

200 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



лечимся едой
БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

советы, рекомендации



Сергей Павлович Кашин
Лечимся едой. Болезни глаз. 200 лучших
рецептов. Советы, рекомендации
Серия «Лечимся едой»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8878682

Лечимся едой. Болезни глаз. 200 лучших рецептов. Советы, рекомендации. / [сост. С. П. Кашин]:

Энтраст Трейдинг; Москва; 2015

ISBN 978-5-386-07966-6

Аннотация

Научно доказано, что некоторые виды продуктов способны благотворно влиять на работу органов человеческого организма. В этой книге мы собрали для вас 200 рецептов аппетитных, а главное, полезных блюд, в состав которых входят компоненты, способствующие улучшению зрения и решению иных проблем, связанных со столь деликатным и таким важным органом, как глаза.

Содержание

Введение	5
Особенности питания при заболеваниях глаз	7
Витамин В1 (тиамин)	8
Витамин В2 (рибофлавин)	9
Витамин В6 (пиридоксин)	10
Витамин В12 (цианкобаламин)	11
Рецепты блюд, полезных для глаз	12
Первые блюда	12
Суп с индейкой и яблоком	12
Суп с брокколи и свеклой	12
Суп с индейкой, морковью и белокочанной капустой	12
Суп с индейкой, брюссельской капустой и баклажаном	12
Суп с филе карпа и сладким перцем	13
Суп с филе форели и морской капустой	13
Суп с филе пикши и ревенем	13
Суп с помидорами и зеленью	13
Суп с филе судака и помидорами	13
Суп с филе минтая и рисом	14
Суп с кальмарами и цветной капустой	14
Суп с луком-пореем и черносливом	14
Суп с белокочанной капустой и корнем петрушки	14
Суп с морской капустой, кабачком и морковью	15
Суп с картофелем, морковью и сладким перцем	15
Суп с цукини и сельдереем	15
Суп с рисом и морковью	15
Суп с гречневой крупой	15
Суп холодный с филе индейки, картофелем и зеленью	16
Суп холодный с креветками, картофелем и салатом-латуком	16
Суп холодный с филе минтая и ржаными сухариками	16
Суп холодный с креветками, кабачком и луком-пореем	16
Суп холодный с креветками и яблоками	16
Суп холодный с мидиями, морковью и огурцом	17
Суп холодный с редисом, картофелем и зеленым луком	17
Крем-суп с цветной капустой	17
Крем-суп с филе индейки, картофелем и щавелем	17
Крем-суп с брокколи и семгой	18
Крем-суп с кольраби	18
Крем-суп с морковью, сельдереем и капустой	18
Крем-суп со свеклой	18
Крем-суп с кабачками и кислым молоком	18
Суп сладкий с малиной и клубникой	19
Суп сладкий с черникой и малиной	19
Суп сладкий с черникой, смородиной и хлебными клецками	19
Суп сладкий с черникой на фруктовом отваре	19

Суп сладкий с сушеной черникой и инжиром	19
Суп сладкий с черной смородиной и облепихой	20
Суп сладкий с красной смородиной и клецками	20
Суп сладкий со сливами и ревенем	20
Салаты	21
Салат с семгой и брокколи	21
Салат с семгой и авокадо	21
Салат с говяжьим языком и зеленью	21
Салат с говяжьим языком, проростками пшеницы и ревенем	21
Салат с говяжьим языком и картофелем	22
Салат с форелью и картофелем	22
Салат с говяжьим языком, помидорами и огурцами	22
Салат со скумбрией и луком	22
Салат с семгой, огурцами и перепелиными яйцами	22
Салат с филе индейки в половинках сладкого перца	23
Салат с филе индейки, яйцами и клубникой	23
Салат с филе индейки и баклажанами	23
Салат с форелью, морковью и свеклой	23
Салат с форелью, помидорами и сладким перцем	24
Салат с печенью трески, сладким перцем и картофелем	24
Салат с печенью трески, морковью и яйцами	24
Салат с морковью и чесноком	24
Салат с печенью трески, яйцами и шпинатом	24
Салат с печенью трески, кабачком и зеленым луком	25
Салат с кальмарами, апельсином и луком	25
Салат с кальмарами, картофелем и огурцами	25
Салат с кальмарами, шпинатом и луком-пореем	25
Салат сладкий с черникой, бананом, манго и облепихой	26
Салат с кальмарами, семгой и морковью	26
Салат с кальмарами, рукколой и свеклой	26
Салат с морковью, помидором и репчатым луком	26
Салат с морковью и орехами	26
Салат с квашеной капустой, редькой и морковью	27
Салат с квашеной капустой и сельдью	27
Салат с квашеной капустой, моченой брусникой и овощами	27
Салат с проростками пшеницы, абрикосами и черносливом	27
Салат с проростками пшеницы и листьями свеклы	27
Салат с проростками пшеницы, морковью и яблоком	28
Салат с проростками пшеницы, свеклой и орехами	28
Салат с проростками пшеницы, капустой и яблоком	28
Салат с проростками пшеницы, кольраби и морковью	28
Салат с проростками пшеницы и картофелем	29
Салат сладкий с черникой, клубникой и абрикосами	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Лечимся едой. Болезни глаз. 200 лучших рецептов. Советы, рекомендации

Составитель Сергей Павлович Кашин

Введение



Многие люди ошибочно полагают, что ухудшение зрения в преклонном возрасте является чем-то совершенно естественным. На самом деле это не так. Заболевания глаз – это патологии, большинство из которых можно и успешно лечить, и предупредить.

Если вы с молодости будете уделять достаточно внимания своему зрению, не реже одного раза в год посещать офтальмолога и при необходимости выполнять его рекомендации, а также скорректируете питание, то в будущем ваш возраст скорее будут выдавать седые пряди, но не очки или контактные линзы.

Профилактика глазных болезней включает в себя ряд мероприятий, в число которых входят регулярные перерывы в работе (если она связана с компьютером), соблюдение правил питания (употребление в пищу продуктов, улучшающих зрение), выполнение гимнастики для глаз, гигиенические процедуры и др.

Для глазных нервов полезен мягкий массаж век, который включает поглаживание кончиками пальцев (глаза должны быть закрыты) и легкие нажимающие движения. Полезна для глаз прохладная вода.

Утром при умывании на несколько секунд погрузите лицо в прохладную воду, и вы сразу почувствуете тонизирующий эффект.

Как и другие системы нашего организма, зрение нуждается в витаминах и питательных веществах. Именно поэтому при его ухудшении в первую очередь рекомендуется обратить внимание на питание и добавить в рацион продукты, в состав которых входят необходимые компоненты.

Нельзя забывать и о физических нагрузках, ведь при занятиях спортом задействован весь организм, в том числе и глаза. Важнейшим условием успешной профилактики ослабления зрения является регулярность всех перечисленных мероприятий.

Помните о том, что работа по улучшению зрения от случая к случаю не даст желаемого результата.

Как определить, с чем связано ухудшение зрения и есть ли у вас заболевание глаз? Обратиться к врачу и пройти необходимое обследование. И все же знание симптомов и причин развития глазных патологий будет нелишним.

В этой книге вы сможете найти актуальную информацию о наиболее распространенных болезнях глаз, современных методах их лечения и профилактики, а также полезные советы офтальмологов по питанию и рецепты приготовления различных блюд, способствующих восстановлению зрения.

Особенности питания при заболеваниях глаз

Снижение остроты зрения может быть связано не только с заболеваниями глаз, но и с неправильным питанием. Дело в том, что при недостатке определенных веществ ухудшается общее самочувствие и происходят сбои в работе всех систем организма. Этот процесс затрагивает и зрение, поскольку глаза получают питательные вещества и кислород через кровь.

При дефиците необходимых элементов сетчатка не может нормально работать, а значит, воспринимать информацию, которая затем поступает в мозг для формирования образа предмета. Данный процесс не менее важен, чем другие, поэтому глаза, как и остальные органы, нуждаются в регулярном и полноценном питании.

Кстати, диета, назначенная офтальмологом для коррекции зрения, нередко попутно решает ряд других проблем, которые на первый взгляд с глазами никак не связаны. Так, добавив в свое меню продукты с витамином А, вы улучшите не только зрение, но и состояние кожи. Он очень важен для здоровья глаз, поскольку он представляет собой составную часть светочувствительного вещества сетчатки. В случае его дефицита развивается гемералопия, характеризующаяся ухудшением зрения в темноте. Витамином А богаты такие продукты, как желток куриного яйца, печень трески, рыбий жир и сливочное масло. Организм человека может синтезировать его из каротина, который содержится в шиповнике, шпинате, абрикосах, облепихе и сладком перце.

Можно сказать, что чемпионом по количеству каротина по праву считается морковь, богатая антиоксидантами, которые также защищают глаза от различных заболеваний.

Каротин усваивается в двенадцать раз эффективнее, если есть морковь в сочетании с жиросодержащими продуктами. Проще всего натереть ее на терке и заправить сметаной или растительным маслом.

Еще одним полезным для глаз продуктом является черника. Вещества, входящие в состав этой вкусной ягоды, значительно усиливают остроту зрения (в частности, сумеречного), увеличивают поле зрения и снимают усталость глаз. Последнее особенно важно для людей, чья работа связана с компьютером. Кроме каротина, черника богата антиоксидантами, а также содержит марганец, бор, титан, медь, хром и др.

Если в вашей жизни много стрессовых ситуаций, то необходимо поддерживать нервную систему.

Для ее нормальной работы требуются многие из тех питательных веществ, что полезны для глаз, например витамины группы В.

Витамин В₁ (тиамин)

Необходим для нормальной работы зрительной системы. Его дефицит этого витамина приводит к ухудшению самочувствия, раздражительности, быстрой утомляемости и низкой стрессоустойчивости.

Витамином В₁ богаты мясо, ржаной хлеб, проростки пшеницы, овощи и картофель.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Участвует в обмене веществ, в частности в процессах, которые протекают в хрусталике и роговой оболочке глаза. При недостатке рибофлавина ухудшается сумеречное и ночное зрение. Одним из признаков того, что организм испытывает дефицит данного вещества, а также красные прожилки на склерах.

Врачи назначают витамин В₂ для лечения патологий зрительного нерва и сетчатки, а также при катаракте. Он входит в состав яблок, дрожжей, кисломолочных продуктов, мяса, печени, а также куриных яиц и орехов.

Витамин В₆ (пиридоксин)

Принимает участие в восстановлении зрительной системы после нагрузок, поэтому его недостаток проявляется быстрым утомлением глаз. В отдельных случаях наблюдается их подергивание. При таких симптомах в рацион включают яичные желтки, молоко, цельные злаки, капусту и рыбу.

Витамин В₁₂ (цианкобаламин)

Входит в состав продуктов животного происхождения и принимает участие в синтезе клеток крови. Цианкобаламин играет важную роль в работе центральной нервной системы. В случае его дефицита в глазах нет блеска, они выглядят уставшими и слезятся даже при незначительных нагрузках.

Витамин В₁₂ содержится в мясе, рыбе, сыре, молоке, твороге и яйцах. Вещества, в сочетании с которыми он хорошо усваиваются, присутствуют в свекле, поэтому ее также нужно включить в диету.

Помимо этого, для хорошего зрения нужны витамины С и Е, лютеин, зеаксантин, жирные кислоты омега-3 и цинк. В наибольшем количестве они содержатся в продуктах, о которых будет рассказано ниже.

Шпинат богат витамином С, лютеином и зеаксантином. Первый поддерживает тонус глазных мышц, а последние два необходимы для здоровья тканей сетчатки.

В состав мяса индейки и страуса входят железо, белок, цинк и витамин В₃.

Перечисленные вещества поддерживают зрение и обеспечивают профилактику такого серьезного заболевания, как катаракта.

Тунец, лосось и другая жирная рыба – богатейший источник кислот омега-3. Они полезны для сердечно-сосудистой системы и помогают сохранить хорошее зрение даже при высоких нагрузках на него.

Если вы хотите, чтобы глаза прослужили вам как можно, не пренебрегайте овощами и избегайте продуктов, которые не дают ничего, кроме чувства насыщения. Речь идет о полуфабрикатах и фастфуде – едва ли не основных продуктах питания у занятых людей. Со временем такая еда вызывает нарушения обмена веществ и, как результат, заболевания зрительного нерва, которые, в свою очередь, могут привести к необратимой потере зрения.

Для глаз также пагубны вредные привычки и сильное воздействие солнечного света. Поэтому в весеннее и летнее время при ярком солнце офтальмологи рекомендуют пользоваться темным очками высокого качества.

Не прибавляет здоровья глазам также злоупотребление выпечкой и другой пищей с высоким содержанием углеводов, так как она вызывает опасные процессы в сетчатке, а, в частности, в пожилом возрасте это способно привести к полной потере зрения.

По мнению специалистов, в группе риска по нарушениям зрения из-за неправильного питания находятся люди после 40 лет. Поэтому им особенно важно проанализировать свои пищевые привычки и при необходимости скорректировать их.

Рецепты блюд, полезных для глаз

Первые блюда

Суп с индейкой и яблоком

Ингредиенты

250 г мяса индейки, 100 г моркови, 150 г яблок, 500 мл воды, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки выложить в холодную воду, добавить соль, довести до кипения и варить до готовности. Яблоко нарезать соломкой, морковь – полукружиями. Подготовленные ингредиенты добавить в бульон и держать суп на огне 7 минут.

Суп с брокколи и свеклой

Ингредиенты

200 г брокколи, 120 г свеклы, 100 г помидоров черри, 400 мл воды, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, выложить в нее разобранную на соцветия капусту, нарезанную соломкой свеклу и половинки помидоров, добавить соль и держать на огне 10 минут. Готовый суп посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Суп с индейкой, морковью и белокочанной капустой

Ингредиенты

200 г мяса индейки на кости, 300 г белокочанной капусты, 70 г лука-порей, 100 г моркови, 10 г петрушки, 750 мл воды, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки сварить в подсоленной воде, снять с кости и нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Капусту нашинковать, лук-порей и морковь нарубить.

Подготовленные ингредиенты и мясо выложить в горячий бульон и варить до готовности овощей. Суп посыпать измельченной зеленью.

Суп с индейкой, брюссельской капустой и баклажаном

Ингредиенты

250 г мяса индейки, 150 г брюссельской капусты, 100 г баклажан, 10 г кинзы, 700 мл воды, соль.

Способ приготовления

Филе индейки нарезать крупными кубиками и сварить в подсоленной воде. Добавить половинки брюссельской капусты, мелко нарубленный баклажан и держать на огне до готовности овощей. Кинзу измельчить и посыпать ею готовый суп.

Суп с филе карпа и сладким перцем

Ингредиенты

400 г филе карпа, 200 г сладкого перца, 200 г брюссельской капусты, 800 мл воды, 10 г укропа, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать крупными кусками и довести до полуготовности в подсоленной воде. Добавить в бульон мелко нарезанный сладкий перец и половинки брюссельской капусты и варить 7 минут. Суп посыпать рубленой зеленью.

Суп с филе форели и морской капустой

Ингредиенты

300 г филе форели, 150 г морской капусты, 50 г риса, 600 мл воды, 10 г базилика, 5 г семян кунжута, соль.

Способ приготовления

Филе залить водой, добавить соль и сварить. Полученный бульон процедить, выложить в него рис и держать на огне до готовности. Затем добавить морскую капусту, измельченное рыбное филе, семена кунжута и варить 3 минуты. Базилик нарубить и посыпать им готовое блюдо.

Суп с филе пикши и ревенем

Ингредиенты

250 г филе пикши, 200 г баклажанов, 150 г ревеня, 700 мл воды, 5 г семян кунжута, 10 г зелени петрушки, 70 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Баклажаны нарезать небольшими кубиками, ревень нашинковать.

Филе сварить с добавлением соевого соуса, в полученный бульон положить овощи и семена кунжута и варить в течение 7–10 минут. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп с помидорами и зеленью

Ингредиенты

300 г помидоров, 100 г репчатого лука, 120 г сладкого перца, 80 г сельдерея, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 500 мл воды, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать полукружиями, репчатый лук – кольцами, сладкий перец – соломкой, сельдерей измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп с филе судака и помидорами

Ингредиенты

200 г филе судака, 200 г картофеля, 200 г помидоров, 60 г репчатого лука, 10 г петрушки, 600 мл воды, соль.

Способ приготовления

Филе сварить в подсоленной воде, бульон процедить. Картофель нарезать кубиками, помидоры – полукружиями, лук измельчить. Бульон подогреть, выложить в него подготовленные овощи, довести все до кипения и варить 7 минут. Затем добавить филе и держать на огне еще 3 минуты. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп с филе минтая и рисом

Ингредиенты

250 г филе минтая, 40 г риса, 100 г морской капусты, 40 мл соевого соуса, 600 мл воды, 5 г семян кунжута.

Способ приготовления

Филе сварить, жидкость дважды процедить, рыбу нарезать небольшими кусочками. Рис довести до полуготовности, выложить в горячий отвар, добавить филе, морскую капусту, соевый соус и держать на огне 6–7 минут. Суп посыпать семенами кунжута.

Суп с кальмарами и цветной капустой

Ингредиенты

300 г колец кальмаров, 100 мл лимонного сока, 150 г цветной капусты, 150 г брокколи, 80 г сельдерея, 600 мл воды, соль.

Способ приготовления

Кольца кальмаров посолить, полить лимонным соком и оставить на 1 час. Капусту разобрать на соцветия, сельдерей нарубить.

Овощи выложить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут, затем добавить кальмары и держать на огне еще 3–4 минуты.

Суп с луком-пореем и черносливом

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 100 г свеклы, 70 г лука-порея, 70 г чернослива, 500 мл воды, соль.

Способ приготовления

Чернослив залить кипятком и оставить на 15 минут, затем откинуть на дуршлаг. Капусту, свеклу и лук нашинковать, выложить в кастрюлю с кипящей водой и варить 5 минут, затем добавить чернослив, посолить и довести до готовности.

Суп с белокочанной капустой и корнем петрушки

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 70 г корня петрушки, 70 г свеклы, 50 мл соевого соуса, 600 мл воды.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, лук нарубить, корень петрушки натереть на терке, свеклу нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в кипящую воду и варить помешивая до готовности, затем добавить соевый соус и держать на огне еще примерно 6 минут.

Суп с морской капустой, кабачком и морковью

Ингредиенты

150 г морской капусты, 100 г кабачка, 100 г моркови, 5 г семян кунжута, 300 мл воды, 5 г зелени петрушки, 40 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Кабачок нарезать небольшими кусочками, морковь – полукружиями. Ингредиенты выложить в кипящую воду вместе с морской капустой, добавить соевый соус и держать на огне до готовности. Суп посыпать семенами кунжута и рубленой зеленью.

Суп с картофелем, морковью и сладким перцем

Ингредиенты

200 г картофеля, 100 г моркови, 110 г сладкого перца, 400–500 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Картофель нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на терке, сладкий перец нашинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в горячий бульон, довести до кипения, добавить соль и варить до готовности овощей.

Суп с цукини и сельдереем

Ингредиенты

200 г цукини, 150 г сельдерея, 100 г сладкого перца, 20 мл оливкового масла, 30 г сметаны, 450 мл воды, соль.

Способ приготовления

Цукини и сельдерей нарубить, сладкий перец нарезать полукольцами.

Воду довести до кипения, выложить в нее подготовленные ингредиенты, добавить соль и варить 5 минут, затем влить оливковое масло и держать на огне до готовности.

Суп подать со сметаной.

Суп с рисом и морковью

Ингредиенты

50 г риса, 350 мл воды, 100 г моркови, 200 мл молока, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Рис залить водой и варить до вязкости. Молоко подогреть. Отвар с рисом процедить дважды.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сливочное масло и приготовленную в пароварке и натертую на терке морковь.

Суп с гречневой крупой

Ингредиенты

50 г гречневой крупы, 350 мл воды, 70 г сладкого перца, 20–30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу сварить в подсоленной воде, дважды протереть сквозь сито, соединить с процеженным отваром, добавить масло и измельченный отварной сладкий перец.

Суп холодный с филе индейки, картофелем и зеленью

Ингредиенты

200 г филе индейки, 150 г картофеля, 100 г помидоров, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 300 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Филе индейки сварить и измельчить.

Картофель приготовить в пароварке и нарезать кубиками.

Помидор и зелень нарубить.

Ингредиенты соединить, посолить и заправить кефиром.

Суп холодный с креветками, картофелем и салатом-латуком

Ингредиенты

200 г креветок (очищенных), 200 г свеклы, 200 г картофеля, 150 г салата-латук, 60 г репчатого лука, 2 яйца, 250 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Креветки приготовить в пароварке с добавлением соли. Свеклу и картофель сварить и нарезать кубиками. Салат-латук и лук нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить и заправить кефиром. Суп посолить и украсить половинками яиц, сваренных вкрутую.

Суп холодный с филе минтая и ржаными сухариками

Ингредиенты

200 г филе минтая, 120 г огурца, 100 г щавеля, 60 г лука-порея, 60 г ржаных сухариков, 200 мл томатного сока, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Филе минтая сварить. Огурец нарезать кубиками, лук-порей – кольцами, щавель нарубить. Ингредиенты соединить, заправить томатным соком, добавить сухарики и сметану.

Суп холодный с креветками, кабачком и луком-пореем

Ингредиенты

200 г креветок (очищенных), 160 г кабачка, 150 г сладкого перца, 130 г огурцов, 60 г лука-порея, 200 г йогурта (несладкого), соль.

Способ приготовления

Креветки выложить в верхнюю корзину пароварки, нарезанный кубиками кабачок – в нижнюю и установить таймер на 15 минут. Огурцы, лук-порей и сладкий перец нарубить. Ингредиенты соединить, посолить и заправить йогуртом.

Суп холодный с креветками и яблоками

Ингредиенты

250 г креветок, 200 г яблок, 200 г огурцов, 150 г салата-латук, 300 мл томатного сока, 40 мл сока лайма, соль.

Способ приготовления

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и очистить. Яблоки и огурцы нарезать соломкой, салат-латук нарубить. Ингредиенты соединить, сбрызнуть соком лайма и заправить томатным соком.

Суп холодный с мидиями, морковью и огурцом

Ингредиенты

180 г мяса мидий, 150 г моркови, 100 г огурца, 150 г помидоров, 200 мл томатного сока, 40 г сметаны, 10 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Мясо мидий сварить и откинуть на дуршлаг. Морковь приготовить в пароварке и измельчить, помидоры и огурец нарезать полукружиями. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить томатным соком, добавить сметану и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Суп холодный с редисом, картофелем и зеленым луком

Ингредиенты

200 г редиса, 200 г картофеля, 150 г свеклы, 2 яйца, 10 г зеленого лука, 300 г йогурта (несладкого), соль.

Способ приготовления

Картофель и свеклу приготовить в пароварке и нарезать небольшими кусочками вместе с редисом. Зеленый лук нарубить.

Овощи и зелень соединить, посолить, заправить йогуртом и посыпать яйцами, сваренными вкрутую и натертыми на терке.

Крем-суп с цветной капустой

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 70 г лука-порея, 100 г картофеля, 100 мл сливок, 900 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту и картофель варить до мягкости с добавлением соли, затем размять, добавить овощной бульон и сливки и взбить с помощью блендера. Суп посыпать колечками лука-порея.

Крем-суп с филе индейки, картофелем и щавелем

Ингредиенты

350 г филе индейки, 250 г картофеля, 100 г щавеля, 150 мл сливок, 900 мл воды, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления

Филе индейки варить до мягкости в кипящей воде с добавлением соли и дважды протереть сквозь сито. Из отварного картофеля приготовить жидкое пюре. Щавель обдать кипятком и измельчить. Ингредиенты соединить, добавить сливки и взбить с помощью блендера. Суп подать с половинками яйца, сваренного вкрутую.

Крем-суп с брокколи и семгой

Ингредиенты

400 г филе семги, 300 г брокколи, 300 мл сливок, 100 г моркови, 70 г сладкого перца, 40 г семян тыквы, 750 мл воды, соль.

Способ приготовления

Филе сварить в подсоленной воде и измельчить, жидкость процедить. Брокколи и морковь приготовить в пароварке, соединить с рыбой, размять, добавить сливки и отвар и тщательно перемешать. Сладкий перец измельчить и использовать для украшения супа вместе с семенами тыквы.

Крем-суп с кольраби

Ингредиенты

500 г кольраби, 200 г моркови, 50 г сметаны, 250 мл овощного бульона, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кольраби сварить в подсоленной воде, морковь приготовить в пароварке. Капусту размять, добавить лимонный сок, овощной бульон, половину моркови, сметану и взбить с помощью блендера. Оставшуюся морковь нарезать соломкой и украсить ею крем-суп.

Крем-суп с морковью, сельдереем и капустой

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 100 г сельдерея, 50 г сметаны 600 мл воды, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь, нарезанную капусту и сельдерей залить водой, добавить соль и варить до мягкости. Затем размять, взбить с помощью блендера, добавить сметану и перемешать. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Крем-суп со свеклой

Ингредиенты

400 г свеклы, 15 г шнитт-лука, 40 г сметаны, 20 г сливочного масла, 900 мл воды, соль.

Способ приготовления

Свеклу сварить в подсоленной воде, натереть на терке и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить немного отвара, сметану, сливочное масло и взбить с помощью блендера. Крем-суп посыпать измельченным шнитт-луком.

Крем-суп с кабачками и кислым молоком

Ингредиенты

500 г кабачков, 600 мл воды, 100 мл кислого молока, 10 г зеленого лука, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачки нарезать кубиками и потушить с добавлением подсоленной воды. Затем размять, добавить кислое молоко, сливочное масло и взбить с помощью блендера. Суп посыпать зеленым луком.

Суп сладкий с малиной и клубникой

Ингредиенты

300 г малины, 150 г клубники, 50 г черники, 600 мл молока, 50 г сметаны.

Способ приготовления

Малину размять и протереть сквозь сито. Клубнику измельчить, соединить с молоком и сметаной и взбить с помощью блендера.

Полученной смесью залить малиновую массу и украсить суп черникой.

Суп сладкий с черникой и малиной

Ингредиенты

250 г черники, 80 г малины, 600 мл воды, 40 мл сока лайма, сахар.

Способ приготовления

Чернику залить водой, довести до кипения и варить с добавлением сахара в течение 20 минут. Затем протереть сквозь сито и соединить с соком лайма.

В тарелки выложить малину и залить супом.

Суп сладкий с черникой, смородиной и хлебными клецками

Ингредиенты

150 г черники, 100 г красной смородины, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 300 г ржаного хлеба, 250 г сметаны, 50 г сахара, 30 г картофельного крахмала, 1 л воды.

Способ приготовления

Чернику и смородину залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить на слабом огне 15 минут, затем ввести предварительно разведенный в холодной воде крахмал и охладить. Желтки растереть со сливочным маслом, соединить с взбитыми белками, сметаной и тертым хлебом и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать клецки, опустить их в кипяток и держать на огне до тех пор, пока ни не всплывут, а затем добавить в готовый суп.

Суп сладкий с черникой на фруктовом отваре

Ингредиенты

200 г черники, 400 мл фруктового отвара (сладкого), 200 г мандаринов.

Способ приготовления

Чернику выложить в кипящий фруктовый отвар и готовить 20 минут. Ягоды протереть сквозь сито, жидкость процедить и соединить с черничной массой. Мандарины очистить, мякоть измельчить, разложить по тарелкам и залить охлажденным супом.

Суп сладкий с сушеной черникой и инжиром

Ингредиенты

50 г сушеной черники, 150 г инжира, 50 мл лимонного сока, 700 мл воды, сахар.

Способ приготовления

Чернику залить 350 мл воды, довести до кипения, держать на огне в течение 15 минут, а затем настаивать еще 30 минут. Инжир нарезать небольшими кусочками и варить под крышкой с добавлением сахара до мягкости.

Полученную массу протереть сквозь сито, соединить с черникой и процеженным черничным отваром, после чего добавить свежесжатый лимонный сок и перемешать.

Суп сладкий с черной смородиной и облепихой

Ингредиенты

150 г черной смородины, 150 г облепихи, 150 г творога, 1 яйцо, 1 л воды, 100 г сахара, ванилин, соль.

Способ приготовления

Облепиху и черную смородину промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Отвар процедить, соединить с ягодами, добавить 50 г сахара и варить 20 минут.

Творог протереть сквозь сито, смешать с яйцом, ванилином и оставшимся сахаром. Из полученной массы сформовать клецки, сварить их в подсоленной воде и добавить в готовый суп.

Суп сладкий с красной смородиной и клецками

Ингредиенты

250 г красной смородины, 40 г пшеничной муки, 200 г творога, 1 яйцо, 1 л воды, сахар, соль.

Способ приготовления

Смородину залить кипящей водой (500 мл) и держать на огне в течение 20 минут.

Ягоды протереть сквозь сито, соединить с отваром, добавить сахар и варить 6 минут.

Яйцо вымесить с творогом и мукой, сформовать клецки, сварить их в подсоленной воде и добавить в суп.

Суп сладкий со сливами и ревенем

Ингредиенты

200 г слив, 150 г ревеня, 10 г лимонной цедры, 500 мл воды, сахар.

Способ приготовления

Ревень нарубить, выложить в пароварку и установить таймер на 20 минут. Затем протереть ревеня сквозь сито.

Сливы очистить от кожицы, удалить косточки, мякоть залить водой и готовить на слабом огне до мягкости с добавлением сахара.

В кастрюлю с супом выложить ревеня, лимонную цедру и охладить.

Салаты

Салат с семгой и брокколи

Ингредиенты

200 г филе слабосоленой семги, 200 г брокколи, 20 мл лимонного сока, 20 мл растительного масла, 5 г базилика, соль.

Способ приготовления

Брокколи разобрать на соцветия и приготовить в пароварке с добавлением соли. Филе семги нарезать небольшими кусочками. Ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, перемешать, сбрызнуть лимонным соком и украсить базиликом.

Салат с семгой и авокадо

Ингредиенты

200 г филе слабосоленой семги, 150 г авокадо, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 8 г кинзы, 20 мл сока лайма, соль.

Способ приготовления

Филе семги нарезать небольшими кусочками, авокадо – кубиками, огурец – полукружиями.

Помидор обдать кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить по вкусу, сбрызнуть соком лайма, перемешать и украсить рубленой кинзой.

Салат с говяжьим языком и зеленью

Ингредиенты

200 г говяжьего языка, 150 г сладкого перца, 100 г салата-латука, 100 г щавеля, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Язык сварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками.

Щавель обдать кипятком и измельчить вместе с салатом-латуком и сладким перцем.

Овощи соединить с мясом, заправить сметаной и перемешать.

Салат с говяжьим языком, проростками пшеницы и ревенем

Ингредиенты

350 говяжьего языка, 200 г проростков пшеницы, 200 г ревеня, 10 г зелени петрушки, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Язык сварить с добавлением соли. Ревень нарубить, соединить с проростками пшеницы и мясом, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат посыпать тщательно вымытой измельченной зеленью.

Салат с говяжьим языком и картофелем

Ингредиенты

250 г говяжьего языка, 200 г картофеля, 200 г свеклы, 10 г зеленого лука, 1 яйцо, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Язык сварить с добавлением соли.

Свеклу и морковь сварить и натереть на крупной терке.

На тарелку слоями выложить овощи и мясо, посыпать крутым измельченным яйцом, рубленым зеленым луком и полить все растительным маслом.

Салат с форелью и картофелем

Ингредиенты

150 г филе слабосоленой форели, 200 г картофеля, 10 г листьев салата, 5 г зелени укропа, 20 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель приготовить в пароварке с добавлением соли и нарезать небольшими кубиками.

Филе форели измельчить. Ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком, тщательно перемешать, выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и посыпать рубленой зеленью.

Салат с говяжьим языком, помидорами и огурцами

Ингредиенты

150 г говяжьего языка, 150 г помидоров черри, 150 г огурцов, 40 мл лимонного сока, 10 г зелени укропа, 5 г семян кунжута, соль.

Способ приготовления

Язык сварить в подсоленной воде и нарубить. Помидоры и огурцы нарезать полукружиями. Овощи и мясо соединить, добавить соль, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и посыпать измельченной зеленью и семенами кунжута.

Салат со скумбрией и луком

Ингредиенты

1 скумбрия (слабосоленая), 50 г репчатого лука, 40 г кедровых орехов, 40 г зерен граната, 30 мл растительного масла, 10 г листьев салата.

Способ приготовления

Рыбу нарезать крупными кусками, репчатый лук – кольцами.

На тарелку, выстланную листьями сала та, выложить рыбу, посыпать ее луком, кедровыми орешками и зернами граната и полить растительным маслом.

Салат с семгой, огурцами и перепелиными яйцами

Ингредиенты

250 г филе слабосоленой семги, 200 г огурцов, 6 перепелиных яиц, 70 г пекинской капусты, 20 мл лимонного сока, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить, охладить, очистить и разрезать каждое пополам.

Капусту и огурец нашинковать, филе семги измельчить. Овощи и рыбу соединить, посолить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Готовый салат украсить половинками перепелиных яиц, разложив их по краю тарелки.

Салат с филе индейки в половинках сладкого перца

Ингредиенты

150 г филе индейки, 2 сладких перца, 2 яйца, 15 г зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Плоды сладкого перца разрезать пополам, очистить от семян и запечь в духовке. Филе приготовить на пару с добавлением соли, измельчить и соединить со сметаной.

Яйца сварить, очистить и натереть на мелкой терке.

В каждую половинку перца выложить филе со сметаной и посыпать тертыми яйцами и мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат с филе индейки, яйцами и клубникой

Ингредиенты

300 г филе индейки, 200 г клубники, 3 яйца, 40 г сметаны, 15 г салата-латука, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе посолить, запечь в духовке и измельчить. Клубнику нарезать тонкими ломтиками, яйца, сваренные вкрутую, – полукружиями.

Подготовленные ингредиенты выложить на тарелку, выстланную листьями салата-латука, обильно полить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат с филе индейки и баклажанами

Ингредиенты

200 г филе индейки, 150 г баклажанов, 100 г сладкого перца, 40 г сметаны, 5 г базилика, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками, баклажаны – кубиками, сладкий перец – соломкой. Ингредиенты аккуратно разложить по формочкам, посолить, заправить сметаной и запечь в духовке.

Готовый салат посыпать рубленным базиликом и подать горячим.

Салат с форелью, морковью и свеклой

Ингредиенты

150 г филе слабосоленой форели, 100 г моркови, 100 г свеклы, 50 г лука-порей, 20 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь и свеклу сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими ломтиками вместе с филе форели. Лук-порей нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать.

Салат с форелью, помидорами и сладким перцем

Ингредиенты

150 г филе слабосоленой форели, 150 г помидоров черри, 150 г сладкого перца, 10 г зелени петрушки, 10 г листьев салата, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать небольшими кусочками, сладкий перец нашинковать, зелень нарубить, филе форели измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и выложить на тарелку, выстланную листьями салата.

Салат с печенью трески, сладким перцем и картофелем

Ингредиенты

150 г печени трески, 120 г картофеля, 120 г сладкого перца, 30 мл лимонного сока, 20 г пекинской капусты, 5 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Сладкий перец нашинковать, печень трески измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить лимонным соком, тщательно перемешать и выложить на тарелку, выстланную листьями пекинской капусты.

Салат посыпать тщательно вымытой измельченной зеленью.

Салат с печенью трески, морковью и яйцами

Ингредиенты

130 г печени трески, 120 г моркови, 100 г свеклы, 3 яйца, 5 г базилика, 30 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и свеклу приготовить в пароварке с добавлением соли и перца, затем охладить и нашинковать.

Яйца сварить, очистить и измельчить вместе с печенью трески.

Ингредиенты соединить, заправить лимонным соком, перемешать и украсить базиликом.

Салат с морковью и чесноком

Ингредиенты

15 г моркови, 3 зубчика чеснока, 30 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чеснокодавилку. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат с печенью трески, яйцами и шпинатом

Ингредиенты

200 г печени трески, 100 г шпината, 100 г сладкого перца, 3 яйца, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец нарезать соломкой, печень трески измельчить, шпинат нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и перемешать.

Салат с печенью трески, кабачком и зеленым луком

Ингредиенты

200 г печени трески, 150 г кабачка, 10 г зеленого лука, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кабачок приготовить в пароварке с добавлением соли, охладить и нарезать кубиками.

Лук нарубить, печень трески измельчить.

Ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с кальмарами, апельсином и луком

Ингредиенты

200 г кальмаровых колец, 100 г репчатого лука, 100 г апельсинов, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кольца кальмаров выложить в горячую воду, добавить соль, довести до кипения и держать на огне 3–4 минуты, затем откинуть на дуршлаг.

Лук аккуратно нарезать соломкой, очищенный апельсин – небольшими кусочками.

Ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с кальмарами, картофелем и огурцами

Ингредиенты

250 г кальмаровых колец, 200 г картофеля, 150 г огурцов, 30 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Кольца кальмаров приготовить в пароварке с добавлением соли и откинуть на дуршлаг.

Картофель сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Ингредиенты соединить с измельченными огурцами, заправить растительным маслом, слегка сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Готовый салат посыпать рубленой зеленью.

Салат с кальмарами, шпинатом и луком-пореем

Ингредиенты

200 г кальмаровых колец, 120 г шпината, 60 г лука-порея, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Кольца кальмаров приготовить в пароварке с добавлением соли и охладить. Шпинат нарубить, лук-порей нарезать тонкими кольцами.

Ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат сладкий с черникой, бананом, манго и облепихой

Ингредиенты

130 г черники, 100 г манго, 100 г бананов, 50 г облепихи, 30 г сметаны.

Способ приготовления

Манго и банан нарезать небольшими кусочками, соединить с черникой, заправить сметаной и перемешать. Готовый салат украсить облепихой.

Салат с кальмарами, семгой и морковью

Ингредиенты

2 кальмара, 150 г филе семги (малосоленной), 200 г моркови, 10 г зелени петрушки, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кальмары сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать небольшими кусочками вместе с филе семги. Морковь приготовить в пароварке и нарубить.

Ингредиенты соединить, заправить лимонным соком и перемешать. Салат посыпать рубленой зеленью.

Салат с кальмарами, рукколой и свеклой

Ингредиенты

250 г кальмаровых колец, 200 г свеклы, 70 г рукколы, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу сварить в подсоленной воде, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Кольца кальмаров приготовить в пароварке с добавлением соли.

На тарелку слоями выложить свеклу, рукколу, кальмары и полить маслом.

Салат с морковью, помидором и репчатым луком

Ингредиенты

150 г моркови, 100 г помидоров, 60 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, помидор нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом, посолить и перемешать.

Салат с морковью и орехами

Ингредиенты

150 г моркови, 50 г ядер грецких орехов, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, орехи истолочь.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат с квашеной капустой, редькой и морковью

Ингредиенты

150 г квашеной капусты, 120 г редьки, 120 г моркови, 100 г свеклы, 100 г картофеля, 40–50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь, свеклу и картофель приготовить в пароварке с добавлением соли, охладить и нарезать кубиками. Редьку натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить с капустой, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат с квашеной капустой и сельдью

Ингредиенты

130 г квашеной капусты, 100 г филе слабосоленой сельди, 100 г картофеля, 10 г зеленого лука, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель приготовить в пароварке с добавлением соли и нарезать кубиками вместе с филе сельди. Ингредиенты соединить с капустой, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат посыпать рубленым зеленым луком.

Салат с квашеной капустой, моченой брусникой и овощами

Ингредиенты

150 г квашеной капусты, 80 г моченой брусники, 100 г картофеля, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Лук нарубить, соединить с капустой, овощами и брусникой, заправить маслом и перемешать. Салат посыпать рубленой зеленью.

Салат с проростками пшеницы, абрикосами и черносливом

Ингредиенты

70 г проростков пшеницы, 60 г чернослива, 70 г абрикосов, 100 г моркови, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Чернослив залить кипятком и оставить на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и измельчить. Морковь натереть на терке, абрикосы освободить от косточек, а мякоть нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с проростками пшеницы и листьями свеклы

Ингредиенты

60 г проростков пшеницы, 80 г листьев свеклы, 100 г огурца, 60 г лука-порея, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Листья свеклы измельчить, огурец нарезать соломкой, лук-порей – кольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, посолить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с проростками пшеницы, морковью и яблоком

Ингредиенты

50 г проростков пшеницы, 100 г моркови, 100 г яблок, 40 г ядер грецких орехов, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Морковь и яблоко натереть на крупной терке, соединить с проростками пшеницы и орехами, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с проростками пшеницы, свеклой и орехами

Ингредиенты

60 г проростков пшеницы, 150 г свеклы, 40 г лимона, 50 г ядер грецких орехов, 10 г листьев салата, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Лимон измельчить.

На тарелку, выстланную листьями салата, выложить свеклу, проростки, лимон и посыпать молотыми грецкими орехами.

Салат полить растительным маслом.

Салат с проростками пшеницы, капустой и яблоком

Ингредиенты

60 г проростков пшеницы, 100 г белокочанной капусты, 100 г яблок, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, яблоко очистить от сердцевины и кожицы, а мякоть нарезать тонкой соломкой.

Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, заправить лимонным соком и перемешать.

Салат с проростками пшеницы, кольраби и морковью

Ингредиенты

70 г проростков пшеницы, 150 г кольраби, 100 г моркови, 30 мл растительного масла, 20 мл соевого соуса, 10 г базилика.

Способ приготовления

Кольраби натереть на крупной терке, морковь нарезать соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, полить соевым соусом, заправить растительным маслом, перемешать и украсить базиликом.

Салат с проростками пшеницы и картофелем

Ингредиенты

70 г проростков пшеницы, 120 г картофеля, 100 г сладкого перца, 70 г пекинской капусты, 30 мл растительного масла, 5 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Сладкий перец и капусту нашинковать, зелень нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат сладкий с черникой, клубникой и абрикосами

Ингредиенты

150 г черники, 100 г клубники, 100 г абрикосов, 20 г изюма, 30 г сметаны.

Способ приготовления

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.