

ПП РЕЦЕПТЫ

ОТ КЛИМЕНКО



СОСТАВИТЕЛЬ

АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

6+

Андрей Клименко

ПП рецепты от Клименко

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Клименко А. А.

ПП рецепты от Клименко / А. А. Клименко — «ЛитРес:
Самиздат», 2019

Изысканные салаты, вкуснейшие запеченные блюда из овощей, рыбы и мяса, куриные рулетики, овощное рагу, мидии со сливками и многое другое — от одних только названий уже начинают собираться слюнки и появляется желание пойти в ресторан. Но именно поэтому эта книга для Вас! Правильную, полезную и вкусную еду может приготовить каждый на своей кухне. Данная книга Вам в этом поможет! Дизайн обложки и обработка фотографий - Владимир Слипец.

Содержание

О чём эта книга?	6
Блюда из овощей	7
Брокколи под сметано-сырным соусом	7
Греческий салат	8
Легкий капустный салат	9
Овощная запеканка с кабачками	10
Овощное рагу с красной фасолью	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

В оформлении обложки и фото использованы фотографии с <https://canva.com/> по лицензии ССО.

Также, фотографии Андрея Клименко (автора книги)

О чём эта книга?

Полезное питание – это не какие-то безвкусные обеды и завтраки. О нет... Можно питаться правильно, полезно и вкусно, каждый день балуя себя новыми рецептами. В данном сборнике собраны лучшие из них. Для любителей овощей – целых 10 рецептов овощных блюд: легких, тушеных или запеченных.

Кроме этого, любителям мясных и рыбных блюд данная книга будет тоже по вкусу! 6 рецептов для мясоедов, и 5 для любителей рыбных рецептов.

Напоследок я оставил полезные сладости – вкусное суфле, шоколадный торт, сырники печенные и гранолу с орехами и сухофруктами по домашним рецептам семьи Клименко.

С помощью этих рецептов можно:

- а) Составлять интересные рецепты для всей семьи;
- б) Организовать незабываемый ужин для гостей, после которого никому не будет плохо;
- в) Разнообразить домашнюю кухню и реже ходить в рестораны.

Готовить можно вкусно и полезно – для этого подойдёт любая кухня. Не обязательно быть шеф-поваром, чтобы готовить полезные изыски для родных! Приятного аппетита!

Блюда из овощей

Брокколи под сметано-сырным соусом

На 100 грамм 69,35 Ккал., БЖУ 5,94/3,82/4,24

Ингредиенты:

Брокколи – 450 гр.

Сметана 10% – 100 гр.

Сыр до 20% жирности – 70 гр.

Масло растительное – для смазывания формы

Соль, пряности и зелень по вкусу

[DEL]Инструкции:

Брокколи промойте, разделите на соцветия.

Положите в кастрюлю и залейте кипящей водой(чтобы максимально сохранить все вкусы и "полезности"), добавьте соль по вкусу и после закипания варите 5-6 минут. Брокколи не должна развариться

Приготовьте сметанный соус. Для этого соедините натёртый на мелкой терке сыр и сметану, добавьте соль мелкую по вкусу и пряности.

Форму для выпечки смажьте каплей растительного масла, выложите соцветия брокколи.

Сверху максимально равномерно выложите сырный соус.

Поставьте заполненную форму в духовку, разогретую до 200 градусов, под гриль на 5 минут. Затем увеличить температуру до 240 градусов и подрумянивайте брокколи под сметанно-сырным соусом в течении 3-5 минут.

Приятного аппетита!

Греческий салат

На 100 грамм 70.65 Ккал БЖУ 2.79/4.90/3.93

Ингредиенты:

Помидор (томат) – 250 гр.

Перец болгарский красный – 150 гр.

Огурец – 200 гр.

Лук – 1 шт. (75 гр.)

Маслины без косточки – 60 гр.

Сыр Фета Легкий – 100 гр.

Масло оливковое – 1 ст.л.

Лимонный сок – 1 ст.л.

[DEL]Инструкции:

Нарезаем помидоры крупными ломтиками, огурцы тонкими ломтиками, перец очищаем от семян режем соломкой, лук нарезаем полукольцами. Все смешиваем солим, перчим, поливаем маслом и лимонным соком, перемешиваем. Сверху выкладываем сыр, порезанный кубиками, и маслины.

Приятного аппетита!

Легкий капустный салат

На 100 грамм 38.42 Ккал БЖУ 2.34/0.87/5.47

Ингредиенты:

Капуста белокочанная – 200 гр.

Морковь – 50 гр.

Лук красный – 1/2 шт.

Йогурт натуральный маложирный до 6% – 50 гр.

Горчица (лучше всего подходит дижонская) – 1 ст. ложка

Лимонный сок – 1 ч.л.

Специи по вкусу

[DEL]Инструкции:

Нашинкуйте капусту, порежьте лук, потрите морковь.

Взбейте йогурт, горчицу, и лимонный сок в салатнике. Добавьте овощи. Перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

Салат можно прикрыть крышкой и поставить в холодильник. Он будет хорош и на следующий день.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка с кабачками

На 100 грамм 45.87 Ккал БЖУ 2.99/1.49/5.33

Ингредиенты:

Кабачок – 300 гр.

Морковь – 1 шт. (75 гр.)

Лук – 1 шт. (75 гр.)

Помидор (томат) – 1 шт. (100 гр.)

Сыр маложирный до 20% – 50 гр.

Молоко 1,5% – 100 мл. (можно исключить)

Яйцо куриное – 2 шт.

Специи – по вкусу: соль, перец, паприка и свежая зелень.

[DEL]Инструкции:

Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор полукольцами.

Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 30 мин при 200 гр.

Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить, добавить молоко, соль, перец), сверху тертый сыр и в духовку минут на 10.

Приятного аппетита!

Овощное рагу с красной фасолью

На 100 грамм 69.02 Ккал БЖУ 2.77/2.36/9.41

Ингредиенты:

Баклажан – 200 гр.

Морковь – 100 гр.

Лук – 75 гр.

Фасоль красная консервированная – 250 гр.

Перец болгарский красный – 100 гр.

Помидор (томат) – 140 гр.

Чеснок – 2 зубчика

Масло подсолнечное – 10 гр. (1 ст.л.)

Перец красный молотый острый – по вкусу

Соль – по вкусу

[DEL]Инструкции:

Баклажаны режем и замачиваем в соленой воде (так уйдет горечь) на 15 минут. Воду слить и промыть баклажаны, дать стечь лишней воде.

Чистим лук и морковь. Лук режем кубиками, морковь на крупной терке

Добавляем масло на сковороду и тушим лук с морковью, периодически помешивая, пока лук не станет мягким. Потом добавляем баклажан.

Помидоры предварительно нужно ошпарить кипятком, затем очистить от кожицы и порезать. Все добавляем на сковороду, добавляем фасоль вместе с жидкостью, сверху высыпем чеснок, и приправы.

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.