



Екатерина Валерьевна Мириманова

Рецепты к системе минус 60, или Волшебница на кухне

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6714853

Мириманова Е. В. Рецепты к системе минус 60, или Волшебница на кухне : Эксмо; Москва; 2014

ISBN 978-5-699-71039-3

Аннотация

Система «Минус 60» с момента своего создания обрела миллионы последователей, причем не только в нашей стране. И огромному их числу удалось не просто сбросить лишний вес, но и успешно сохранять достигнутый результат в течение уже долгого времени. Для того чтобы процесс похудения был более легким и эффективным, а питание во время него – вкусным и разнообразным, автор системы Екатерина Мириманова написала эту книгу рецептов. Дело в том, что при следовании системе в обед необходимо соблюдать определенные ограничения, а в ужин эти ограничения становятся строже. В результате не все так уж легко справляются с правильной организацией своего меню, ведь придумывать каждый день что-то новенькое довольно затруднительно. С книгой Екатерины таких вопросов даже не возникает. Большое количество рецептов, подобранных специально для обеда и ужина, помогут сделать ваше питание разнообразным, и вы поймете, что похудение – это еще и вкусно. Что немаловажно – все блюда готовятся легко и быстро, поэтому вам не придется тратить на готовку много времени и сил. Это издание книги – обновленное, в него включена полезная информация по системе: основные правила, списки продуктов и таблица их совместимости, примерное меню на неделю.

Содержание

Несколько слов о том, почему я написала эту книгу...	6
Обед	8
Салаты и холодные закуски	9
Мясное ассорти	9
Винегрет классический	9
Салат из цукини с черносливом	10
Пикантный яичный салат	10
Свекольно-морковная горка	10
Салат грибной	11
Салат из курицы с ананасом	11
Рыба в маринаде	12
Салат «Тропика»	12
Салат «Новогодняя экзотика»	13
Салат из фасоли	13
Салат из лапши с овощами	14
Овощной салат с цыпленком	14
Салат из морской капусты	15
Помидоры, фаршированные гуакомоле	15
Салат яичный с грибами	16
Легкий сырный салат	16
Пикантный салат со свининой	16
Помидоры, фаршированные сыром с чесноком	17
Помидоры, фаршированные лососем	17
Салат мясной	18
Салат из макарон «Звездный час»	18
Салат из макарон с зеленью	18
Супы	20
Суп-пюре фасолевый	20
Бульон из горошка и спаржи	20
Томатный суп со взбитыми яйцами	21
Щи вегетарианские	21
Вегетарианский суп	22
Борщ с баклажанами	22
Окрошка «Ашхабадская»	23
Крошка-окрошка	23
Суп из брокколи с яйцом	23
Зеленый суп с яичным суфле	24
Густой суп с овощами	25
Чечевичный суп	25
Томатный суп с кукурузой и черными грибами	25
Суп из летних овощей	26
Овощной суп со свекольными листьями	27
Холодный овощной суп в хлебе	27
Суп из щавеля и свекольной ботвы	28
Суп «Солянка мясная»	28
Мясные блюда	30

Говядина тушеная «Пряная»	30
Кабачки, запеченные с мясным фаршем	30
Свиные рулеты с колбасой	31
Рулет капустный с мясом	31
Запеканка из брюссельской капусты с сосисками	32
Солянка ассорти из краснокочанной капусты	32
Буженина классическая	33
Свинина с овощами	33
Свиные фрикадельки по-китайски	34
Говядина по-китайски	34
Тушеная говядина с овощами	35
Свиные кармашки	35
Плов из гречки	36
Свиные отбивные на гриле с легким салатом	36
Запеченная телятина с овощами	37
Гнезда из говядины	37
Говяжьи стейки с черносливом	38
Рулетики из капусты с сосисками	38
Говядина тушеная с овощами по-провансальски	39
Мини-голубцы	39
Плов с говядиной в горшочке	40
Отварной язык	40
Мясное суфле с сыром	41
Рис а-ля Болоньез	41
Рагу из баранины с рисом	42
Рулетики из свинины с рисом	42
Шашлычки из говядины	43
Котлеты из баранины с косточкой	43
Фаршированные кабачки	44
Фаршированные овощи «Ассорти»	44
Тефтели-ежики	45
Ежики из готового фарша	45
Рулет с рисом и фруктами	46
Рулеты свиные с ветчиной	46
Баклажаны фаршированные запеченные	47
Баранина с овощами в горшочке	47
Азу из говядины с рисом	48
Рулетики из языка	48
Свинина, тушенная с кабачком	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Екатерина Мириманова

Рецепты к системе Минус 60, или Волшебница на кухне

*Автор благодарит Екатерину Горину за проверку и доработку
кулинарных рецептов*

© Мириманова Е. В., текст, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Несколько слов о том, почему я написала эту книгу...

Зачастую фокусы и магия кажутся нам чем-то сложным и загадочным, но при ближайшем рассмотрении, все намного проще, чем можно предположить. Современной женщине нужно быть талантливой во всем. Приходится успевать следить за собой, заниматься детьми, хозяйством, покупками, самосовершенствованием. А на все про все в среднем отведено два часа в день. И, конечно, независимо от того, придерживаемся мы диеты или нет, нам хочется быть волшебницами на кухне. Однако, как показывает опыт, оставаться ими в процессе похудения не так просто. Даже если вы сбрасываете вес по системе «Минус 60», которая, по сути своей, достаточно либеральна.

С детства я мечтала о горшке, который самостоятельно варит кашу, волшебной палочке, которая приведет в порядок весь дом или хотя бы о помощниках-бурундучках, выполняющих за меня хозяйственные хлопоты. Но ни у меня, ни у кого-либо из моих знакомых подобных магических объектов не наблюдалось. Согласитесь, что помощницы по дому к миру магии не относятся. Но я общалась со многими людьми, часто ходила в гости и постоянно удивлялась: почему некоторые женщины в состоянии организовать праздничное торжество за час, а другим и нескольких дней маловато будет? Так происходило до тех пор, пока я не поняла, что для того, чтобы вкусно готовить, необязательно «растягивать удовольствие». Я очень люблю процесс создания кулинарных шедевров, но только тогда, когда это не отнимает у меня весь день и не требует огромного количества ингредиентов. Именно поэтому я постаралась максимально облегчить процесс приготовления пищи в своей книге и свести к минимуму временные затраты. У настоящей волшебницы все должно получаться, словно по мановению палочки.

Изначально я не планировала давать какие-либо рекомендации о том, что есть можно, а что нельзя. Однако по прошествии некоторого времени я пришла к выводу, что создать книгу рецептов просто необходимо, поскольку люди не всегда имеют представление об основах правильного питания. Понятно, что, если вы пытаетесь сбросить вес по системе «Минус 60», с подбором меню на завтрак у вас проблем не возникает, поскольку в первый прием пищи вы можете позволить себе есть абсолютно все. Но как быть с обедом и ужином? Кажется бы, днем ограничения еще не настолько жесткие, но уже именно на этом этапе у многих возникает насущный вопрос: «Что приготовить?» А уж когда дело доходит до ужина – здесь у большинства женщин, даже опытных кулинаров, возникает проблема: «Какое блюдо изобрести?» И оказывается, что фантазия ваша не беспредельна. А вы устали есть каждый вечер отварную гречку. Тогда вам просто необходимо иметь этот сборник рецептов под рукой.

Если вы еще не читали книгу «Система «Минус 60», или Мое волшебное похудение», то, возможно, не знаете, что, руководствуясь данным способом снижения веса, на завтрак можно абсолютно все без каких-либо ограничений. После полудня, ближе к вечеру, выбор продуктов сужается.

Данная книга разделена на два больших раздела: обед и ужин. Каждый из них для вашего удобства разделен на подразделы, в которых вы найдете идеи для приготовления салатов, супов, мясных, овощных и творожных блюд. Вам не придется задумываться о том, что нужно убирать из рецепта, чтобы он соответствовал системе. Я сделала это за вас, учитывая специфику «Минус 60». Те блюда, которые разрешены на ужин, можно использовать и в обед. Однако вариант для ланча не рекомендуется использовать вечером.

Некоторые блюда можно комбинировать в обеде, например, салат, суп и горячее блюдо, но для ужина подходит только ОДИН из рецептов, приведенных в соответствующем разделе.

Если вы не смогли найти определенный продукт, его почти всегда можно заменить. Некоторые варианты замены будут указаны прямо в рецептах.

Итак, готовьте, пробуйте, получайте удовольствие от своего похудения, ведь система «Минус 60» подразумевает прежде всего ваш психологический комфорт, который невозможен, если ваше меню не будет достаточно разнообразным. Оставайтесь всегда волшебницей на кухне, даже если в данный момент вы худеете.

Обед

Если вы придерживаетесь системы «Минус 60», вы вполне можете съедать полноценный обед, состоящий из салата, супа (его, как я уже говорила в первой книге, нежелательно употреблять ежедневно, потому, что он не дает чувство длительного насыщения, но перебивает аппетит) и горячего блюда. Не следует забывать об основных «правилах обеда», в случае если вы комбинируете различные рецепты в один ланч, а именно:

1. Картошку нельзя сочетать с мясным или рыбным блюдом, но допускается ее использование с овощами.
2. Лучше использовать замороженный зеленый горошек и кукурузу, но не консервированные овощи.
3. Соленые и маринованные овощи можно есть в небольших количествах.
4. Допускается использование овощей и круп (рис, гречка) с мясными или рыбными продуктами.
5. Макароны не следует использовать в качестве гарнира к мясу или рыбе, однако не возбраняется комбинация пасты с овощами или сыром.

Салаты и холодные закуски

Почему-то многие хозяйки не любят готовить салаты, считая, что их приготовление отнимает много времени и подразумевает использование большого количества масла или майонеза? Надеюсь, в данном разделе я развею эту иллюзию, так как в своих рецептах постаралась свести употребление жиров к минимуму.

Итак, какие же варианты салатов и холодных закусок я предлагаю использовать в обеденное время?

Мясное ассорти

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

перец сладкий свежий – 500 г

огурцы свежие – 100 г

свинина вареная – 100 г

говядина вареная – 100 г

телятина вареная – 100 г

горошек зеленый отварной – 50 г

яйцо вареное – 2 шт.

салат – 100 г

лук зеленый – 60 г

йогурт натуральный – 200 г

специи – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясные продукты и огурцы нарезать мелкими кубиками, салат – соломкой, добавить мелко нарубленные яйца, тонко нашинкованный лук, добавить охлажденный отварной горошек, заправить йогуртом, специями и начинить перец. Сверху можно посыпать мелко нарубленной зеленью.

Совет: в данном рецепте лучше использовать нежирный йогурт.

Винегрет классический

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

картофель – 50 г

свекла – 60 г

морковь – 30 г

огурцы соленые – 30 г

горошек зеленый отварной – 20 г

масло растительное – 5 г

лимонная кислота – 2 %-й раствор – 5 мл

соль – 1 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель и морковь сварить на пару или припустить. Свеклу отварить в кожуре. Охлажденные овощи очистить, нарезать кубиками или ломтиками, заправить маслом, добавить очищенные и нарезанные кубиками огурцы, зеленый горошек.

Заправить винегрет солью и лимонной кислотой.

Совет: если вы добавите несколько столовых ложек уксуса, винегрет приобретет более пикантный вкус. Не забывайте, что винегрет содержит картофель. Помните о том, что его нельзя употреблять с мясными или рыбными блюдами.

Салат из цукини с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

цукини маленькие – 10 шт.

чернослив – 8 шт.

масло растительное – 1 ст. ложка

сок лимонный – 4 ст. ложки

мята – 1 ст. ложка

чеснок – 1 зубчик

перец белый молотый

соль

зелень петрушки или мяты – 2 веточки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Цукини промыть, нарезать кружочками, потушить в воде до готовности, выложить в салатник.

Чернослив промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с лимонным соком, мятой, солью, перцем и измельченным чесноком.

Горячие цукини смешать с черносливом и охладить при комнатной температуре в течение 1 часа.

При подаче посыпать листиками мяты.

Совет: в этом рецепте цукини можно заменить обыкновенными кабачками.

Пикантный яичный салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

перец сладкий (зеленый, красный, желтый) – 3 стручка

лук репчатый – 1 шт.

сыр рокфор – 100 г

яйца вареные – 8 шт.

лимон – 1 шт.

соль

перец молотый

масло растительное – 1 ст. ложка

семена тмина – 1 ч. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить заправку. Для этого взбить венчиком сок 1 лимона с растительным маслом, молотым перцем, солью и тмином.

Яйца и сладкий перец нарезать мелкими кубиками, лук мелко нарубить, подготовленные продукты соединить, полить заправкой.

Размять 100 г рокфора и посыпать им салат.

Совет: в этом салате можно также использовать перепелиные яйца.

Свекольно-морковная горка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свекла – 300 г
морковь – 20 г
лук репчатый – 20 г
масло растительное – 1 ст. ложка
сок лимонный – 5 г
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу отварить, положить в холодную воду на 15 минут, затем очистить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук и морковь нашинковать соломкой, пассеровать в растительном масле до мягкости, пропустить через мясорубку и соединить со свеклой. Посолить и добавить лимонный сок. Выложить на большую тарелку в форме горки.

Совет: для придания остроты можно добавить чеснок.

Салат грибной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

грибы свежие – 300 г
помидоры – 3 шт.
салат листовой – 2 кочана
кукуруза отварная – 250 г
перец сладкий – 2 стручка
огурцы свежие – 150 г
масло растительное – 3 ст. ложки
соль
горчица для соуса – 30 г
уксус 3 %-й для соуса – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грибы обработать, нарезать и тушить 8–10 минут. Охладить.

Кукурузу отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Охладить.

Соединить грибы, кукурузу, нарезанные дольками помидоры и огурцы, нарезанный полосками перец.

Приготовить соус-винегрет, смешав растительное масло, соль, горчицу и уксус.

Салат заправить приготовленным соусом и сразу подать на листьях зеленого салата.

Совет: если вам хочется чего-то необычного, можно использовать сырые шампиньоны.

В этом случае рекомендую добавить в салат несколько столовых ложек соевого соуса.

Салат из курицы с ананасом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

курица отварная филе – 160 г
капуста белокочанная – 160 г
ананас – 160 г
уксус – 1 ст. ложка
горчица – 1 ч. ложка
растительное масло – 1 ст. ложка
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе нарезать кубиками.

Капусту мелко нашинковать и растереть с солью.

Ананас нарезать мелкими ломтиками.

Приготовить заправку из уксуса, горчицы, соли и растительного масла.

Уложить продукты в бокалы слоями, полить заправкой, оформить зеленью и ананасом.

Совет: вместо курицы можно использовать индейку, вместо капусты – листовой салат.

Рыба в маринаде

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

рыба – 1 кг

морковь – 220 г

корень петрушки – 35 г

лук репчатый – 150 г

томат-пюре – 150 г

бульон рыбный – 50 г

масло растительное – 2 ст. ложки

уксус 3 %-й – 150 г

лимон – 1 шт.

соль, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, корица – по вкусу

зелень для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рыбу обработать и разделить на филе с кожей без костей или на филе без кожи и костей.

Убрать в холодильник.

Из рыбных костей сварить бульон, процедить его.

Приготовить маринад. Очистить морковь и петрушку, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать кольцами.

В сковороде разогреть 2 ст. ложки масла и обжарить лук без изменения цвета, добавить морковь и пассеровать еще 5 минут до окрашивания лука, после этого добавить томат-пюре и обжаривать еще 7–10 минут. Влить рыбный бульон, прогреть 10 минут и добавить уксус, соль, перец, лавровый лист, гвоздику, корицу, тушить еще 15 минут.

Филе рыбы посолить, поперчить, тушить в воде до готовности, не допуская переваривания.

Горячую рыбу уложить на блюдо, залить горячим маринадом и охладить.

При подаче оформить веточками зелени и лимоном.

Совет: для этого блюда можно смешать красную и белую рыбу в равных частях.

Салат «Тропика»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

ананас свежий – 200 г

отварные зерна кукурузы – 200 г

курица – 400 г

огурец свежий – 300 г

сладкий перец – 120 г

яйца – 2 шт.

помидоры – 2 шт.

оливковое масло – 2 ст. ложки

лимон – 1 шт.

кетчуп – 2 ст. ложки

салат-латук

соль и перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перец разрезать вдоль на две части, поместить на 5–10 минут в очень сильно разогретую духовку, чтобы снять кожицу. Затем нарезать кубиками.

Огурцы очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками.

Посыпать крупной солью, чтобы выделился сок.

Ананас нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую.

Помидоры опустить на несколько минут в кипящую воду, снять кожицу и разрезать на четыре части.

Приготовить соус из оливкового масла, лимонного сока, кетчупа, соли и перца.

Осторожно перемешать нарезанные кубиками перец, огурцы, ананас, добавить куриное мясо, консервированную кукурузу и залить соусом.

Дно салатницы выложить листьями салата, на них положить готовый салат. Сверху украсить ломтиками крутого яйца и помидоров.

Совет: вместо ананасов можно использовать зеленые яблоки.

Салат «Новогодняя экзотика»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

креветки вареные очищенные – 300 г

мандарины – 2 шт.

рис – 1 стакан

огурцы – 1–2 шт.

укроп – 50 г

карри, перец, соль

натуральный йогурт

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис отварить в воде с добавлением карри.

Мандарины очистить, разделить на дольки, дольки очистить от пленок, порезать. Огурец нарезать соломкой, порезать укроп.

В салатнике перемешать креветки, рис, мандарины, огурцы и укроп. Посолить, поперчить. Заправить йогуртом.

Совет: если вы готовите этот салат, когда на прилавках отсутствуют мандарины, можно использовать апельсины или грейпфруты.

Салат из фасоли

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидор – 1 шт.

фасоль стручковая вареная – 1 стакан

картофель вареный – 2 шт.

маслины – 1/2 стакана

оливковое масло – 1 ст. ложка

уксус – 2 ст. ложки

зелень петрушки рубленая – 10 г

зелень укропа рубленая – 10 г

перец черный молотый

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидор нарезать кубиками, добавить фасоль, заправить маслом, уксусом, солью и перцем.

В салатник уложить картофель, посыпать его зеленью петрушки. Вокруг выложить помидор с фасолью, посыпать зеленью укропа. Салат оформить маслинами.

Совет: Этот салат можно использовать только как самостоятельное блюдо или в сочетании с овощами.

Салат из лапши с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидор – 4 шт.

лук репчатый – 1/2 шт.

чеснок – 1 зубок

салат – 100 г

зелень – 1 ст. ложка

лапша – 250 г

сыр – 50 г

перец черный молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры надрезать крест-накрест, опустить в кипящую воду, снять кожицу и мелко нарезать.

Лапшу отварить в подсоленной воде.

Мелко нарезать лук и чеснок, затем потушить вместе с зеленью в разогретом растительном масле. Добавить кубики помидоров и тушить 5–6 минут на слабом огне.

Листья салата мелко нарезать, половину нарезанного салата соединить с соусом. Посолить, поперчить.

Лапшу откинуть на дуршлаг и в горячем виде соединить с соусом. Разложить на тарелки и посыпать салатом и тертым сыром.

Совет: поскольку в блюде присутствует лапша, мясо или рыбу использовать в этом рецепте не рекомендуется.

Овощной салат с цыпленком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

цыпленок отварной – 1/2 шт.

капуста цветная – 100 г

зелень сельдерея – 1/4 стебля

перец сладкий – 1/2 стручка

морковь – 2 шт.

редис – 1/2 шт.

йогурт – 1 стакан

сок 1/2 лимона

перец молотый

соль

зелень

Способ приготовления:

Капусту варить в подсоленной воде 15 минут, затем откинуть на сито. Охладить и разобрать на соцветия.

Сельдерей, сладкий перец, морковь и редис очистить и нашинковать соломкой. Сельдерей ошпарить и охладить.

С цыпленка снять кожу. Отделить мякоть от костей и нарезать ее ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить солью, молотым перцем, смесью йогурта и лимонного сока. Выдержать 10 минут на холоде. При подаче выложить в салатник, посыпать зеленью.

Совет: вместо целого цыпленка можно использовать филе. Его проще разделять и резать.

Салат из морской капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста морская консервированная – 1 банка

крабовые палочки – 1 пачка

яйцо вареное – 1 шт.

йогурт

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Из капусты удалить жидкость, крабовые палочки и вареное яйцо нарезать кубиками, все смешать и заправить йогуртом по вкусу.

Совет: салат можно заправить уксусом, смешанным с соевым соусом.

Помидоры, фаршированные гуакомоле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры – 4 шт.

авокадо – 4 шт.

лук измельченный – 1,5 ст. ложки

кинза измельченная – 1,5 ст. ложки

оливковое масло – 1 ст. ложка

чили измельченный – 1 стручок

латук измельченный

уксус 3 %-й – 1,5 ст. ложки

перец черный молотый

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры очистить от кожицы, срезать верхушку и аккуратно выбрать часть сердцевины так, чтобы помидоры не потеряли форму. Выложить их на сито срезанной частью вниз, чтобы стек весь сок, затем перевернуть, смазать небольшим количеством уксуса, посолить и поперчить.

Приготовить гуакомоле. Для этого тщательно перемешать очищенные от кожицы и косточек и растолченные авокадо с луком, перцем чили, кинзой, небольшим количеством масла и соли.

Нафаршировать помидоры приготовленной смесью, положить в салатник, предварительно выстланный латуком, покрыть срезанной верхушкой, сбрызнуть маслом, уксусом, посолить и поперчить. Подавать сразу же.

Совет: этот салат идеален, если вы не хотите есть мясо в обед, потому что авокадо достаточно сытное само по себе. Блюдо можно подать в сопровождении гарнира из риса или гречки.

Салат яичный с грибами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

яйца вареные – 6 шт.

перец зеленый – 2 шт.

перец красный – 1 шт.

шампиньоны отварные – 70 г

маслины без косточек – 6 шт.

чеснок – 1 зубчик

уксус 5 %-й – 2 ст. ложки

оливковое масло – 2 ст. ложки

перец черный молотый, перец красный жгучий, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарезать яйца, перец, грибы, маслины и смешать в миске.

В отдельной посуде тщательно взбить оливковое масло, чеснок, уксус, перец красный и черный, соль. Вылить соус в салат небольшими порциями и осторожно перемешать.

Поставить миску с салатом в холодильник и дать настояться в течение 30 минут.

Совет: если вы любите острые блюда, можно добавить в этот салат стручок перца чили.

Легкий сырный салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

сыр голландский – 100 г

морковь – 100 г

сладкий перец – 50 г

яблоки – 100 г

кефир – 150 мл

зелень петрушки – 10 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сырую морковь и голландский сыр натереть на крупной терке, добавить очищенное, нарезанное дольками яблоко, нашинкованной соломкой сладкий перец и перемешать.

Заправить кефиром, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Совет: часть сыра в салате можно заменить отварными яйцами.

Пикантный салат со свининой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть свинины – 400 г

лук репчатый – 4 шт.

морковь – 3 шт.

свекла – 1 шт.

перец жгучий красный – 10 г

уксус 3 %-й – 1 ст. ложка

зелень петрушки

зелень укропа

соль – по вкусу

масло оливковое – 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть свинины нарезать соломкой и потушить в небольшом количестве подсоленной воды.

Лук нарезать полукольцами и пассеровать, используя лишь часть масла.

Морковь и свеклу натереть на терке, жгучий перец и зелень мелко порубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить солью, уксусом, маслом и перемешать.

Совет: свинину можно заменить говядиной.

Помидоры, фаршированные сыром с чесноком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры одинаковой величины – 2–4 шт.

сыр или брынза – 80 г

листья зеленого салата

чеснок – 1 зубчик

перец сладкий – 1 шт.

соль

зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры промыть, срезать верхнюю часть и удалить перегородки с семенами.

Сыр натереть на терке, добавить рубленый чеснок и мелко нарезанный сладкий перец, перемешать. Часть натертого сыра оставить для оформления.

Подготовленные помидоры посыпать изнутри солью, и наполнить фаршем.

На блюдо уложить листья зеленого салата, на них поместить помидоры, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Совет: подобным образом можно фаршировать сладкий перец, предварительно удалив из него сердцевину с косточками.

Помидоры, фаршированные лососем

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры крупные – 3 шт.

лосось консервированный – 250 г

листья салата зеленого

половина лимона

масло растительное – 1 ст. ложка

уксус 3 %-й – 2 ч. ложки

перец черный молотый – 1/8 ч. ложки

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Промытые помидоры разрезать на 4 части, удалить семена, полить смесью масла, уксуса, перца, соли.

Наполнить каждую четвертинку помидора кусочками рыбы.

Готовую закуску выложить на листья салата, оформить ломтиками лимона, зеленью.

Совет: Для фаршировки помидоров можно также использовать слабосоленую семгу, порубленную на мелкие кусочки.

Салат мясной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

говядина тушеная (мякоть) – 200 г
огурцы соленые (малосольные) – 1 шт.
грибы отварные (грузди) – 50 г
помидоры – 1 шт.
соус хрен – 50 г
зелень петрушки
зелень укропа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину нарезать ломтиками, уложить на блюдо вместе с кружочками малосольного огурца, отварными груздями и ломтиками помидора.

Оформить зеленью. Отдельно в соуснике подать соус хрен.

Совет: вместо груздей можно использовать отварные шампиньоны.

Салат из макарон «Звездный час»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры – 6 шт.
отварные макароны-звездочки – 500 г
морковь – 1 шт.
перец сладкий красный – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.
лук зеленый – 3 стебля

Для заправки:

йогурт натуральный – 125 г
соус чили – 3 ст. ложки
лимонный сок – 1 ст. ложка
чесночный порошок и луковый порошок – по 1/2 ч. ложки
чили молотый – 1 ч. ложка
соус табаско – 3 капли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Порезать кубиками среднего размера помидоры, перец и репчатый лук. Морковь спарсить в кипятке полторы минуты, затем откинуть на дуршлаг, дать остыть. Добавить к овощам, смешать с макаронами. Отдельно приготовить соус из всех ингредиентов для заправки, заправить им салат и сразу же подать его на стол.

Совет: для данного салата можно использовать и другие виды мелких макарон. Это самостоятельное блюдо. Не следует употреблять его вместе с мясом или рыбой.

Салат из макарон с зеленью

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

салат листовой (китайский) – 300 г
макароны-«ракушки» – 70 г
лук зеленый – 40 г
кунжут – 1 ч. ложка
масло растительное – 1 ч. ложка

уксус 3 %-й – 1/2 ст. ложки

рубленая зелень петрушки

перец черный молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ракушки отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, затем заправить маслом и охладить.

Зеленый лук нарезать колечками, соединить с листьями салата, нарезанного полосками, добавить ракушки и перемешать.

Кунжут обжарить на сухой сковороде.

Уксус развести небольшим количеством воды, добавить, соль и перемешать. Полить салат приготовленной смесью, посыпать кунжутом и рубленой зеленью петрушки.

Совет: к салату можно добавить отварные грибы. В этом случае предпочтительно подавать его как самостоятельное блюдо.

Супы

Я рекомендую употреблять первые блюда не чаще 2–3 раз в неделю. Исключение составляют особые медицинские показания. Дело в том, что суп, являясь по сути своей овощным блюдом, не дает длительного чувства сытости. Однако, если суп на обед – ваша традиция, не стоит ее ломать резко.

Суп-пюре фасолевый

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фасоль – 180 г

вода – 1 л

морковь – 180 г

лук репчатый – 1 шт.

чеснок – 2–3 зубчика

перец чили – 1/2 шт.

овощной бульон – 1 л

помидоры – 2 шт.

стебель сельдерея – 2 шт.

соль, перец – по вкусу

кориандр – 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Замочить фасоль на ночь в холодной воде, затем воду слить, а фасоль положить в кастрюлю и снова залить водой. Довести до кипения и кипятить 10 мин. Уменьшить огонь, накрыть и варить 2 часа до готовности.

Добавить мелко нарезанные морковь, лук, чеснок и чили. Влить бульон. Довести до кипения. Накрыть и готовить еще 30 минут.

Достать из кастрюли половину овощей вместе с небольшим количеством бульона и сделать из них пюре в блендере или кухонном комбайне.

Вернуть фасолевого пюре в кастрюлю, добавить помидоры (очищенные от кожуры и порезанные) и сельдерея. Тушить 10–15 минут, пока сельдерея не станет мягким, добавив немного воды или бульона, если необходимо.

Приправить суп по вкусу и добавить кориандр. Перелить в супницу и посыпать зеленью.

Совет: я не рекомендую употреблять в пищу бобовые продукты чаще трех раз в неделю. Если вы не можете отказаться от блюд из фасоли и гороха, старайтесь не совмещать их с мясом и рыбой.

Бульон из горошка и спаржи

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свежий лущеный сахарный горошек – 400 г

спаржа – 800 г

молоко – 1,5 стакана

желтки яичные – 2 шт.

растительное масло – 1 ст. ложка

рубленая зелень укропа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить в кипятке 400 г свежего лущеного сахарного горошка, процедить. Отварить в подсоленном кипятке 800 г порезанной кусочками спаржи, процедить. Соединить оба отвара, вскипятить. Влить 1,5 стакана молока, смешанного с 2 желтками, столовую ложку масла, прогреть, не кипятя.

Всыпать рубленый укроп. Разлить в чашки.

Совет: суп будет вкуснее, если подать его с ржаными сухариками типа криспов.

Томатный суп со взбитыми яйцами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры крупные – 3 шт.

яйца – 2 шт.

чеснок – 2 дольки

кусочек корня имбиря

растительное масло – 1 ч. ложка

зелень для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тщательно помыть помидоры и нарезать их крупными или средними дольками (по вашему вкусу). На сковороде подогреть растительное масло с мелко нарезанным чесноком и имбирем. Добавить нарезанные томаты и поджарить, тщательно помешивая. Как только томаты выпустят сок, все содержимое сковороды следует переместить в кастрюлю с кипящей водой. Варить 1–2 минуты, подсолить по вкусу. В отдельной посуде слегка взбить яйца и добавить их в кастрюлю. Варить еще пару минут. Аппетитный суп готов! Подавать его можно в большой посуде в центр стола либо разлить по пиалам. Для украшения использовать листья латука, зеленого лука или петрушки по выбору.

Совет: если вам нравятся острые супы, можно добавить несколько капель соуса «Табаско».

Щи вегетарианские

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свежая капуста – 1 кг

картофель – 3 шт.

лук 1–2 шт.

морковь – 1–2 шт.

помидоры – 3–4 шт.

лавровый лист

растительное масло – 1 ст. ложка

соль

перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Довести воду до кипения, подсолить и убавить огонь. Мелко нашинковать свежую капусту, очищенный промытый картофель нарезать соломкой. Выложить овощи в кипящую воду. Очищенный, мелко нарезанный лук спассеровать в растительном масле до золотистого цвета, добавить нарезанную соломкой морковь, обжарить, затем положить нарезанные томаты, влить немного воды и потушить. Заправить тушеными овощами бульон, положить лавровый лист, соль, перец.

Совет: если вам больше нравятся супы на мясном бульоне, не добавляйте в суп картофель или замените его кабачком.

Вегетарианский суп

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свежая белокочанная капуста – 600 г

морковь – 4 шт.

крупный картофель – 4 шт.

по 1 корню сельдерея и петрушки

вода – 1200 г

лук – 2 шт.

растительное масло – 1 ст. ложка

соль

пряности

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку и тушить на слабом огне 10–15 минут в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая. Затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль, пряности и довести все до кипения. Подать суп, посыпав рубленой зеленью.

Совет: в суп можно добавить мелко нарезанные грибы.

Борщ с баклажанами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

бульон овощной – 1 л

картофель – 1 шт.

баклажаны – 100 г

капуста белокочанная – 100 г

перец сладкий – 1/2 шт.

свекла – 1 шт.

лук репчатый – 100 г

морковь – 1/2 шт.

томат-пюре – 2 ст. ложки

лавровый лист – 1 шт.

перец черный молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу нарезать соломкой, обжарить на небольшом количестве растительного масла с томатом, залить небольшим количеством воды и тушить до готовности.

В кипящий бульон положить нарезанные дольками картофель и баклажаны, довести его до кипения, добавить нашинкованные соломкой капусту и сладкий перец, варить 15–20 минут.

Добавить тушеную свеклу, пассерованные лук и морковь, соль, перец, лавровый лист и варить еще 5–7 минут.

При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

Совет: вместо баклажанов можно использовать кабачки.

Окрошка «Ашхабадская»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

кефир – 125 г

вода – 175 г

мякоть вареной баранины – 100 г

огурцы – 1 шт.

яйцо вареное – 1/2 шт.

лук зеленый – 30 г

зелень укропа – 10 г

соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баранину, лук, огурцы, яйцо и укроп нарезать кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, залить кефиром, разведенным водой.

При подаче оформить окрошку зеленью.

Совет: вы можете придумать свой вариант окрошки, используя другие виды мяса, например, свинину или курицу.

Крошка-окрошка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

кальмары вареные – 200 г

огурцы – 4 шт.

яйца вареные – 2 шт.

лук зеленый рубленый – 1 ч. ложка

квас – 1,5 л

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кальмары, огурцы и яйца нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лук, посолить и залить квасом.

При подаче заправить окрошку сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Совет: если данный вид окрошки кажется вам слишком экзотичным, вы можете вместо кальмаров использовать более традиционную вареную колбасу. Такую окрошку можно есть не чаще чем раз в месяц, потому что квас по системе после завтрака запрещен.

Суп из брокколи с яйцом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

брокколи – 700 г

уксус – 2 ст. ложки

яйца – 4 шт.

мягкий козий сыр – 200 г

сливки жирностью 10 % – 0,1 л

пармезан – 80 г

оливковое масло – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кипящую соленую воду добавить нарезанную брокколи и варить до мягкости. Отвар сохранить, а брокколи переложить в блендер. Добавить столько отвара, чтобы получилось густое и гладкое пюре.

Козий сыр взбить со сливками. Пармезан натереть на терке, разделить на 4 части. Одну часть высыпать на сковороду с антипригарным покрытием, растопить и дать немного остыть. Полученный чипс снять со сковороды лопаткой и остудить. Из оставшегося пармезана таким же образом приготовить еще три чипса.

В небольшой кастрюльке довести до кипения воду, влить уксус. Размешать воду с уксусом, аккуратно разбить в образовавшийся водоворот яйцо, уменьшить огонь и варить 2–3 минуты, до готовности. Вынуть яйцо шумовкой. Так же приготовить остальные яйца.

Нагреть 4 суповые тарелки, разлить суп, выложить яйца, на них – козий сыр, сверху – чипс из пармезана. Подавать немедленно.

Совет: вместо брокколи можно использовать цветную капусту.

Зеленый суп с яичным суфле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

куриные окорочка – 2–3 шт.

яйца – 5 шт.

луковица – 1 шт.

морковка – 1 шт.

сельдерей – 0,25 корня

молоко – 1,25 стакана

укроп – 1 пучок

петрушка – 1 пучок

свежемороженая стручковая фасоль – 250 г

брокколи – 500 г

лавровый лист – 1 шт.

черный перец – 4 горошины

соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Окорочка вымыть, положить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Снять шумовкой пену, добавить лук, морковь и корень сельдерея, слегка запеченные на сухой сковороде, уменьшить огонь и варить 30 минут. За 5 минут до готовности положить в бульон соль, перец и лавровый лист. Мясо переложить в миску.

Куриный бульон процедить в чистую кастрюлю, оставить на небольшом огне.

Пока варится бульон, приготовить суфле. Укроп вымыть, обсушить и нарезать. Яйца взбить миксером; не прекращая взбивать, добавить молоко и половину нарезанного укропа.

Вылить яичную смесь в широкую, смазанную маслом сковороду, накрыть крышкой и готовить на водяной бане 25 минут. Готовое суфле поставить на холод.

Брокколи вымыть, разделить на соцветия, добавить в бульон вместе с фасолью. Довести до кипения и готовить 7 минут.

Куриное мясо освободить от костей. Нарезать небольшими кусочками и добавить в суп, готовить еще 2 минуты. Охлажденное суфле нарезать кубиками.

Разлить суп по тарелкам, в каждую положить несколько кусочков суфле. Посыпать оставшимся укропом.

Совет: если вы хотите приготовить менее жирный суп, советую использовать куриные грудки.

Густой суп с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свинина – 400 г

соленые огурцы – 5 шт.

морковь – 2 шт.

лук – 2 шт.

капуста – 4 листа

цветная капуста – 200 г

томатная паста – 1 ст. ложка

растительное масло – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морковь и лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать соленые огурцы. Капустные листья вымыть, тонко нашинковать. Разобрать на соцветия цветную капусту.

Свинину вымыть, нарезать небольшими кусочками. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить мясо по 2 минуты с каждой стороны до румяной корочки. Шумовкой переложить мясо на блюдо.

Не снимая сковороду с огня, обжаривать морковь и лук в течение 4 минут. Переложить на блюдо. В той же сковороде 2 минуты обжаривать капусту и соленые огурцы. Снять с огня. В большой кастрюле выложить слоями мясо, морковь, лук, капусту и огурцы.

Вскипятить 1 л воды, развести в ней томатную пасту. Влить в кастрюлю с мясом и овощами. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить 1 час.

Совет: этот суп можно использовать на обед только как самостоятельное блюдо.

Чечевичный суп

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

красная чечевица – 280 г

оливковое масло – 1 ст. ложка

овощной бульон – 500 мл

свежий помидор – 1 шт.

свежий сельдерей – 1 стебель

белый молотый перец

щепотка карри

щепотка молотого имбиря

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогреть растительное масло. Всыпать промытую чечевицу и, помешивая, обжаривать на сильном огне 20 секунд.

Добавить молотый перец, имбирь и карри. Перемешать, обжаривать еще 10 секунд. Влить бульон. Варить на среднем огне 20 минут.

Разлить суп по тарелкам, добавить нарезанные сельдерей и помидор.

Совет: в суп можно добавить немного измельченного чеснока.

Томатный суп с кукурузой и черными грибами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

томаты в собственном соку – 800 г
замороженная кукуруза – 350 г
луковица – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
сушеные китайские черные грибы – 0,5 упаковки
овощной бульон – 1 л
томатная паста – 2 ст. ложки
оливковое масло – 2 ст. ложки
сушеные помидоры – 5–6 шт.
рубленая кинза – 1 ст. ложка
приправа кумин (зира) – 1 ч. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грибы замочить на 30 минут. После того как они набухнут, нарезать полосками.

Лук нарезать кубиками, чеснок измельчить. Нагреть в кастрюле оливковое масло, потушить в нем на слабом огне 5 минут лук и чеснок. Добавить зиру и тушить еще 1 минуту.

Помидоры порубить и добавить вместе с соком в кастрюлю. Когда смесь закипит, влить бульон, всыпать кукурузу, добавить томатную пасту и грибы. Прокипятить на медленном огне 20 минут. За 5 минут до конца добавить сушеные помидоры, нарезанные полосками. Посолить, поперчить, посыпать кинзой.

Совет: вместо сушеных помидоров можно использовать свежие, вместо черных грибов – шампиньоны.

Суп из летних овощей

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

овощной бульон – 500 мл
растительное масло – 2 ст. ложки
луковица – 1 шт. (большая)
морковь – 4 шт. (средние)
картофель – 4 шт. (большие)
сельдерей – 4 стебля
паста карри – 2 ст. л.
помидоры – 400 г
тыква – 500 г
соцветия брокколи – 200 г
зеленая фасоль – 100 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук мелко порубить. Морковь нарезать кружками, картофель – ломтиками, сельдерей и тыкву – небольшими кусочками.

С помидоров снять кожицу, порезать на четвертинки, залить горячей водой, довести до кипения и снять с огня.

Фасоль разрезать пополам, удалить жесткие кончики. Масло разогреть в большой сковороде, лук жарить 2–3 минуты, добавить морковь, картофель, сельдерей и карри, жарить, постоянно помешивая, 3 минуты. Влить помидоры и бульон. Посолить, поперчить и перелить суп в кастрюлю. Довести до кипения и варить 15 минут.

Совет: помните о том, что в обед не рекомендуется смешивать блюда с картошкой и мясные блюда.

Овощной суп со свекольными листьями

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

листья свеклы – 100 г
капуста белокочанная – 100 г
горошек зеленый – 100 г
картофель – 3 шт.
лук репчатый – 2 головки
морковь – 2 шт.
вода – 1 л
масло растительное – 1 ст. ложка
лавровый лист – 1 шт.
перец черный молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Листья свеклы и капусту нарезать соломкой, картофель – кубиками. Лук и морковь нашинковать соломкой и спассеровать на масле.

Воду довести до кипения, положить картофель, варить 10 минут, добавить пассерованные овощи и зеленый горошек, варить 10 минут. Затем добавить свекольные листья, капусту, лавровый лист, соль, перец, варить 5 минут.

Перед подачей посыпать борщ рубленой зеленью.

Совет: вместо листьев свеклы можно использовать щавель.

Холодный овощной суп в хлебе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

ржаной хлеб – 4 буханки (маленькие)
спелые помидоры – 4 шт.
сладкий перец – 1 шт.
кабачок – 1 шт.
лук красный – 1 шт.
огурец – 1 шт.
морковь – 1 шт.
стебель сельдерея
сыр твердый – 30 г
яйцо – 4 шт.
чеснок – 1 зубчик
петрушка – 1 пучок
базилик – 4–5 листиков
лимон – 0,5 шт.
оливковое масло – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

С хлеба срезать верхушку, аккуратно вырезать мякиш, оставив стенки толщиной 1 см. Чтобы хлеб не размок, надо его подсушить в духовке 5–10 минут при 180 градусах.

Помидоры бланшировать 1 минуты в кипящей воде. Остудить, очистить от кожицы, удалить семена, мякоть, нарезать мелкими кубиками. Остальные овощи очистить (у перца удалить семена), также нарезать кубиками, петрушку и базилик мелко порубить. Все овощи и петрушку поместить в блендер, добавить стакан воды, сок 0,5 лимона. Посолить, разложить по «хлебным мискам».

Яйца взбить с базиликом, сыром и щепоткой соли. Зажарить омлет с двух сторон, остудить, нарезать ромбиками и добавить в суп. Накрыть «хлебными крышками» и подавать.

Совет: если вы придерживаетесь системы «Минус 60», советую оставить «тарелки» несъеденными.

Суп из щавеля и свекольной ботвы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

ботва свекольная – 500 г

щавель – 100 г

огурцы – 2 шт.

лук зеленый – 10 г

редис – 100 г

яйца вареные – 2 шт.

язык говяжий вареный – 100 г

зелень укропа и петрушки – 10 г

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ботву мелко нарезать, залить горячей водой и довести до кипения.

Добавить мелко нарубленный щавель и варить еще 5 минут, посолить и остудить.

Мелко нарезать язык, огурцы, зеленый лук, зелень и редис. Все залить холодным отваром с ботвой и щавелем.

При подаче положить в тарелку мелкорубленое яйцо.

Совет: вместо языка можно использовать отварную говядину.

Суп «Солянка мясная»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

бульон – 1,6 л

говядина – 250 г

почки говяжьи – 140 г

ветчина – 100 г

сосиски или сардельки – 90 г

лук репчатый – 200 г

огурцы соленые – 200 г

оливки – 40 г

каперсы – 80 г

маслины – 80 г

томат-пюре – 100 г

лимон – 1 шт.

специи, зелень рубленая – по вкусу

растительное масло – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить мясокостный бульон. Процедить. Мясо охладить в части бульона.

Почки освободить от пленок, разрезать вдоль, залить холодной водой и вымачивать 3–4 часа, периодически меняя воду. Промыть, вновь залить холодной водой и варить 1–1,5 часа до готовности при слабом кипении.

Очищенный лук нарезать полукольцами, пассеровать под крышкой на масле до мягкости, добавить томат и пассеровать, пока масло не окрасится и не отделится от томата.

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, добавить бульон и припускать 10 минут.

Оливки освободить от косточек.

Каперсы отделить от рассола.

Вареные говядину и почки, ветчину, сосиски нарезать тонкими ломтиками.

В кастрюлю поместить мясной набор, пассерованные лук и томат, припущенные огурцы, оливки, каперсы, лавровый лист, перец, соль и залить бульоном. Варить 10 минут при слабом нагреве, настаивать 15 минут.

Разлить в тарелки, добавить маслины. Сверху положить кружочек лимона.

Совет: данное блюдо можно использовать в обед только как самостоятельное.

Мясные блюда

Я всегда недолюбливала некоторые диеты за то, что они запрещают употребление мяса. Для меня оно является практически неотъемлемой частью дневного меню, поскольку служит источником необходимых организму питательных веществ. Я не согласна с мнением о том, что мясной белок вполне можно заменить растительным: ничто не насыщает надолго так, как порция блюда из говядины, свинины, баранины или кролика. Однако большинству людей зачастую сложно придумывать вариации на данную тему. Как правило, у любой женщины есть два-три коронных блюда из мяса. На большее – не хватает ни сил, ни желания. В этом разделе я постаралась привести несложные и вкусные блюда из мяса, которые подходят для употребления в обед, если вы придерживаетесь системы «Минус 60».

Говядина тушеная «Пряная»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть говядины – 500 г

огурцы – 40 г

черемша нарезанная – 10 г

корень имбиря

корень солодки нарезанный – 2 г

корица молотая – 1 ч. ложка

семена аниса – 1 ч. ложка

вино столовое красное – 1 ст. ложка

соевый соус – 1 ст. ложка

соль – по вкусу

зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить маринад. Для этого вино смешать с соевым соусом, корицей, анисом и солью.

Мякоть говядины промыть, нарезать большими кусочками, добавить измельченные черемшу, имбирь и корень солодки, влить маринад и перемешать. Поставить мариноваться на 1 час.

После этого добавить 2 стакана воды и довести до кипения. Тушить говядину на слабом огне в течение 1 часа.

Готовое мясо охладить и нарезать тонкими ломтиками. Уложить на блюдо, оформить ломтиками огурца и зеленью.

Совет: таким же способом можно приготовить свинину.

Кабачки, запеченные с мясным фаршем

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

кабачки – 2 шт.

лук репчатый – 1 шт.

чеснок – 1 зубчик

масло оливковое – 1 ст. ложка

фарш мясной – 250 г

помидоры – 2 шт.

сыр твердый натертый – 2 ст. ложки

орегано (приправа) – 1/2 ч. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
тимьян – для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

При необходимости очистить кабачки, разрезать пополам, удалить мякоть, посолить. Мякоть нарезать кубиками.

Лук и чеснок порубить и пассеровать на оливковом масле, добавить фарш, орегано, обжаривать все вместе несколько минут, смешать с порезанной мякотью кабачков.

Помидоры ошпарить, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками. Одну треть добавить к обжаренному фаршу, посолить, поперчить. Оставшиеся помидоры уложить в форму, посолить и поперчить.

Половинки кабачков ополоснуть холодной водой и обсушить салфеткой. Наполнить кабачки мясным фаршем, уложить их в форму поверх помидоров и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 30 минут при 200 °С. При подаче посыпать рубленым тимьяном.

Совет: вместо кабачков можно использовать баклажаны.

Свинные рулеты с колбасой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть свинины (свинина) – 800 г
колбаса вареная – 200 г
перец сладкий – 1 шт.
бульон куриный – 2 стакана
шнитт-лук рубленый – 4 ст. ложки
зелень петрушки и укропа рубленые – 2 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинину и колбасу нарезать ломтиками. Зелень соединить с маслом, перемешать.

Намазать ломтики свинины маслом с зеленью, накрыть сверху каждый 2 ломтиками колбасы, свернуть в рулеты и закрепить шпажками. Рулеты запечь в духовке в глубокой посуде.

Перец нарезать соломкой, добавить к рулетам вместе с луком, влить бульон и тушить до готовности.

Готовые рулеты посолить и поперчить.

Подавать рулеты горячими, полив соусом.

Совет: вместо шнитт-лука можно использовать обычный репчатый лук.

Рулет капустный с мясом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста белокочанная – 600 г
фарш говяжий – 600 г
лук репчатый – 2 головки
шпинат мороженный – 200 г
томатный соус – 200 г
яйцо – 2 шт.
морковь – 2 шт.
перец

соль

базилик

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Освободить капусту от верхних листьев, вырезать кочерыжку. Варить 10 минут в подсоленной воде. Затем охладить и разобрать на листья, срезав утолщенные части. Капустные листья уложить черенками вверх так, чтобы один находил на другой, в смазанную растительным маслом круглую форму. Оставшиеся листья мелко порубить, смешать с мясным фаршем, измельченным луком и яйцом, посолить и поперчить. Разморозить шпинат. Сварить и протереть морковь.

Уложить на листья в форме 1/3 фарша с капустой, затем слой протертой моркови, 1/3 мясного фарша, слой шпината. Посыпать 2 столовыми ложками рубленого базилика и уложить оставшийся фарш. Соединить края капустных листьев над фаршем.

Запекать рулет в духовке 40 минут при 200 °С. Подавать горячим, выложив из формы. Полить томатным соусом.

Совет: можно приготовить данное блюдо и без использования шпината.

Запеканка из брюссельской капусты с сосисками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста брюссельская – 1 кг

сосиски – 200 г

морковь средняя – 1 шт.

яйцо – 1 шт.

вино белое виноградное – 100 г

сыр тертый – 50 г

соль по вкусу

зелень для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Удалить верхние листочки с капусты и опустить ее в кипящую подсоленную воду, варить 15 минут.

Очищенную морковь сварить и охладить. Сосиски и морковь нарезать кружочками.

Приготовить соус: вино выпарить до половины объема, добавить яйцо и хорошо взбить.

Уложить капусту, сосиски и морковь в смазанную маслом форму, залить соусом, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15 минут при 250 °С.

Оформить рубленой зеленью.

Совет: вместо сосисок можно использовать вареную колбасу.

Солянка ассорти из краснокочанной капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста краснокочанная – 1,5 кг

яблоки – 500 г

лук репчатый – 500 г

сосиски – 8 шт. или

ветчина – 400 г

вино красное сухое – 1/2 стакана

уксус винный 3 %-й – 1/4 стакана

сельдерей рубленый – 3 ст. ложки

зелень петрушки рубленая – 3 ст. ложки
чеснок измельченный – 1 зубчик
цедра апельсиновая тертая – 1 ч. ложка
соль – 2 чайные ложки
перец душистый свежемолотый – 1/2 ч. ложки
перец сладкий красный – 2 стручка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кочан капусты зачистить, нарезать соломкой и уложить тонким слоем в керамическую посуду.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от семян и нарезать полосками. Лук очистить и нарезать кольцами.

Выложить слоями на капусту лук, яблоки, сладкий перец. Посыпать, соблюдая очередность, частью соли, душистого перца, апельсиновой цедры, чеснока, сельдерея и зелени. Затем повторить слои овощей и приправ в той же последовательности.

Все залить вином и уксусом и тушить на слабом огне 1–1,2 часа, изредка помешивая. За 20 минут до готовности добавить сосиски, нарезанные кружочками, или ветчину, нарезанную соломкой.

Совет: в данном рецепте можно использовать и белокочанную капусту.

Буженина классическая

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

Мякоть свинины – 2 кг
чеснок – 9–10 зубчиков
вода – 2–3 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
перец душистый – 15 горошин
перец черный молотый
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинину смазать маслом, проколоть вилкой в нескольких местах, посолить, посыпать молотым перцем, нашпиговать душистым перцем и чесноком.

На противень налить воду, положить мясо и запекать его в горячей духовке 1,5–2 часа, поливая время от времени выделившимся соком.

Когда свинина подрумянится, нагрев уменьшить.

Подать буженину горячей с отварным рисом, полив образовавшимся соком.

Совет: можно использовать и говядину, но в этом случае не забудьте подать к мясу овощной салат, чтобы мясо не казалось излишне сухим.

Свинина с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

Мякоть свинины – 450 г
фасоль зеленая стручковая – 50 г
грибы замороженные – 425 г
масло оливковое – 1 ст. ложка
белое вино сухое – 1 ст. ложка
соевый соус – 1 ст. ложка
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать белое вино и соевый соус. Добавить нарезанную очень тонкими ломтиками свинину и перемешать так, чтобы мясо покрылось смесью.

Свинину поджарить на масле, помешивая, пока она немного не подрумянится. Добавить соль и обжаривать, помешивая, 30 секунд. Положить фасоль и грибы и готовить еще 1 минуту. Добавить к свинине немного воды и проварить, помешивая.

Переложить на подогретое сервировочное блюдо и сразу же подавать к столу.

Совет: вместо белого вина можно использовать вино красное. В этом случае советую добавить в мясо больше специй, особенно черного и красного перцев, чтобы блюдо получилось пикантным.

Свинные фрикадельки по-китайски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста китайская – 225 г

фарш свиной – 450 г

лук репчатый – 2 шт.

соевый соус – 2 ст. ложки

херес сухой – 1 ст. ложка

яйцо – 1 шт.

грибы замороженные – 3–4 шт.

масло растительное – 1 ст. ложка

соль

имбирь молотый

мята свежая

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать свинину с соевым соусом, хересом и взбитым яйцом. Разделить на равные части и сформовать 12 фрикаделек.

Нагреть масло, обжарить фрикадельки до золотистого цвета и снять их со сковороды. Положить на сковороду 2 щепотки имбиря и измельченный лук, затем нарезанные небольшими кусочками капусту и грибы, добавить воду. Потушить 1–2 минуты. Посолить, добавить фрикадельки. Влить еще 3 столовые ложки воды и довести до кипения. Уменьшить нагрев, накрыть крышкой и потушить на слабом огне 20–25 минут.

В конце приготовления добавить 1 чайную ложку рубленой мяты.

Совет: если вы не нашли китайскую капусту, можно использовать и обыкновенную, но в этом случае ее придется порезать как можно мельче.

Говядина по-китайски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть говядины – 400 г

капуста китайская – 1 кочан

лук зеленый – 40 г

чеснок – 2 зубчика

зелень измельченная – 3 ст. ложки

фасоль стручковая – 120 г

горошек зеленый – 1/2 стакана

масло растительное – 1 ст. ложка

бульон мясной – 1/2 стакана

соль – по вкусу

зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать тонкими ломтиками или кубиками.

Промытую и очищенную капусту нашинковать соломкой. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Стручки фасоли промыть. Обжарить мясо на масле. Затем мясо сдвинуть на край сковороды, выложить на сковороду чеснок, фасоль, горошек, капусту, лук, долить воды и тушить, помешивая, в течение 10 минут.

Соединить мясо с овощами, добавить измельченную зелень, влить бульон, посолить и тушить еще 10 минут.

Подавать блюдо горячим, оформив зеленью.

Совет: как и в предыдущем рецепте, вместо китайской капусты можно использовать капусту белокочанную.

Тушеная говядина с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть говядины – 500 г

вода – 400 г

бульонный кубик – 1 шт.

лук репчатый – 1 головка

морковь – 1 шт.

свекла – 4 шт.

капуста белокочанная – 150 г

уксус 3 %-й или

лимонная кислота разведенная – 1 ч. ложка

лавровый лист – 1 шт.

перец черный молотый, соль – по вкусу

оливковое масло – 1 ст. ложка

Для соуса:

корень хрена тертый – 2–3 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину нарезать кусочками, обжарить на масле, посолить и поперчить, добавить воду и бульонный кубик. Тушить под крышкой на медленном огне 20 минут.

Лук нарезать кольцами, морковь ломтиками, капусту и свеклу – соломкой. Соединить овощи с мясом. Добавить уксус или лимонную кислоту и лавровый лист. При необходимости влить немного бульона. Тушить на медленном огне, пока мясо не станет мягким.

Подавать мясо, приправив тертым хреном.

Совет: обратите внимание на то, что в некоторых рецептах я допускаю использование масла для подрумянивания мяса перед началом приготовления. Однако в этом случае количество жира должно быть минимальным.

Свинные кармашки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть свинины – 1,8 кг

помидоры – 3 шт.

перец сладкий красный – 2 шт.

кабачки – 2 шт.

лук репчатый фиолетовый – 1 головка
масло растительное – 1 ст. ложка
бульон мясной – 1 стакан
перец красный и белый молотые, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть свинины нарезать ломтиками толщиной 3 см, каждый из них надрезать в виде «кармашка», посолить и поперчить.

Овощи нашинковать соломкой, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и перемешать. Кабачки очистить и порезать мелкими кубиками. Добавить к овощам.

Ломтики мяса, нафаршировать овощной начинкой, перевязать шпагатом, уложить в слегка смазанную маслом прямоугольную форму и запекать в духовке до готовности, поливая бульоном.

Перед подачей мясо освободить от шпагата, выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью.

Совет: для фаршировки кармашков можно использовать и пропаренный рис. Перед фаршировкой его необходимо отварить до полуготовности.

Плов из гречки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

гречка – 1 кг
мякоть свинины – 0,5 кг
репчатый лук – 300 г
морковь – 2 штуки
растительное масло – 1 ст. ложка
черный перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

10–15 минут обжаривать мелко нарезанное мясо, потом добавить нарезанный кружочками лук и потертую на крупной терке морковь. Сверху насыпать гречку и долить воды, чтобы она покрыла крупу на 0,5 см. Через 20–30 минут, когда выпарится вода, плов готов. Размешивать компоненты следует, лишь раскладывая плов по тарелкам. Оформить блюдо свежей зеленью.

Совет: если при обжарке добавить к мясу чайную ложку горчицы, оно станет мягче и приобретет пикантный вкус.

Свинные отбивные на гриле с легким салатом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

корейка свиная с косточкой – 1 кг
помидоры – 6 шт.
огурцы – 3 шт.
йогурт нежирный – 200 г
кефир – 1/2 литра
салат кочанный – 1 шт.
зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
перец чили – 1 стручок
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для маринада зелень мелко порубить, добавить нарезанный кольцами перец чили, соль, черный перец, кефир и перемешать.

Корейку разрезать на порционные куски по ширине косточек, отбить и положить в маринад на 2 часа.

Отбивные обжарить на гриле до готовности.

Уложить отбивные на листья салата и подать с овощами, нарезанными дольками и заправленными йогуртом.

Совет: для этого рецепта допускается использование мякоти свинины. Салат можно также заправить лимонным соком или уксусом.

Запеченная телятина с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть телятины – 450 г

кабачки – 2 шт.

зеленый лук – 100 г

помидоры – 2–3 шт.

растительное масло – 1 ст. ложка

уксус – 1 ст. ложка

йогурт – 1/2 стакана

зелень укропа и петрушки

соль, перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать небольшими кусочками, соединить с рубленым луком, посолить, поперчить, добавить уксус, влить горячую воду так, чтобы она покрывала продукты, припустить до готовности. Переложить мясо на противень, вокруг разложить слегка обжаренные на масле ломтики кабачков и помидоров, залить йогуртом, посыпать мелко нарезанной зеленью и запекать 15 минут.

Подавать блюдо горячим, оформив зеленью.

Совет: в данном рецепте можно использовать любое другое мясо. Следует помнить, что для говядины время тушения придется увеличить, поскольку она дольше остается жесткой.

Гнезда из говядины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фарш говяжий – 300 г

яйца вареные – 2 шт.

молоко – 1/4 стакана

репчатый лук – 1 шт.

зелень петрушки

соль

перец черный молотый

Для соуса:

растительное масло – 1 ст. ложка

сок томатный – 1 стакан

зелень петрушки – 10 г

соль, перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фарш смешать с рубленым луком, молоком и зеленью, посолить, поперчить, сформовать четыре шарика. В каждом шарике сделать углубление, куда вложить по половинке яйца белком вверх.

Для соуса в сок добавить рубленую зелень, соль и перец. Залить «гнезда» соусом и запечь в духовке в течение 25–30 минут.

Совет: в качестве начинки для «гнезд» можно использовать гречку, смешанную с мелко нашинкованным помидором.

Говяжьи стейки с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть говядины – 1 кг

лук – 2–3 головки

морковь – 4–5 шт.

красное вино сухое – 1 стакан

чернослив – 1 стакан

масло растительное – 1 ст. л.

зелень петрушки по вкусу

корица молотая – 1/2 ст. ложки

соль, перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать порционными кусочками. Спассеровать на масле лук, морковь, добавить соль, перец, вино, довести до кипения. Подготовленным соусом залить мясо и тушить 40 минут.

Положить промытый и ошпаренный чернослив и корицу, тушить до готовности. При подаче оформить зеленью петрушки.

Совет: к стейкам можно также добавить яблоки, нарезанные кубиками.

Рулетики из капусты с сосисками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

сосиски – 8 шт.

листья капустные – 8 шт.

лук репчатый – 1 шт.

растительное масло – 1 ст. ложка

томатная паста – 1 ст. ложка

соль – 1/4 ч. ложки

лавровый лист – 1 шт.

перец черный молотый

укроп – 3–4 веточки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капустные листья отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Слить воду, листья охладить и обсушить. В каждый лист завернуть по одной сосиске. Запечь рулетики в форме с добавлением небольшого количества воды.

Отдельно обжарить нарезанный полукольцами репчатый лук с томатной пастой.

Приготовленную смесь выложить на рулетики, долить воды так, чтобы она их покрывала. Посолить, поперчить. Запекать до готовности. Снять с плиты, добавить лавровый лист и посыпать укропом.

Совет: вместо томатной пасты лучше использовать свежие мелко нарезанные помидоры.

Говядина тушеная с овощами по-провансальски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть говядины – 300 г

томатная паста – 20 г

чеснок рубленый – 4 г

лук репчатый – 50 г

кабачки – 100 г

капуста цветная – 100 г

фасоль стручковая – 60 г

зелень петрушки – 10 г

соль – по вкусу

растительное масло – 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать кубиками, посолить и обжарить на одной столовой ложке масла до образования румяной корочки. Затем добавить томат, чеснок, немного воды и тушить до готовности.

Лук мелко порубить, пассеровать на оставшемся масле, добавить нарезанные ломтиками кабачки, долить воды и немного потушить.

Цветную капусту разобрать на соцветия, фасоль нарезать кусочками длиной 3–4 см, отварить по отдельности.

Мясо соединить с овощами, добавить немного воды и тушить еще 10 минут. При подаче мясо вместе с овощами выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

Совет: в данном рецепте кабачки можно заменить баклажанами. В этом случае при соединении мяса и овощей советую добавить свежие помидоры, нарезанные крупными кубиками.

Мини-голубцы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста белокочанная – 1 шт.

фарш свиной – 250 г

лук репчатый – 1/4 головки

яйцо – 1 шт.

морковь – 1 шт.

масло растительное – 1 ст. ложка

томат-пюре – 1 ст. ложка

соевый соус – 1 ст. ложка

имбирь молотый – 1 щепотка

перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

От кочана отделить листья и обдать их кипятком. Морковь нарезать кубиками, ошпарить.

Фарш посолить, поперчить, соединить с яйцом, соевым соусом, рубленым луком, морковью, имбирем. Тщательно перемешать.

На капустные листья уложить фарш, свернуть их трубочками и порезать кусочками длиной 4 см.

В томат-пюре влить стакан воды, довести его до кипения, добавить имбирь, соевый соус, посолить.

Залить голубцы приготовленным соусом и тушить 15 минут.

Готовые голубцы уложить на блюдо, отдельно подать соевый соус.

Совет: в фарш можно добавить рис (предварительно отварив его до полуготовности). В этом случае время тушения следует увеличить до получаса.

Плов с говядиной в горшочке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

говядина (лопаточная часть) – 0,5 кг

морковь – 10 шт.

рис – 300 г

лук репчатый – 1 головка

лимонная кислота – 1/8 ч. ложки

масло растительное – 1 ст. ложка

лавровый лист – 1 шт.

соль, перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Отварить рис до полуготовности. Подготовленное мясо, морковь и лук нарезать кубиками.

Перемешать мясо и овощи, положить в горшочек слегка смазанный маслом. Сверху выложить рис и залить его водой так, чтобы она покрывала его полностью.

Добавить соль, перец, лимонную кислоту. Тушить 50 минут. В конце тушения положить лавровый лист.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Совет: подобный плов можно приготовить и на основе гречки, а также используя свинину.

Отварной язык

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

язык говяжий – 200 г

соевый соус – 1 ч. ложка

вино белое сухое – 2 ч. ложки

лук репчатый – 1 головка

имбирь молотый – 2 ч. ложки

бадьян, корица, гвоздика молотые – по 2 ч. ложки

соль – по вкусу

огурцы маринованные – 100 г

маслины – 20 г

зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Язык промыть, залить горячей водой, добавить пряности, соевый соус, вино, лук, соль. Варить при слабом кипении до готовности. Горячий вареный язык опустить в холодную воду на 5 минут, затем очистить от кожи.

Перед подачей язык охладить и нарезать ломтиками.

Гарнировать маринованными огурцами, маслинами, оформить зеленью.

Совет: чтобы язык не показался сухим, его можно полить соусом, приготовленным из тертого хрена, смешанного с уксусом.

Мясное суфле с сыром

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фарш смешанный – 800 г

сыр твердый тертый – 100 г

лук репчатый – 2 головки

чеснок – 2 зубчика

морковь – 2 шт.

зелень петрушки – 1 пучок

яйца – 2 шт.

масло растительное – 1 ст. ложка

перец черный молотый

тимьян сушеный – 2 ч. ложки

соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук и чеснок мелко порубить и обжарить в масле. Морковь сварить и нарезать кубиками.

Фарш посолить, поперчить, добавить 3–4 столовые ложки воды, взбить. Соединить с яйцами, овощами, тимьяном и перемешать.

Противень с высокими бортиками смазать оставшимся от обжаривания лука маслом, выложить на него рулет. Сверху нанести немного под углом поперечные бороздки, заполнить их сыром, смешанным с рубленой зеленью. Запекать в духовке при 200 °С в течение 1 часа. Охладить.

При подаче нарезать рулет ломтиками. Отдельно подать горчицу, соус хрен или чатни.

Совет: суфле можно фаршировать отварным яйцом, рисом с зеленью или гречкой.

Рис а-ля Болоньез

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть говядины – 450 г

лук репчатый – 1 головка

томат-пюре – 1 ст. ложка

перец маринованный – 50 г

чеснок – 3 дольки

рис припущенный – 100 г

растительное масло – 1 ст. ложка

зелень петрушки

зелень укропа

перец черный молотый

соль – по вкусу

вино белое сухое – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо пропустить через мясорубку.

Добавить рубленый чеснок, соль, перец и тушить до готовности.

Отдельно на сковороде пассеровать мелко нарезанный репчатый лук и маринованный перец.

В конце пассеровки добавить томат-пюре и вино. Соединить с фаршем, посолить и перемешать.

Отварить рис.

При подаче готовую массу уложить сверху на отварной рис и оформить блюдо зеленью.

Совет: чтобы сэкономить время, я часто использую готовый фарш. В этом случае приходится терпеть наличие в нем дополнительных ингредиентов вроде хлеба, однако, полагаю, процент его не настолько велик, чтобы позволить себе терять драгоценные минуты.

Рагу из баранины с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть баранины – 500 г

рис – 300 г

томатная паста – 2 ст. ложки

морковь – 2 шт.

лук репчатый – 1 головка

бульон – 3 стакана

масло растительное – 1 ст. ложка

зелень петрушки

лавровый лист

соль, специи – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле.

Затем переложить в сотейник, залить бульоном, добавить нарезанные мелкими кубиками пассерованные морковь, лук, томатную пасту, соль, специи и довести до кипения.

Рис соединить с мясом, положить лавровый лист, все перемешать и тушить до загустения.

Когда вся жидкость будет поглощена рисом, закрыть крышкой и поставить в духовку на час.

При подаче оформить зеленью.

Совет: помните о том, что, если вы используете масло при обжарке мяса или овощей, даже в количестве одной столовой ложки, дополнительные жиры в обед запрещены в любом виде.

Рулетики из свинины с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть свинины – 1 кг

лук репчатый – 2 головки

чеснок – 2 дольки

морковь – 1 шт.

баклажаны – 1 шт.

рис – 100 г

помидоры – 2 шт.

соевый соус – 2 ст. ложки

масло растительное – 1 ст. ложка

зелень петрушки

зелень укропа

соль, перец черный молотый – по вкусу

сок 2 лимонов

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинину нарезать поперек волокон, отбить, посолить и сбрызнуть небольшим количеством соевого соуса.

Рис отварить до полуготовности. Лук, морковь, баклажаны нарезать соломкой и обжарить. Мелко нарезать чеснок. Все смешать и заправить оставшимся соусом.

На ломтики свинины выложить фарш из риса с овощами, свернуть в рулетики и скрепить шпажками.

Залить рулетики стаканом воды, добавить лимонный сок, нарезанные кружочками помидоры и тушить 20 минут.

Перед подачей выложить рулетики на блюдо, оформить зеленью.

Совет: вместо баклажанов можно использовать кабачки или сладкий перец.

Шашлычки из говядины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

говяжья вырезка – 1 кг

лук репчатый – 2 головки

масло растительное – 1 ст. ложка

салат

зелень укропа

зелень петрушки

лук зеленый

уксус 3 %-й – 1/2 стакана

перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Вырезку нарезать кубиками по 50 г, посыпать мелко нарезанным луком, перцем, солью и сбрызнуть уксусом. Поставить для маринования на 3 часа в холодное место.

Когда мясо замаринуется, очистить его от лука, нанизать на шпажки по 8 кусочков мяса, запечь в духовке, смазав форму маслом.

Подать сразу, посыпав нарезанным зеленым луком. Оформить листьями салата и зеленью. Отдельно можно подать отварной рис.

Совет: мясо можно мариновать и в кефире. В этом случае оно получится вкуснее, если поджарить его на гриле.

Котлеты из баранины с косточкой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

котлеты из баранины с косточкой – 4 шт. по 150 г

сыр адыгейский или брынза – 180 г

лук репчатый – 4 головки

кинза рубленая – 4 ст. ложки

вино белое сухое – 4 ст. ложки

перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Котлеты слегка отбить, посыпать перцем и потушить вместе с мелко нарезанным луком до готовности. Котлеты вынуть и посолить.

Для соуса в сок от тушения котлет крошить сыр и дать ему немного расплавиться. Затем добавить вино и уварить до загустения. Приправить перцем, солью и перемешать с зеленью.

Котлеты подать с приготовленным соусом, гарнировать отварным рисом.

Совет: в качестве гарнира к баранине я предпочитаю использовать овощи, например, легкий салат из огурцов, сладкого перца и помидоров.

Фаршированные кабачки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фарш (из телятины) – 800 г

кабачки – 2–3 шт.

помидоры – 2 шт.

перец сладкий – 2 шт.

лук репчатый – 2 шт.

перец черный молотый, соль – по вкусу

зелень петрушки, укропа и кинзы измельченная

масло оливковое – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки очистить, удалить сердцевину и нарезать их кольцами толщиной приблизительно 5 см.

Фарш обжарить, добавив измельченный лук и сладкий перец, поперчить и посолить по вкусу. В конце жарки добавить зелень.

Нафаршировать приготовленным фаршем кабачки, сверху посыпать мелко нарезанными помидорами и положить в кастрюлю.

Залить водой так, чтобы она покрывала собой фаршированные кабачки, накрыть крышкой и потушить до полной готовности.

Совет: кабачки можно фаршировать с добавлением гречки или риса. В этом случае их необходимо предварительно отварить до полуготовности.

Фаршированные овощи «Ассорти»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть говядины – 700 г

помидоры твердые 3–4 шт. и мягкие – 700 г

кабачки – 2 шт.

перец сладкий – 3–4 шт.

яблоки – 400 г

лук репчатый – 2 шт.

рис – 1/2 стакана

базилик

зелень петрушки

кинза

соль, перец молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук и зелень, соль, перец, сваренный рис, перемешать.

Помидоры (мягкие) нарезать и припустить 10 минут. Кабачки очистить, разрезать пополам, удалить семена. У сладкого перца срезать верхушку, удалить семена. С твердых

помидоров срезать плодоножку, удалить сердцевину, посолить. Яблоки очистить от семян, нарезать кружочками.

Кабачки, перец и помидоры заполнить фаршем и закрыть «крышечками». Фаршированные овощи уложить слоями, чередуя их со слоями яблок. Полить приготовленным из помидоров соусом и тушить до готовности.

Совет: вместо кабачков или в дополнение к ним можно использовать баклажаны. Следует помнить, что они готовятся медленнее, поэтому их необходимо выкладывать в форму ближе к задней стенке духовки.

Тефтели-ежики

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть говядины – 200 г

молоко – 30 г

лук репчатый – 1 шт.

рис отварной – 4 ст. ложки

семена тмина – 1 ч. ложка

томатная паста – 2 ст. ложки

лавровый лист – 1 шт.

перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину пропустить через мясорубку. Лук мелко порубить, соединить с фаршем, добавить тмин, молоко, посолить, поперчить и перемешать. Сформовать шарики диаметром 3–4 см.

Шарики запанировать в рисе и припустить в небольшом количестве воды, добавив томатную пасту и лавровый лист.

При подаче ежики оформить веточкой зелени.

Совет: ежики можно готовить и из свинины.

Ежики из готового фарша

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фарш – 250 г

рис отварной – 100 г

яйцо – 1 шт.

масло растительное – 1 ст. ложка

лук репчатый – 1 головка

зелень петрушки

перец черный молотый – по вкусу

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясной фарш смешать с рисом, добавить мелко нарезанный и обжаренный лук, сырое яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

Сформовать из массы небольшие шарики, положить их в кастрюлю, залив водой так, чтобы жидкость закрывала их полностью.

Тушить до готовности, на умеренном огне, накрыв крышкой.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Совет: к этому блюду можно также приготовить томатный соус, мелко нашинковав помидоры с зеленью и потушив их в небольшом количестве воды до размягчения.

Рулет с рисом и фруктами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фарш – 400 г

рис отварной – 100 г

лук репчатый – 1 шт.

мандарины – 3 шт.

яйцо – 2 шт.

чернослив – 50 г

масло растительное – 1 ст. ложка

зелень петрушки

зелень укропа

соль

перец черный молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В фарш добавить измельченный репчатый лук, соль, перец, взбитые яйца (часть оставьте для смазки) и перемешать.

Разделить массу на 4 равные порции, придать каждой форму кружочка, на середину положить отварной рис, дольки мандаринов и мелко порезанный чернослив. Соединить края, придав форму рулета, поверхность смазать яйцом.

Поместить рулет на противень, сделать 3 прокола и запекать в духовке до образования румяной корочки.

Готовый рулет нарезать порционными кусками, уложить на блюдо и оформить зеленью.

Совет: я предпочитаю подавать этот рулет с гарниром из гречки.

Рулеты свиные с ветчиной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свинина – 12 ломтиков

сыр пармезан – 50 г

ветчина – 100 г

помидоры – 500 г

лук репчатый – 1 головка

чеснок – 2 зубчика

вино красное сухое – 150 г

масло оливковое – 1 ст. ложка

зелень петрушки

перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления:

Отбить мясо и приготовить начинку. Мелко нарезать ветчину, добавить давленный чеснок, мелко порезанную петрушку, тертый пармезан, соль, перец. Намазать начинку на мясо тонким слоем, мясо свернуть рулетиками, закрепить их деревянной зубочисткой или кухонными нитками.

Лук нарезать тонкими кольцами, налить в сковородку оливковое масло и обжарить лук, постоянно помешивая. Выложить рулетики поверх лука, обжарить со всех сторон на сильном огне, влить вино.

Когда оно выпарится, добавить порезанные на кусочки и очищенные помидоры. Убавить огонь, накрыть крышкой и готовить, пока соус не загустеет.

Перед концом готовки добавить соль, перец и мелко порезанную свежую петрушку.

Совет: в качестве начинки для рулетов вместо ветчины можно использовать тонкие кружочки помидоров.

Баклажаны фаршированные запеченные

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

баклажаны – 2 шт.

фарш говяжий – 200 г

сыр тертый – 100 г

лук репчатый – 1 шт.

рис вареный – 2 ст. ложки

томат-пюре – 2 ст. ложки

чеснок – 2 зубчика

масло растительное – 2 ст. ложки

сушеные травы (смесь ароматическая) – 2 ч. ложки

соль

перец молотый

зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажаны разрезать вдоль пополам, удалить часть мякоти, посыпать солью и выдержать 30 минут. Оставшуюся мякоть нарезать кубиками и обжарить на масле вместе с рубленым луком и фаршем.

Добавить томат-пюре, толченый чеснок, вареный рис, травы и прогреть в течение 10 минут. Посолить, поперчить и заполнить смесью половинки баклажанов. Сверху посыпать тертым сыром. Запечь в духовке в течение 20 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Совет: вместо риса можно также использовать гречку.

Баранина с овощами в горшочке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

баранья грудинка или лопаточная часть – 1,2 кг

рис – 600 г

капуста белокочанная – 400 г

морковь – 200 г

репа – 150 г

корень петрушки – 110 г

лук репчатый – 200 г

чеснок – 4–5 шт.

перец горошком

лавровый лист

зелень для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грудинку нарубить вместе с косточкой, а мякоть нарезать по 2–5 кусочков на порцию массой 30–40 г, уложить в глиняные горшочки, залить водой, добавить соль и варить 20–30 минут. Затем добавить рис, доведенный до полуготовности, капусту, нарезанную кубиками,

морковь, репу, петрушку и лук, нарезанный дольками. Довести до готовности. В конце варки положить перец, лавровый лист и рубленый чеснок.

Подавать мясо в горшочке вместе с овощами и соусом, посыпав рубленой зеленью.

Совет: для этого блюда можно использовать и свинину, однако в данном случае рекомендую перед закладкой риса посыпать ее небольшим количеством рубленых свежих или замороженных шампиньонов.

Азу из говядины с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

говядина (задняя часть ноги) – 1 кг

томат-пюре – 110 г

лук репчатый – 250 г

огурцы соленые – 300 г

рис – 800 г

помидоры – 300 г

чеснок – 3–4 зубчика

перец

лавровый лист

масло растительное – 1 столовая ложка

зелень для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо освободить от пленок и сухожилий, нарезать брусочками, посолить, поперчить, залить бульоном или водой, добавить томатное пюре и тушить почти до готовности при слабом кипении в закрытой посуде.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой.

Лук, нарезанный полукольцами, пассеровать на масле.

Рис отварить до полуготовности.

К тушеному мясу добавить огурцы, пассерованный лук, потушить 10 минут и положить подготовленный рис, перец горошком, лавровый лист, тушить еще 20 минут.

За 5 минут до готовности добавить в азу нарезанные дольками помидоры и растертый чеснок.

Подавать азу вместе с овощами, рисом и образовавшимся в процессе готовки соусом, посыпав рубленой зеленью.

Совет: как вариант в процессе приготовления к этому блюду можно добавить тонко нашинкованную капусту (одновременно с луком).

Рулетики из языка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

язык – 300 г

лук репчатый – 1 головка

шампиньоны – 100 г

чеснок – 2 зубчика

сливки 10 % – 1/2 стакана

зелень кинзы и петрушки – 2 пучка

перец черный горошком – 2 шт.

соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Язык отварить в подсоленной воде с добавлением перца горошком. Затем поместить в холодную воду и сразу очистить от кожицы.

Подготовленный язык нарезать наискосок тонкими ломтиками.

Лук и грибы нарезать мелкими кубиками и потушить с небольшим количеством воды.

Зелень смешать с мелко нарубленным чесноком, грибами и сливками.

Полученную массу уложить на ломтики языка и свернуть рулетиками.

Прогреть рулетики в духовке 10 минут.

При подаче выложить рулетики на блюдо и подать горячими, оформив зеленью.

Совет: вместо грибов можно использовать мелко нарезанные помидоры.

Свинина, тушенная с кабачком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть постной свинины – 450 г

кабачки – 1 шт.

сыр – 180 г

йогурт – 1/2 стакана

масло растительное – 1 ст. ложка

чеснок – 1 зубчик

соль и перец черный молотый – по вкусу

зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть свинины нарезать небольшими кусочками, натереть солью, перцем и мелко нарубленным чесноком. Уложить в смазанную маслом кастрюлю и посыпать 2 столовыми ложками тертого сыра.

Кабачок очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать ломтиками, уложить на мясо, приправить солью, перцем, посыпать оставшимся тертым сыром, залить йогуртом и тушить в течение часа.

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.