



ЖИВАЯ еда

ОТ
1000 болезней

**РЕЦЕПТЫ,
КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ**

- ПОЗВОНОЧНИК
- СУСТАВЫ
- СЕРДЦЕ
- СОСУДЫ
- ДИАБЕТ

КУЛИ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

**Живая еда от 1000 болезней.
Рецепты, которые лечат
позвоночник, суставы,
сердце, сосуды, диабет**

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2016

УДК 641/642
ББК 36.991

Живая еда от 1000 болезней. Рецепты, которые лечат
позвоночник, суставы, сердце, сосуды, диабет / Книжный
Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016

ISBN 978-617-12-1077-6

Отказаться от медикаментов? Это реально! Избавиться от многих заболеваний? Легко! Ведь в состав приведенных здесь рецептов входят только доступные продукты, которые помогут излечить подагру и диабет, заболевания сердца и сосудов, суставов и позвоночника, печени, почек, щитовидной и поджелудочной железы: вкусные супы, аппетитные холодные и горячие блюда из мяса, рыбы, грибов, овощей, яиц, круп, молочных продуктов, напитков... Готовьте с нашей книгой – избавьтесь от болезней!

УДК 641/642
ББК 36.991

ISBN 978-617-12-1077-6

, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», 2016

Содержание

Основы лечебного питания	6
Лечебное питание при сахарном диабете	10
Салаты и закуски	13
Супы	18
Блюда из мяса	22
Блюда из рыбы	26
Блюда из круп	29
Выпечка	31
Десерты	35
Лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях	37
Салаты и закуски	41
Супы	47
Блюда из мяса	52
Блюда из рыбы и морепродуктов	56
Блюда из овощей	59
Блюда из круп	63
Выпечка	66
Десерты	68
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Живая еда от 1000 болезней. Рецепты, которые лечат позвоночник, суставы, сердце, сосуды, диабет Составитель Юрий Пернатъев

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
2016

© DepositPhotos.com / Belchonock, Natalyka, studioM, robynmac, обложка, 2016

© Sutterstock.com / vgstudio, обложка, 2016

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2016

Основы лечебного питания

Лечебное питание является одним из важнейших факторов оздоровления организма. Его назначение состоит в частичном или полном восстановлении нарушенного природного равновесия благодаря подбору и правильному сочетанию продуктов, способу кулинарной обработки с учетом особенностей обмена веществ, состояния органов и систем пациента. При длительном применении лечебного питания учитываются этиология, патогенез заболевания, клинические данные, особенности влияния компонентов пищи, отдельных блюд и пищевых рационов.

Специалисты выделяют три основные функции питания. Первая заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс энергии, поступающей в организм, и энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым относятся прежде всего белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры, в еще меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена (ведь у них эти вещества используются не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для осуществления процессов роста), а у пожилых людей понижена.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов – регуляторы химических процессов, протекающих в организме, – синтезируются самим организмом. Однако некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются главным образом витамины.

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), то есть режима питания и состава пищи при лечении заболеваний, необходимо иметь в виду несколько простых и доступных правил.

Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний. Так, при ожирении назначается низкокалорийная диета, при которой ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела. В рационе больных сахарным диабетом снижают применение прежде всего легкоусвояемых углеводов, избыток которых способствует повышению уровня сахара в крови.

Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи. Организму человека, особенно при интенсивном физическом или умственном труде, совсем не безразлично, получать пищу через 3–4 часа или через 10 часов. Нам слишком дорого обходится такое питание, когда систематически, на протяжении месяцев или даже лет, завтрак – это чай или кофе с бутербродом, обед – опять бутерброды или пирожки, а ужин – обильная трапеза. Подобное нерегулярное питание приводит к увеличению заболеваемости гастритом, холециститом, способствует нарастанию избыточной массы тела.

Распространено мнение, будто тучный человек, если он хочет похудеть, должен есть поменьше и пореже, скажем, два раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, и такой режим в конце концов приводит только к перееданию.

Человек в два приема съедает больше, чем при четырех-, пятиразовом питании, потому что при сильном ощущении голода трудно контролировать аппетит. При наличии избыточной массы тела необходимо частое, дробное питание. В любом случае есть надо не реже трех-четырех раз в день. Ужинать рекомендуется не позднее чем за полтора часа до сна: обильная пища перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным. Но не надо впадать в крайности и ложиться спать голодным.

Необходимо разнообразить рацион. Если пища разнообразна, включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйца, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можно быть уверенным в том, что организм получит все необходимое для жизнедеятельности.

Можно выделить основные группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свекла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – хлебобулочные и макаронные изделия, крупы.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Опытный врач учтет форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также, и не в последнюю очередь, привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью. Так, прежде чем запретить кофе больному, страдающему язвенной болезнью в стадии ремиссии, надо взвесить все «за» и «против» такого запрета. Если кофе, употребляемый на протяжении десятков лет, не вызывает обострения, то вряд ли стоит его запрещать, лишив больного одной из составляющих душевного комфорта; достаточно дать совет пить кофе пореже и не слишком крепким.

Говоря об индивидуализации лечебного питания, необходимо принимать во внимание непереносимость тех или иных продуктов питания и пищевую аллергию. Не следует включать в рацион даже весьма полезные по химическому составу блюда, если больной в силу различных обстоятельств плохо переносит их.

При составлении лечебной диеты необходимо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд.

Старинные своды народной медицины, различные руководства содержат сведения о том, как применялись в лечении болезней многие продукты питания. И в наши дни специалисты по вопросам питания признают лечебные свойства меда, кумыса, кефира, свеклы, моркови, растительных масел, овощных и фруктовых соков и т. п. Однако, чтобы правильно использовать конкретные продукты в лечебных диетах, необходимо знать особенности их химического состава и воздействия на организм. Так, растительное масло – подсолнечное, хлопковое, кукурузное, оливковое – славится хорошей усвояемостью, кроме того, оно содержит полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е – целебные средства при атеросклерозе. Полиненасыщенные кислоты стимулируют защитные механизмы, повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, наряду с витамином С препятствуют прогрессированию атеросклероза. Растительные масла имеют выраженное желчегонное действие, препятствующее развитию холецистита. Термическая обработка ослабляет эти многообразные полезные свойства, поэтому надо чаще использовать растительные масла не для жаренья, а для заправки салатов, винегретов, первых и вторых блюд.

Плоды шиповника являются рекордсменами по содержанию витамина С. Настой шиповника полезен при повышенной утомляемости на почве гиповитаминоза С, а также применяется как желчегонное и противосклеротическое средство.

Плоды черники благодаря значительному содержанию дубильных веществ оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, снижают перистальтику кишечника.

Пшеничные и ржаные отруби, содержащие много витаминов группы В, минеральных солей и, что, пожалуй, самое важное – пищевых волокон, нередко применяются для профилактики и лечения разнообразных заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами; для этой цели хороши также овощи, содержащие много пищевых волокон, – свекла, морковь, капуста.

Калорийность и химический состав диеты имеют первостепенное значение при многих недугах, но прежде всего при ожирении и сахарном диабете, часто протекающем в сочетании со многими заболеваниями. Правильно подобранные по составу продукты могут играть роль лечебного средства. При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету.

Необходимыми компонентами пищи служат не только белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, но и балластные вещества – пищевые волокна. Они играют важную роль в нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, влияют на его перистальтику, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, на среду обитания бактерий в кишечнике и являются для них одним из важных источников питания.

Говорят, что кулинария – ключ к здоровью. Поэтому нужно знать принципы наиболее целесообразной кулинарной обработки продуктов. Врач должен знать сам и уметь объяснить пациенту, что, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающемся повышением секреции желудочного сока, из рациона исключают наваристые мясные бульоны: в них слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическими раздражителями слизистой оболочки желудка. Больным назначают диету, максимально щадящую желудок: продукты советуют либо варить, либо готовить на пару, рекомендуют яйца всмятку или в виде парового омлета, кашу манную, рисовую или приготовленную из овсяных хлопьев «Геркулес».

Казалось бы, ничего особенного. Но очень часто у больного заметно улучшается самочувствие, исчезают изжога и боли в подложечной области благодаря единственной коррективке в питании – исключению бульонов и жареных блюд. В диетическом питании при заболеваниях пищеварительной системы исключают жаренье с использованием различных кулинарных жиров. Из способов термической кулинарной обработки отдают предпочтение варке и запеканию.

При составлении диеты следует непременно учитывать сопутствующие заболевания. У большинства пациентов, особенно тех, кому более 40 лет, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько. Поэтому, например, при хроническом холецистите, сочетающемся с тучностью, ограничивают употребление жареных блюд, наваристых бульонов, исключают значительное количество жира в чистом виде – сало, жирное мясо, большой кусок сливочного масла и т. д., снижая в то же время калорийность рациона, сводя к минимуму употребление сахара, сладостей, кондитерских изделий. Периодически назначают разгрузочные дни (овощные, творожные и др.) при условии хорошей переносимости.

Лечебное питание в одних случаях может быть основным и единственным методом лечебного воздействия, в других – общим фоном, усиливающим действие прочих факторов и благоприятствующим медикаментозному лечению. Так, при некоторых формах дискинезии толстого кишечника, сопровождающихся запорами, для достижения лечебного эффекта достаточно включения в рацион салатов, винегретов из различных овощей – свеклы, моркови, капусты, огурцов, заправленных растительным маслом, хлеба с отрубями.

Лечебное питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с такими лечебными факторами и процедурами, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура, массаж и т. д.

В данной книге представлены рецепты различных блюд, которые, несомненно, будут полезны при различных заболеваниях. Однако есть и предостережение. Ни в коем случае не используйте эти рецепты взамен лечения. Помните, что лечить должен врач. Именно он поставит диагноз и при необходимости назначит медикаменты, а также даст рекомендации по питанию. И когда такие рекомендации будут получены, можно подобрать множество рецептов блюд, которые помогут сделать питание вкусным, разнообразным, а главное – оздоравливающим.

Лечебное питание при сахарном диабете



Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной (нарушение взаимодействия с клетками-мишенями) недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Различают 2 основных типа диабета: тип I – инсулинозависимый, тип II – инсулинонезависимый диабет.

Можно сказать, что диабет является результатом неправильного питания и нездорового образа жизни, который приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Пожалуй, никакое другое заболевание так не зависит от диеты, как диабет. Более того, питание – по сути, единственный лечебный фактор при легкой форме болезни. Такой фактор является определяющим при диабете средней тяжести, а в тяжелых случаях – это строго необходимая мера при лечебных и профилактических действиях. Практика показывает, что при некоторых формах диабета вполне можно обходиться без лекарств, достаточно лишь строго соблюдать назначенную врачом диету. А некоторые ученые даже считают, что состояние более трети всех больных может быть улучшено исключительно с помощью диеты.

Основными правилами диетотерапии являются ограничение количества углеводов, в первую очередь легкоусвояемых, уменьшение калорийности рациона, особенно при избыточной массе тела, достаточная витаминизация пищи, соблюдение режима питания. В целом диета должна быть сбалансирована по содержанию углеводов, белков и жиров. Желательно стремиться к тому, чтобы ежедневно принимать пищу в одни и те же часы, 5–6 раз в сутки, не допуская переедания.

Важно сразу сказать: только лечащий врач может назначить больному диету. В каждом конкретном случае он должен учитывать массу тела больного, наличие или отсутствие ожирения, сопутствующие заболевания и, конечно, уровень сахара в крови. Кроме того, следует учитывать характер производственной деятельности, то есть энергозатраты пациента, особенности течения его болезни. Принимается во внимание и переносимость некоторых продуктов и диетических блюд.

Какие блюда и продукты необходимо ограничить при сахарном диабете в первую очередь? Прежде всего те, которые в избытке содержат легкоусвояемые и быстро всасывающиеся углеводы: сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия, а также изюм, виноград, инжир. Дело в том, что имеющаяся в них в больших количествах глюкоза подобно сахарозе быстро всасывается из кишечника в кровь, что приводит к резкому повышению уровня сахара в крови.

Перечень продуктов и блюд, рекомендуемых для питания больным сахарным диабетом:

- хлеб и хлебные изделия – преимущественно из цельного зерна или с добавлением отрубей;
- супы вегетарианские;
- блюда из нежирных сортов мяса и птицы: баранины, свинины, курицы, индейки, кролика – в отварном, заливном, запеченном виде (1 раз в неделю допускается в жареном виде);
- блюда из разнообразных сортов морской и речной рыбы;
- разнообразные овощи: все сорта капусты, кабачки, баклажаны, бобовые, болгарский перец, свекла, морковь, огурцы, помидоры, зеленый горошек, репа, топинамбур, лук, петрушка, укроп, эстрагон, кинза и др.; ограничивается картофель;
- несладкие сорта ягод и фруктов: яблоки, груши, айва, апельсины, грейпфруты, гранат, вишня, слива, персики, смородина, брусника, малина, земляника, клюква, рябина – в сыром виде, в виде компотов, желе, киселей без добавления сахара, с использованием сахарозаменителей;
- блюда из круп, макаронных изделий с добавлением отрубей;
- блюда из яиц (1 яйцо в день) – всмятку или в виде белкового омлета, яичницы, для добавления в блюда;
- молочные продукты: преимущественно обезжиренный или нежирный творог в свежем виде или в виде сырников, пудингов, творожников (без добавления сахара), кефир, простокваша, молоко, сыр, сливки, сливочное масло пониженной жирности;
- кондитерские изделия – только диетические с сахарозаменителями (галеты, печенье, вафли на ксилите, мармелад, конфеты с сахарозаменителями);
- жиры: сливочное масло низкой жирности, растительное, оливковое, кукурузное масло – в натуральном виде;
- напитки: чай, кофейный напиток, натуральные фруктовые соки без сахара, отвар шиповника, минеральная вода.

При сахарном диабете рекомендуется широко использовать отруби. Их польза очевидна: этот продукт способствует нормализации работы кишечника, уменьшению холестерина в крови, повышению иммунитета и выводу солей тяжелых металлов.

Если говорить о мясных продуктах, то их предпочтительно употреблять в отварном, тушеном или запеченном виде. Лучше всего готовить мясо на пару или в духовке. Для приготовления рекомендуется также использовать пароварку или мультиварку. Благодаря своей конструкции они позволяют излишкам жира стекать в поддон, в итоге блюдо получается низкокалорийным и диетическим.

Ассортимент рекомендуемых первых блюд – как холодных, так и горячих – необычайно разнообразен. Особенно полезны при сахарном диабете молочные супы, приготовленные на цельном или разведенном молоке. При этом предпочтение следует отдавать гречневому и овсяному супам, а макаронные и крупяные рекомендуется употреблять ограниченно. Популярны и холодные супы, которые готовят весной и летом.

Бульон лучше всего готовить из курицы, индейки или говядины, предварительно очистив мясо от кожи и жира. В процессе варки надо непременно удалять пену и лишний жир; мясо варить с луком и морковью, добавляя при желании чеснок, перец, зелень и лавровый лист. Все специи, а также соль необходимо добавлять за 30–40 минут до готовности мяса.

Есть немало рецептов десертов для диабетиков, полностью соответствующих требованиям диеты, к тому же вкусных, полезных и весьма оригинальных. Для их приготовления используются только разрешенные продукты с минимальным содержанием углеводов.

Для придания сладкого вкуса в десертах для диабетиков можно использовать заменитель сахара природного происхождения: ксилит, сорбит или фруктозу. Их калорийность

практически равна калорийности сахара, но расход в несколько раз меньше. К тому же ксилит и сорбит почти не повышают уровень сахара в крови и благотворно влияют на пищеварительную систему.

Для соков, напитков, смузи лучше всего подбирать ягоды и фрукты несладких сортов, йогурт, кефир или сметану низкой жирности.

Таким образом, правильное питание – непростая, но, с другой стороны, достаточно эффективная часть лечения сахарного диабета. Больные диабетом должны тщательно планировать свое питание при помощи специалиста. После того как больной вместе с врачом определит все параметры своей диеты, из данного раздела можно будет подобрать рецепты, которые помогут разнообразить питание и сделать его вкусным. При этом не следует забывать, что не существует универсальной диеты, единой для всех больных.

Салаты и закуски



Салат из репы и капусты

2 репы, 1 небольшой кочан капусты, 1 стакан резаной зелени, 1 огурец, 1 помидор, 3/4 стакана нежирной сметаны или майонеза, 1 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль

Отварную капусту и репу, а также огурец и помидор нарезать ломтиками. Перемешать овощи с мелко нарезанной зеленью, заправить сметаной, солью, перцем, уксусом.



Салат из репы и брюквы

1 репа, 1 брюква, 2 моркови, 2 соленых огурца, зелень петрушки, 1/2 стакана сметаны, молотый черный перец, соль

Отварные репу, брюкву, морковь нарезать кубиками, добавить ломтики соленых огурцов. Овощи посолить, поперчить, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной петрушкой и аккуратно перемешать.



Яблоки с помидорами

3–4 яблока, 2 помидора, 1 луковица, 1/3 стакана воды, 1/3 стакана томатного сока, 1/2 ч. л. соли, лимонный сок

Мелко нарезать помидоры, лук, очищенные от кожуры яблоки. Развести в воде соль и лимонный сок, смешать с томатным соком. Залить этой смесью салат и аккуратно перемешать.



Огурцы с морковью

2 огурца, 1 морковь, 3 ст. л. молодых листьев малины, клена, мать-и-мачехи, 2 ст. л. растительного масла, соль

Огурцы и морковь нарезать соломкой. Добавить мелко нарубленные листья, соль, растительное масло, аккуратно перемешать.



Лук с морковью и брюквой

3 луковицы, 1 морковь, 1 ломтик брюквы, 1–2 ст. л. нежирной сметаны, зелень петрушки, соль

Лук и морковь натереть на мелкой терке. Брюкву нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Все овощи смешать со сметаной, посолить, уложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Яблоки со свеклой и редькой

2 свеклы, 1 редька, 4 яблока, 2 ст. л. растительного масла, соль

Свеклу, редьку и яблоки очистить, натереть на мелкой терке, посолить, заправить растительным маслом.



Салат из кольраби с болгарским перцем

150 г кольраби, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль, лимонный сок

Капусту нарезать соломкой, репчатый лук – полукольцами. Болгарский перец очистить, нарезать мелкой соломкой. Смешать все овощи, посолить по вкусу, добавить лимонный сок и свежую зелень. Салат заправить растительным маслом и подать на стол.



Салат из лука-порея и спаржевой фасоли

75 г лука-порея, 50 г спаржевой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль

Спаржевую фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, охладить. Листья молодого лука-порея мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными стручками фасоли. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло, соль.



Салат из крапивы с маслом

100 г свежей крапивы, 30 г сушеной крапивы, 10 г сливочного масла, соль

Свежую крапиву перебрать, промыть в проточной воде и залить кипятком. Сушеную крапиву выдержать в воде 30–40 минут. Затем все вместе пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растопленное сливочное масло, соль, перемешать.



Салат из крапивы со щавелем

100 г ранней крапивы, 30 г щавеля, 20 г моркови, 10 г грецких орехов, 1 яйцо, 25 г 15 %-й сметаны, лимонный сок, свежая зелень, соль

Листья крапивы и щавеля промыть, ошпарить крутым кипятком. Морковь натереть на крупной терке. Яйцо отварить вкрутую, нарезать кубиками. Истолочь ядра грецких орехов. Все перемешать, посолить по вкусу, полить лимонным соком, заправить сметаной. Салат посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.



Винегрет

1 крупная свекла, 3 картофелины, 1 морковь, 2 соленых огурца, 200 г квашеной капусты, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль

Отваренные свеклу, картофель и морковь, а также огурцы нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, посолить, добавить растительное масло и перемешать.



Винегрет с морской капустой

1 крупная свекла, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 100 г квашеной капусты, 200 г морской капусты, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль

Отваренные свеклу и картофель, а также соленый огурец нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, добавить морскую капусту, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешать.



Омлет на пару

2 куриных яйца (или 4 перепелиных), 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль, зелень, сыр

Яйца вместе с молоком и солью взбить миксером до образования достаточно густой пены. Сливочным маслом смазать форму для омлета и вылить взбитую яичную смесь. Поставить форму в кастрюлю с кипятком, проверить, чтобы кипящая вода не заливала омлет.

Готовить омлет на пару около 7–8 минут при закрытой крышке. Выложить готовый омлет на тарелку, посыпать зеленью или тертым сыром.



Закуска из краснокочанной капусты

200 г краснокочанной капусты, 3 ст. л. яблочного (или виноградного) уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана воды, 4–5 звездочек гвоздики, молотая корица на кончике ножа, соль

Краснокочанную капусту нашинковать, посолить и слегка перетереть руками, после чего выложить в стеклянную емкость. Гвоздику и корицу залить водой, добавить соль и варить в небольшой емкости, накрыв крышкой, в течение 15 минут, затем процедить. Полученный отвар смешать с уксусом и растительным маслом, полить капусту и поместить в холодильник на 3–4 часа. Перед подачей на стол аккуратно слить лишнюю жидкость.



Салат из топинамбура с зеленью

Топинамбур, зелень, зеленый и репчатый лук, обезжиренная сметана или растительное масло, соль

Клубни топинамбура очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленную зелень, зеленый и репчатый лук, посолить по вкусу. В качестве заправки можно использовать обезжиренную сметану или растительное масло.



Салат из яиц и сыра

4 отварных яйца, 100–150 г острого сыра, сметана

Яйца отварить, нарезать или натереть на крупной терке. Добавить сыр, натертый на крупной терке, заправить сметаной или майонезом, перемешать. Салат можно не солить.



Паштет из творога с сыром

250 г нежирного творога, 250 г острого сыра, 1/2 стакана молока, соль

Творог тщательно растереть, постепенно вливая молоко. Добавить натертый на мелкой терке сыр, посолить, перемешать.



Салат из савойской капусты с орехами

400 г савойской капусты, 50 г грецких орехов, сок 1 лимона, 3–4 зубка чеснока, 50 мл растительного масла, молотый черный перец, соль

Капусту тонко нашинковать и тушить в собственном соку 10 минут. Ядра орехов залить кипятком, через 5 минут воду слить, очистить орехи от пленок и истолочь. Для соуса чеснок натереть на мелкой терке, смешать с орехами. Добавить соль, перец, лимонный сок, перемешать, влить горячее растительное масло и взбить полученную смесь. Соус охладить и полить им капусту.



Паштет из сельди

2 средние сельди, 2 отварных яйца, 30 г масла

Соленую сельдь очистить, удалить кости. Филе сельди, отварные яйца и сливочное масло дважды пропустить через мясорубку и тщательно перемешать.

Супы



Щи зеленые с яйцом

100 г шпината, 50 г щавеля, 15 г репчатого лука, 5 г муки, 1 яйцо, 20 г сметаны, 10 г зеленого лука и зелени петрушки

Шпинат тушить в кастрюле в небольшом количестве воды под крышкой до мягкости, затем измельчить. Нарезать щавель и репчатый лук. В кастрюлю с кипящей водой выложить шпинат, щавель и лук, добавить муку. Варить щи 15–20 минут. В готовые щи добавить нарубленное яйцо, сваренное вкрутую, сметану и мелко нарезанную зелень.



Суп с цветной капустой

200 г цветной капусты, 20 г муки, 5 г сливочного масла, 200 мл молока, 400 мл воды, зелень, соль

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в слегка подсоленной воде. Отвар процедить. Муку обжарить на сливочном масле, развести полученным отваром. Добавить цветную капусту, молоко, немного соли, довести до кипения. В конце приготовления добавить зелень.



Суп с молодым картофелем

1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 2 небольшие молодые картофелины, 10 г репчатого лука, 5 г зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), сливочное масло, соль

Морковь и корень петрушки очистить, нарезать, приготовить овощной отвар. Полученный отвар процедить. Молодой картофель очистить, крупно нарезать, положить в кипящий отвар. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла, добавить в отвар, посолить. Варить суп на медленном огне до готовности картофеля. В конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень.



Суп из помидоров с чесноком

3 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 40 г риса, 3 зубка чеснока, зелень петрушки, мясной бульон или овощной отвар, растительное масло, соль, специи

Репчатый лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанные помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним обжаренную морковь, петрушку, рис. Залить предварительно приготовленным мясным бульоном или овощным отваром, посолить, варить до готовности риса (35–40 минут). Затем суп протереть через сито, добавить измельченный чеснок, соль, специи и еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.



Суп вегетарианский

1 небольшая картофелина, 50 г свежей капусты, 1 небольшой свежий помидор, 50 г кабачков, 1/2 небольшой моркови, 10 г репчатого лука, 5 г свежей зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), 500 мл овощного отвара, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Овощи перебрать, очистить, промыть, некрупно нарезать и тушить на сливочном масле с небольшим количеством воды. Затем поместить их в кастрюлю с кипящим овощным отваром, приготовленным заранее, посолить. Варить суп на медленном огне до готовности овощей. В конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень. Перед подачей на стол в каждую порцию добавить нежирную сметану.



Суп с баклажанами

1 л бульона, 2 баклажана средней величины, 1 луковица, 1 морковь, 2 болгарских перца, 4 картофелины, 2 ст. л. оливкового масла, мука, зелень, соль, специи

Баклажаны нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить в 1 ст. л. оливкового масла. Отдельно пассеровать мелко нарезанные лук, морковь и болгарский перец. В кипящий бульон положить картофель, варить до готовности. Добавить обжаренные овощи, соль, специи, довести до кипения и снять с огня. Дать супу немного настояться. Подавать, посыпав зеленью.



Суп из овощей с листьями одуванчика

2 луковицы, 6 зубков чеснока, 300 г свежих листьев одуванчиков, 3 репы, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Листья одуванчиков залить холодной подсоленной водой на 1 час, чтобы вышла горечь. Лук и чеснок нарезать, выложить в сотейник, добавить 2 ст. л. растительного масла и тушить 5–7 минут на медленном огне. Влить кипящую воду, положить вымытые и мелко нарезанные листья одуванчиков и репу. Посолить, поперчить и варить на медленном огне 20 минут. Затем измельчить суп блендером, добавить оставшееся растительное масло. Перед подачей на стол разогреть.



Суп овощной со спаржей

100 г лука-порея, 1 морковь, 1 корень петрушки, 200 г спаржи, 200 г цветной капусты, 100 г листьев салата, 100 г щавеля, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль, специи

Лук-порей, морковь, корень петрушки нарезать, обжарить в масле, затем положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить нарезанную спаржу, соцветия капусты, варить до готовности. В конце приготовления положить нашинкованные листья салата, щавель, зелень, соль и специи по вкусу.



Холодный суп с овощами

1,5 л обезжиренного кефира, 2 луковицы, 2 моркови, 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 2 зубка чеснока, зелень укропа, молотый черный перец, соль

Овощи очистить. Болгарский перец и морковь нарезать мелкими кубиками, лук мелко нашинковать. Овощи положить в тарелки. Охлажденный кефир посолить, поперчить, приправить толченым чесноком, залить овощи и посыпать мелко нарезанным укропом.



Свекольник холодный

2 свеклы с листьями, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 ст. л. рубленых листьев малины, 1 л воды, 2 ст. л. простокваши, соль

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Добавить измельченные листья свеклы, листья малины и зеленый лук, залить кипящей подсоленной водой, быстро довести до кипения и сразу снять с огня, пока свекла не потеряла свой цвет. Подавать свекольник холодным, приправив простоквашей.



Суп молочный с яблоками

3 небольших яблока, 2–3 ст. л. воды, 2 стакана нежирного молока, 1 ч. л. крахмала, желток 1 яйца, сметана

Свежие яблоки вымыть, очистить, некрупно нарезать. Выложить в кастрюлю, влить немного воды, прокипятить под крышкой до мягкости яблок. Яичный желток взбить с крахмалом и небольшим количеством нежирного молока. Затем в эту массу, постепенно перемешивая, влить оставшееся молоко, предварительно доведенное до кипения. Смесь влить в

кастрюлю с тушеными яблоками, довести до кипения и сразу снять с огня. Перед подачей на стол в тарелки можно добавить по 1 ч. л. сметаны.



Суп молочный с рисом

50 г риса, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Рис промыть, выложить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 минут. Затем влить кипящее молоко и варить на медленном огне 15 минут. Суп заправить сливочным маслом и добавить соль по вкусу.



Суп молочный с рисом и морковью

50 г риса, 2 небольшие моркови, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды, добавить немного сливочного масла и тушить на медленном огне 3 минуты. Затем добавить промытый рис, оставшуюся воду и молоко, варить 30 минут. Посолить по вкусу.



Суп молочный с цветной капустой

200 г цветной капусты, 1 стакан нежирного молока, 2 стакана воды, 1 дес. л. манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Цветную капусту разделить на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде 3 минуты. Капусту вынуть из отвара, а в отвар всыпать манную крупу, варить, помешивая, 20 минут. Затем добавить нежирное молоко, капусту и прокипятить в течение 3–5 минут. В готовый суп добавить сливочное масло.

Блюда из мяса



Пудинг куриный паровой

500 г отварного мяса курицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 1/4 стакана молока, 4 яйца, 4 ст. л. сливочного масла, мускатный орех или другая приправа для курицы, соль

Для соуса: 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 500 мл бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. л. нежирной сметаны, лимонный сок, зелень, соль

Отварное мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом, добавить яичные желтки, соль, специи и взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом форму и готовить пудинг на пару в течение 1 часа. Для соуса сливочное масло растереть с мукой, прогреть, влить куриный бульон, довести до кипения. Сметану взбить с желтками. Непрерывно помешивая соус, влить сметану с желтками, лимонный сок, заправить по вкусу солью, посыпать мелко нарезанной зеленью и снять с огня. Перед подачей на стол пудинг разрезать на порции и полить соусом.



Говядина, тушенная с овощами

500 г нежирной говядины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль

Мясо очистить от пленок, разрезать на порции, положить в сотейник, влить 1 стакан воды и растительное масло. Добавить предварительно вымытые, очищенные и мелко нарезанные овощи, лавровый лист, соль. Мясо с овощами тушить на медленном огне до готовности. В конце приготовления посыпать свежей зеленью – укропом, петрушкой, зеленым луком.



Телятина с помидорами

600 г телятины, 1 луковица, 6 помидоров, 1/4 стакана растительного масла, соль, зелень петрушки

Мясо вымыть, нарезать кусочками, положить в сотейник. Влить столько воды, чтобы она слегка прикрывала мясо, довести до кипения и варить, снимая пену, 20–30 минут. Затем влить растительное масло, добавить нарезанный лук, посолить, готовить 5 минут. Положить крупно нарезанные помидоры, перемешать, готовить 10 минут. Посыпать нарезанной зеленью петрушки и снять с огня.



Говядина отварная

500 г нежирной говядины, 1/2 средней моркови, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1/2 корня сельдерея, соль

Мясо тщательно промыть, нарезать и положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить морковь, лук, корень петрушки и сельдерея. Довести до кипения, посолить и варить на медленном огне до готовности мяса.



Запеканка из овощей с курицей

500 г куриного филе, 8 картофелин, 1 свекла, 4 моркови, 5 яиц, 1 луковица, 150 г сыра, зелень, растительное масло, соль

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать полосками. Картофель, свеклу, морковь и яйца отварить, остудить, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты выложить слоями в смазанную растительным маслом форму в таком порядке: 1-й слой – половина картофеля, 2-й – мелко нарезанный лук, 3-й – морковь, 4-й – куриное филе, 5-й – оставшийся картофель, 6-й – тертые яйца, 7-й слой – свекла. Запеканку посыпать натертым на крупной терке сыром и мелко нарезанной зеленью. Запекать в духовке 10–15 минут.



Куриные сердечки в сметане

500 г куриных сердечек, 500 г нежирной сметаны, 1 луковица, чеснок, перец горошком, лавровый лист, соль

Сердечки залить холодной водой, довести до кипения. Добавить соль, перец и лавровый лист, варить 30–40 минут. Затем лишний бульон слить, чтобы в кастрюле осталось небольшое его количество. Добавить мелко нарезанный лук, тушить 10 минут. Влить сметану, добавить измельченный чеснок, перемешать, прогреть и снять с огня.



Мясо с овощами на пару

500 г нежирной телятины, 2–3 картофелины, 200 г цветной капусты, 200 г кольраби, 200 г спаржи, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/3 корня сельдерея, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Мясо вымыть и целым куском положить в кастрюлю, смазанную сливочным маслом. Сверху выложить нарезанные картофель, цветную капусту, кольраби, спаржу, мор-

ковь, корень петрушки, корень сельдерея, лук. Добавить соль, перец, лавровый лист. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее в кастрюлю большего размера с кипящей водой. Готовить на пару около 4 часов. Вода в большой кастрюле постоянно должна кипеть, ее надо доливать по мере выкипания. Важно, чтобы кусок мяса оставался целым. При подаче мясо разрезать на порции, гарнировать тушеными овощами и полить получившимся соусом.



Кролик, тушенный с овощами в сметане

500 г кролика, 6 картофелин, 1 кабачок, 2 болгарских перца, 3 зубка чеснока, 300 г нежирной сметаны, растительное масло, молотый черный перец, соль

Промытую и обсушенную тушку кролика нарубить на куски небольшого размера. Овощи очистить, мелко нарезать. В жаровню, смазанную маслом, выложить куски кролика, сверху положить нарезанные овощи, посолить, поперчить и залить сметаной. Тушить до готовности. Чеснок нарубить и добавить в готовое блюдо.



Куриные грудки с розмарином

2 куриные грудки, 200 г нежирной сметаны, 2–3 веточки розмарина, паприка, молотый черный перец, соль

Куриные грудки нарезать ломтиками, натереть солью, перцем и паприкой, выложить в форму для запекания. Сметану соединить с нарезанным розмарином, залить мясо. Запекать в духовке 30–35 минут.



Биточки рубленые паровые

300 г говядины, 50 г белого хлеба, 90 мл молока или воды, 25 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, панировочные сухари

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке или воде черствым хлебом. Посолить, поперчить, тщательно перемешать, еще раз пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформовать биточки, запанировать в сухарях, уложить на решетку пароварки, смазанную маслом. Закрыть крышкой. Готовить на пару 35–40 минут.



Котлеты из гречневой крупы с мясом паровые

200 г гречневой крупы, 500 г мяса нежирных сортов, 2 луковицы, 2 яйца, сливочное масло, панировочные сухари, соль

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, охладить. Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Лук нарезать, обжарить в сливочном масле. Смешать гречневую кашу, пропущенное через мясорубку мясо, обжаренный репчатый лук и взбитые яйца, посолить. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в сухарях и приготовить на пару.



Котлеты куриные с капустой паровые

400 г куриной грудки, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, соль, специи

Сырую куриную грудку, капусту, морковь и лук пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить яйцо, соль и специи. Сформовать котлеты и приготовить их на пару.

Блюда из рыбы



Рыба, запеченная в фольге

500 г рыбы (камбала, лосось, судак), 1 ст. л. растительного масла, мука, молотый черный перец, соль, лимонный сок

Камбалу обвалять в муке, посолить, поперчить, полить растительным маслом (лосося и судака достаточно посолить и натереть растительным маслом). Подготовленную рыбу завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке. Готовую рыбу полить лимонным соком.



Отварной карп

500 г карпа, 50 г моркови, 20–30 г корня петрушки, 20–30 г корня сельдерея, растительное масло, соль

Нарезать морковь, петрушку и сельдерей, выложить в сотейник, тушить с добавлением растительного масла. Посолить, влить воду, довести до кипения. В отвар опустить рыбу, нарезанную кусками, и варить 10–15 минут.



Карп, запеченный с овощами

500 г карпа, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3–4 помидора, зелень, молотый черный перец, соль, растительное масло

Овощи мелко нарезать и тушить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Карпа нарезать на порции, посолить, поперчить, уложить в смазанную растительным маслом форму, добавить тушеные овощи и запекать в духовке до готовности. Подавать, украсив зеленью.



Хек отварной под белым соусом

800 г хека, 100 г лука-порея, 500 г корня сельдерея, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Подготовленную рыбу поперчить и посолить, выложить в кастрюлю на слой нарезанного лука-порея и корня сельдерея. Влить 2 стакана воды и тушить до готовности, закрыв кастрюлю крышкой. Отвар слить и процедить. Муку обжарить в небольшом количестве масла, развести теплым рыбным бульоном, дать закипеть, снять с огня. Добавить кусочки

оставшегося сливочного масла и лимонный сок, тщательно перемешать. Горячую рыбу выложить на тарелку вместе с овощами и полить соусом.



Карась в сметане

500 г карася, 80–100 г хрена, 100–150 г сметаны, молотый черный перец, соль, сливочное масло, сметана

Рыбу очистить, нарезать кусками, посолить и поперчить. Из голов и хвостов сварить рыбный бульон. Растопить в кастрюле сливочное масло, положить рыбу, посыпать тертым хреном, добавить немного рыбного бульона и слегка протушить. Затем добавить сметану и тушить до готовности.



Котлеты рыбные паровые

250 г рыбного филе, 250 г картофеля, 1 луковица, 1 сырое яйцо, 50 г булки, 50 г муки, 1/3 стакана молока, молотый черный перец, соль, панировочные сухари

Рыбное филе отварить в подсоленной воде, размять или пропустить через мясорубку. Картофель отварить в мундире, очистить, размять, добавить к рыбному фаршу. Муку соединить с молоком, добавить к котлетной массе, перемешать. Добавить рубленый лук, размоченную в воде или молоке булку, вбить яйцо, посолить, поперчить. Сформовать котлеты, обваливать в панировочных сухарях и приготовить на пару.



Треска с хреном

250 г трески, 1 картофелина, 1 соленый огурец, 2–3 ст. л. нежирной сметаны, 1/2 ч. л. тертого хрена, соль

Треску отварить, очистить от кожи и костей, нарезать кусочками. Картофель отварить, нарезать кружочками, выложить на сервировочное блюдо. Сверху положить тонко нарезанный соленый огурец и кусочки рыбы. Полить заправкой, приготовленной из сметаны и хрена.



Рыбное филе, запеченное с яблоками

500 г рыбного филе, 150–200 г яблок, 1 луковица, 30 г корня сельдерея, 3 яичных белка, 1/2 стакана молока, 50 г томатной пасты, растительное масло, соль

Яблоки, лук и сельдерей очистить, натереть на крупной терке, перемешать и выложить на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Яичные белки взбить с молоком и томатной пастой. Уложить рыбное филе в форму поверх овощей, посолить и залить смесью. Запекать в духовке до готовности.

Блюда из круп



Овсяные хлопья с цветной капустой и брусникой

3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стакан простокваши, 3 ст. л. брусники, сок и цедра 1/2 лимона

Овсяные хлопья замочить примерно на 2 часа. Отварную цветную капусту мелко нашинковать, смешать с брусникой. Взбить простоквашу, добавить в нее лимонный сок и мелко натертую цедру. Этой смесью залить капусту и бруснику, добавить хлопья. Украсить блюдо можно брусникой и полосками лимонной цедры.



Овсяные хлопья с капустой и морковью

3 ст. л. овсяных хлопьев, 50 г очищенных орехов или семян масличных культур, капуста, морковь, 3 ст. л. сметаны

Предварительно замоченные хлопья смешать с молотыми орехами, нашинкованной капустой и натертой морковью. Перемешать, полить сметаной и украсить тонкими кружочками моркови.



Каша гречневая с сыром

1 1/2 стакана гречневой крупы, 120 г твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 3 стакана воды, соль

Гречневую крупу тщательно перебрать, промыть и отварить до готовности. Сыр измельчить с помощью блендера или натереть на мелкой терке. Смазать сливочным маслом глубокую форму, слоями выложить в нее гречневую кашу и сыр, полить оставшимся растопленным сливочным маслом. Поставить форму в разогретую духовку, запекать до зарумянивания сыра. Сразу подать на стол.



Рис неочищенный с томатом

1 кг свежих или консервированных помидоров, 3–4 большие луковицы, 1 стакан неочищенного или коричневого риса, 4 ст. л. растительного масла, соль

Помидоры нарезать, выложить в сковороду, тушить до мягкости. Лук тонко нашинковать, обжарить в масле, затем добавить к помидорам и тушить массу на медленном огне до

образования густого соуса. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Подавать на стол вместе с приготовленным соусом.



Каша пшенная с грибами и птицей

1 стакан пшена, 150 г мяса птицы, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Сварить бульон из мяса птицы, процедить. Мясо нарезать. Пшено промыть и отварить в бульоне до готовности. Грибы и лук нарезать, обжарить в сливочном масле. Добавить пшенную кашу, мелко нарезанное мясо птицы, посолить и прогреть.



Каша гречневая с морковью

1 1/2 стакана гречневой крупы, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубка чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 3 стакана воды, соль

Гречневую крупу хорошо промыть, отварить до готовности. Морковь и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. В кастрюлю с готовой кашей всыпать обжаренные овощи вместе с маслом, измельченный чеснок, перемешать. Закрывать кастрюлю крышкой, дать каше немного настояться.



Каша перловая

1 стакан перловой крупы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стакана воды, соль

Перловую крупу перебрать и замочить в холодной воде на 3 часа, после чего слить жидкость. Воду вскипятить, добавить соль, положить крупу и варить до готовности. Горячую кашу разложить в порционные тарелки, полить оливковым маслом.

Выпечка



Пирожки с мясом

200 г отрубей, 100 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца

Для начинки: 400 г отварной говядины, 2 луковицы, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль, зелень

Отруби соединить с творогом, маслом, сметаной, яйцами (оставив немного для смазывания), замесить тесто, оставить на 20 минут. Для начинки отварное или тушеное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и припущенный в масле лук, посолить, тушить 5 минут. Затем добавить сваренные вкрутую и нарезанные яйца и рубленую зелень. Из теста влажными руками сформовать тонкие лепешки, выложить начинку, защипнуть края, придать изделиям форму пирожков, выложить на противень, смазанный маслом. Смазать пирожки яйцом и выпекать в духовке до готовности.



Кекс сладкий

2 стакана ржаной муки, 3/4 стакана сухого молока, 1/2 ст. л. соды, 6 яиц, 2–3 ст. л. творога, 2 ст. л. изюма или мака, щепотка соли, ксилит

Ржаную муку перемешать с сухим молоком, добавить соль, соду, яйца, творог, немного ксилита, изюм или мак. Тесто выложить в форму и выпекать в духовке около 1 часа. Такой кекс наиболее вкусен в свежем виде. Вместо изюма или мака можно добавить мелко нарезанные свежие яблоки. Готовый кекс можно посыпать натертой на терке шоколадной конфетой на ксилите.



Хлеб из отрубей

750 г пшеничных отрубей, 400 г пшеничной муки, 50 г дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 1 л воды, 1 ч. л. соли

Отруби соединить с просеянной мукой, добавить дрожжи, растворенные в теплой воде, соль, масло и, добавляя воду, замесить тесто. Накрыть чистым полотенцем, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, снова вымесить, выложить в форму, смазанную маслом, дать ему подняться и выпекать в духовке до зарумянивания.



Морковный пирог с фруктозой

300 г моркови, 200 г орехов, 4 яйца, 50 г муки, 50 г толченых сухарей, 1 ч. л. сока (вишневого или другого ягодного), 1 ч. л. соды, по щепотке корицы и гвоздики, 150 г фруктозы, соль, маргарин

Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Смешать муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Соединить яичные желтки с 3/4 фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбить до образования пены. Осторожно добавить в смесь муку с орехами и тертую морковь, перемешать. Яичные белки взбить с оставшейся фруктозой, добавить к тесту. Форму для выпечки смазать маргарином, выложить тесто и выпекать в духовке на средней решетке 45 минут при температуре 175 °С.



Пудинг из творога

150 г нежирного творога, 1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана нежирной сметаны, соль на кончике ножа

Творог дважды протереть через сито или измельчить с помощью блендера. Добавить яйцо, всыпать манную крупу, соль и растереть до образования однородной массы. Смазать форму растопленным сливочным маслом, выложить творожную массу и запекать в духовке до зарумянивания. Готовый пудинг выложить на блюдо, полить сметаной и подать на стол.



Шарлотка с яблоками

1 стакан муки, 1/2 стакана ксилита, 4 яйца, 5–6 яблок, 50 г сливочного масла

Взбить яйца до образования устойчивой пены, затем всыпать муку, смешанную с ксилитом, и замесить тесто, которое должно иметь жидковатую консистенцию. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать. Форму смазать сливочным маслом, выложить нарезанные яблоки и залить тестом (не перемешивая). Выпекать пирог в духовке около 40 минут, до появления румяной корочки.



Открытый пирог с фруктами

2 стакана ржаной муки, 1/2 стакана молока или сметаны, 1/2 ст. л. соды, 4–5 яиц, соль, растительное масло

Для начинки: 500 г яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов

Приготовить тесто из ржаной муки с молоком (сметаной) и яйцами, добавить соль и соду. Тесто не должно быть крутым, а лишь слегка липнуть к пальцам (чтобы тесто не прилипало к пальцам, можно смазать руки растительным маслом). Смазать противень растительным маслом и выложить на него тесто слоем толщиной 1 см. Яблоки очистить, нарезать небольшими кусочками и протушить в небольшом количестве воды. Остудить, добавить молотые грецкие орехи. Начинку выложить поверх теста. Выпекать пирог в духовке 30–40 минут.



Лепешки морковно-творожные

100 г нежирного творога, 1 морковь, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, 1/3 стакана муки, 4 ст. л. сливочного масла, соль

Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и отварить в молоке до мягкости. Полученную массу остудить (при необходимости лишнюю жидкость слить) и вместе с творогом дважды протереть через сито. Добавить яйцо, 1 ст. л. муки, посолить и растереть ложкой до образования однородной массы. Сформовать небольшие лепешки, запанировать их в оставшейся муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с антипригарным покрытием. Горячие лепешки выложить на плоское блюдо, полить растопленным на водяной бане сливочным маслом и подать на стол.



Зразы творожные

200 г нежирного творога, 2 ст. л. светлого изюма, 1 яйцо, 3 ст. л. нежирной сметаны, 1/2 стакана муки, 4 ст. л. сливочного масла, заменитель сахара

Творог протереть через сито или измельчить с помощью блендера. Добавить яйцо, 1 ст. л. муки, всыпать сахарозаменитель и растереть до образования однородной массы. Изюм отварить на пару до мягкости. Из творожной массы сформовать круглые лепешки, выложить изюм, защипнуть края, придать изделиям форму зраз и запанировать в оставшейся муке. Обжарить зразы в сливочном масле с обеих сторон, выложить на тарелки и полить сметаной.



Коржики ржаные

3 стакана ржаной муки, 100 г маргарина, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. л. соды, сахарозаменитель (в виде порошка), ванилин на кончике ножа

Для приготовления теста мягкий маргарин взбить с сахарозаменителем (например, ксилитом) до полного растворения последнего, добавить яйцо, молоко, соду, ванилин. Затем всыпать муку или смесь муки с отрубями. Тесто замесить быстро, в течение 5 минут. Затем раскатать в пласт толщиной 6–7 мм, вырезать коржики круглой формы диаметром 8–9 см, выложить на противень, смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке 10–12 минут при температуре 200–220 °С.



Печенье с творогом

2 стакана ржаной муки, 100–150 г нежирного творога, 250 г маргарина, 1 ст. л. ксилита, щепотка соли

Приготовить тесто, тщательно перемешав ржаную муку, творог, маргарин, добавить ксилит и соль. Можно добавить ваниль и немного изюма. Тесто охладить в холодильнике, затем раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать с помощью формочки или рюмки печенье, выложить на противень. Выпекать в духовке 10–15 минут. Печенье быстро черствеет, его можно хранить не более двух-трех дней.

Десерты



Фрукты с йогуртовым кремом

75 г ананасов, 75 г киви, 75 г апельсинов, 100 мл нежирного фруктового йогурта, 1 яичный белок, ванилин на кончике ножа, мята

Фрукты вымыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Для крема взбить миксером белок, добавить йогурт и ванилин, взбить все вместе. Полить фрукты кремом. Подавать десерт охлажденным, украсив веточками мяты.



Желе «Апельсиновый рай»

100 г апельсинов, 100 г грейпфрутов, 100 г лимонов, 450 мл апельсинового сока, 50 г желатина, мята

Фрукты очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Желатин залить небольшим количеством теплой воды, оставить для набухания на 30 минут. После этого добавить теплый апельсиновый сок и тщательно перемешать, чтобы желатин полностью растворился. Выложить в креманки слой апельсинов, залить небольшим количеством фруктового желе. Поставить в холодильник до застывания. Следующим слоем выложить нарезанный кубиками лимон, залить желе и поставить в холодильник до застывания. Последним слоем выложить кубики грейпфрута и залить оставшимся желе. Подавать, украсив листиками мяты.



Мусс ягодный

2 стакана ягод, 1,5 л воды, 30 г желатина, 1 ст. л. ликера, ксилит по вкусу

Для мусса подойдут мягкие ягоды – малина, земляника, клубника, но можно использовать и чернику, смородину или клюкву. Ягоды размять ложкой и протереть через сито. Выжимки залить кипятком, проварить около 10 минут, процедить. Желатин залить небольшим количеством теплой воды, оставить для набухания на 30 минут. Затем добавить процеженный теплый отвар, ксилит, довести до кипения и охладить. К остывшему отвару добавить ягодное пюре, ликер, взбить миксером. Массу разложить в формочки и поставить в холодильник.



Десерт творожно-клюквенный

200 г обезжиренного творога, 200 г клюквы, 200 г сметаны, 1/2 лимона, 3 ст. л. ксилита, 30 г черного диабетического шоколада

Творог соединить со сметаной, 2 ст. л. ксилита и мякотью лимона, взбить в блендере. Клюкву растереть с оставшимся ксилитом. Творожную массу выложить слоями в креманки, чередуя с прослойками из клюквы с ксилитом. Десерт посыпать тертым шоколадом. Подавать охлажденным.



Конфеты яблочно-ореховые

300 г очищенных яблок, 200 г орехов, 150 г ксилита, 1/4 стакана воды

Яблоки очистить, пропустить через мясорубку. Пюре выложить в сотейник, добавить ксилит, воду и уварить до консистенции густого пюре. Затем добавить измельченные орехи и еще немного проварить. Получившуюся массу выложить в форму слоем 1 см, дать застыть. Затем нарезать на конфеты.

Лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях



По своей распространенности заболевания сердца и системы кровообращения давно занимают лидирующие позиции. И все же, несмотря на то, что подобные недуги трудно поддаются лечению, помочь больному вполне возможно, и не только терапевтически. В частности, медики настоятельно рекомендуют придерживаться принципов рационального питания, соблюдать установленные диеты, которые разработаны достаточно хорошо.

В настоящее время наиболее распространенным заболеванием сердца является ишемическая болезнь с приступами стенокардии, а самое распространенное заболевание сосудов – нарушение их тонуса, которое может привести к спазмам и повышению давления. Реже встречается снижение артериального давления, но и оно возникает из-за нарушения сосудистого тонуса. Если давление «скачет», сердце бьется неровно, голова кружится, а врачи при обследовании не находят объективных причин для такого состояния, то говорят о развитии вегето-сосудистой дистонии.

Чаще всего причиной ишемии и гипертонии становятся атеросклеротические изменения сосудов сердца и напряженный ритм жизни при отсутствии полноценного отдыха. Болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому важно знать, что следует предпринять для того, чтобы сохранить здоровье и как можно меньше зависеть от лекарств. На начальных стадиях развития болезни здоровое питание может оказать неоценимую помощь. А если сосуды уже повреждены, то соблюдение диеты просто необходимо.

Принципы правильного питания для людей с повышенным уровнем холестерина в крови, атеросклерозом и другими болезнями сердца сводятся к следующим важным моментам.

- Питание должно быть разнообразным. Желательно использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми веществами.
- Вместо мяса рекомендуется чаще употреблять рыбу, птицу, бобовые (горох, фасоль, чечевицу).
- Включать в свой рацион морепродукты, богатые йодом.
- Предпочтение следует отдавать нежирным сортам мяса, удалять видимый жир, а с курицы – кожу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (90–100 г в готовом виде). Красное мясо (говядину, баранину) рекомендуется употреблять не чаще 2 раз в неделю.
- Ограничить употребление субпродуктов.

- Мясные и рыбные бульоны допустимы, но не более 2 раз в неделю.
- Ограничить употребление продуктов с повышенным содержанием животных жиров, которые увеличивают риск развития атеросклероза и ожирения.
- Для приготовления пищи использовать в основном растительные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое (до 2 ст. л. в день).
- Рекомендуется употреблять не более 2–3 яичных желтков в неделю.
- Стараться реже включать в рацион кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.
- Отдавать предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира; употреблять несладкие йогурты, кефир жирностью до 1 %, творог жирностью 0–4 %, белый сыр.
- Постоянно контролировать свой вес.
- Есть больше фруктов и овощей (не менее 400 г в день). В овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С и клетчатка, которая способствует выведению лишнего холестерина. В качестве заправок для салатов использовать растительное масло, отказаться от майонеза, ограничить употребление сметаны.
- Включать в ежедневное питание каши, хлеб из муки грубого помола (но без сливочного масла). В каши добавлять грецкие орехи, миндаль, сухофрукты.
- Готовить пищу на пару, отваривать, запекать.
- Отказаться от алкоголя (за исключением небольшого количества натурального красного сухого вина).
- Ограничить количество поваренной соли в блюдах; категорически запрещается употреблять пересоленную пищу. Рекомендуется готовить пищу без соли, а соль добавлять в минимальном количестве уже в приготовленные блюда. Вкус недосоленной пищи можно улучшить, добавив лимонный сок, корицу, зелень.

Для улучшения работы сердечной мышцы и выведения избыточной жидкости из организма следует употреблять продукты, содержащие калий: овощи, фрукты, ягоды, соки. Особенно богаты калием капуста, тыква, абрикосы, чернослив, курага, изюм, плоды шиповника, виноград, бананы, брокколи, печеный картофель, киви, цитрусовые. Эти продукты также способствуют нормализации давления.

Очень важно обеспечить поступление в организм солей магния, они оказывают сосудорасширяющее действие и способствуют профилактике спазмов сосудов. Источниками магния являются ржаной и пшеничный хлеб с отрубями, овсяная, пшеничная, ячневая, гречневая крупы. Много магния в моркови, свекле, листьях салата, зелени петрушки, ягодах черной смородины, орехах.

Необходимо исключить употребление крепко заваренного чая и кофе, они оказывают возбуждающее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы. Кофеин и другие тонизирующие вещества могут стать причиной учащенного сердцебиения, бессонницы и повышенного артериального давления.

Чтобы не перегружать работу сердечно-сосудистой системы, следует уменьшить общее количество жидкости до 1–1,2 л в сутки, включая чай, компот, молоко, суп.

При избыточной массе тела важно постепенно худеть. При уменьшении массы тела на 10 % цифры артериального давления снижаются на 5–10 мм рт. ст.

Необходимо снизить калорийность принимаемой пищи, ограничив употребление сахара, варенья, мучных изделий, хлеба и др. Весьма эффективны разгрузочные дни (назначение которых возможно только по рекомендации лечащего врача), их устраивают обычно 1 раз в неделю, лучше в выходной день.

Употребление яиц следует ограничить, однако совсем отказываться от них не стоит, поскольку в яичных желтках холестерин содержится в наиболее рациональной пропорции с лецитином.

Не менее полезно употребление **льняного семени**. Кардиологи установили, что его прием обеспечивает надежную защиту от образования тромбов и закупорки артерий, приводящей к инфаркту, что объясняется содержанием в семени жирных кислот омега-3. Риск инфаркта при этом снижается на 46 %. Для этого в день достаточно употреблять 2 ст. л. льняного семени, его также можно добавлять в каши, салаты и другие блюда.

Каша из прокаленного **пшена** богата полезным для сердца калием и показана всем без исключения сердечным больным. Для ее приготовления пшено следует прокалить на очень сильном огне, но при этом оно не должно изменить свой цвет. Из круп также полезна овсяная (желательно не мелкого помола) и **овсяные отруби**.

Большое количество магния и калия содержится в **сухофруктах**. Для гипертоника, который любит сладкое, это прекрасная возможность заменить кондитерские изделия, в том числе конфеты, пирожные, печенье.

Апельсины, грейпфруты снижают артериальное давление, понижают уровень холестерина, предупреждают развитие сердечной недостаточности. Пектины (растворимые волокна) цитрусовых, как губка, «собирают» плохой холестерин и прочие токсины. Кроме того, в пектинах содержится много калия, витамины С и Р, что благотворно сказывается на эластичности сосудов. Последние исследования доказали поразительный факт: цитрусовый пектин нейтрализует белок галектин-3, тем самым защищая сердце от рубцевания тканей. Обычно у людей старше 50 лет уровень галектина-3 повышен. Пектин содержится в мякоти, поэтому цитрусовые нужно есть целиком, а не просто пить сок. Употребление 2–3 грейпфрутов в неделю существенно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Абрикосы, курага, урюк – незаменимые «плоды солнца», в которых содержатся витамины группы В, аскорбиновая кислота, каротин, пектиновые вещества, ферменты, минеральные соли, органические кислоты. Именно из-за высокого содержания калия абрикосы и курага считаются одними из обязательных продуктов при заболеваниях сердца и являются эффективным профилактическим средством.

Употребление **капусты** предотвращает развитие атеросклероза на ранней стадии. Капуста обладает также мощным антиоксидантным действием. В ней содержится глюкоorafанин, который активирует защитный белок NrF2; в результате на стенках артерий создается подобие тефлонового покрытия, что препятствует закупорке сосудов.

Темный шоколад снижает артериальное давление и является мощным антиоксидантом. Ученые обнаружили, что люди некоторых племен Панамы имеют удивительно низкий уровень артериального давления по сравнению с соседями. У них практически отсутствует гипертония, они очень медленно стареют. Американские исследователи разгадали этот феномен. Оказывается, люди питаются практически необработанным какао, в котором содержится более 300 полезных соединений. К сожалению, от шоколада, который продается в наших магазинах, пользы не очень много, поскольку после промышленной обработки он теряет много ценных веществ. Но в темном шоколаде их все же гораздо больше, чем в молочном.

Употребление некоторых видов рыбы, таких как **сардина, лосось, тунец**, способствует снижению уровня триглицеридов и мягкого («плохого») холестерина. В сардине содержится большое количество жирных кислот омега-3, играющих главную роль в поддержании здоровья сердца. Употребление рыбы 2 раза в неделю на 38 % снижает риск развития ишемической болезни сердца. Морская и речная рыба более полезна, чем выращенная на ферме.

Чечевица не просто снижает артериальное давление, но и нормализует его. Кроме белка и растительных волокон, в чечевице содержится много фолиевой кислоты, магния и калия, что весьма полезно для работы сердца. Особенно полезна проросшая чечевица и блюда из нее.

Орехи (любые) богаты жирными кислотами омега-3, моно- и полиненасыщенными жирами, которые полезны для работы сердца. Миндаль борется с фатальной аритмией сердца, понижает уровень ЛПНП (липопротеины низкой плотности, «плохой» холестерин), уменьшает поглощение холестерина из пищи, а также нормализует его уровень в крови.

Гранат особенно полезен для профилактики атеросклероза и дефицита железа в крови. Гранатовый сок обладает уникальным антиоксидантным действием и блокирует образование холестериновых бляшек в крови и налета на стенках сосудов.

Безусловно, составление рациона для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями должно осуществляться под контролем кардиолога, а также врача-диетолога. Ведь многое зависит от формы и степени заболевания, а также от различных осложнений и сопутствующих заболеваний, индивидуальной непереносимости, возраста, пола и других важных факторов.

Салаты и закуски



Салат из моркови с яблоками

300 г моркови, 2 яблока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль

Яблоки нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Добавить тертую морковь, приправить солью, сахаром, растительным маслом, перемешать. Салат украсить зеленью петрушки.



Салат из моркови с грибами

5–6 шт. моркови, 7–8 шампиньонов, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 средняя луковица, 2–3 ст. л. обезжиренного йогурта, 1 ст. л. растительного масла, соль

Морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Грибы и лук нарезать, обжарить в масле 10–15 минут. Добавить йогурт, посолить, перемешать, снять с огня и дать остыть. Добавить морковь, консервированный горошек, аккуратно перемешать.



Салат из моркови с яблоками и орехами

1 морковь, 1 яблоко, 25 г грецких орехов, 25 г меда, зелень петрушки

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, растереть с медом. Яблоки нашинковать, смешать с морковью. Салат украсить листьями петрушки и посыпать орехами.



Салат из свеклы

2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, лук – полукольцами. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, сахар, лимонный сок, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать.



Салат из пекинской капусты с помидорами и авокадо

200 г пекинской капусты, 2 помидора, 1 авокадо, 1 огурец, 1 луковица, оливковое масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Пекинскую капусту тонко нашинковать. Помидоры, авокадо, огурец и лук очистить, нарезать соломкой. Добавить соль, перец, лимонный сок, оливковое масло и аккуратно перемешать.



Салат с курицей и апельсином

300 г отварного куриного филе, 2 апельсина, 1 яблоко, 3 ст. л. нежирной сметаны

Отварное куриное мясо нарезать кубиками. Апельсины очистить, разделить на дольки, нарезать тонкими ломтиками. Яблоко очистить, натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.



Салат из красной капусты

1/2 кочана красной капусты, 1 красный болгарский перец, 1 морковь, зеленый лук

Для майонеза: 1 яичный желток, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло (лучше оливковое), молотый черный перец, соль

Капусту и болгарский перец нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для майонеза яичный желток растереть с горчицей и взбивать, постепенно добавляя растительное масло. Добавить лимонный сок, соль, перец, тщательно взбить. Салат полить майонезом и аккуратно перемешать.



Салат из морской капусты

200 г морской капусты, 1 отварная морковь, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона

Морскую капусту нарезать, смешать с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным репчатым луком. Салат заправить лимонным соком и растительным маслом, аккуратно перемешать.



Салат из чечевицы с брынзой

350 г зеленой чечевицы, 1 болгарский перец, 100 г брынзы, зеленый лук, 2 зубка чеснока, 1 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Чечевицу отварить, остудить. Добавить нашинкованный болгарский перец, зеленый лук, измельченный чеснок и нарезанную кубиками брынзу. Салат посолить, заправить винным уксусом и оливковым маслом, аккуратно перемешать.



Винегрет рыбный

250–300 г отварного филе рыбы, 3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 2 соленых огурца, растительное масло, молотый черный перец, соль

Рыбу и отварные овощи нарезать кубиками, огурцы – тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.



Винегрет с сельдью

300 г филе сельди, 2–3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 2 соленых огурца, 1 луковица, сок 1 лимона, растительное масло, молотый черный перец, соль

Сельдь нарезать мелкими кусочками. Отварной картофель, свеклу и морковь нарезать мелкими кубиками, огурцы – тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить. Все компоненты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и лимонным соком, аккуратно перемешать.



Винегрет с кальмарами

3–4 кальмара, 3–4 отварные картофелины, 1–2 отварные моркови, 1 отварная свекла, 1 соленый огурец, 2 луковицы, зелень укропа, 3–4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Кальмаров отварить в течение 2 минут, охладить, нарезать полосками. Отварной картофель, свеклу и морковь нарезать мелкими кубиками, огурец – тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Винегрет посыпать зеленью укропа.



Салат из морской капусты с черносливом

100 г морской капусты, 100 г белокочанной капусты, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 60 г чернослива, 1 яблоко, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Морскую капусту нарубить. Белокочанную капусту нашинковать, тщательно помять руками, чтобы выделился сок. Отварные свеклу и морковь натереть на крупной терке. Чернослив ошпарить кипятком, мелко нарезать. Яблоко натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить смесью лимонного сока и масла, посолить, аккуратно перемешать.



Салат из пекинской капусты с курицей и ананасами

300 г отварного куриного филе, 200 г пекинской капусты, 3 кольца консервированных ананасов, 50 г грецких орехов, 1/2 луковицы, кусочек свежего корня имбиря, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1/3 лимона, молотый черный перец, соль

Отварное куриное мясо разделить на волокна. Пекинскую капусту тонко нашинковать. Ананасы и репчатый лук мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить тертый корень имбиря и рубленые грецкие орехи. Салат заправить солью, перцем, лимонным соком и оливковым маслом, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 15 минут.



Салат из пекинской капусты с креветками

150 г пекинской капусты, 100 г очищенных отварных креветок, 50 г отварного риса, 1 помидор, 50 г консервированной кукурузы, 1/4 луковицы, 1/2 стебля сельдерея, 25 г зелени, 30 г сыра фета, растительное масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Пекинскую капусту, лук и стебель сельдерея мелко нашинковать. Помидор нарезать мелкими кубиками. Отварных креветок нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рис, кукурузу и нарубленную зелень. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок и растительное масло. Салат перемешать, посыпать тертым сыром и дать настояться 15 минут.



Салат «Витаминный» с кальмарами

250 г филе кальмаров, 100 г белокочанной капусты, 1 небольшое яблоко, 1 морковь, 1 ст. л. изюма, сметана, соль

Филе кальмаров отварить в подсоленной воде до готовности (2 минуты), охладить. Яблоко, капусту, морковь и филе кальмаров нашинковать тонкой соломкой. Добавить промытый изюм, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.



Салат с крабовым мясом и овощами

400 г отварного мяса краба, 250 г помидоров, 40 г морской капусты, 45 г зелени, 10 мл оливкового масла, 150 мл нежирного кефира, соль

Мясо краба нарезать мелкими кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками. Зелень и морскую капусту нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для соуса смешать кефир и оливковое масло, добавить соль, взбить. Салат полить соусом, перемешать и поставить в холодное место на 1–1,5 часа. Подавать, украсив зеленью.



Капустные рулетики с морковью и чесноком

1 небольшой кочан капусты, 5–7 шт. моркови, 2–3 зубка чеснока
Для рассола: 1 л воды, 1 ст. л. соли

Кочан капусты разобрать на листья, бланшировать 2–3 минуты в кипящей воде, затем вынуть и ополоснуть холодной водой. Срезать утолщенные прожилки. Для начинки морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным чесноком. На каждый лист положить начинку, свернуть рулетиками, уложить плотными рядами в посуду, залить процеженным горячим рассолом так, чтобы он полностью покрывал рулетики. Положить сверху деревянный кружок или тарелку, установить небольшой гнет и поместить в холодильник на 3 дня.



Огурцы, фаршированные креветками

200 г отварного мяса креветок, 4 огурца, 2 помидора, зелень петрушки и укропа, 1 яичный желток, 1 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить мякоть с семенами. Яичный желток растереть с растительным маслом, лимонным соком и солью, добавить измельченную огуречную мякоть и мелко нарезанное мясо креветок. Приготовленной начинкой наполнить половинки

огурцов. Помидоры нарезать кружочками, выложить на сервировочное блюдо. Сверху положить фаршированные огурцы. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Помидоры фаршированные «Мечта гурмана»

500 г помидоров, 100 г отварного говяжьего языка, 100 г отварной говядины, 100 г отварной моркови, зелень петрушки, 70 г нежирного сыра, 50 г нежирной сметаны, соль

Отварную говядину и говяжий язык мелко нарубить. Отварную морковь натереть на терке, соединить с мясом. Добавить сметану, тертый сыр, посолить и перемешать. У помидоров срезать верхушку, аккуратно удалить мякоть, наполнить приготовленной начинкой. Подавать, украсив зеленью.



Фрикадельки заливные

*150 г говядины, 20 г батона, 20 мл молока, 1/4 яйца, соль
Для желе: 170 мл овощного отвара, желатин*

Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батонem. Добавить соль, яйцо, тщательно взбить. Сформовать фрикадельки и отварить их на пару. Желатин залить теплым овощным отваром на 25 минут, затем нагреть на водяной бане, помешивая, до его полного растворения. В форму влить немного остывшей желатиновой смеси, выложить фрикадельки, залить оставшейся смесью. Поместить в холодильник для застывания.



Рыба заливная

500 г рыбы (щука, судак, лещ), 450 г корней, лавровый лист, 10 г желатина, соль, лимонный сок

Рыбу очистить, вымыть, нарезать. Из головы, хвоста и плавников сварить бульон с добавлением корней. Бульон процедить, довести до кипения, положить нарезанную рыбу, лавровый лист, соль и варить на слабом огне 20 минут. Снять с огня и остудить, не вынимая рыбу из бульона. Готовую рыбу выложить на блюдо. Бульон процедить, растворить в нем предварительно замоченный желатин, залить рыбу и поставить в холодильник до полного застывания. Перед подачей полить лимонным соком.

Супы



Суп-пюре из тыквы

300 г мякоти тыквы, 2 средние картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, зелень, нежирная сметана, соль

Тыкву, картофель и морковь очистить, нарезать, выложить в кастрюлю и залить водой. Варить 20 минут при слабом кипении. Измельчить массу в блендере до состояния пюре, вернуть в кастрюлю. Добавить лук, обжаренный в масле, посолить и, помешивая, прогреть. Суп подавать горячим, посыпав зеленью и заправив сметаной.



Суп-пюре из кабачков

500 мл воды, 1 средний кабачок, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, зелень, 100 г сыра, растительное масло, соль, специи

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить тертую морковь, обжарить все вместе. Картофель и кабачки нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 минут. Добавить обжаренные овощи, варить 5 минут. После этого переложить все ингредиенты в блендер и измельчить. Суп вылить в кастрюлю, довести до кипения, добавить специи и соль. Подавать, посыпав зеленью и тертым сыром.



Суп-пюре из спаржи

500 мл воды, 300 г спаржи, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. лимонного сока, соль

У стручков спаржи срезать кончики, обжарить в растительном масле. Остальную спаржу нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до мягкости. Готовую спаржу вынуть шумовкой и протереть через сито (или измельчить с помощью блендера). Бульон процедить, довести до кипения, всыпать муку, варить, помешивая, 2 минуты. Добавить обжаренную спаржу и пюре из спаржи, варить 2 минуты. Посолить, заправить лимонным соком и снять с огня.



Суп с молодым зеленым горошком

1,5 л воды, 300 г картофеля, 1 морковь, 1 лук-порей, 300 г зеленого горошка, зелень укропа и петрушки, соль

Картофель и морковь нарезать, положить в кипящую воду, варить 10 минут. Добавить нашинкованный лук-порей, посолить, варить 5 минут. Затем добавить зеленый горошек, варить 2–3 минуты и снять с огня. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.



Суп овощной с кольраби

2,5 л воды, 350 г кольраби, 100 г свеклы, 120 г моркови, 200 г репы, 150 г помидоров, 100 г болгарского перца, 150 г репчатого лука, зелень петрушки, 50 мл обезжиренного йогурта, соль, белый перец

Свеклу очистить, нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 40 минут. Добавить нарезанные кольраби, морковь и репчатый лук, варить 5 минут. Затем положить нарезанную репу, помидоры и болгарский перец, посолить, поперчить, варить 10 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.



Суп овощной с брюссельской капустой

2 л вторичного мясного бульона, 2 картофелины, 10 кочанчиков брюссельской капусты, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Бульон довести до кипения, положить нарезанный картофель, варить 5 минут. Кочанчики брюссельской капусты разрезать пополам, положить в кастрюлю к картофелю, варить 5 минут. Добавить нарезанные болгарский перец, морковь, лук, положить лавровый лист, соль, перец, варить 10 минут. Всыпать зелень, снять суп с огня и дать настояться 30 минут.



Суп овощной с рисом

2,5 л вторичного мясного бульона, 4 картофелины, 4 ст. л. риса, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени, соль

Бульон довести до кипения. Добавить нарезанный картофель, варить 5 минут. Затем положить промытый рис, нарезанные морковь, корень петрушки и лук, варить 15 минут. Посолить по вкусу, дать настояться 10 минут. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.



Суп с листьями одуванчика

1,5 л вторичного мясного бульона, 70 г листьев одуванчика, 80 г картофеля, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, зелень петрушки, обезжиренный йогурт, лавровый лист, соль

Молодые листья одуванчика перебрать, залить холодной подсоленной водой на 30 минут, чтобы ушла горечь. Затем промыть и мелко нарубить. Картофель нарезать, положить в кастрюлю с кипящим бульоном, варить 5 минут. Добавить нарезанные морковь и лук, лавровый лист, соль, варить 10 минут. Затем добавить листья одуванчика, варить 5 минут и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.



Суп овощной на вторичном мясном бульоне

2–2,5 л вторичного мясного бульона, 2 картофелины, 2 моркови, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1/4 кабачка, 1 луковица, 6 ст. л. консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. рубленой зелени, обезжиренный йогурт, соль

Бульон довести до кипения. Добавить нарезанный картофель, варить 5 минут. Положить нарезанные лук и морковь, варить 5 минут. Добавить капусту и нарезанный кубиками кабачок, варить 7 минут. Затем положить зеленый горошек, посолить, варить 2 минуты. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью и заправив обезжиренным йогуртом.



Суп ячневый

2 л овощного бульона, 2 ст. л. ячневой крупы, 5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, зелень, растительное масло, соль, специи

Ячневую крупу промыть, положить в кипящий овощной бульон, варить 30 минут. Добавить нарезанный кубиками картофель, варить 10 минут. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле, выложить в кастрюлю с супом. Добавить соль, специи, варить 5 минут. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.



Суп молочный с кабачками и картофелем

500 мл молока, 500 мл воды, 250 г картофеля, 300 г кабачков, 10 г сливочного масла, соль, зелень

Картофель нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать, положить в кастрюлю к картофелю, варить 5 минут.

Влить кипящее молоко, добавить сливочное масло, посолить, варить 5 минут. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.



Суп-пюре молочный из кабачков

130 мл молока, 300 мл овощного бульона, 200 г кабачков, 5 г муки, 10 г сливочного масла, соль

Очищенные кабачки нарезать кубиками, припустить в сотейнике с добавлением молока до мягкости. Массу протереть, добавить овощной бульон, довести до кипения. Всыпать муку, посолить, прогреть на медленном огне, заправить сливочным маслом и снять с огня.



Суп с крапивой

2 л вторичного мясного бульона, 5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 пучок молодой крапивы, зелень петрушки или укропа, растительное масло, обезжиренный натуральный йогурт, молотый черный перец, соль

В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить болгарский перец и помидор, тушить около 5 минут. Крапиву перебрать, залить крутым кипятком на 5 минут, затем отжать, нарезать и положить в бульон с картофелем. Добавить тушеные овощи, соль и перец, варить 5 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.



Суп-пюре морковный с молоком

500 мл молока, 1 л воды, 500 г моркови, 70 г манной крупы, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 10 г сахара

Морковь отварить, очистить, натереть на мелкой терке. В кипящую воду при непрерывном помешивании всыпать манную крупу, варить 5–10 минут. Добавить натертую морковь и сахар, тщательно перемешать, довести до кипения. Яйцо взбить с молоком, влить в суп, помешивая, довести до кипения и сразу же снять с огня. Готовый суп заправить сливочным маслом. Отдельно можно подать печенье или гренки.



Суп-пюре молочный рисовый с облепихой

300 мл молока, 100 мл воды, 1 ст. л. риса, 2 ч. л. облепихи, 1 ч. л. сахара

Рис залить водой, отварить до полуготовности. Влить молоко, добавить сахар, варить на слабом огне до полного разваривания риса. Готовый суп протереть через сито, довести до кипения, добавить ягоды и варить 5 минут.



Суп молочный с земляникой

500 мл молока, 150 г земляники, 1 яичный желток, 30 г сахара, 15 г картофельного крахмала

Яичный желток растереть с сахаром и крахмалом, добавить 25 мл молока. Оставшееся молоко довести до кипения, ввести яично-крахмальную массу, непрерывно помешивая, варить 2 минуты, снять с огня и немного охладить. Добавить половину промытой земляники, протереть все вместе через сито. Подавать, положив в суп оставшиеся целые ягоды. Вместо земляники можно использовать малину, клубнику и другие сладкие ягоды. К супу можно подать печенье или гренки.

Блюда из мяса



Курица под соусом «Жар-птица»

300 г куриного филе, 450 г яблок, 100 г ананасов, 50 г сыра моцарелла, 15 г зелени (тимьян, сельдерей), 200 мл нежирного йогурта, 10 мл оливкового масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Филе вымыть, разрезать на порции, выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Яблоки очистить, нарезать крупными дольками. Ананас нарезать полукольцами толщиной 1 см. Для соуса смешать йогурт с оливковым маслом. Яблоки и ананасы выложить поверх курицы, залить соусом. Запекать в духовке 30 минут, затем посыпать рубленой зеленью и тертым сыром и запекать еще 25 минут.



Куриный рулет с овощами

500 г куриного мяса, 200 г стручковой фасоли, 150 г брокколи, 1 яйцо, молотый черный перец, пряные травы, соль

Стручковую фасоль отварить в течение 3 минут. Мясо вместе с брокколи пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Выложить полученную массу на лист фольги. Сверху распределить стручковую фасоль и посыпать пряными травами. Аккуратно свернуть рулетом, выложить на противень. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 30–40 минут.



Телятина в кисло-сладком соусе

300 г телятины, 50 г яблок, 30 г чернослива, 20 г изюма, 5 г сливочного масла, зелень укропа, 10 г муки, 200 мл овощного отвара, 30 г сметаны, соль

Мясо отварить, нарезать кусочками. Яблоки очистить, нарезать. Чернослив и изюм тщательно промыть. В кастрюле разогреть масло, положить мясо, сверху выложить яблоки и сухофрукты. Муку развести в овощном отваре, добавить сметану, влить в кастрюлю, довести до кипения, посолить, закрыть крышкой и тушить 15 минут. Подавать, посыпав зеленью.



Жаркое из говядины

400 г говядины, 2 моркови, 2 корня петрушки, соль

Мясо вымыть, выложить на сухую, хорошо разогретую сковороду с антипригарным покрытием, подрумянить на сильном огне с обеих сторон. Слегка посолить, добавить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой 40 минут. Добавить тертую морковь и корень петрушки, тушить 30 минут, доливая воду по мере необходимости. Готовое мясо вынуть, нарезать. Образовавшийся в сковороде соус протереть, заправить солью, полить мясо.



Голубцы с мясом

250 г говядины, 7 листьев капусты, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, овощной отвар, лимонный сок, соль

Листья капусты положить в кипящую, слегка подсоленную воду, бланшировать не более 5 минут. Откинуть на дуршлаг, дать остыть, срезать утолщенные прожилки. Мясо пропустить через мясорубку. Добавить нарезанный лук, соль, перемешать. Приготовленный фарш выложить на листья капусты, завернуть конвертами. Голубцы уложить в кастрюлю, залить овощным отваром, добавить томатную пасту, тушить на слабом огне 40 минут. Перед подачей на стол полить лимонным соком.



Язык отварной под сметанным соусом с хреном

250 г языка, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. сметаны, 1/2 корня хрена, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, молотый черный перец, соль

Язык промыть, положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить до готовности. Отварной язык очистить от кожи, нарезать, выложить на блюдо. Для соуса корень хрена очистить, натереть на терке, залить кипятком, затем отжать. Добавить к хрену лимонный сок, сахар, соль, перец, сметану, перемешать. Отварной язык полить соусом. Подавать с зеленым горошком.



Запеканка картофельная с мясом

200 г мяса, 300 г картофеля, 15 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль

Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный лук. Картофель отварить, размять в пюре, добавить сливочное масло, взбитое яйцо, хорошо перемешать. В форму, смазанную маслом, выложить 3/4 картофельного пюре, разровнять. Сверху ровным слоем выложить мясо, а на него – оставшийся картофель. Посолить, смазать маслом, поставить в духовку. Запекать 30 минут.



Рулет картофельный с мясом

300 г мяса, 5 картофелин, 1/2 яйца, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. нежирной сметаны, 20 г сыра, сливочное масло, панировочные сухари, соль

Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Картофель отварить, размять в пюре, добавить молоко, яйцо, перемешать. Пюре выложить на пищевую пленку, сформовать пласт. Сверху выложить мясо, посолить, свернуть рулетом. Выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Запекать в духовке 20 минут. Затем полить рулет сметаной, посыпать тертым сыром и запекать еще 20 минут.



Тефтели паровые

300 г мяса, 2 ломтика хлеба, 1/2 луковицы, 2 ч. л. рубленой зелени, 1/4 стакана молока, 1 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. растительного масла, соль

Мясо дважды пропустить через мясорубку. Добавить размоченный в молоке хлеб и обжаренный в масле лук, пропустить через мясорубку еще раз, посолить. Сформовать круглые шарики, обжарить в масле со всех сторон, затем довести до готовности на пару. Подавать, полив сметаной и посыпав зеленью.



Котлеты паровые с манной крупой

250 г нежирного мяса, 2–3 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. нежирной сметаны, растительное масло, зелень, молотый черный перец, соль

Мясо пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, дать ей разбухнуть. Из массы сформовать котлеты, отварить их на пару. Затем выложить в смазанную маслом форму, посолить, поперчить, полить сметаной, посыпать зеленью и запекать в духовке 10 минут.



Зразы мясные с черносливом

150 г нежирной говядины, 150 г куриного филе, 30 г черствой булочки, 200 г помидоров, 30 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г чернослива, 30 г грецких орехов, зелень, 1 яйцо, 10 г муки, 25 г сметаны, 10 мл оливкового масла, молотый черный перец, соль

Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченной булкой, луком и морковью. Добавить яйцо, соль, перец. Чернослив вымыть, начинить орехами. Из мясного фарша сформовать лепешки, в каждую завернуть чернослив, сформовать зразы. Помидоры

очистить от кожицы, нарезать, тушить в оливковом масле до образования густой однородной массы. Добавить муку, сметану, соль, зелень, влить немного воды, довести до кипения. В приготовленный томатный соус выложить мясные зразы, тушить на медленном огне до готовности (30 минут).



Зразы манные с мясом

80 г отварного мяса, 50 г манной крупы, 150 мл молока, 1 яйцо, 10 г муки, 20 г сливочного масла, растительное масло, соль

Молоко довести до кипения, всыпать манную крупу и варить, помешивая, 10 минут. Добавить сливочное масло, остудить, вбить сырое яйцо. Из массы сформовать 2–3 лепешки. Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку. Фарш выложить на лепешки, посолить, сформовать зразы, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон.



Котлеты паровые с овощами

300 г говядины, 50 г цветной капусты, 50 г моркови, 50 г творога, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль

Мясо отварить до готовности. Цветную капусту и морковь припустить в воде до мягкости. Мясо с овощами и творогом пропустить через мясорубку. Посолить, добавить сливочное масло и яйцо. Массу тщательно взбить, сформовать из нее котлеты и приготовить на пару.



Котлеты с рисом

300 г говядины или телятины, 60 г риса, 40 мл обезжиренного молока, растительное масло, соль

Рис отварить до готовности, протереть через сито. Мясо пропустить через мясорубку 3–4 раза. Добавить рис, молоко, соль, тщательно взбить. Сформовать котлеты, выложить в смазанную маслом форму, запекать в духовке 40 минут.

Блюда из рыбы и морепродуктов



Рыба, запеченная в пергаменте

700 г рыбы (судак, щука, лещ), соль, молотый черный перец

Рыбу очистить, вымыть, натереть солью и перцем, завернуть в пергаментную бумагу. Выложить на противень и запекать в разогретой духовке 1 час.



Рыба с овощами

700 г рыбы (треска, судак, щука, лещ), 250 г моркови, 200 г корня сельдерея, 120 г корня петрушки, зеленый лук, зелень укропа, соль

Рыбу очистить, вымыть, разрезать на куски. Овощи нарезать соломкой, выложить в сотейник, слегка припустить в воде до полуготовности. К овощам положить рыбу, посолить и тушить на слабом огне 40 минут. Перед подачей посыпать рубленым зеленым луком и укропом.



Треска, запеченная в соусе бешамель

250 г филе трески, 1 ст. л. растительного масла, соль

Для соуса: 1 ч. л. муки, 3/4 стакана молока, соль

Филе трески отварить в чуть подсоленной воде в течение 2–3 минут. Для соуса молоко довести до кипения. Муку развести в 1 ст. л. холодного молока, влить в кипящее молоко, варить 2 минуты, посолить. Отварную треску выложить в форму, смазанную маслом, залить соусом и запекать в духовке 30 минут.



Щука с томатным соусом

1 кг щуки, 500 г помидоров, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, щепотка сахара, соль

Рыбу очистить, удалить кости, посолить, поперчить, поместить в холодильник. Из головы, хвоста и плавников сварить бульон с добавлением лука, корней, моркови, лаврового листа и перца. Готовый бульон процедить, опустить в него подготовленную рыбу, посолить, варить 15–20 минут. Для томатного соуса помидоры протереть через сито, тушить в масле 5 минут. Добавить муку, перемешать, разбавить рыбным бульоном, добавить по вкусу

соль, сахар, варить на медленном огне 20 минут. Готовый соус процедить. Подавать рыбу, полив соусом и посыпав зеленью.



Рыба, запеченная с помидорами и сыром

600 г филе нежирной рыбы, 1 помидор, 1 зубок чеснока, 50 г сыра моцарелла, 3 ст. л. нежирной сметаны, зелень, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Рыбу разрезать на небольшие кусочки, полить лимонным соком, посолить, поперчить. Выложить в форму для запекания, смазать сметаной и посыпать мелко нарубленным чесноком. Помидор нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, выложить на рыбу, посыпать зеленью и тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 30 минут.



Красная рыба, запеченная с персиками

300 г филе красной рыбы (лосось, кета, форель), 3 персика, 60 г репчатого лука, 15 г муки, 60 г нежирной сметаны, 5 г сливочного масла, сок 1/2 лимона, соль

Филе разрезать на порционные кусочки, посолить. Персики очистить от кожицы, разрезать пополам, вынуть косточки. Рыбу выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом. На рыбу положить кольца репчатого лука, сверху распределить половинки персиков. Сметану смешать с мукой, полить рыбу. Запекать в духовке 40 минут. Подавать, полив лимонным соком.



Котлеты рыбные

500 г филе хека или минтая, 1 луковица, 75 г булки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, размоченной и отжатой булкой. Добавить соль, перец, перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке, слегка обжарить в растительном масле с двух сторон. Влить немного воды, закрыть крышкой и тушить 20 минут.



Запеканка из салаки с картофелем

500 г салаки, 300 г картофеля, 1 луковица, 2 ст. л. муки, растительное масло, зелень укропа, соль

Салаку выпотрошить (надрезать брюшко, удалить голову вместе с внутренностями), промыть, посолить, обвалить в муке, слегка обжарить в растительном масле. Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Форму смазать маслом, выложить слоями кружочки картофеля, обжаренную салаку и кольца лука. Последовательность можно повторить. Запекать в духовке 15 минут. Подавать, посыпав нарезанной зеленью укропа.

Блюда из овощей



Омлет с морковью

1 морковь, 1 яйцо, 80 мл молока, 5 г сливочного масла, соль

Морковь натереть на крупной терке, положить в сотейник с разогретым сливочным маслом, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости (10–15 минут). Во время тушения понемногу подливать молоко, перемешивая морковь. В готовую морковь влить тщательно взбитое яйцо, посолить. Сотейник поставить на водяную баню, готовить омлет около 10 минут.



Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

4 свеклы, 30 г риса, 2 яблока, 40 г изюма, 50 г нежирной сметаны, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, корица

Свеклу отварить, очистить, аккуратно вырезать сердцевину. Рис отварить. Добавить сливочное масло, сахар, корицу, промытый изюм и мелко нарезанные яблоки, хорошо перемешать. Приготовленной начинкой наполнить свеклу, выложить в форму, полить сметаной. Запекать в духовке 25 минут.



Запеканка капустная с манной крупой

300 г белокочанной капусты, 15 г манной крупы, 1 яичный белок, 100 мл молока, 1/2 стакана нежирных сливок, 1 ч. л. муки, растительное масло, молотые сухари, соль

Капусту мелко на рубить, тушить до готовности с добавлением молока. Помешивая, всыпать манную крупу, проварить до загустения, немного остудить. В теплую капустную массу ввести взбитый яичный белок, посолить, хорошо перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку. Запекать до образования румяной корочки (30 минут). Для соуса сливки довести до кипения, всыпать муку, варить до загустения. Готовую запеканку полить соусом.



Запеканка из картофеля с помидорами

4 картофелины, 4 помидора, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, зелень базилика и петрушки, молотый черный перец, соль

Разогреть духовку до 230 °С. Картофель нарезать тонкими ломтиками, посолить, выложить в форму, смазанную сливочным маслом. Полить оливковым маслом, накрыть форму фольгой и запекать картофель в духовке 30 минут. Затем фольгу снять и запекать картофель еще 15 минут. Вынуть из духовки. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, распределить поверх картофеля. Посыпать нарезанной зеленью, посолить, поперчить, полить оливковым маслом. Запекать в духовке 3–4 минуты. Подавать, украсив листьями базилика и петрушки.



Брокколи с сыром и макаронами

250 г макарон твердых сортов, 250 г брокколи, 50 г сыра, зелень укропа и петрушки, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 минут, вынуть шумовкой. В той же воде отварить макароны, откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать укроп и петрушку, добавить оливковое масло, соль и молотый перец. Макароны соединить с брокколи, заправить маслом с зеленью и посыпать тертым сыром.



Баклажаны с помидорами

2 баклажана, 2 помидора, 2 болгарских перца, растительное масло, чеснок, соль, молотый черный перец, лимонный сок

Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью, оставить на 15 минут, затем промыть. Помидоры нарезать круглыми ломтиками, болгарский перец – полукольцами. Форму смазать маслом, выложить овощи слоями, посыпая рубленым чесноком, солью и перцем. Запекать в духовке 30 минут. Подавать, полив лимонным соком.



Перец, запеченный в духовке

8 болгарских перцев, 1 ч. л. оливкового масла

Болгарский перец очистить от семян, смазать оливковым маслом и выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке при температуре 180–200 °С около 20 минут.



Кабачки, запеченные в духовке

2 кабачка, оливковое масло, сметана, зелень, соль

Кабачки нарезать кружочками, смазать оливковым маслом. Выложить в один слой на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке при температуре 180–200 °С около

20 минут. Готовые кабачки посолить по вкусу. Подавать, полив нежирной сметаной и посыпав рубленой зеленью.



Голубцы с гречневой начинкой

1 кочан капусты, 100 г гречневой крупы, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, 100 мл нежирной ряженки, 40 мл растительного масла, соль

Для начинки сварить гречневую кашу. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, соединить с кашей, посолить. Кочан капусты опустить в подсоленный кипяток на 5–10 минут, затем остудить, разобрать на листья, срезать утолщения. На каждый лист выложить начинку, свернуть в виде голубцов. Уложить голубцы в неглубокую форму, залить ряженкой и запекать в духовке 30 минут. Готовые голубцы посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.



Голубцы с фруктовой начинкой

1 небольшой кочан капусты, 200 г шпината, 200 г яблок, 50 г кураги, 30 г изюма, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль

Для соуса: 60 мл нежирных сливок, 10 г муки, соль

Кочан капусты опустить в кипящую подсоленную воду на 5 минут. Вынуть, разобрать на листья, срезать утолщенные прожилки. Шпинат нарезать, выложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить изюм, влить немного воды, тушить 5 минут. Снять с огня, добавить нарезанную курагу, яблоки и сахар, перемешать. Приготовленную начинку выложить на капустные листья, завернуть в виде конвертов, сложить в сотейник. Для соуса сливки довести до кипения, всыпать муку, соль, проварить до загустения. Голубцы залить соусом и запекать в духовке 25 минут.



Рулет морковный с яблоками

4 моркови, 2 яблока, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. сметаны, растительное масло, молотые сухари, 2 ч. л. сахара, соль

Морковь отварить до полуготовности, натереть на терке. Яблоки очистить, мелко нарезать, соединить с морковью. Добавить манную крупу, перемешать, оставить, чтобы она разбухла. Затем вбить сырое яйцо, посолить, перемешать. Из массы сформовать пласт, свернуть рулетом, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Муку смешать со сметаной и сахаром, довести до кипения, полить рулет. Запекать в духовке 30 минут.



Пудинг тыквенно-яблочный

200 г тыквы, 200 г яблок, 100 мл молока, 30 г манной крупы, 20 г сахара, 1 яичный белок, 10 г сливочного масла, растительное масло, панировочные сухари

Тыкву очистить, нашинковать, тушить в молоке до полуготовности. Добавить нашинкованные яблоки, тушить до готовности тыквы. Всыпать манную крупу, варить 5 минут. Охладить, ввести сахар и взбитый белок, тщательно перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, запекать до готовности. Подавать пудинг, полив маслом.

Блюда из круп



Каша гречневая рассыпчатая

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, сливочное масло, соль

Гречневую крупу перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения на сильном огне. Затем убавить огонь, варить кашу 10 минут. Кастрюлю накрыть крышкой, убавить огонь до самого слабого и готовить кашу до полного выпаривания жидкости (около 5 минут). Кастрюлю снять с огня, укутать, оставить на 15 минут. Готовую кашу посолить и заправить сливочным маслом.



Запеканка из картофеля с перловой крупой

1/3 стакана перловой крупы, 2 картофелины, 1/4 луковицы, 1/3 стакана молока, 1 ч. л. сливочного масла, растительное масло, соль, молотый черный перец, панировочные сухари

Из перловой крупы сварить вязкую кашу. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, размять в пюре, влить горячее молоко. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Перловую кашу соединить с картофельным пюре, добавить обжаренный лук, соль, перец, тщательно перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом и посыпать сухарями, выложить приготовленную массу. Запекать в разогретой до 160 °С духовке 30 минут.



Каша гречневая с отрубями и луком

4 ст. л. гречневой крупы, 4 ст. л. отрубей, 1/2 луковицы, 1/2 стакана нежирного молока, 2 ст. л. растительного масла, соль

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Отруби прокалить на сухой сковороде до красноватого оттенка. В готовую гречневую кашу влить кипяченое молоко, добавить лук, отруби, посолить, перемешать и поместить в духовку. Томить 20 минут.



Крупеник гречневый с творогом и сметаной

6 ст. л. гречневой крупы, 200 г творога, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, панировочные сухари

Из гречневой крупы и молока сварить вязкую кашу, немного остудить. Творог протереть через сито, растереть с сахаром, 1 ст. л. сметаны и яйцом. Творожную массу соединить с кашей, тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность крупеника смазать оставшейся сметаной. Запекать в духовке 30 минут.



Каша гречневая с кислым молоком

500 мл воды, 100 мл кислого молока, 300 г гречневой крупы, соль

Гречневую крупу обжарить в сухой сковороде, помешивая. Выложить в огнеупорную форму, залить кипящей водой, поместить в духовку, разогретую до 200 °С. Готовить 40 минут, до полного выпаривания жидкости. Готовую кашу слегка посолить и заправить кислым молоком.



Клецки картофельные с ячневой крупой

12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, 3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, мука, зелень укропа, соль

Из ячневой крупы сварить вязкую кашу. Сырой картофель очистить, натереть на терке, отжать сок. Дать соку отстояться, прозрачную жидкость слить, а отстоявшийся крахмал присоединить к картофелю. Добавить ячневую кашу, посолить, перемешать. Сформовать круглые клецки, запанировать их в муке и отварить в подсоленной воде. Репчатый лук нарезать, обжарить в масле. Подавать клецки горячими, посыпав жареным луком и рубленым укропом.



Каша пшенная с фруктами и медом

50 г пшена, 30 г чернослива, 20 г кураги, 20 г изюма, 100 мл обезжиренного молока, 10 г сливочного масла, 30 г меда, сахар

Пшено хорошо промыть, выложить в кастрюлю с кипящим молоком, добавить сахар, сливочное масло и варить до готовности. Чернослив, курагу и изюм залить кипятком, затем отжать, чернослив и курагу нарезать. Сухофрукты добавить в кашу, перемешать, выложить

в горшочек, закрыть крышкой и поместить в духовку. Томить на самом слабом огне 2–3 часа. Подавать с медом.



Каша овсяная с яблоками и клюквой

1 стакан овсяных хлопьев, 2 яблока, 1 стакан клюквы, 1/2 стакана грецких орехов, 1 стакан нежирного молока, 1/2 стакана воды, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. коричневого сахара

В кастрюлю влить молоко и воду, довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья, варить, помешивая, 20 минут. Яблоки очистить, нарезать кубиками, добавить к ним клюкву и сахар, перемешать. Яблочно-клюквенную смесь положить в кашу, варить 5 минут. Снять с огня, добавить масло, орехи, перемешать, укутать кастрюлю и оставить на 5 минут.



Каша овсяная для завтрака

1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 300 г любых фруктов, 1/4 стакана миндаля, 2 ст. л. меда, 1 стакан обезжиренного йогурта, 3/4 стакана нежирного молока

Кашу нужно готовить с вечера. Овсяные хлопья залить йогуртом, влить молоко и хорошо перемешать. Добавить мед, нарезанные фрукты и кусочки миндаля, снова тщательно перемешать. Емкость со смесью плотно закрыть крышкой и поместить в холодильник на ночь. На следующее утро полезный завтрак будет готов.



Плов с тыквой и фруктами

1 стакан риса, 350 г мякоти тыквы, 2 яблока, 1 айва, 50 г изюма, растительное масло, соль

Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками. Яблоки и айву очистить от кожуры и сердцевин, нарезать кубиками, смешать с промытым изюмом. В форму влить растительное масло, на дно выложить ломтики тыквы. Затем высыпать 1/3 часть промытого риса и выложить половину фруктов. Снова высыпать 1/3 часть риса, выложить оставшиеся фрукты. Высыпать оставшийся рис, полить растительным маслом. Залить плов подсоленной водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса, посолить. Форму накрыть крышкой или фольгой, поместить в духовку. Готовить на умеренном огне около 1 часа.

Выпечка



Оладьи тыквенные

500 г очищенной тыквы, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, соль, сахар, растительное масло, мед

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар, яйцо, всыпать муку, замесить однородное тесто. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать с медом.



Оладьи из геркулесовой каши

1 стакан густой геркулесовой каши, 1–2 яблока, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, сахар, соль, растительное масло, мед

В готовую геркулесовую кашу добавить тертые яблоки, соль, сахар, взбитое яйцо, всыпать муку и тщательно перемешать. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать с медом, вареньем или джемом.



Блинчики с морковью, изюмом и курагой

150 г муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, 10 г сливочного масла, 100 г моркови, 50 г изюма, 50 г кураги, 50 мл обезжиренного йогурта

Муку, молоко, яйцо и сахар смешать. Из приготовленного теста испечь блины. Морковь натереть на крупной терке, тушить в масле до мягкости. Добавить изюм, нарезанную курагу. Начинку завернуть в блины. Подавать, полив йогуртом.



Оладьи из кабачков

300 г кабачков, 100 г муки, 1 яйцо, растительное масло, нежирный кефир, соль

Кабачки очистить от кожуры и семян, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, всыпать муку, тщательно перемешать. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать теплыми, полив кефиром.



Суфле творожное с курагой и орехами

100 г творога, 10 г манной крупы, 30 г кураги, 25 г очищенных грецких орехов, 1 яйцо, 20 мл молока, 30 г нежирной сметаны, 10 г сливочного масла, 15 г сахара, молотые сухари

Творог растереть с сахаром, яйцом и молоком. Добавить манную крупу, измельченные орехи и курагу, перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекать в духовке 50 минут. Подавать со сметаной.

Десерты



Десерт фруктовый с тыквой

100 г тыквы, 100 г дыни, 100 г яблок, 100 г лимонов, 40 г меда

Тыкву очистить, натереть на крупной терке, смешать с медом. Дыню, яблоко и часть лимона очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Соединить с тыквой, выложить в салатник. Украсить десерт тонкими ломтиками лимона.



Десерт фруктовый «Райское наслаждение»

80 г моркови, 80 г чернослива, 50 г грецких орехов, 50 мл нежирного фруктового йогурта, ванилин на кончике ножа, мята

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чернослив вымыть, каждую ягоду разрезать на 4 части. Орехи крупно нарубить. Для соуса взбить миксером йогурт, добавить ванилин. Смешать морковь, грецкие орехи и чернослив, выложить в креманку и полить соусом. Немного охладить. Подавать, украсив веточкой мяты.

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.