



КНИГА

*о вкусной
и здоровой*

ПИЩЕ



УДК 641
ББК 36.997
К20

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Оформление дизайн-студии «Три Кота»

Капанова, Е.Г.

К20 Книга о вкусной и здоровой пище / Е.Г. Капанова. — М.: АСТ: Астрель, 2011. — 200 с.: ил.

ISBN 978-5-17-063984-7 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-25479-6 (ООО «Издательство Астрель»)

В данной книге представлены лучшие рецепты блюд, подходящих как для повседневного, так и для праздничного стола. Они подобраны в соответствии с принципами здорового питания и вместе с тем способны удовлетворить самые изысканные вкусы. Книга содержит цветные иллюстрации, помогающие хозяйкам оригинально оформить блюда, а также полезные советы по приготовлению действительно вкусной и здоровой пищи. Оригинальный формат книги позволяет, комбинируя страницы трех разделов, легко составить меню на каждый день.

УДК 641
ББК 36.997



ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ

3

Закуска из крекеров и салями / 100

100 г крекеров
100 г салями
100 г помидоров черри
25 г черной икры
10 г майонеза
100 г сыра
по 0,5 пучка зелени укропа
и петрушки
25 г маслин

Салями и сыр нарезать тонкими ломтиками, положить на крекеры. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам, у каждой половинки надрезать кожицу, отогнуть и придать ей вид крылышек.
Подготовленные половинки помидоров положить на крекеры с салями и сыром. Из маслин сделать головки и лапки для божьих коровок. Капельки майонеза поставить на те места, где должны находиться глаза. Из черной икры сделать пятнышки на крылышках и зрачки.
Украсить закуску листочками петрушки и веточками укропа.

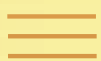


О

Овощной суп с конвертиками из теста / 200

1 л овощного бульона
1 крупная морковь
1 луковица
200 г муки
1 яйцо
50 г сметаны
1 пучок зелени петрушки
и укропа
перец
соль

Морковь, лук очистить, вымыть, положить в кипящий бульон. Варить 20 минут.
В просеянную муку добавить яйцо и немного воды, замесить крутое тесто, раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратиками и свернуть их в виде небольших конвертиков. Положить изделия в суп, варить в течение 10 минут.
За несколько минут до готовности добавить в суп вымытую и мелко нарубленную зелень, поперчить и посолить. Подавать горячим со сметаной.



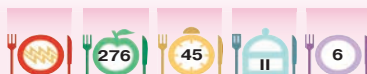
Для приготовления овощного бульона используют, как правило, морковь, репчатый лук, корни петрушки и сельдерея, но при желании этот набор ингредиентов можно дополнить луком-пореем, капустой, помидорами. Подготовленные овощи кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят на слабом огне в течение 45–60 минут. За несколько минут до готовности добавляют соль и приправы. Готовый бульон охлаждают и процеживают, в дальнейшем его используют для приготовления супов и соусов.

П

Пицца с грибами и моцареллой / 300

400 г теста для пиццы
300 г шампиньонов
150 г моцареллы
3 помидора
1 луковица
1 небольшой стручок красного
острого перца
50 мл оливкового масла
зелень орегано и петрушки
соль

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить. Зелень петрушки и орегано вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, нарезать небольшими кусочками. Моцареллу нарезать ломтиками. Для приготовления соуса пассеровать лук в оливковом масле, добавить помидоры и острый перец, посолить и тушить под крышкой до готовности. Тесто раскатать в тонкий пласт, переложить его на противень, смазать приготовленным соусом. Выложить сверху грибы и ломтики моцареллы, посыпать зеленью. Выпекать в разогретой до 200 °C духовке в течение 20–25 минут.





100



200



300

Булочки с салями и сыром / 101



4 маленькие ржаные булочки
100 г салями
100 г сыра
40 г майонеза
2 помидора черри
зеленый лук
листья пекинской капусты

Помидоры черри, капусту и зеленый лук вымыть. Из помидоров сделать украшения, лук нарезать кусочками длиной около 5 см. С булочек срезать верхушки, вынуть часть мякиша. Салями мелко нарезать. Сыр нарезать фигурными ломтиками. Наполнить булочки салями, полить майонезом, украсить ломтиками сыра и зеленым луком. Выложить закуску на тарелку, выстланную листьями капусты, оформить украшениями из черри.



Это блюдо можно приготовить с колбасой любых сортов, а также с вареной или сырокопченой ветчиной. При желании булочки, до того как наполнять их начинкой, можно подогреть в духовке.

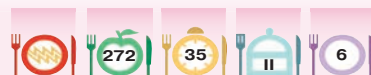
Булльон с креветками / 201



1 л рыбного бульона
200 г очищенных креветок
200 г помидоров черри
200 г пшеничного хлеба
70 г сыра
1 маринованный огурец
20 мл оливкового масла
20 г маслин без косточек
зелень петрушки
соль

Помидоры черри вымыть, несколько штук отложить, оставшиеся мелко нарезать и припустить на сковороде в оливковом масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Креветки отварить в подсоленной воде, очистить. Огурец нарезать соломкой, сыр — тонкими ломтиками, маслины — колечками, черри — дольками. Хлеб нарезать ломтиками, подсушить в тостере, выложить на каждый ломтик сыр, черри, маслины, огурец и часть креветок. Бульон довести до кипения, положить в него помидоры, варить 2–3 минуты, добавить креветки и петрушку, поперчить и снять с огня. Разлить бульон по тарелкам, подать с приготовленными бутербродами.

Пицца «Морская» / 301



готовая основа для пиццы
200 г помидоров черри
200 г замороженного мяса
мидий
150 г сыра
1 небольшая луковица
40 г маслин без косточек
20 мл оливкового масла
зелень укропа
перец
соль

Мидии слегка обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить. Сыр натереть на терке, маслины разрезать пополам. Основу для пиццы посыпать сыром, выложить сверху мидии, лук, маслины и черри. Посыпать укропом, выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10–15 минут. Готовую пиццу выложить на блюдо и подать к столу.



101



201



301



Канapé с лососем и маслинами / 102



8 крекеров с луком
50 г копченого филе лосося
3—4 помидора черри
5—6 маслин без косточек
зелень укропа и петрушки

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Помидоры черри вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Маслины нарезать небольшими кусочками. Филе лосося нарезать маленькими кубиками. На крекеры выложить кусочки помидоров, маслин и лосося, украсить канapé листиками укропа и петрушки и подать к столу.



Канapé — популярная закуска для фуршетов. Для ее приготовления используют различные ингредиенты в самых разнообразных сочетаниях: тонкие ломтики хлеба с сыром и колбасными изделиями, крекеры и диетические хлебцы с паштетом из печени, домашней и дикой птицы. Дополняют вкус канapé свежие или консервированные овощи, фрукты и ягоды.



Суп «Итальянский» / 202

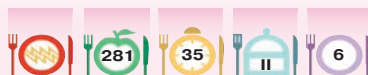


1 л рыбного бульона
400 г филе морской рыбы
2 стручка болгарского перца
3 клубня картофеля
2 помидора
1 луковица
1 морковь
30 мл оливкового масла
10 г маслин без косточек
листья зеленого салата
зелень укропа
перец
соль

Зелень укропа и листья салата вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать широкими полосками. Морковь очистить, вымыть, нарезать (несколько ломтиков отложить для украшения). Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Обжарить помидоры, лук и морковь на сковороде в оливковом масле. Филе рыбы промыть, положить в кипящий бульон вместе с картофелем, варить 15 минут. Добавить обжаренные овощи, посолить, поперчить и варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, украсить полосками болгарского перца, ломтиками моркови, листьями салата, веточками укропа и маслинами.



Пицца с белыми грибами / 302



300 г теста для пиццы
250 г белых грибов
150 г моцареллы
1 луковица
30 мл оливкового масла
30 г маслин без косточек
зелень петрушки
перец
соль

Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Моцареллу нарезать тонкими ломтиками, маслины — колечками. Тесто раскатать в тонкую круглую лепешку, переложить ее на противень. Выложить на лепешку ломтики моцареллы, на них — грибы, лук и маслины. Посыпать петрушкой, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Готовую пиццу выложить на блюдо и подать к столу.



102



202



302



таралетки с овощным салатом / 103

8 готовых тартелеток из
песочного теста
200 г кукурузы
1 огурец
25 г ягод брусники
2–3 веточки петрушки для
украшения
50 мл лимонного сока
15 мл растительного масла
перец
соль

Огурец вымыть, натереть на крупной терке. Бруснику перебрать, вымыть, обсушить. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить кукурузу, посолить, поперчить, заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

Корзиночки нафаршировать приготовленным салатом, украсить листочками петрушки.



Для приготовления тартелеток в домашних условиях можно использовать несладкое песочное тесто. Его следует раскатать в тонкий пласт и нарезать кружочками по размеру формочек. Для того чтобы таралетки не потеряли форму, тесто нужно выложить в формочки и насыпать туда немного фасоли.



рыбный суп по-марсельски / 203

800 г терпуга или морского
окуня
1 л рыбного бульона
100 мл сухого белого вина
2 клубня картофеля
2 помидора
2 моркови
50 г маслин без косточек
зеленый лук
красный и черный молотый
перец
соль

Картофель и морковь очистить, вымыть. Картофель нарезать соломкой, морковь — фигурными ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Маслины нарезать половинками.

Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусочками, положить в кипящий бульон вместе с картофелем и морковью, варить 10 минут. Добавить помидоры, соль и специи, варить до готовности. За 5 минут до окончания приготовления добавить в кастрюлю с супом маслины и вино.

Готовый суп снять с огня, дать постоять под крышкой в течение 10–15 минут, разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком.



пицца «Ассорти» / 303

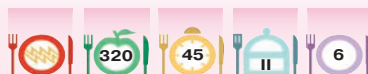
готовая основа для пиццы
70 г майонеза
100 г шампиньонов
100 г салями
100 г помидоров черри
100 г соленого сала
50 г оливок без косточек
100 г сыра
1 луковица
зелень петрушки

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Помидоры черри вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать половинками. Сало и салями нарезать небольшими кусочками, оливки — колечками. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы смазать майонезом и выложить сегментами начинку: половинки черри, грибы, салями, лук, оливки и сало. Посыпать все сыром и зеленью петрушки, выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10–15 минут.

Готовую пиццу выложить на блюдо и подать к столу.





103



203



303



Канapé с сыром и чесноком / 104

200 г ржаного хлеба
100 г плавленого сыра
100 г помидоров черри
2 зубчика чеснока
50 г зеленого горошка
зелень петрушки и укропа для
украшения
25 мл оливкового масла

Чеснок очистить, вымыть.

Ржаной хлеб нарезать маленькими тонкими треугольными ломтиками, слегка подсушить в духовке.

Затем натереть ломтики хлеба чесноком, обжарить в оливковом масле.

Помидоры черри вымыть, разрезать пополам (при жарении предварительно обдать кипятком и снять кожицу). Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить.

Треугольники сыра положить на ломтики хлеба, сверху поместить половинки помидоров, украсить зеленым горошком, зеленью петрушки и укропа.



Суп «Кавказский» / 204

1 л мясного бульона
2 маленьких стручка перца
чили
100 г риса
2 луковицы
2 моркови
2—3 помидора
50 мл растительного масла
2—3 зубчика чеснока
лавровый лист
зелень петрушки
соль

Овощи и зелень вымыть. Лук и чеснок очистить, нарезать. Морковь очистить, натереть на крупной терке. С помидоров снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Лук и морковь жарить на сковороде в растительном масле 2—3 минуты, добавить помидоры и жарить еще 5 минут.

Бульон довести до кипения, засыпать промытый рис, варить 10 минут. Затем положить в бульон лавровый лист и обжаренные овощи, посолить, варить до готовности на слабом огне. За 2—3 минуты до окончания варки добавить перец чили.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать чесноком и рубленой петрушкой.



Пицца с помидорами и пармезаном / 304

300 г теста для пиццы
2—3 помидора
1 луковица
40 г оливок без косточек
100 г тертого пармезана
20 мл оливкового масла
20 мл кетчупа
зелень петрушки

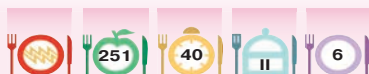
Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Оливки нарезать колечками.

Тесто раскатать в тонкую круглую лепешку, выложить ее на противень и смазать кетчупом, смешанным с оливковым маслом.

Выложить сверху помидоры, лук и оливки, посыпать пармезаном и укропом. Выпекать в разогретой до 200 °C духовке в течение 20—25 минут.

Готовую пиццу выложить на блюдо и подать к столу.





104



204



304

СОДЕРЖАНИЕ

Закуски и салаты

- 100 Закуска из крекеров и салями
- 101 Булочки с салями и сыром
- 102 Канале с лососем и маслинами
- 103 Тарталетки с овощным салатом
- 104 Канале с сыром и чесноком
- 105 Тарталетки с креветочным салатом
- 106 Бутерброды с сыром и морковью
- 107 Бутерброды «Диетические»
- 108 Бутерброды к празднику
- 109 Хот-доги по-домашнему
- 110 Бутерброды «Оригинальные»
- 111 Бутерброды с шампиньонами и картофелем
- 112 Горячие бутерброды с сардинами
- 113 Бутерброды с сельдью и сыром
- 114 Бутерброды с салями и перепелиными яйцами
- 115 Бутерброды «Сказка»
- 116 Канале с брынзой и лососем
- 117 Закуска из яиц и кукурузы
- 118 Салат в лодочках из лимонов
- 119 Авокадо с легким салатом
- 120 Авокадо с креветками и оливками
- 121 Закуска «Сен-Жермен»
- 122 Закуска из редиса и творога
- 123 Закуска «Фуршет»
- 124 Фаршированный болгарский перец
- 125 Закуска «Гнезда»
- 126 Рулетики из семги и шампиньонов
- 127 Фаршированные шампиньоны
- 128 Закуска «Дон Томато»
- 129 Помидоры с морепродуктами
- 130 Помидоры с брокколи, маслинами и сыром
- 131 Сэндвичи из баклажанов
- 132 Рулетики из баклажанов с орехами
- 133 Помидоры, запеченные с сыром, чесноком и орехами
- 134 Помидоры с курицей и дайконом
- 135 Салат в корзиночках из апельсина
- 136 Салат-коктейль из курицы и грейпфрута
- 137 Рулетики в стиле фьюжн
- 138 Закуска из перепелиных яиц
- 139 Закуска из яиц и красного лука
- 140 Салат из сельди с морской капустой и дайконом
- 141 Салат из семги
- 142 Салат из копченой скумбрии
- 143 Салат из теши семги
- 144 Салат из сельди с брынзой и кукурузой
- 145 Салат из красной рыбы и сельди
- 146 Салат с креветками и рисовой вермишелью
- 147 Китайский салат с мидиями
- 148 Салат из кальмаров с морковью и перцем
- 149 Салат из кальмаров с яблоком
- 150 Салат из кальмаров с огурцами и луком
- 151 Коктейль из морепродуктов с апельсином
- 152 Салат из крабовых палочек и морской капусты
- 153 Салат из морепродуктов по-корейски
- 154 Салат из свежих овощей с винным соусом
- 155 Салат из креветок с редисом и огурцами
- 156 Салат из морепродуктов с мандарином
- 157 Салат из креветок с помидорами и чесноком
- 158 Слоеный салат из помидоров и брынзы с креветками
- 159 Салат-коктейль из перца с маслинами и креветками
- 160 Салат из морепродуктов с луком
- 161 Салат из жареной рыбы с капустой
- 162 Салат из курицы и ананасов
- 163 Салат «Слоеный»
- 164 Салат из отварной курицы и овощей
- 165 Салат из телятины и овощей с ароматным соусом
- 166 Салат из ветчины и капусты
- 167 Салат из ветчины с рисом и кукурузой
- 168 Салат из шампиньонов, тунца и хурмы
- 169 Салат из курицы с капустой и сыром
- 170 Салат из жареной телятины с яблоками и овощами
- 171 Салат из колбасы с маринованными грибами

172 Салат из ветчины со свеклой
173 Салат из копченой курицы с орехами
174 Салат из крабовых палочек с рисом
и орехами
175 Салат из помидоров с сыром
176 Салат из цукини с помидорами
и сыром
177 Овощной салат с виноградом
178 Салат из дайкона и лука-порея
179 Салат из жареной рыбы с шампиньонами
180 Салат «Витаминный»
181 Овощной салат с соевой лапшой
182 Салат из овощей и маринованных грибов
183 Салат «Балерина»
184 Салат «Дождливый день»
185 Салат из авокадо с огурцами и редисом
186 Салат из маринованного лука
и омлета
187 Салат из соевой вермишели с черри
и лимоном
188 Салат из шампиньонов и болгарского перца
189 Салат из моркови с орехами
190 Салат из дайкона с морковью
и огурцом
191 Салат «Средиземноморский»
192 Салат из свежих шампиньонов с кукурузой
193 Салат «Здоровье»
194 Салат «Звездная диета»
195 Салат «Красотка»

Горячие блюда

200 Овощной суп с конвертиками из теста
201 Бульон с креветками
202 Суп «Итальянский»
203 Рыбный суп по-марсельски
204 Суп «Кавказский»
205 Рыбный суп с сельдереем
206 Овощной суп по-венгерски
207 Картофельный суп по-французски
208 Куриный бульон с брынзой
209 Легкий суп с цветной капустой
210 Суп из горошка с яйцами-пашот
211 Суп из цветной капусты с сыром

212 Мясной суп с фасолью и орехами
213 Грибной суп с макаронами
214 Суп «Диетический»
215 Суп «Студенческий»
216 Суп «Брюссельский»
217 Капустный суп с крабовыми палочками
218 Суп с креветками и горошком
219 Суп из судака с рисом и помидорами
220 Ленивая солянка
221 Овощной суп с креветками
222 Креветочный суп с рисом
223 Суп-пюре из курицы с грибами
224 Люля-кебаб из баранины
225 Карри из свинины с гарниром из риса
226 Жареная говядина с гарниром по-китайски
227 Шашлык из баранины с овощами
228 Свинина, запеченная с капустой и черносливом
229 Отбивные из баранины в арахисовом соусе
230 Котлеты из курицы с картофелем фри
231 Котлеты-медальоны
232 Жареная печень с макаронами
233 Пельмени с фаршем из курицы и шампиньонов
234 Жареное филе курицы с рисом и бульоном из шиитаке
235 Свинина «Праздничная»
236 Котлеты с рисом и маринованными овощами
237 Тефтели с томатным соусом и овощным гарниром
238 Свинина с рисом и апельсинами
239 Куриная грудка с овощами и шампиньонами
240 Куриные крылышки с шиитаке
241 Окорочка, запеченные со сметаной
242 Курица с апельсиновым ароматом
243 Куриные окорочка с цветной капустой
244 Курица по-французски
245 Запеченная курица с гарниром из огурцов
246 Жареная куриная печень с легким гарниром
247 Якитори из куриных сердец
248 Утиная печень в апельсиновом маринаде
249 Омлет с курицей и рисом

250 Курица с кешью
251 Морской окунь с белым вином и грибами
252 Рулетики из морского окуня с рисом
253 Рулеты из морского языка с баклажанами
254 Стручковая фасоль с кунжутом
255 Морской окунь по-восточному
256 Морская рыба с рисовой вермишелью и шиитаке
257 Рыба, фаршированная черносливом
258 Семга в сливочном соусе
259 Морской окунь, запеченный с мандаринами
260 Кижуч с помидорами и цукини
261 Семга с соусом чили
262 Шашлычок из морского языка и апельсина
263 Котлеты из судака со сложным овощным гарниром
264 Судак в кляре с цветной капустой
265 Форель с соевой лапшой
266 Запеченная телapia с шампиньонами и морковью
267 Хек с гарниром из огурцов и лука
268 Запеченная щука
269 Форель по-кавказски
270 Королевский окунь, запеченный с ананасом
271 Шашлычки из горбуши
272 Лапша удон с тигровыми креветками
273 Каракатицы, фаршированные овощами
274 Кальмары, фаршированные рисом и овощами
275 Омлет с креветками
276 Запеченный лук
277 Запеканка из капусты и болгарского перца
278 Шампиньоны, жаренные с перцем и апельсином
279 Омлет с ветчиной
280 Макароны со сливочным соусом
281 Спагетти с черри и огурцом
282 Рисовая вермишель с овощами и соевым соусом
283 Рулет из омлета со сладким перцем
284 Яичница в булочках
285 Яичная лапша с сыром и болгарским перцем

286 Макароны с базиликом и черри
287 Баклажаны, фаршированные рисом и овощами
288 Жареная фасоль с шампиньонами и чесноком
289 Цветная капуста с луком-пореем
290 Вешенки, жаренные с болгарским перцем
291 Жареные грибы с овощами
292 Овощное рагу с рисовой лапшой
293 Рагу из баклажанов с соевым соусом
294 Цветная капуста с чесночными гренками
295 Рагу из брюссельской капусты и лисичек

Выпечка, десерты, напитки

300 Пицца с грибами и моцареллой
301 Пицца «Морская»
302 Пицца с белыми грибами
303 Пицца «Ассорти»
304 Пицца с помидорами и пармезаном
305 Пицца с копченой колбасой
306 Пицца с шампиньонами и анчоусами
307 Острая пицца с помидорами и шпротами
308 Пресные пирожки с грибами и гречневой кашей
309 Пирог с начинкой из судака
310 Слоеные пирожки с зеленым луком и яйцом
311 Пирожки с мясом
312 Круассаны с ветчиной
313 Сметанный пирог с начинкой из курицы
314 Конвертики с мясом и яблоками
315 Открытый пирог с красной рыбой и овощами
316 Халы с маком
317 Песочный пирог с ягодами и орехами
318 Пирог с персиковой начинкой
319 Торт «Ежевичный»
320 Пирог со сливой и смородиной
321 Пирог с вареньем
322 Творожный пирог с ягодами и орехами
323 Торт «Киви»
324 Торт с ягодным кремом
325 Корзиночки с фруктово-сливочной начинкой

326 Шоколадный рулет со сливочным кремом
327 Козинаки
328 Заварные пирожные с кремом
329 Печенье с горьким шоколадом
330 Меренги со сливами
331 Шоколадный кекс с арахисом
332 Ванильные пирожные с орехами
333 Запеканка из макового рулета с яблоками
334 Шарлотка с яблоками и корицей
335 Сдобные плюшки
336 Оладьи с малиновым вареньем
337 Блинчики с медом
338 Блинчики с начинкой из творога
339 Десерт из инжира и консервированных персиков
340 Десерт из крыжовника
341 Десерт «Фруктовый сад»
342 Десерт из зефира и фруктов
343 Десерт «Освежающий»
344 Бананы в шоколаде со взбитыми сливками
345 Пломбир с киви и апельсинами в карамели
346 Мороженое с клубникой
347 Бисквит с мороженым и фруктами
348 Десерт «Оригинальный»
349 Десерт «Тропики»
350 Десерт «Секрет красоты»
351 Сладкий омлет с рисовыми колобками и цукатами
352 Желе из апельсинов и персиков
353 Десерт из груши и яблок с медом
354 Крюшон из ежевики
355 Шашлычок из бананов с шоколадным соусом
356 Десерт «Оранжевое лето»
357 Десерт из бананов и яблок с черносливом
358 Мандариновый десерт с бренди

359 Яблоки с корицей
360 Десерт «Райский сад»
361 Десерт из фруктов и сладкого перца
362 Десерт из хурмы и яблок
363 Творожный десерт с кукурузными хлопьями
364 Желе с вином и виноградом
365 Десерт из груши с шоколадным соусом
366 Кексы с маком и кедровыми орешками
367 Десерт из апельсинов с фейхоа
368 Десерт из бананов с корицей
369 Фруктовое ассорти на шпажках
370 Десерт из ананаса и киви
371 Фаршированные бананы
372 Десерт из ананаса и дыни
373 Десерт яблочно-апельсиновый
374 Яблоки в шоколаде
375 Десерт из яблок и груш со взбитыми сливками
376 Десерт «Ежик»
377 Десерт «Мечта»
378 Ванильный пудинг с ягодами
379 Десерт из ананаса и ежевики
380 Фруктовый салат со сливовым сиропом
381 Десерт из яблок, чернослива и орехов
382 Десерт «Восточный»
383 Десерт из фруктов в медовом сиропе
384 Десерт «Соблазн»
385 Десерт из груши и винограда
386 Фаршированные яблоки
387 Десерт из груш с рисом
388 Коктейль из йогурта с малиной
389 Малиновый напиток с корицей и коньяком
390 Яблочно-апельсиновый коктейль
391 Коктейль «Бананово-манговый»
392 Кисель из смородины и крыжовника
393 Коктейль из яблочного сока с бананом
394 Морс из клюквы с мятой
395 Напиток «Томатный»