сливочном масле с мукой 10-15 мин.

2. Морковь и репчатый лук очищают, нарезают и обжаривают в растительном масле до золотистого цвета.

3. Мясной бульон доводят до кипения, опускают в него подготовленные овощи, зелень лапчатки и варят 25 мин.

4. Щавель, зеленый лук и петрушку мелко нарезают.

5. За 5 мин до готовности добавляют в суп свежую зелень, соль, перец и лавровый лист.

6. Перед подачей на стол блюдо заправляют сметаной и украшают ломтиками яйца.

СУП ОВОЩНОЙ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 170 ккал

Ингредиенты

Свекла – 300 г

Лук репчатый – 40 г

Бульон овощной – 1 л

Сметана – 100 г

Зелень петрушки – 15 г

Крахмал – 25 г

Масло сливочное – 30 г

Уксус яблочный – 15 мл

Лист лавровый – 1 шт.

Гвоздика молотая – 2 г

Ягоды можжевельника молотые – 7 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Лук измельчают, свеклу нарезают кубиками.
2. Сливочное масло разогревают в кастрюле и обжаривают в нем лук, затем добавляют свеклу, крахмал, лавровый лист, гвоздику, ягоды можжевельника, солят и пассеруют 7 мин, периодически помешивая.
3. После этого вливают бульон и варят 15 мин. Затем удаляют лавровый лист, взбивают суп миксером, добавляют уксус, измельченную зелень петрушки и сметану.

СУП КИТАЙСКИЙ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Мясо куриное (грудка) – 200 г

Грибы муэр – 15 г

Морковь – 30 г

Лук-порей – 15 г

Чеснок – 10 г

Макароны – 20 г

Бульон куриный – 1 л

Вино рисовое – 40 мл

Соус соевый – 25 мл

Масло арахисовое – 25 мл

Зелень петрушки измельченная – 20 г

Соль и перец кайенский молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы моют, заливают водой и оставляют на несколько часов.
2. Морковь очищают, моют и нарезают соломкой.
3. Чеснок очищают и натирают на мелкой терке.
4. Стебли лука-порея моют и измельчают.
5. Куриную грудку кладут в кастрюлю для варки и обжаривают в арахисовом масле, затем вынимают, остужают и нарезают небольшими кусочками.
6. В этом же масле пассеруют измельченные грибы, лук-порей, чеснок и морковь, добавляют соевый соус, кайенский перец, соль, вливают бульон и рисовое вино.
7. Все ингредиенты перемешивают, доводят до кипения и варят в течение 10 мин.
8. Макароны вместе с куриным мясом добавляют в суп. Все перемешивают и держат на медленном огне под крышкой 7 мин.
9. Перед подачей на стол посыпают суп петрушкой.

СУП ФРАНЦУЗСКИЙ

На 3 порции

Калорийность 1 порции – 215 ккал

Ингредиенты

Филе рыбы – 200 г

Помидор – 40 г

Лук репчатый – 30 г

Чеснок – 15 г

Хлеб белый – 3 ломтика

Бульон рыбный – 500 мл

Вино белое сухое – 125 мл

Масло оливковое – 25 мл

Сыр тертый – 20 г

Зелень петрушки измельченная – 15 г

Тимьян – 3 г

Шафран молотый – 3 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и чеснок очищают и измельчают.
2. Зелень петрушки моют и мелко режут.
3. Помидор обдают кипятком, удаляют кожицу и семена, мякоть растирают.
4. Оливковое масло разогревают в кастрюле, обжаривают в нем чеснок, лук и зелень, добавляют подготовленный помидор, соль и специи. После этого вливают рыбный бульон и вино, доводят все до кипения и варят на слабом огне 15 мин.
5. Филе рыбы нарезают кусочками, солят, перчат, помещают в кастрюлю и варят еще 5 мин.
6. Ломтики хлеба подсушивают, кладут в тарелки, посыпают сыром, после чего наливают горячий суп.

СУП С ЙОГУРТОМ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Телятина нежирная – 500 г

Свекла – 500 г

Капуста белокочанная – 400 г

Морковь – 100 г

Лук-порей – 15 г

Вода – 2 л

Йогурт – 25 мл

Зелень петрушки – 15 г

Уксус красный винный – 20 мл

Лист лавровый – 1 шт.

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Телятину моют, опускают в кипящую подсоленную воду, добавляют лавровый лист и варят в течение 1 ч.
2. Капусту шинкуют.
3. Морковь и свеклу очищают, моют и нарезают соломкой.
4. Лука-порея моют и измельчают.
5. Овощи опускают в бульон, перчат, добавляют уксус и варят на слабом огне в течение 30 мин. Затем вынимают мясо, нарезают его небольшими кусочками и кладут в кастрюлю вместе с измельченной зеленью петрушки.
6. Готовый суп разливают по тарелкам и добавляют йогурт.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПОМИДОРОМ И РЕПОЙ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 202 ккал

Ингредиенты

Вода – 600 мл

Репка – 60 г

Морковь – 60 г

Лук репчатый – 50 г

Помидор – 60 г

Корень петрушки – 25 г

Крупа манная – 40 г

Масло сливочное – 35 г

Молоко – 400 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь, луковицу, помидор, репу и корень петрушки очищают, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой. Затем ставят на огонь, доводят до кипения и варят 20 мин на медленном огне.

2. Затем всыпают манную крупу, добавляют сливочное масло, кипятят 5 мин, вливают молоко и солят.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 234 ккал

Ингредиенты

Картофель – 100 г

Тыква – 300 г

Морковь – 50 г

Помидор – 60 г

Пшено – 100 г

Молоко – 1 л

Масло сливочное – 35 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Тыкву очищают, удаляют семена и измельчают.
2. Картофель, морковь, помидор нарезают кубиками.
3. В разбавленное водой кипящее молоко насыпают хорошо промытое пшено. Когда крупа начнет развариваться, добавляют подготовленные овощи.
4. За 5 мин до окончания варки суп солят и кладут в него сливочное масло.

СУП С КОЛЬРАБИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 93 ккал

Ингредиенты

Капуста кольраби – 350 г

Лук репчатый – 135 г

Свекла – 100 г

Репа – 200 г

Помидоры – 150 г

Перец сладкий – 100 г

Морковь – 120 г

Зелень петрушки – 20 г

Кубик бульонный – 1 шт.

Вода – 2,5 л

Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Овощи измельчают, кладут в кастрюлю с кипящей водой, закрывают крышкой и варят на медленном огне.
2. За 7 мин до готовности добавляют бульонный кубик.
3. Суп солят, перчат и украшают измельченной зеленью петрушки.

СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 154 ккал

Ингредиенты

Капуста квашеная – 300 г

Ветчина куриная – 100 г

Перец сладкий красный – 40 г

Лук репчатый – 30 г

Чеснок – 8 г

Бульон мясной – 2 л

Сметана – 50 г

Масло растительное – 20 мл

Семена тмина – 3 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и чеснок очищают и измельчают.
2. Ветчину нарезают небольшими брусочками.
3. Сладкий перец моют, удаляют семена, мякоть мелко нарезают.
4. Растительное масло разогревают в кастрюле, обжаривают в нем лук, чеснок и ветчину. После этого добавляют сладкий перец и жарят еще 3 мин, затем кладут квашеную капусту.
5. Все перемешивают, всыпают соль, перец, семена тмина и вливают бульон. Варят на слабом огне 30 мин.
6. Готовое блюдо взбивают миксером, разливают по тарелкам и добавляют сметану.

СУП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 184 ккал

Ингредиенты

Листья одуванчика – 70 г

Картофель – 80 г

Морковь – 80 г

Лук репчатый – 60 г

Зелень петрушки – 20 г

Лист лавровый – 2 шт.

Сметана – 50 г

Бульон мясной – 1,5 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель, морковь, лук очищают, нарезают соломкой, опускают в кипящий мясной бульон и варят до полуготовности.
2. Молодые листья одуванчика оставляют в подсоленной холодной воде на 30 мин, затем измельчают.
3. Зелень петрушки мелко рубят и добавляют в суп вместе с лавровым листом, листьями одуванчика и солью.
4. Перед подачей на стол заправляют блюдо сметаной.

СУП ИЗ КОЛЬРАБИ С ВИНОМ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Капуста кольраби – 400 г

Лук репчатый – 40 г

Бульон мясной – 1 л

Вино – 250 мл

Масло сливочное – 20 г

Орех мускатный тертый – 7 г

Соль и перец белый молотый по вкусу

Для фрикаделек

Фарш телячий – 150 г

Яйцо сырое – 1 шт.

Сухари панировочные – 10 г

Зелень петрушки измельченная – 15 г

Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту кольраби моют, очищают и натирают на крупной терке.
2. Лук очищают, измельчают и обжаривают в сливочном масле. Добавляют капусту и жарят еще 3 мин, затем посыпают солью, мускатным орехом, перцем, вливают бульон и вино и варят в течение 10-15 мин.
3. После этого половину супа взбивают миксером, соединяют с оставшимся количеством и доводят до кипения.
4. Для приготовления фрикаделек телячий фарш соединяют с яйцом и панировочными сухарями, добавляют измельченную зелень, солят, перчат и перемешивают. Из полученной массы формируют фрикадельки, помещают их в кипящий суп и варят 5-7 мин.

СУП С ТОФУ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 115 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 700 г

Тофу – 200 г

Лук репчатый – 35 г

Чеснок – 8 г

Вода – 600 мл

Масло оливковое – 35 мл

Майоран – 5 г

Бasilik – 5 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают кипятком, удаляют кожицу и семена, мякоть измельчают и кладут в кастрюлю.

2. Лук и чеснок очищают, мелко нарезают и вместе с майораном добавляют к помидорам. Затем все заливают водой, солят, перчат и варят на слабом огне в течение 20 мин с момента закипания, после чего протирают сквозь сито.

3. Тофу нарезают маленькими кубиками и обжаривают в разогретом оливковом масле до золотистого цвета, затем добавляют в суп вместе с промытыми и нарезанными листьями базилика.

ТОМАТНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ СУП

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 160 ккал

Ингредиенты

Апельсин – 50 г

Лук репчатый – 35 г

Чеснок – 15 г

Сок апельсиновый – 600 мл

Сок томатный – 400 мл

Масло оливковое – 35 мл

Крахмал – 20 г

Имбирь – 20 г

Зелень петрушки измельченная – 20 г

Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают и измельчают.
2. Половину указанного количества оливкового масла разогревают в кастрюле и обжаривают в нем лук. Затем вливают апельсиновый и томатный (350 мл) соки, все перемешивают и доводят до кипения.
3. Крахмал разводят в 50 мл томатного сока, вливают в кастрюлю и варят в течение 5 мин, после чего добавляют соль и перец.
4. Чеснок очищают, натирают на мелкой терке и обжаривают на сковороде в оставшемся оливковом масле. Добавляют измельченный имбирь и тушат 6-8 мин.
5. Апельсин моют, удаляют цедру и пленки. Мякоть нарезают ломтиками и кладут в суп вместе с чесноком и имбирем.
6. Готовое блюдо украшают измельченной зеленью петрушки.

СУП ТОМАТНЫЙ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 87 ккал

Ингредиенты

Капуста цветная – 350 г

Лук репчатый – 150 г

Паста томатная – 40 г

Перец сладкий – 80 г

Морковь – 120 г

Зелень укропа измельченная – 20 г

Кубик бульонный – 1 шт.

Масло растительное – 25 мл

Вода – 1,5 л

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук очищают, мелко нарезают, помещают в кастрюлю и обжаривают в растительном масле.
2. Морковь, капусту, сладкий перец измельчают, кладут в кастрюлю с луком, тушат, затем заливают водой, добавляют томатную пасту и доводят до кипения.
3. За 7 мин до готовности кладут бульонный кубик. Суп солят, перчат и украшают зеленью укропа.

СУП С ФАСОЛЬЮ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 89 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 450 г

Лук репчатый – 150 г

Перец сладкий – 80 г

Морковь – 150 г

Фасоль консервированная – 150 г

Паста томатная – 30 г

Кубик бульонный – 1 шт.

Вода – 2 л

Зелень петрушки измельченная – 15 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Овощи моют, мелко нарезают, кладут в кипящую воду вместе с фасолью. Добавляют томатную пасту, бульонный кубик, закрывают крышкой и варят на слабом огне в течение 20 мин.
2. Готовый суп солят, перчат, добавляют зелень.

СУП С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 90 ккал

Ингредиенты

Огурцы – 150 г

Креветки очищенные – 200 г

Лук-шалот – 50 г

Перец сладкий – 50 г

Чеснок – 15 г

Йогурт – 500 мл

Зелень укропа измельченная – 15 г

Перец кайенский – 3 г

Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Огурцы моют, очищают, удаляют семена, мякоть измельчают.
2. Чеснок очищают, пропускают через чеснокодавилку, соединяют с огурцом, добавляют йогурт и взбивают все до состояния пюре. В полученную массу всыпают соль, белый и кайенский перец, перемешивают и помещают в холодильник.
3. Лук-шалот мелко нарезают, сладкий перец моют, нарезают соломкой, смешивают с подготовленным луком.
4. Охлажденный суп разливают по тарелкам, добавляют овощи, креветки и зелень укропа.

СУП ИЗ ШПИНАТА

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 180 ккал

Ингредиенты

Шпинат – 500 г

Лук репчатый – 30 г

Чеснок – 7 г

Масло сливочное – 60 г

Бульон мясной – 1 л

Молоко – 250 мл

Хлеб белый – 2 ломтика

Сыр тертый – 40 г

Орех мускатный тертый – 15 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Молодой шпинат промывают, обсушивают и нарезают полосками, чеснок и лук очищают и измельчают.
2. Половину указанного количества сливочного масла разогревают в кастрюле, обжаривают в нем лук и чеснок, добавляют шпинат, соль, перец и мускатный орех, вливают бульон и молоко, доводят до кипения и варят в течение 20 мин при закрытой крышке.
3. Суп взбивают миксером и снова доводят до кипения.
4. Ломтики хлеба подсушивают в духовке, нарезают кубиками и обжаривают в оставшемся сливочном масле до золотистого цвета, затем посыпают тертым сыром и жарят на медленном огне 2 мин.
5. Суп разливают по тарелкам и добавляют в каждую кубики тостов.

ХОЛОДНЫЙ СУП С ОГУРЦАМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 164 ккал

Ингредиенты

Свекла – 400 г

Яблоки – 70 г

Огурцы свежие – 130 г

Яйца куриные вареные – 5 шт.

Лук зеленый – 75 г

Соль, сахар и уксус по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу моют и отваривают в кожуре, затем очищают и натирают на мелкой терке. Заливают ее кипятком и добавляют небольшой кусочек черного хлеба, после чего ставят на 3 ч в холодное место. Затем процеживают, добавляют в свекольный настой уксус, сахар, соль, нарезанные яблоки, огурцы, зеленый лук и яйца.

2. Перед подачей на стол суп охлаждают.

ХОЛОДНЫЙ СУП С ЩАВЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 135 ккал

Ингредиенты

Щавель – 1 кг

Огурцы свежие – 200 г

Сметана – 70 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень укропа измельченная – 15 г

Яйца – 5 шт.

Сухарики ржаные – 25 г

Вода – 3 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Щавель перебирают, промывают в холодной воде, мелко нарезают и заливают кипящей водой, затем варят в течение 7 мин, охлаждают.
2. Яйца варят вкрутую, отделяют белки, мелко нарезают, после чего смешивают их с измельченным луком и солью.
3. Огурцы очищают и нарезают тонкими ломтиками.
4. Охлажденный суп солят, кладут в него сухарики, белки яиц, лук и огурцы.
5. Желтки растирают со сметаной, тщательно перемешивают и добавляют в суп.
6. Перед подачей на стол украшают блюдо зеленью укропа.

СУП-ХОЛОДЕЦ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 226 ккал

Ингредиенты

Квас – 1 л

Свекла с ботвой – 500 г

Огурцы свежие – 120 г

Сметана – 35 г

Яйца вареные – 4 шт.

Лук зеленый – 35 г

Зелень петрушки – 5 г

Сахар – 7 г

Способ приготовления

1. Свеклу (корнеплоды) промывают, кладут в кастрюлю. Затем заливают водой (400 мл на порцию) и варят до готовности.
2. За 10 мин до окончания варки добавляют листья свеклы. Готовую свеклу и листья перекладывают в дуршлаг или сито и дают воде стечь.
3. Корнеплоды очищают и вместе с листьями мелко нарезают. Кладут их в кастрюлю с измельченными вареными яйцами, огурцами, зеленым луком, петрушкой, добавляют сметану и сахар, затем заливают охлажденным квасом.

СУП-ПЮРЕ РИСОВЫЙ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 107 ккал

Ингредиенты

Рис – 170 г

Масло сливочное – 40 г

Бульон овощной – 1,5 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Рис промывают в теплой воде, кладут его в кастрюлю, заливают холодным овощным бульоном, доводят до кипения и варят 15 мин.
2. Рис вместе с отваром протирают сквозь сито.
3. Полученное пюре разводят теплой водой, добавляют масло и соль по вкусу.

СУП-ПЮРЕ РЫБНЫЙ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 210 ккал

Ингредиенты

Рыба – 700 г

Морковь – 150 г

Лук репчатый – 100 г

Зелень укропа измельченная – 15 г

Масло сливочное – 25 г

Масло растительное – 20 мл

Мука – 20 г

Вода – 1,5 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу очищают, удаляют из нее внутренности, промывают.
2. Из головы без жабр варят бульон.
3. Филе рыбы нарезают кусочками и обжаривают в растительном масле с нарезанными луком и морковью.
4. Муку слегка поджаривают на сливочном масле (15 г), затем разводят бульоном и доводят до кипения. После этого добавляют рыбу с овощами, солят и варят в течение 15 мин.
5. Готовую смесь процеживают и протирают сквозь сито, затем разводят горячей водой и заправляют оставшимся сливочным маслом.
6. Разливают суп по тарелкам и посыпают зеленью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 205 ккал

Ингредиенты

Кабачки – 300 г

Лук-шалот – 30 г

Чеснок – 10 г

Вино сухое белое – 250 мл

Бульон куриный – 1 л

Сливки – 40 мл

Масло растительное – 25 мл

Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Кабачки моют, очищают и нарезают брусочками.
2. Чеснок и лук-шалот очищают, измельчают, вместе с кабачками выкладывают в кастрюлю с разогретым растительным маслом, солят, перчат и обжаривают. Затем вливают бульон и вино, доводят до кипения и варят при закрытой крышке в течение 20 мин.
3. После этого взбивают суп миксером, добавляют сливки, перемешивают и разливают по тарелкам.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И МОЛОКА

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 214 ккал

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 600 г

Масло сливочное – 40 г

Мука – 25 г

Молоко – 500 мл

Бульон куриный – 1,5 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Муку слегка обжаривают в масле (20 г), затем добавляют горячее молоко и кипятят смесь в течение 15 мин.
2. После этого процеживают молочный соус сквозь сито, разводят его бульоном и солят по вкусу.
3. Зеленый горошек тщательно растирают и смешивают с молочным соусом.
4. Перед тем как подать блюдо на стол, заправляют его оставшимся маслом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

На 4 порции

Калорийность 1 порции – 131 ккал

Ингредиенты

Фасоль – 400 г

Масло сливочное – 60 г

Морковь – 70 г

Лук репчатый – 70 г

Молоко – 400 мл

Вода – 1 л

Гвоздика молотая – 2 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Фасоль перебирают, моют, замачивают в холодной воде на 3 ч. Затем кладут ее в кастрюлю, заливают водой, добавляют разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, накрывают крышкой, доводят до кипения и варят на слабом огне до размягчения.
2. Затем достают морковь и лук, фасоль вместе с отваром протирают сквозь сито, разводят молоком и солят по вкусу.
3. Перед подачей на стол заправляют горячий суп сливочным маслом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 172 ккал

Ингредиенты

Яблоки – 250 г

Морковь – 150 г

Помидоры – 100 г

Лук репчатый – 120 г

Масло сливочное – 40 г

Мука – 25 г

Бульон мясной – 2 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь и лук очищают, измельчают и обжаривают в масле. За 2 мин до окончания обжаривания добавляют муку.
2. Яблоки очищают и нарезают маленькими кубиками.
3. Помидоры моют, нарезают на 4 равные части.
4. В бульон кладут обжаренные морковь и лук, доводят до кипения, затем добавляют яблоки и помидоры, солят и варят 30 мин.
5. После этого суп протирают сквозь сито и перед подачей на стол доводят до кипения.

СУП-ПЮРЕ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 135 ккал

Ингредиенты

Горох – 350 г

Масло сливочное – 40 г

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Молоко – 300 мл

Вода – 1 л

Гвоздика

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Горох замачивают в холодной воде на 3 ч. Когда он набухнет, перекладывают его в кастрюлю, заливают водой, добавляют разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, накрывают крышкой, доводят до кипения и варят до размягчения.

2. Потом достают из супа морковь и лук, горох вместе с отваром протирают сквозь сито, разводят молоком, добавляют масло и солят.

УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 143 ккал

Ингредиенты

Филе речной рыбы – 1,5 кг

Корни сельдерея – 30 г

Лук репчатый – 50 г

Вода – 2 л

Зелень петрушки – 15 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Филе речной рыбы нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и доводят до кипения.
2. Добавляют очищенные корни сельдерея, крупно нарезанный лук и соль. Варят 15 мин на слабом огне.
3. Затем дают ухе настояться в течение 10 мин, разливают по тарелкам и добавляют измельченную зелень петрушки.

УХА ИЗ ФИЛЕ МОРСКОЙ РЫБЫ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 169 ккал

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 1,5 кг

Лук репчатый – 40 г

Корень петрушки – 15 г

Лист лавровый – 3 шт.

Вода – 2 л

Зелень укропа измельченная – 20 г

Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Филе морской рыбы промывают, нарезают крупными кусками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем снимают пену, добавляют нарезанные лук, корень петрушки, перец, лавровый лист, соль и варят в течение 30 мин.
2. Дают ухе настояться 10 мин, разливают ее по тарелкам и добавляют зелень укропа.

ОКРОШКА РЫБНАЯ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 172 ккал

Ингредиенты

Квас – 1 л

Филе рыбы отварное – 200 г

Огурцы свежие – 150 г

Кефир – 100 мл

Яйца куриные вареные – 3 шт.

Лук зеленый – 100 г

Зелень укропа измельченная – 20 г

Соль и горчица по вкусу

Способ приготовления

1. Вареные яйца очищают и отделяют желтки от белков. Желтки растирают с горчицей и солью, разводят квасом и ставят в холодное место на 1 ч.
2. Рыбу, белки яиц и огурцы нарезают кубиками, лук шинкуют и перетирают с солью.
3. Все перемешивают, заправляют кефиром и соединяют с холодным квасом.
4. При подаче на стол посыпают зеленью укропа.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 186 ккал

Ингредиенты

Квас – 1,5 л

Мясо отварное (говядина) – 500 г

Огурцы свежие – 200 г

Кефир – 100 мл

Яйца – 3 шт.

Лук зеленый – 150 г

Чеснок – 20 г

Зелень укропа измельченная – 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо, огурцы, яйца нарезают соломкой.
2. Чеснок очищают и растирают с солью.
3. Зеленый лук измельчают.
4. Ингредиенты смешивают, добавляют квас и кефир.
5. При подаче на стол посыпают окрошку измельченным укропом.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 121 ккал

Ингредиенты

Квас – 1 л

Картофель – 130 г

Огурцы свежие – 160 г

Кефир – 50 мл

Яйца куриные вареные – 5 шт.

Лук зеленый – 50 г

Зелень укропа измельченная – 25 г

Соль и горчица по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель отваривают в мундире, очищают и нарезают кубиками.
2. Зеленый лук измельчают и растирают с солью.
3. Вареные яйца очищают и мелко нарезают.
4. Кефир смешивают с подготовленными яйцами, луком и горчицей.
5. Огурцы нарезают соломкой.
6. Все ингредиенты перемешивают и заливают квасом.
7. При подаче на стол посыпают окрошку измельченной зеленью укропа.

Глава 2 Вторые блюда

ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА С ПОЧКАМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Мясо постное – 500 г

Почки – 200 г

Масло сливочное – 5 г

Мука – 2 ч. л.

Сметана – 10 г

Лук репчатый – 1 шт.

Горчица, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо нарезают вдоль волокон на 4-5 частей, посыпают солью и перцем.
2. Почки тщательно промывают, нарезают на 4-5 частей и варят в большом количестве воды 10 мин, затем кладут их на ломтики мяса, солят, смазывают маслом и горчицей, добавляют измельченный лук, сворачивают мясо так, чтобы почки остались внутри, и перевязывают ниткой. Обжаривают до образования румяной корочки, затем тушат в небольшом количестве воды на слабом огне примерно 40-50 мин.
3. Готовые зразы выкладывают на блюдо, удаляют нитки.
4. В бульон, в котором варились мясо, добавляют муку, сметану, готовят соус и поливают им мясо.

ОТВАРНАЯ РЫБА С СОУСОМ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Филе рыбы (судака, щуки, карпа, хека, горбуши, трески) – 500 г

Соус томатный – 50 г

Лук репчатый – 130 г

Зелень укропа – 5 г

Корень петрушки – 0,5 шт.

Лист лавровый – 2 шт.

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе рыбы тщательно промывают и нарезают порционными кусками. Затем выкладывают их в кастрюлю в один слой кожей вверх и заливают горячей водой. Добавляют по вкусу соль, молотый черный перец, лавровый лист, корень петрушки, лук, после чего закрывают крышкой.
2. Когда жидкость закипит, снимают пену, убавляют огонь и варят до готовности.
3. При подаче на стол рыбу поливают томатным соусом и посыпают зеленью укропа.

ТЕЛЯТИНА ОТВАРНАЯ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 180 ккал

Ингредиенты

Телятина (грудинка или лопатка) – 500 г

Морковь – 100 г

Лук репчатый – 130 г

Корень сельдерея – 30 г

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Телятину промывают и целым куском кладут в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она чуть покрывала мясо, добавляют морковь, лук, корень сельдерея, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении до готовности (от 1 до 1,5 ч).
2. За 30 мин до окончания варки солят и перчат.

РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Фарш из говядины – 600 г

Фарш из телятины – 200 г

Соус соевый – 10 мл

Масло сливочное – 200 г

Молоко – 30 мл

Шпинат замороженный – 300 г

Яйца – 5 шт.

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Масло разогревают в сковороде, выкладывают в нее шпинат, тушат, пока не выпарится вся жидкость, затем снимают с огня.

2. Смешивают оба вида фарша, добавляют соевый соус, вливают молоко, солят, перчат, аккуратно перемешивают. Если соуса нет, можно готовить без него.

3. Духовку разогревают до 180° С.

4. Яйца отваривают, очищают и измельчают.

5. Выкладывают в смазанную маслом форму слои: половину фарша, шпинат, яйца, оставшуюся половину фарша. Ставят форму в духовку на 30-40 мин, затем вынимают, накрывают фольгой и оставляют на 20-30 мин.

6. С готового блюда снимают фольгу, сливают лишнюю жидкость и нарезают рулет ломтиками.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И ИНДЕЙКИ С ОРЕХАМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Телятина – 200 г

Филе индейки – 100 г

Вино белое – 50 мл

Орехи грецкие измельченные – 100 г

Масло сливочное – 20 г

Масло растительное – 30 мл

Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Телятину отбивают, посыпают солью и перцем.
2. Филе индейки промывают, мелко нарезают и сбрызгивают белым вином.
3. На телятину выкладывают кусочки индейки и смесь из измельченных орехов и растительного масла. Мясо сворачивают рулетом, перетягивают шпагатом и жарят на растопленном сливочном масле до образования золотистой корочки, после чего доводят до готовности в предварительно разогретой духовке.
4. Рулет охлаждают и подают на стол, нарезав порционными кусками.

ОТБИВНЫЕ С ОВОЩАМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Куриные отбивные – 300 г

Маргарин – 50 г

Морковь – 100 г

Капуста – 100 г

Лук репчатый – 30 г

Масло растительное – 30 мл

Паста томатная – 20 г

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Отбивные солят, перчат и жарят на растопленном маргарине с двух сторон до готовности.
2. Затем готовят гарнир. Для этого капусту нарезают соломкой, тушат с добавлением небольшого количества воды. Морковь натирают на терке, репчатый лук нарезают полукольцами, обжаривают в растительном масле, добавляют к ним капусту, томатную пасту, тушат 10 мин, солят и перчат по вкусу.
3. Куриные отбивные выкладывают на тарелку вместе с гарниром.

КУРИНАЯ ВЕТЧИНА В ПЕРГАМЕНТЕ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Ветчина куриная – 300 г

Масло растительное – 2 ч. л.

Капуста савойская – 500 г

Масло сливочное – 15 г

Тимьян, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Ветчину обжаривают на сковороде на среднем огне.
2. Разогревают духовку до 200° С.
3. С помощью шумовки перекладывают ветчину на салфетку, чтобы избавиться от излишков жира.
4. В сковороде разогревают растительное масло, выкладывают капусту и тимьян и жарят, постоянно помешивая, до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем добавляют к капусте ветчину и дают остыть.
5. Подготавливают 5 листов пергамента, в центр каждого выкладывают ветчину и капусту, слегка солят и перчат, сверху кладут маленький кусочек сливочного масла. Защищают края пергамента, выкладывают на противень и запекают в течение 20 мин.

ЛОСОСЬ СО СПЕЦИЯМИ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Филе лосося – 400 г

Масло растительное – 25 мл

Смесь различных специй – 2 ч. л.

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе нарезают на 5 кусков.
2. Смешивают специи, перец и соль и натирают ими рыбу. Затем выкладывают подготовленное таким образом филе на разогретую сковороду и жарят в растительном масле до готовности.

КУРИЦА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 180 ккал

Ингредиенты

Ножки куриные – 800 г

Масло оливковое – 10 мл

Лук репчатый – 130 г

Морковь – 100 г

Сыр – 200 г

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Масло разогревают на сковороде, добавляют лук и морковь, нарезанные соломкой, обжаривают до золотистого цвета.

2. К овощной смеси добавляют тертый сыр, перец, все перемешивают. Пальцами отделяют кожу от ножек курицы, начиняют их овощами и сыром, выкладывают на противень, солят и запекают в духовке до готовности.

ЗАПЕКАНКА СЫРНАЯ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 140 ккал

Ингредиенты

Сыр гауда – 200 г

Сыр пармезан – 100 г

Брынза – 100 г

Горошек зеленый консервированный – 200 г

Помидоры – 200 г

Перец сладкий красный – 2 шт.

Перец сладкий зеленый – 2 шт.

Яйцо – 1 шт.

Лук зеленый – 15 г

Зелень петрушки измельченная – 15 г

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сладкий перец нарезают полукольцами, помидоры – ломтиками, петрушку и зеленый лук шинкуют.
2. Гауду натирают на крупной терке, выкладывают его в миску, соединяют с яйцом, брынзой и 50 г пармезана, натертыми на мелкой терке.
3. Зелень смешивают с сыром, солят и перчат.
4. Оставшийся сыр нарезают тонкими ломтиками и выкладывают их в форму для запекания. Сверху кладут помидоры, зеленый горошек и сладкий перец, затем приготовленную смесь из тертого сыра, брынзы, зелени и яйца и посыпают оставшимся пармезаном.
5. Блюдо запекают в разогретой до 180° С духовке 10 мин, затем подают на стол.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИНОЙ ВЕТЧИНОЙ

На 5 порций

Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Рис – 300 г

Филе куриное – 200 г

Ветчина куриная – 100 г

Вешенки – 100 г

Сыр – 100 г

Помидоры – 300 г

Лук репчатый – 150 г

Масло растительное – 15 мл

Масло сливочное – 10 г

Сухари панировочные – 20 г

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рис промывают и отваривают в подсоленной воде.
2. Грибы и куриное филе промывают, нарезают соломкой и жарят на сковороде в растительном масле 5 мин. Добавляют мелко нарезанные помидоры и лук, измельченную ветчину, солят, перчат и доводят до готовности на маленьком огне.
3. Огнеупорную форму смазывают сливочным маслом и посыпают панировочными сухарями. Выкладывают в нее половину риса, на нее начинку, а сверху – оставшийся рис, посыпают тертым сыром и ставят в предварительно разогретую духовку на 5-7 мин.

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.