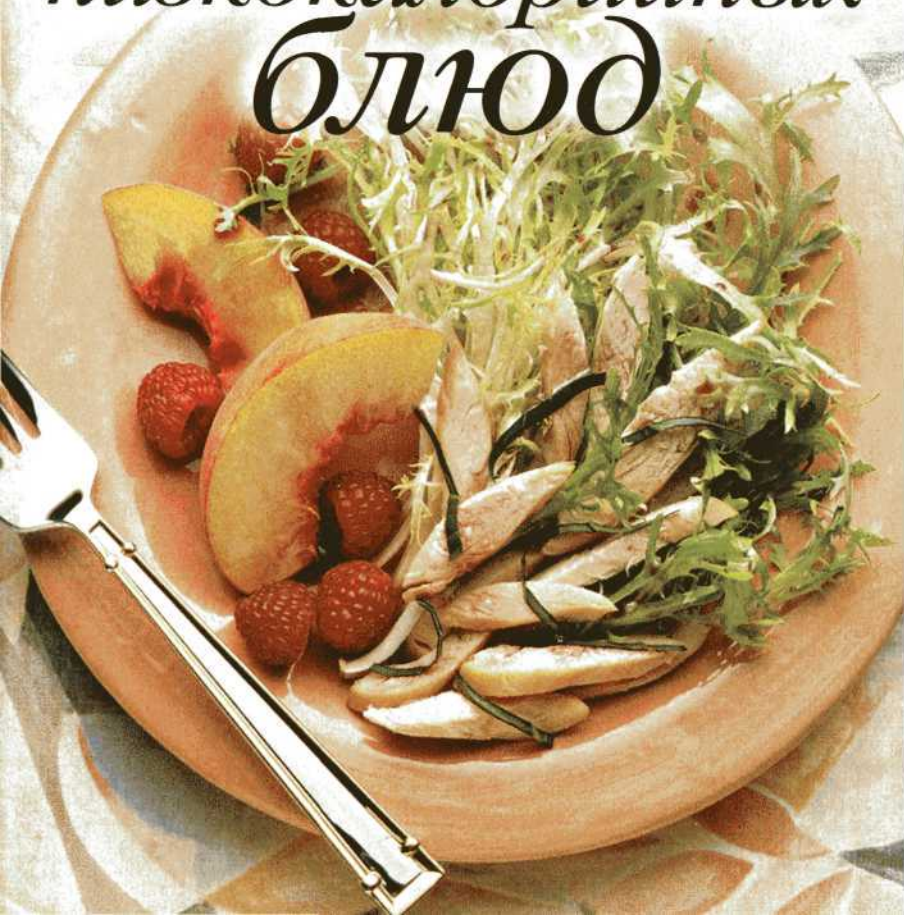




вкусно и просто

300

рецептов
низкокалорийных
блюд



УДК 641/642
ББК 36.996
И25

Ивушкина, О.

И25 300 рецептов низкокалорийных блюд / Ольга Ивушкина. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 64 с — (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-7905-2692-3

Книга «300 рецептов низкокалорийных блюд» будет интересна и полезна тем, кто намеревается похудеть или желает разнообразить уже наскучившую диету. Книга также может заинтересовать тех, кого волнует проблема здорового питания.

Здесь вы найдете рецепты самых разнообразных и оригинальных блюд, которыми можете порадовать своих родных и близких. Приготовление этих блюд не отнимет у вас много времени и сил.

Книга рассчитана на массового читателя.

УДК 641/642
ББК 35.996

*Практическое издание
Серия «Вкусно и просто»*

Ивушкина Ольга

300 РЕЦЕПТОВ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД

Генеральный директор издательства *С.М. Макаренков*

Редактор *Г.В. Чуб*

Художественное оформление: *Е.Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *С.А. Кудряшова*

Технический редактор *Е.А. Крылова*

Корректор *И.Е. Челибанова*

Издание подготовлено при участии ЛА «Научная книга»

Подписано в печать 27.04.2007 г.

Формат 84×108/32. Гарнитура «GaramondC».

Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз. Заказ № 3076

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Глава 1 Супы



СЛАДКИЕ СУПЫ

Яблочно-сливовый суп

Требуется: 3—4 яблока, 10—15 слив (или 1 стакан вишен), 1 ч. л. картофельной муки, 1/2 стакана сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Фрукты промойте (яблоки нарежьте), разварите, протрите, добавьте сахар. Заправьте картофельной мукой, разведенной в 1/2 стакана холодного отвара.

Суп из малины со смородиной

Требуется: 250 г малины, 250 г смородины, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. картофельной муки, 1 1/2 стакана сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Ягоды переберите, сполосните, раздавите, выжав сок через полотняную салфетку. Оставшуюся массу залейте, сварите, процедите, добавьте сахар. Заправьте картофельной мукой, разведенной

в 1 1/2 стакана холодного отвара. Вскипятите, соедините со сметаной и отжатым из ягод соком. Подавайте с гренками.

Суп-пюре клубничный

Требуется: 300 г клубники, 1/2 л воды, 2 ст. л. сливок или сметаны, 1 1/2 ч. л. крахмала, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте, большую часть помните, залейте горячей водой и варите 5 мин. Остудите и протрите. В пюре добавьте сахар, воду и доведите до кипения. Затем влейте разведенный крахмал, дайте закипеть и охладите.

В тарелку положите оставшиеся целые ягоды, влейте суп, положите сливки или сметану.

Вишневый суп

Требуется: 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 1 1/2 стакана молока, 250 г вишен, 2 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Овсяные хлопья залейте кипящим молоком и дайте им набухнуть. Вишню очистите от косточек, залейте холодной водой и варите до размягчения. Все соедините, добавьте сахар, соль и варите вместе 5 мин.

Яблочный суп

Требуется: 5—6 яблок, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. картофельной муки, 1/2 стакана сахара, корица, 1 л воды.

Способ приготовления. 4 яблока вымойте, нарежьте, залейте горячей водой, сварите. Протрите сквозь сито, заправьте картофельной мукой, разведенной холодным отваром. Прокипятите. Добавьте сахар, соедините со сметаной. 2 яблока очистите и натрите на терке, положите в суп.

Подавайте в холодном или горячем виде с гренками, картофелем, клецками.

ОБЫЧНЫЕ СУПЫ

Маннй суп с вареньем

Требуется: 1 1/2 стакана манной крупы, 2 стакана молока, немного сахара, соль по вкусу, 1 ч. л. сливочного масла, варенье.

Способ приготовления. В кипящую воду постепенно всыпайте манную крупу, все время помешивая. Варите до готовности.

Затем добавьте молоко, сахар и соль. Хорошо перемешайте, положите масло и снимите суп с огня. При подаче можете подложить немного варенья.

Рисовый суп с сухарями

Требуется: 2 стакана риса, 2 стакана молока, немного сахара, соль по вкусу, 1 ч. л. сливочного масла, сухари.

Способ приготовления. Рис промойте, сварите и протрите через сито. Подогрейте молоко и добавьте горячим в протертую массу, положите сахар, соль и доведите до кипения. Затем снимите суп с огня и добавьте масло. Посыпьте суп сухарными крошками.

Перловый суп

Требуется: 1 стакан перловой крупы, 1 стакан молока, 1 картофелина, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, немного сахара и соли, растительное масло.

Способ приготовления. Сварите перловую крупу и протрите через сито. Овощи мелко порежьте, потушите немного в воде, также протрите и смешайте с крупой.

Добавьте горячее молоко, сахар с солью и доведите до кипения. При подаче положите сливочное масло и немного подсолнечного.

Овощной суп со сметаной

Требуется: 30 г сметаны, 80 г свеклы, 100 г капусты, 1 маленькая картофелина, 1 средняя морковь, 1 маленький помидор, 20 г сметаны, сахар, 3%-ный уксус, соль.

Способ приготовления. Сварите свеклу с добавлением небольшого количества уксуса (для сохранения цвета). Нашинкуйте капусту и нарежьте картофель маленькими кубиками. Порежьте мелко свеклу, залейте овощи отваром и доведите до кипения.

Морковь и помидор нарежьте и потушите в сметане. Добавьте их в борщ и подавайте на стол.

Суп на кислом молоке

Требуется: 1 средний кочан цветной капусты, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 стакана кислого молока, 1 картофелина, 2 моркови, укроп.

Способ приготовления. Нарежьте мелко морковь, картофель и залейте 1/2 л горячей воды. Варите, пока овощи не станут мягкими. Затем добавьте к ним мелкие кочешки цветной капусты и варите, пока она не станет мягкой. Снимите суп с огня, заправьте его порезанным крутым яйцом и кислым молоком. Добавьте также масло и зелень.

Свекольный суп с простоквашей

Требуется: 1 маленькая свекла, 1 огурец, 1 стакан простокваши, 1 яйцо, 15 г сметаны, немного сахара и соли, 3%-ный уксус.

Способ приготовления. Натрите на терке очищенную свеклу. Огурец мелко порежьте и перемешайте с порубленным крутым яйцом.

Перемешайте продукты с простоквашей, добавьте сахар, соль и уксус. Добавьте сметану и подавайте на стол.

Суп из помидоров со свежей зеленью

Требуется: 6 помидоров, 1 луковица, 1 лист сельдерея, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, молоко, свежая зелень.

Способ приготовления. Помидоры очистите, порежьте, перемешайте с нарезанным луком и сельдереем. Тушите примерно 10 мин в собственном соку, готовые овощи протрите через сито.

Спасеруйте муку в масле, добавьте в тушеные овощи и подлейте 4 стакана воды. Доведите суп до кипения и варите 5 мин. Снимите с огня, посолите, добавьте молоко и посыпьте зеленью.

Суп с зеленью

Требуется: 5 шт. моркови, 1 стебель лука-порея, 4 картофелины, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сливочного масла, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте морковь, лук, сельдерей и потушите в сливочном масле. Затем залейте их горячей водой и добавьте к ним порезанный картофель, посолите. Готовые продукты протрите через сито, добавьте овощной отвар и доведите до кипения. Подавайте суп со свежей зеленью.

Суп из цветной капусты

Требуется: 500 г цветной капусты, 1 луковица, 1 крупный картофель, 1/2 стакана простокваши, соль по вкусу, зелень.

Способ приготовления. Очистите капусту и сварите в соленой воде. Картофель и лук крупно порежьте и добавьте к капусте, туда же влейте стакан воды и варите под крышкой. Затем протрите овощи через сито и снова доведите до кипения. Через 5 мин добавьте простоквашу, соль. При подаче украсьте суп зеленью.

Суп с фасолью

Требуется: 1 стакан фасоли, 2 яйца, 1 стакан кислого молока, 1 ст. л. муки, зеленый лук, зеленый чеснок, красный молотый перец, растительное масло.

Способ приготовления. Поставьте варить замоченную ранее фасоль. Нарежьте мелко 5 стеблей лука и 3 стебля

чеснока и обжарьте их в небольшом количестве растительного масла. Добавьте муку и на кончике ножа красный перец. Перемешайте и разведите водой. В мягкую фасоль добавьте получившийся овощной соус и поварите еще 10 мин на маленьком огне. В готовый суп положите мелко нарезанные вареные яйца, заправьте кислым молоком.

Суп из кабачков

Требуется: 300 г кабачков, 2 л воды, 3 ст. л. муки, сливочное и растительное масло, 1/2 стакана свежего молока, свежая зелень.

Способ приготовления. В кипящую соленую воду опустите натертые на терке кабачки (очищенные). Поджарьте муку в 2-х ст. л. сливочного и 1-ой ст. л. растительного масла. Опустите обжарку в суп и варите 8 мин. Затем снимите его с огня и заправьте молоком. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Тыквенный суп

Требуется: 300 г тыквы, 1 1/2 л молока, 1 яйцо, 1 1/2 стакана муки, соль, сахар, сливочное масло.

Способ приготовления. Тыкву очистите, нарежьте, положите в кастрюлю, залейте кипятком и варите. Сваренную тыкву протрите сквозь сито и опустите в свежее молоко; добавьте соль, сахар, масло и немного подогрейте. Из муки и яйца (с добавлением воды) сделайте маленькие клецки. Сварите их в подсоленной воде и опустите в тыквенный суп. Можете немножко обжарить клецки на растительном масле.

Щавелевый суп со сливками

Требуется: 250 г картофеля, 50 г молока, сливочное масло, 1 яичный желток, 1 стакан сливок, щавель, сухари.

Способ приготовления. Сварите картофель (не переваривайте) и протрите. Разотрите его в теплом молоке и добавьте масло. Затем положите сливки, желток, все перемешайте. Необходимое количество щавеля мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле и положите в суп. Предложите к супу тонкие сухарики черного хлеба.

Суп с пореем и морковью

Требуется: 3 стебля порея, 2 средние моркови, 3 картофелины, 1 маленький лавровый лист, 1 ст. л. риса, 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Нарежьте мелко очищенные лук и морковь. Опустите в подсоленную воду и положите лаврушку, варите на маленьком огне. Когда морковь станет мягкой, добавьте в суп нарезанный картофель и рис. Готовый суп заправьте маслом и подавайте к столу с черным хлебом.

Чечевичный суп с зеленым горошком

Требуется: 1 стакан чечевицы, 1 луковица, 5 картофелин, 1 морковь, сливочное масло, 1/2 банки консервированного зеленого горошка.

Способ приготовления. Замоченную на 2 ч чечевицу сварите в той же воде. Добавьте мелко нарезанные кар-

тофель, лук и морковь. Лук и морковь предварительно обжарьте в масле.

Варите суп до готовности картофеля. Затем снимите его с огня, дайте немного остыть и добавьте зеленый горошек. Хорошо перемешайте и подавайте к столу.

Суп из сухофруктов

Требуется: 50 г сухофруктов, 100 г свежих яблок, 1/2 стакана риса, 50 г сахара, 1/2 стакана кураги.

Способ приготовления. Переберите, промойте и мелко нарежьте сухофрукты. Залейте их холодной водой, добавьте сахар и варите 50 мин на маленьком огне (затем дайте настояться в течение 2 ч).

Рис сварите рассыпчатым, перемешайте его с натертыми яблоками и добавьте в суп. Подавайте лучше в теплом виде, украсив суп ломтиками кураги.

Кефирный суп с изюмом

Требуется: 2 стакана кефира, 300 г очищенной моркови, 1/2 стакана изюма, 2 киви.

Способ приготовления. Промытый изюм залейте одним стаканом горячей воды, доведите до кипения и охладите. В суп вылейте кефир и добавьте натертую морковь. Подавая, предложите дольки киви вместо сухарей или хлеба.

Гороховый суп с курагой

Требуется: 1/2 стакана гороха, 200 г кураги, 1 стакан сахара, 3 ст. л. жидкого меда, 2 л воды.

Способ приготовления. Замочите на ночь горох в холодной воде, промойте и сварите до готовности. Затем добавьте сахар, промытую курагу и варите до готовности последней. Охладите суп под крышкой и добавьте в него мед.

Суп из сушеных плодов шиповника

Требуется: 70 г сушеных плодов шиповника, 70 г сахара, 1 1/2 л воды, 15 г крахмала, 200 г свежих яблок.

Способ приготовления. Заварите в полуторалитровом термосе шиповник. Для этого плоды промойте, положите в термос и залейте кипятком. Настаивайте 3 ч, затем добавьте сахар.

Теперь разведите в воде крахмал, влейте его в отвар шиповника и доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте мелко нашинкованные яблоки и подавайте на стол.

Чечевичный суп с баклажанами

Требуется: 100 г чечевицы, 250 г баклажанов, 1 большой помидор, 2 дольки чеснока.

Способ приготовления. Чистую чечевицу залейте 2 л холодной воды и варите на среднем огне. Баклажаны очистите, нарежьте тонкими маленькими кусочками и опустите в суп. Помидор освободите от кожицы, мелко порежьте и спассеруйте в растительном масле. Положите помидор в суп, поварите еще 15 мин на маленьком огне. Готовый суп заправьте натертым чесноком.

Перед подачей положите в суп немного сливочного масла.

Суп из свежей морской рыбы

Требуется: 300 г свежей морской рыбы, 150 г свеклы, 150 г корней петрушки, 200 г порея, 1 ч. л. растительного масла, соль, укроп.

Способ приготовления. Неочищенную свеклу варите 40 мин, затем достаньте и остудите. Петрушку и лук очистите, мелко нарежьте и добавьте к свекле. Нарезанную кусочками рыбу варите с овощами 10 мин. Затем очистите свеклу, нарежьте мелкими кубиками и опустите в суп.

Посолите, добавьте растительное масло и подавайте на стол.

Витаминный суп

Требуется: 1/2 кг шавеля, 1 ст. л. муки, растительное масло, веточка укропа, 1 красный перец, рис и картофель в небольшом количестве.

Способ приготовления. Щавель вымойте и мелко нарежьте. Посолите и потушите в растительном масле, добавьте 1 ст. л. муки. Затем добавьте нужное количество холодной воды и варите 10 мин. Подавайте похлебку холодной, посыпав перцем и укропом. При желании добавьте в суп рис и картофель.

Борщ

Требуется: 1 свекла, 1 большая луковица, 60 г капусты, 30 г моркови, 1 корень петрушки, мука, приправа, растительное масло, 3%-ный уксус.

Способ приготовления. Свеклу очистите, нарежьте соломкой, сбрызните уксусом и хорошо прогрейте, помешивая, в растительном масле. Лук нарежьте, обжарьте, добавьте к нему морковь, нарезанную соломкой.

В кипящую воду положите шинкованную капусту и варите 10 мин. Добавьте тушеную свеклу, пассерованные овощи, мучную пассеровку. Доведите суп до готовности. В конце варки добавьте свекольный настой и приправу (за минуту до выключения).

Рисовый суп с морковью

Требуется: 3 моркови, 4 ст. л. риса, 1/2 л воды, 2 ст. л. муки, 1 красный перец, растительное масло, зелень.

Способ приготовления. Морковь очистите и нашинкуйте соломкой. Рис переберите и промойте. Положите овощи в кипящую воду, добавьте соль. Варите 6 мин. Спассеруйте муку в растительном масле и добавьте в суп. Посыпьте первое блюдо свежей, мелко порезанной зеленью и очищенным, мелко нарезанным перцем.

Кабачковый суп

Требуется: 2 кабачка, 3 ст. л. муки, укроп, соль, приправа.

Способ приготовления. Очистите кабачок, нарежьте и варите в небольшом количестве подсоленной воды. Отделите кабачок от воды и проверните через мясорубку или протрите через сито. Муку спассеруйте на растительном масле и разбавьте водой, в которой варились кабачки. Соедините кабачки с полученным бульоном, добавьте приправу и посыпьте зеленью.

Суп с клевером и щавелем

Требуется: на 1 л воды — 100 г картофеля, 100 г молодых листьев клевера, 60 г моркови, 100 г щавеля, соль, растительное масло.

Способ приготовления. В кипящую воду положите мелко нарезанный картофель и варите до полуготовности.

Добавьте измельченную зелень. Спассеруйте морковь и добавьте в суп.

Борщ-пятиминутка

Требуется: свекла, морковь, лук, сливочное масло или маргарин, капуста.

Способ приготовления. Свеклу, морковь, лук очистите, натрите на крупной терке, добавьте растопленное сливочное масло или маргарин и оставьте на 20—25 мин.

В кипящую воду или бульон добавьте нарезанную соломкой капусту, подготовленные овощи, доведите до кипения, варите 3—5 мин. Настаивайте 10—15 мин без нагревания.

Холодный борщ

Требуется: 2 свеклы средней величины, 2 огурца, 2 яйца, зеленый лук, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. воды, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления. Сырую свеклу очистите, промойте в холодной воде, нарежьте соломкой, добавьте сахар, сок лимона и залейте горячей водой. Варите на ма-

леньком огне под крышкой полчаса, охладите. Нарежьте свежие огурцы, зеленый лук, крутые яйца и залейте свекольным холодным отваром. В тарелку положите сметану, зелень.

Суп с зеленью

Требуется: 1/2 кг щавеля, несколько перьев чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, рис, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Переберите, промойте и мелко нарежьте щавель с чесноком, потушите их в растительном масле. Добавьте 2 ст. л. муки и кипящую подсоленную воду (до получения густого супа). Положите нужное количество промытого риса и варите до готовности. Подавайте суп с зеленью и овощным салатом.

Овощной суп со шпинатом и щавелем

Требуется: 2 свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 100 г зеленого лука, 200 г шпината, 200 г щавеля, 1 ч. л. сахара, соль, лавровый лист, перец, свежая зелень.

Способ приготовления. Морковь спассеруйте в растительном масле, незадолго до конца пассеровки положите зеленый лук (нарезанный по 2 см). Свеклу сварите целиком, а картофель — дольками. Листья шпината и щавеля разрежьте на 3 части. В грибной бульон положите сваренную и нарезанную ломтиками свеклу, картофель, лаврушку, перец, соль. Варите 20 мин.

За 5 мин до конца варки положите щавель и шпинат, влейте свекольный отвар, добавьте сахар. Заправьте суп зеленью.

Суп с фасолью и чесноком

Требуется: 1 стакан фасоли, 7 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, зелень.

Способ приготовления. Фасоль замочите с вечера в холодной воде, поставьте варить в той же воде. Нарежьте картофель кубиками и добавьте в суп, посолите. Морковь с луком нарежьте соломкой и обжарьте в масле; натрите на терке сыр. Чеснок разомните и положите в суп за несколько минут до того, как тот будет готов. Опустите также лук, морковь и сыр. Чуть поварите и выключите. Посыпьте суп зеленью.

Суп из картофеля и белокочанной капусты

Требуется: 4 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 1 большая морковь, 1 луковица, 1 средняя свекла, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый Лист, 10 горошин черного перца, 3 ст. л. растительного масла, соль, кетчуп, свежий укроп.

Способ приготовления. Картофель очистите и нарежьте кубиками, капусту нашинкуйте короткой соломкой. Морковь со свеклой натрите на крупной терке, лук мелко покрошите. В кипящую подсоленную воду положите картофель, через 5 мин — капусту, лаврушку, перец. Обжарьте морковь, свеклу и лук в масле и потушите под крышкой, добавив небольшое количество воды. Опустите овощи в суп. В конце варки добавьте при желании кетчуп и мелко порезанные соленые огурцы. Добавьте также, если есть, свежие помидоры и свежую зелень.

Суп из помидоров с календулой

Требуется: 1 кг помидоров, 1 луковица, веточки укропа, 3 цветка календулы, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Помидоры и лук мелко порежьте, отварите. Протрите через сито. Добавьте нарезанный укроп, соль, перец. Вымойте цветы и лепестками украсьте суп. При возможности заправьте суп соевым соусом.

Суп с грецкими орехами

Требуется: 1 кг помидоров, 3 дольки чеснока, 1 сладкий перец, 1/2 стакана толченых грецких орехов, соль, перец, свежая зелень.

Способ приготовления. Для этого супа нужно взять немного незрелые помидоры. Нарежьте их маленькими дольками, добавьте толченые орехи и мелко нарезанный чеснок. Посолите, положите перец и варите!

Готовый суп охладите и украсьте зеленью и нарезанным сладким перцем.

Суп с черносливом, курагой и изюмом

Требуется: 1/2 стакана гороха, 300 г кураги, 100 г сахара, 2 л воды, немного чернослива и изюма.

Способ приготовления. Горох замочите в холодной воде на 10 ч, промойте и сварите. Добавьте промытую курагу, сахар и варите до готовности кураги. Дайте куша-

нию остыть, но не снимайте крышку. Затем добавьте изюм и мягкий чернослив.

Пшенная похлебка с помидорами

Требуется: 6 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. пшена, соль, зелень.

Способ приготовления. В глубокую посуду положите нарезанный репчатый лук и поджарьте. Когда он подрумянится, добавьте мелко нарезанные морковь и свежие помидоры, немного воды, закройте крышкой и тушите до полуготовности. Затем залейте кипятком, подсолите и дайте вскипеть. После этого в кипящую воду опустите нарезанный картофель и хорошо промытое пшено. Закройте крышкой и варите на слабом огне до готовности. В конце варки, осторожно помешивая, влейте сметану и вскипятите. При подаче на стол посыпьте зеленью петрушки или укропа.

Похлебка с квашеной капустой

Требуется: 400 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 1 л воды.

Способ приготовления. Квашеную капусту используйте вместе с рассолом (без рассола капуста теряет витамин С — под действием кислорода воздуха, высокой температуры, света).

Капусту залейте кипящей соленой водой, добавьте мелко рубленную луковицу, натертую на крупной терке морковь. Похлебку доведите до кипения и варите до готовности, плотно закрыв крышкой, после чего дайте настояться в течение 15—20 мин.

К столу похлебку подавайте прямо в кастрюле, в которой она готовилась (этого требует традиция), затем разлейте в миски и заправьте сметаной. По желанию можете приправить зеленью, специями, пряностями, вообще любыми приправами.

Суп-пюре из помидоров с чесноком

Требуется: 6 помидоров, 2 луковицы, 2 моркови, 3 ст. л. риса, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. масла сливочного, 1 1/2 л овощного отвара, соль.

Способ приготовления. Слегка поджарьте в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавьте к нему помидоры и тушите в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавьте к ним немного пассерованной моркови и петрушки, положите рис, залейте овощным отваром, посолите. Варите 20—30 мин, пока рис не сварится.

Протрите все через сито, положите в суп чеснок и еще раз его прокипятите, непрерывно помешивая.

Похлебка пшенно-овощная

Требуется: 3 ст. л. пшени, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, соль.

Способ приготовления. Пшено тщательно промойте, добавьте рубленую морковь, залейте кипятком, доведите до кипения и варите до готовности. Затем кастрюлю с похлебкой поставьте на деревянную доску (чтобы через дно не уходило тепло), плотно закройте крышкой и настаивайте в течение 15—20 мин.

Репчатый лук мелко нарубите, смешайте со сливочным маслом и добавьте в готовую похлебку. При желании можете добавить сметану, майонез и любые другие приправы.

Луковая похлебка

Требуется: 1 луковица, 1 пучок лука-порея, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 пучок укропа, перец черный горошком, 1 л воды, соль.

Способ приготовления. Корни петрушки и сельдерея нарежьте соломкой, репчатый лук и лук-порей — мелкой крошкой, перетрите с солью в ступке и засыпьте в кипящую воду. Туда же добавьте мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея и укропа. Дайте прокипеть 5-7 мин, после чего дайте настояться в кастрюле под закрытой крышкой в течение 8—10 мин.





Глава 2 Каши

Каша гречневая с сухофруктами

Требуется: 1 стакан ядрицы, 1/2 стакана чернослива, 1/2 стакана сушеных груш, 4 стакана воды, 4 ст. л. сливок, соль.

Способ приготовления. Чернослив и груши промойте, замочите на 1—2 ч, отварите в течение 10—15 мин в этой же воде.

Отвар процедите и сварите в нем рассыпчатую кашу. Подавайте кашу с отварными сухофруктами и сливками.

Перловая каша с овощами

Требуется: 1 1/2 стакана крупы, 4 стакана воды, 1 кабачок, 3 красных помидора, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленого укропа, соль.

Способ приготовления. Замоченную крупу отварить. Лук мелко порубить. Кабачки очистить от кожицы и семян, порезать. В кастрюлю с кашей положить кабачки, лук, дольки помидоров, растительное масло и все прогреть.

Каша «Геркулес»

Требуется: 100 г «Геркулеса», 200 г молока, 50 г воды, соль, сахар, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Сварите овсяную крупу в молоке, смешанном с водой. Посолите и добавьте сахар по вкусу. Положите масло.

Пшениная каша с сыром

Требуется: 200 г молока, 100 г пшени, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г воды, сыр.

Способ приготовления. Пшено обязательно промойте и сварите в молоке, разбавленном водой. Готовую кашу немного посолите и добавьте масло.

При подаче посыпьте кашу тертым сыром.

Гречневая каша со сметаной

Требуется: 100 г гречневой крупы, 150 г воды, 200 г молока, соль, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Чистую крупу варите в подсоленной воде под закрытой крышкой, пока каша не загустеет. Доварите кашу на водяной бане, посолите.

Выложите готовую кашу в объемную посуду, налейте молоко. Сметану положите сверху.

Рисовая каша

Требуется: 200 г молока, 100 г риса, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г воды, соль, сахар.

Способ приготовления. Рис смелите и высыпьте тонкой струей в кипящее молоко (разбавленное водой).

Сварите кашу и поставьте ее «доходить» на водяную баню. В готовую кашу положите немного соли и сахара, добавьте масло.

Гречневая каша на молоке

Требуется: 200 г молока, 100 г гречневой крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г воды, соль.

Способ приготовления. Смешайте молоко и воду. Чистую гречку смелите и постепенно высыпьте в кипящее молоко. Тщательно размешайте и немного поварите.

Затем поставьте кастрюлю на кипящую водяную баню и доведите кашу до готовности. Положите немного соли и масло.

Манная каша с вареньем

Требуется: 50 г манной крупы, 150 г молока, 100 г воды, 1 ст. л. сливочного масла, соль, сахар, варенье.

Способ приготовления. Разбавьте молоко водой и подогрейте. В кипящее молоко засыпьте манку тонкой струей, пока каша не станет густой. Добавьте масло и посолите. Посыпьте сахаром и предложите к угощению кислое варенье.

Рисовая каша с яблоками

Требуется: 100 г риса, 150 г молока, 150 г яблок, 1 ст. л. сливочного масла, сахар.

Способ приготовления. Промытый рис сварите до полуготовности в воде. Затем добавьте кипящее молоко и сахар и доварите кашу до готовности.

Яблоки очистите, нарежьте и добавьте в кашу. Поставьте ненадолго кашу на водяную баню, добавьте масло. При подаче можно полить порции небольшим количеством растворенного в молоке меда.

Пшенинная каша с яблоками и курагой

Требуется: 100 г пшенинной крупы, 50 г яблок, 50 г кураги, 1 стакан свежего молока, 150 г воды, 30 г сахара, компот.

Способ приготовления. Промойте пшено 3 раза в горячей воде. Затем залейте его кипящим молоком (разбавьте его в 100 г воды). На маленьком огне доведите кашу до полуготовности. Курагу мелко нарежьте и припустите с сахаром в 50 г воды до мягкости. Яблоки очистите, мелко нарежьте и смешайте с курагой. Фруктовую массу добавьте в пшенинную кашу и теперь доведите ее до готовности на водяной бане. При подаче можно полить отдельные порции компотом.

Пшенинная каша с грибами

Требуется: 100 г пшеничной крупы, 20 г сушеных грибов, 150 мл воды, 20 г лука, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления. Грибы промойте, залейте холодной водой и варите 1 ч. Затем процедите отвар, а грибы еще раз промойте и мелко нарежьте.

К грибному отвару добавьте воду до необходимого объема и пшеничку.

В готовую кашу положите спассерованный в масле лук и зелень.

Пшенная каша с луком

Требуется: 400 г пшеничной крупы, 2 луковицы, 700 г воды, сливочное масло, соль.

Способ приготовления. Сварите рассыпчатую кашу и оставьте на водяной бане. Лук мелко порежьте и обжарьте в масле. Добавьте лук в готовую подсоленную кашу и подавайте на стол.

Пшенная каша в горшочке

Требуется: 1 стакан крупы, 1 л воды, 50 г масла, 80 г молока или сливок, соль.

Способ приготовления. Пшено тщательно промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду, при этом воды по объему должно быть в 5—6 раз больше, чем пшена. Варить при слабом кипении 5—6 мин, затем воду слить, а пшено переложить в горшочек, добавить масло, молоко или сливки, все перемешать и, накрыв крышкой, поставить в средне разогретую духовку.

Горохово-ячневая каша

Требуется: 1 стакан гороха, 1 стакан ячневой крупы, 2 луковицы, 2 моркови, растительное масло, сливочное масло, соль, свежая зелень.

Способ приготовления. Замоченный на ночь горох сварите в той же воде. Через 20 мин добавьте вымытую

ячневую крупу. При варке часто помешивайте кашу. Лук и морковь мелко порежьте и спассеруйте в растительном масле. Разомните ставший мягким горох и добавьте к нему пассеровку. Поварите еще 5 мин, посолите.

В готовую кашу добавьте сливочное масло и посыпьте зеленью.

Перловая каша с зеленью

Требуется: 350 г перловой крупы, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 800 г воды, соль, свежая зелень.

Способ приготовления. Сварите рассыпчатую перловую кашу, посолите и добавьте в нее масло. Яйца сварите, мелко нарежьте и положите в кашу. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Тыквенно-пшенная каша

Требуется: 100 г пшена, 120 г тыквы, 150 г молока, сливочное масло, сахарный песок, соль, мед.

Способ приготовления. Очищенную тыкву проверните через мясорубку и опустите в кипящее молоко. Добавьте соль, сахар и доведите до кипения, постепенно нагревая. Всыпьте крупу и варите кашу до готовности. Положите в готовую кашу масло и полейте ее медом.

Рисовая каша с черносливом

Требуется: 100 г рисовой крупы, 220 г воды, 100 г чернослива, 2 ст. л. сливочного масла, сахар, мед.

Способ приготовления. Вымытый чернослив сварите и дайте ему набухнуть в горячем отваре. Затем отвар слейте и добавьте в него необходимое количество воды, сахар, соль и промытый рис. Сварите вязкую кашу, положите масло и полейте сверху жидким медом.

Каша на кукурузной муке

Требуется: 100 г кукурузной муки, 200 г воды, 20 г сахара, сыр или сметана, филе курицы.

Способ приготовления. Доведите воду до кипения, добавьте соль и сахар. Всыпьте просеянную муку, но не размешивайте ее, дождитесь, пока вода закипит снова. Затем венчиком быстро перемешайте муку с водой для получения вязкой каши без комков. Закройте кастрюлю крышкой и оставьте ее на очень слабом огне на 10 мин.

Подавайте кашу только в горячем виде, а до подачи варите ее не более чем 20 мин (она быстро становится невкусной).

Отдельно предложите к каше нарезанный треугольничками сыр, сметану или нежное диетическое мясо курицы.

Пшеничная каша с бараниной

Требуется: 100 г пшеничной крупы, 320 г воды, 100 г баранины, 1 маленькая луковица, сливочное масло.

Способ приготовления. Сварите баранину в соленой воде и нарежьте ее мелкими кубиками. Пшеничку сварите на простой воде и взбейте ее венчиком, пока она не станет тягучей. Затем добавьте в кашу вареную бара-

нину, слегка обжаренную с луком. При подаче полейте кашу растопленным маслом.

Перловая каша с морковью и луком

Требуется: 1 1/2 стакана перловой крупы, 2 моркови, 2 луковицы, растительное масло, соль, свежая зелень.

Способ приготовления. Сварите вязкую крутую кашу. Лук нашинкуйте, а морковь натрите на крупной терке. Перемешайте овощи и обжарьте на растительном масле. Добавьте «обжарку» в кашу, посыпьте каждую порцию зеленью и маленькими колечками нарезанными из дольки чеснока.

Рисовая каша с баклажаном

Требуется: 2 стакана риса, 4 ст. л. муки, 1 баклажан, растительное масло.

Способ приготовления. Сварите рассыпчатый рис в подсоленной воде. Теперь нужно очистить баклажан, порезать его на маленькие кусочки и поджарить с мукой. Затем соедините рис и баклажан, перемешайте. Добавьте немного растительного масла. Хорошо сочетается каша с острым кетчупом.





Глава 3

Мясо, рыба, омлеты и овощи

Омлет с зеленым луком

Требуется: зеленый лук (по три стебля на порцию), 5 яиц, 2 помидора, 1 долька чеснока, сливочное масло, свежая зелень.

Способ приготовления. Крупные стебли лука мелко нарежьте и жарьте до тех пор, пока он не станет мягким. Добавьте мелко нарезанный чеснок и смешайте его со взбитыми яйцами, посолите. Поджарьте омлет и украсьте мелко порезанными помидорами и свежей зеленью.

Яичница с крапивой

Требуется: 150 г свежей крапивы, 2 яйца, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Сварите крапиву в кипящей подсоленной воде и обсушите. Спассеруйте в сливочном масле мелко порезанный лук и нарезанную крапиву, посолите, перемешайте и немного потушите в масле. Затем залейте яйцами и поджарьте. При подаче смажьте яичницу сметаной.

Яичница с зеленым горошком

Требуется: 250 г консервированного зеленого горошка, 3 яйца, сливочное масло, свежая зелень.

Способ приготовления. Растопите на сковороде сливочное масло и выложите на нее ровным слоем горошек (без сока, оставьте его для супа или каши). Легко обжарьте его до золотистых бочков. Затем проделайте в слое горошка три углубления и разбейте в них по яйцу (посолите и жарьте на медленном огне под крышкой). Полейте яичницу сверху растопленным маслом и посыпьте свежей зеленью.

Котлеты из фасоли

Требуется: 2 стакана фасоли, 1/2 стакана тертого сыра, 3 яйца, соль, растительное масло, свежая зелень, кетчуп.

Способ приготовления. Фасоль замочите в холодной воде на 10 ч. Варите ее до мягкости, незадолго до окончания варки посолите. Затем горячую фасоль протрите через сито. Добавьте в нее сыр, 2 яйца. Хорошо все смешайте и сформируйте котлеты. Обваляйте их в муке, смочите во взбитом яйце и жарьте в горячем растительном масле. Румяные котлетки полейте кетчупом и украсьте свежей зеленью.

Килька с овощным салатом

Требуется: 100 г свежей кильки, 20 г муки, 1 маленькая луковица, растительное, масло, соль, помидоры, огурцы.

Способ приготовления. Рыбу тщательно вымойте, дайте полностью стечь воде, затем посолите. Перед жаркой рыбу обваляйте в муке и опустите в горячее растительное масло.

Предварительно обжарьте в масле мелко порезанный лук и продолжайте жарить с ним рыбу на сильном огне до готовности. Предложите к рыбе овощной салат или сметану.

Рыба с гречневой крупой

Требуется: 1 крупный лещ, 100 г гречневой крупы, 1 яйцо, 1 луковица, сливочное масло, сметана, сухари, свежая зелень.

Способ приготовления. Леща очистите, удалите внутренности, вымойте и посыпьте солью. Сварите рассыпчатую гречневую кашу, добавьте спассерованный в масле мелко порезанный лук и взбитое яйцо, хорошо перемешайте.

Нафаршируйте леща и положите его в смазанную жиром глубокую сковороду или утятницу. Посыпьте рыбу сухарями и полейте сметаной, жарьте в духовке, поливая сметаной.

При подаче полейте рыбу соусом, получившимся при тушении. Посыпьте блюдо свежей зеленью.

Картофельные оладьи

Требуется: 1/2 кг картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана муки, молоко, сыр, сметана, сливочное масло, соль.

Способ приготовления. Очищенный картофель натрите на крупной терке; добавьте яйца, муку, молоко и хо-

рошо перемешайте. Посолите и выложите тесто порциями в разогретое масло.

Обжарьте с обеих сторон. При подаче украсьте каждый оладушек сыром и капелькой сметаны.

Рыба с рисом

Требуется: 800 г свежей рыбы, $\frac{2}{3}$ стакана риса, 1 средняя луковица, растительное масло, соль, сметана, свежая зелень.

Способ приготовления. Филе рыбы без костей потушите 20 мин, слейте бульон. Рыбу мелко порежьте, добавьте ее в сваренный рис и обжаренный в масле мелко порезанный лук. Все перемешайте, посолите при необходимости. При подаче на стол полейте угощение небольшим количеством сметаны и посыпьте зеленью.

Топинамбур с сыром

Требуется: 200 г топинамбура (земляной груши), 50 г сыра, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, майонез.

Способ приготовления. Топинамбур очистите и мелко нарежьте, потушите в масле до мягкости. Горячие груши протрите через сито и смешайте с тертым сыром, добавьте взбитый белок.

Все перемешайте и выложите на сковороду с маслом и мукой. Посыпьте угощение сыром и запекайте.

Морковь с медом

Требуется: 200 г моркови, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. муки, 1/2 ч. л. сахара, мед.

Способ приготовления. Нарежьте очищенную морковь небольшими дольками и легко обжарьте в растительном масле. Затем недолго потушите, добавьте муку, сахар и масло.

При подаче полейте небольшим количеством меда.

Картофель с яйцом

Требуется: 200 г картофеля, 1 яйцо, 30 г молока, 20 г зеленого лука, сливочное масло, соль, свежая зелень, майонез.

Способ приготовления. Картофель очистите и жарьте до готовности на растительном масле. Затем добавьте мелко нарезанный лук и перемешайте. Яйцо взбейте с молоком и залейте картофель, недолго потушите на маленьком огне.

При подаче полейте блюдо майонезом и посыпьте зеленью.

Фаршированная репа

Требуется: 200 г репы, 1 ст. л. риса, 15 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, сухари, 1 маленький кусочек сыра, сметана.

Способ приготовления. Репу очистите и сварите до полуготовности. Выньте с нижней стороны мякоть так, чтобы получилась форма чашечки. Фарш сделайте из полученной мякоти репы (потушите до готовности), спассерованного мелко нарезанного лука, измельченных вареных грибов, сваренного риса. Посолите фарш и поместите «горкой» в репу.

Посыпьте ее молотыми сухарями с тертым сыром, полейте сметаной и запеките в духовке.

Тушеные овощи со сметаной

Требуется: 200 г свеклы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 маленькая луковица, 1 средняя морковь, сметана, свежая зелень.

Способ приготовления. Сварите свеклу, очистите ее и нарежьте соломкой. Обжарьте в масле мелко порезанный лук и смешайте со свеклой. Потушите 15 мин в сметане. При подаче посыпьте мелко нарезанной морковью и зеленью.

Котлеты из манной крупы с медом

Требуется: 200 г моркови, 1 ст. л. манной крупы (без «верха»), 2 ст. л. молока, 1 ст. л. топленого масла, 1 яйцо, сухари, мед.

Способ приготовления. Морковь нарежьте небольшими кусочками и потушите в воде. Затем добавьте молоко, масло и нагрейте до кипения. Добавьте манку и варите 15 мин, тщательно размешивая. Вбейте яйцо, посолите, перемешайте. Сформируйте котлеты, запанируйте в сухарях и жарьте.

При подаче полейте медом или сладкой сметаной.

Капуста, запеченная в молоке

Требуется: 300 г капусты, 1 стакан молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1 маленький кусочек сыра.

Способ приготовления. Капусту тонко нашинкуйте и отварите до мягкости. Слегка отожмите капусту и положите в сковороду с растопленным маслом. Залейте ее

молоком, посыпьте сахаром, тертым сыром и запеките. При подаче можно полить капусту небольшим количеством сметаны.

Капустные котлеты с манной крупой

Требуется: 250 г капусты, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, растительное масло, сухари, сметана, помидоры.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, залейте водой, добавьте молоко и тушите до полуготовности. Манную крупу засыпьте тонкой струей, тщательно размешивая. Варите 10 мин, затем влейте сырое яйцо. Охладите полученную массу и сформируйте котлеты.

Жарьте котлеты в молотых сухарях в масле до золотистой корочки. При подаче полейте их сметаной и украсьте дольками помидоров.

Тушеные кабачки под сметаной

Требуется: 300 г кабачков, 2 ст. л. сливочного масла, сметана, свежая зелень.

Способ приготовления. Кабачки нарежьте маленькими кубиками и потушите, затем обжарьте. Положите их в сковороду и полейте сметаной, посыпьте свежей зеленью.

Перец, фаршированный рисовым фаршем

Требуется: 200 г сладкого болгарского перца, 2 ст. л. риса, 1 небольшой кусочек сыра, зеленый лук, сметана, кубик мясного или грибного бульона.

Способ приготовления. Рис сварите в соленой воде до полуготовности, смешайте его с мелко порезанным жестким сыром и измельченным луком. Стручки перца наполните рисовым фаршем, уложите в глубокую посуду и тушите полчаса на маленьком огне. Тушите в бульоне из сухого бульонного кубика. Затем полейте перец сметаной и потушите еще 10 мин.

При подаче посыпьте свежей зеленью.

Тыква, жаренная с фасолью

Требуется: 150 г тыквы, 50 г фасоли, 1 яйцо, сливочное масло, сухари, соль, сметана.

Способ приготовления. Очищенную тыкву мелко порежьте и потушите в масле до готовности. Фасоль сварите, протрите через сито и смешайте с тыквой. Заправьте яйцом и посолите. Положите овощную массу в сковороду, посыпьте сухарями и полейте растопленным маслом: сливочным или топленым.

Запеките угощение, при подаче полейте сметаной.

Кабачки с грибами

Требуется: 200 г кабачков, 100 г свежих грибов, 100 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, мука, сметана, свежая зелень.

Способ приготовления. Кабачки очистите и нарежьте кружочками толщиной 1 см. Посолите, обваляйте в муке и пожарьте до готовности.

Сварите грибы, нарежьте их тонкими ломтиками и обжарьте в растительном масле. Помидоры нарежьте мелкими ломтиками, посолите и тоже пожарьте. Затем выложите кабачки на плоскую тарелку, сверху положите гри-

бы, а на них — помидоры. Полейте кушанье сметаной и посыпьте зеленью.

Жареные огурцы под сметаной

Требуется: 300 г огурцов, 1 ст. л. сливочного масла, 6 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. муки, соль, свежая зелень, гарнир.

Способ приготовления. Огурцы очистите и разрежьте в длину пополам. Запанируйте в муке и обжарьте до золотой корочки. Положите огурцы в сковороду и залейте сметаной (смешанной с яйцом), посолите. Запеките огурцы, посыпьте зеленью. А гарнир к ним — любая каша, тушеные овощи.

Жареная тыква с помидорами

Требуется: 200 г тыквы, 200 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, свежая зелень, сметана.

Способ приготовления. Тыкву очистите от кожуры и удалите семена. Нарежьте ее небольшими кусочками, запанируйте в муке и жарьте на сливочном или топленом масле. Помидоры разрежьте на 4 части и также обжарьте на масле. На блюдо положите вначале кусочки тыквы, затем — помидоры, полейте сверху сметаной и посыпьте зеленью.

Баклажаны под сметаной

Требуется: 300 г баклажанов, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 средняя луковица, топленое масло или сметана.

Способ приготовления. Очищенные баклажаны нарежьте маленькими ломтиками толщиной 1 см, посолите и положите в сковороду с горячим маслом. Обжарьте до румяности и добавьте спассерованный мелко нарезанный лук. Перемешайте и подавайте под сметаной или топленым маслом.

Тушеные баклажаны с зеленью

Требуется: 300 г баклажанов, 2 ст. л. сливочного масла, соль, свежая зелень.

Способ приготовления. Баклажаны очистите, нарежьте кубиками и потушите в масле. Посолите, посыпьте зеленью и подавайте на стол.

Утка под соусом

Требуется: 1 утка (вес 2 кг), 50 г оливкового масла, 80 г красного вина, 200 г черноплодной рябины, соль, черный молотый перец на кончике ножа, сок половины лимона, 250 г сливы.

Способ приготовления. Утку разрежьте на части, смажьте маслом и положите в глубокий противень. Вино смешайте с лимонным соком, добавьте соль, перец по вкусу. Теперь приготовленным соусом полейте утку и поставьте в духовку на час. В течение всего времени, пока томится утка, периодически поливайте ее образовавшимся мясным соком.

Для того чтобы приготовить соус, разведите муку лимонным соком. Снимите жир с мясного сока (из-под утки) и смешайте его с мукой, добавьте немного воды и при непрерывном помешивании нагревайте на мед-

ленном огне до загустения. В соус положите тертую сливу и ягоды черноплодной рябины. Соус подайте к столу в соуснике.

В качестве гарнира используйте картофель или рис.

Тушеные помидоры с кукурузой

Требуется: 200 г кукурузы консервированной, 150 г свежих помидоров, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. сливочного масла, сметана, свежая зелень.

Способ приготовления. Помидоры ошпарьте кипятком и снимите с них кожицу, разрежьте пополам, а затем на мелкие дольки. Лук мелко порежьте и спассеруйте в масле. Перемешайте его с помидорами и потушите на маленьком огне 15 мин. К завершению тушения прогрейте консервированную кукурузу в банке и добавьте ее к помидорам (без консервирующей жидкости). Смешайте и потушите еще 3 мин.

При подаче полейте небольшим количеством сметаны и посыпьте свежей зеленью.

Помидоры с грибной начинкой

Требуется: 2 помидора, 100 г свежих грибов, 1 яйцо, сыр, сливочное масло, свежая зелень.

Способ приготовления. Отрежьте верхушки помидоров со стороны стебля, осторожно освободите их от зерен с соком. Посолите помидоры и наполните грибной начинкой. Посыпьте сверху тертым сыром, полейте маслом и запекайте. Начинка делается так: очищенные грибы опустите в кипящую воду и поварите. Затем мел-

ко порежьте и перемешайте с мелко нарезанным вареным яйцом.

При подаче посыпьте помидоры зеленью, можно полить майонезом или пресной сметаной.

Жареный лук с овощным салатом

Требуется: 500 г репчатого лука, мука, фритюрный жир, зелень, помидоры, огурцы.

Способ приготовления. Лук порежьте кольцами и уложите в сковороду. Посыпьте мукой и жарьте в разогретом жире примерно 8 мин, пока лук не станет золотистого цвета. При подаче посыпьте лук мелко порезанной свежей зеленью, предложите к нему овощной салат.

Кукуруза, запеченная под сметаной с сыром

Требуется: 150 г вареных зерен кукурузы, 50 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, сметана, свежая зелень.

Способ приготовления. Зерна снимите с початков молочной зрелости, положите в сковороду, залейте сметаной и сбрызните растопленным сливочным маслом. Посыпьте сверху тертым сыром и запекайте в духовке.

При подаче посыпьте мелко порезанной зеленью.

Капуста, тушенная с картофелем

Требуется: 100 г капусты, 100 г картофеля, 1 яйцо, 50 г свежемороженой кильки, 1 маленькая луковица, 50 г молока, 50 г белых хлебных крошек, сметана, соль, кетчуп.

Способ приготовления. Капусту мелко порежьте и потушите в масле до готовности. Картофель сварите и протрите через сито. Молоком залейте хлебные крошки. Лук мелко нарежьте и спассеруйте. Все хорошо смешайте, добавьте сырой желток, немного сметаны, порезанные кильки и посолите. Взбейте яичный белок и перемешайте с полученной массой.

Положите ее в сковороду, обсыпанную сухарями, сбрызните растопленным маслом и запеките в духовке. При подаче полейте сметаной или кетчупом.

Тушеная телятина с зеленью

Требуется: 500 г телятины, 80 г растительного масла, 200 г репчатого лука, 100 г красного сухого вина, листья базилика, зелень тимьяна и мяты, 150 г вишни (замороженной), соль, перец.

Способ приготовления. Мясо нарежьте кусочками, посолите, поперчите и поставьте тушить. К мясу добавьте нарезанный колечками лук, измельченные листья базилика, рубленую зелень тимьяна, мяты и ягоды вишни.

Добавьте немного воды, а минут через 15 влейте вино. В качестве гарнира используйте рис.

Кролик, тушенный в вине

Требуется: 1 1/5 кг мяса кролика, 2—3 зубчика чеснока, 3 морковки, зелень сельдерея, базилик, петрушка, кинза, 1/2 стакана растительного масла, 5 луковиц, 2 рюмки белого вина, 3—4 ст. л. томатной пасты или кетчупа, консервированные фасоль и горошек.

Способ приготовления. Мясо кролика обработайте, разрежьте на куски. В огнеупорную емкость налейте растительное масло, положите в него подготовленные куски мяса. Измельчите чеснок, зелень, лук. Все это положите в ту же кастрюлю, где находится кроличье мясо. Подлейте немного воды и вина. Потушите минут 50—60 на среднем огне, затем добавьте томатную пасту или кетчуп, потушите еще полчаса.

Готовое мясо кролика выложите на большую тарелку, «ромашкой» разложите вокруг него листья базилика, положите фасоль и горошек.

Рубец с рисом и овощами

Требуется: 850 г рубца, 70 г сливочного масла, 50 г лука, 25 г кетчупа или томатной пасты, молотый черный перец, 250 г риса, 150 г горошка, 2 моркови.

Способ приготовления. Отварите рубец, нарежьте мелкими кусочками. На сковороду положите масло, обжарьте лук, измельченную морковь, добавьте кетчуп, соль, перец. Перемешайте и добавьте рубец.

Содержимое сковороды поместите в кастрюлю, поварите 20 мин, туда же поместите рис. Переложите все в глубокий противень и запеките в духовке. Рубец подайте к столу горячим.





Глава 4 Салаты

Салат из сухих грибов

Требуется: 2 стакана сухих грибов, средняя луковица, растительное масло, соль, свежая зелень, 4 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Грибы замочите в воде на 8 ч, сварите в небольшом количестве воды и проверните через мясорубку. Лук мелко нарежьте и спассеруйте в масле. Смешайте грибы с луком и мелко порезанной зеленью. Посолите, можете добавить немного сметаны.

Салат из черной редьки с луком

Требуется: 1 кг черной редьки, 2 луковицы репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Редьку хорошо вымыть кухонной щеткой, очистить, натереть на крупной терке, посолить по вкусу и оставить на 2—3 ч. Отжатую от сока редьку перемешать с мелко нарезанным репчатым луком и заправить растительным маслом.

Салат из спаржи

Требуется: 1 кг спаржи, 5 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления. Осторожно и экономно почистить твердую часть спаржи, вымыть, меняя несколько раз воду, и связать в пять одинаковых снопиков, ровно обрезав нижние концы. Снопики залить соленым кипятком, не покрывая верхушки, и варить до готовности. Готовую спаржу выложить на чистую кухонную салфетку и остудить.

Уложить в салатник разрезанные снопики верхушками в одну сторону и полить заправкой из лимонного сока, растительного масла и соли.

Салат из красной капусты

Требуется: 500 г красной капусты, 100 г растительного масла, 1 ст. л. 3%-ного уксуса.

Способ приготовления. Кочан капусты нашинковать и ошпарить кипящей подсоленной водой, чтобы капуста стала мягкой. Дать воде стечь, после чего посолить, полить уксусом и растительным маслом.

Салат из щавеля

Требуется: 500 г щавеля, зелень петрушки и укропа, 200 г сметаны, 40 г растительного масла, маринованный виноград, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления. Зеленые овощи промыть и нарезать. Смесь посолить и полить взбитой сметаной с уксу-

сом, а также растительным маслом. Подавать салат, украсив маринованным виноградом.

Салат медовый из свежей капусты

Требуется: 300 г свежей капусты, 1 ч. л. сахара, сок 1/2 лимона, 4 ч. л. сока ревеня, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Свежую капусту мелко нашинковать, растереть до появления сока, добавить сахар, сок лимона, сок ревеня и мед. Все перемешать, выложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки или укропа.

Салат с изюмом и капустой

Требуется: 400 г краснокочанной капусты, 400 г белокочанной капусты, 30 г риса, 75 г изюма (без косточек), 50 г салатной заправки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Капусту мелко порубить. Рис отварить, остудить и выложить на блюдо.

Расположить капусту вокруг риса. Полить салатной заправкой. Затем выложить вымоченный в воде в течение 1 ч изюм.

Салат с медом и орехами

Требуется: 800 г моркови, 100 г грецких орехов, мед, сливочное масло.

Способ приготовления. Очищенную, вымытую морковь натрите на крупной терке и перемешайте с измель-

ченными орехами. Полейте растопленным маслом и медом. При желании можете добавить небольшое количество жареного или засахаренного арахиса.

Салат с зернами граната

Требуется: 2—3 средние свеклы, 1/2—1 стакан зерен граната, сахар, 1/2 стакана растительного масла.

Способ приготовления. Обмытую свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Зерна граната размять, смешать со свеклой и заправить по вкусу сахаром, добавить растительное масло. Можно использовать также и сырую свеклу.

Салат с сухариками

Требуется: 2 редьки, 3 ст. л. кваса или 2 ст. л. 3%-ного уксуса, 50 г лука, 150 г хлеба, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Черный хлеб без корки нарезать фигурными кусочками (ромбами, полумесяцами и т. п.), посыпать солью и обжарить на растительном масле. Тертую редьку заправить квасом или уксусом, положить в салатник, посыпать зеленым луком и по краям обложить кусочками обжаренного хлеба.

Салат из сельдерея и маринованных грибов

Требуется: 3 вареных корня сельдерея, 100 г маринованных грибов, 2 вареные свеклы, яблоко, 2—3 отварные картофелины, 150 г постной ветчины, 120 г майонеза, 60 г оливкового

масла, 1/3 ст. л. горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, соль, сахар, перец.

Способ приготовления. Свеклу, сельдерей, картофель, ветчину и грибы нарежьте соломкой, а яблоки натрите на крупной терке. Для заправки смешайте горчицу, лимонный сок, оливковое масло, соль, сахар и молотый перец. Размешивая, добавьте майонез. Залейте салат заправкой и украсьте грибами и зеленью.

Салат «Арлекино»

Требуется: 4 средние моркови, 3 киви, меллисса, сметана.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке. Киви очистите и очень мелко порежьте. Смешайте и добавьте мелко нарезанную меллиссу. Еще раз перемешайте и залейте сметаной.

Салат из облепихи и моркови

Требуется: 5 морковок, 300 г облепихи, растительное масло, соль.

Способ приготовления. Морковь натрите на терке, добавьте облепиху, растительное масло, перемешайте, слегка подсолите.

Рыбный салат

Требуется: 1 крупная жирная сельдь, 1 маленькая луковица, 1 большой помидор, 1 стручок сладкого перца, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления. Рыбу очистите, удалите кости и мелко нарежьте. Очищенные лук, помидор и перец мелко порежьте, перемешайте с рыбой. По вкусу поперчите, посолите и полейте маслом.

Салат «Краски лета»

Требуется: 5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам.

Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), порежьте и добавьте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Рисовый салат с крабовыми палочками

Требуется: 1/2 стакана риса, 1 большой помидор, 100 г крабовых палочек, майонез, соль, свежая зелень.

Способ приготовления. Сварите рис в соленой воде, добавьте мелко порезанные крабовые палочки и помидор. Залейте салат майонезом и все хорошо перемешайте. Посыпьте зеленью.

Салат из моркови с чесноком в шариках

Требуется: 250 г сыра, 150 г моркови, 3 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Вареную морковь и сыр протрите на мелкой терке, хорошо перемешайте. Добавьте толченый чеснок, соль. Осталось сформовать шарики.

Салат «Интерес»

Требуется: 2 стакана вареных зерен кукурузы, 2 огурца, 2 яйца, соль, сметана.

Способ приготовления. В кукурузу добавьте мелко порезанные очищенные огурцы и вареные яйца. Посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Салат морковно-клюквенный

Требуется: 2 моркови, 100 г капусты, 1/2 стакана клюквы, растительное масло, сахар, варенье.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте; при желании положите сверху немного варенья.

Салат с брынзой и яблоками

Требуется: 4 средние моркови, 4 яблока, 100 г брынзы, соль, сметана.

Способ приготовления. Очищенные яблоки и морковь мелко нарежьте и смешайте с тертой брынзой. Добавьте сметану и посолите. При подаче к столу посыпьте свежей зеленью.

Салат «Каприз»

Требуется: 4 пучка редиски, 1 большое яблоко, 1 огурец, соль, сметана.

Способ приготовления. Редис почистите, помойте и мелко порежьте. Очищенный огурец также мелко порежьте и смешайте с редисом. Яблоко освободите от кожуры и косточек, добавьте в салат. Посолите и полейте сметаной.

Рисовый салат с зеленым горошком

Требуется: 150 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г красного стручкового перца, черный молотый перец, соль, сливочное масло.

Способ приготовления. Сварите рис, смешайте с зеленым горошком (без сока) и добавьте мелко порезанный печеный красный перец. Посолите и поперчите.

Все перемешайте, сверху полейте растопленным маслом.

Салат с шампиньонами

Требуется: 100 г картофеля, 200 г шампиньонов, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, сметана, соль.

Способ приготовления. Очищенный картофель сварите и нарежьте мелкими ломтиками. Капусту нашинкуйте, грибы сварите и мелко порежьте. Перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук и посолите. Полейте салат сметаной и украсьте свежей зеленью.

Грушевый салат с абрикосами

Требуется: 50 г груш, 50 г яблок, 50 г абрикосов, 50 г слив, 50 г сметаны, сахар.

Способ приготовления. Груши с яблоками освободите от кожицы и семян, нарежьте тонкими небольшими ломтиками. Удалите косточки из абрикосов, слив и нарежьте плоды дольками. Полейте все сметаной и добавьте по вкусу сахар.

Баклажановый салат с чесноком

Требуется: 2 больших баклажана, 5 зубчиков чеснока, 3 яйца, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны испеките, очистите и приготовьте из них пюре: выбивайте деревянной ложкой, непрерывно помешивая. Добавьте мелко нарезанный чеснок, растительное и сливочное масло, соль. Также положите в пюре мелко нарезанные крутые яйца. Все хорошо перемешайте, можете по вкусу добавить немного сметаны или майонеза.



Глава 5 Соусы



Соус «Подарок дядюшки Ау»

Требуется: 100 г сушеных грибов, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3 небольшие луковицы, растительное масло, соль, свежая зелень, сметана.

Способ приготовления. Промытые грибы замочите в холодной воде на 6 ч, потом сварите в этой же воде, не солите. Муку обжарьте в сливочном масле и растворите в 3 стаканах грибного бульона (горячего). Варите на слабом огне, помешивая, 15 мин. Луковицы очистите, мелко нашинкуйте и обжаривайте, постепенно добавляя нарезанные грибы. Положите все в соус, перемешайте. Добавьте немного сметаны и мелко нарезанной зелени, посолите и прокипятите.

Соус «Парусник»

Требуется: 100 мл рыбного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 маленькая луковица, 1 маленькая морковь, 1 ст. л. томатной пасты, соль, кетчуп.

Способ приготовления. Приготовьте рыбный бульон, процедите. Мелко нарежьте морковь и лук и спассеруйте в масле. Затем добавьте муку с пастой, немного пожарьте и положите в бульон. Прокипятите, посолите и протрите соус. Охладите и теперь добавьте по вкусу кетчуп.

Соус «Птичье молоко»

Требуется: 1 стакан свежего молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, сметана, соль.

Способ приготовления. Муку обжарьте в масле и разведите горячим молоком. Вливайте молоко постепенно и варите, постоянно помешивая.

Варите примерно 15 мин, посолите и охладите. Затем можете по вкусу добавить сметану.

Соус «Домашний уют»

Требуется: 1 сырой желток, 1/2 ч. л. горчицы, 1/2 стакана растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 1/4 ч. л. соли, 1 ч. л. сливочного масла, свежая зелень.

Способ приготовления. Разотрите желток, соль и горчицу. Добавляйте растительное масло, продолжая растирать соус. Как только масло начнет густеть, вылейте уксус в разогретое сливочное масло. Также добавьте мелко нарезанную зелень.

Соус «Пальчики оближешь»

Требуется: 3 яйца, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. горчицы, 3 ст. л. уксуса, 2 ст. л. толченых грецких орехов, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Сварите яйца вкрутую. Желтки извлеките и разотрите с горчицей, сахаром, солью. Добавьте оливковое масло. В готовый соус положите толченые орехи и измельченные яичные белки.

Соус «Любительский»

Требуется: 1 ч. л. растительного масла, 60 г кислого молока, 2 ст. л. воды, немного рубленого лука, разнообразная зелень, соль, специи.

Способ приготовления. Кислое молоко разведите холодной кипяченой водой. Измельченный лук смешайте с маслом и кислым молоком. Не забудьте посолить и добавить специи.

Соус «Крыбе»

Требуется: 400 г грибов, 50 г муки, 50 г оливкового масла, 200 г майонеза, 200 г сметаны, 200 г горчицы.

Способ приготовления. Лук и грибы поместите в кастрюлю с водой и сварите. Процедите полученный бульон. Теперь смешайте грибы с мукой и поместите в процеженный бульон. Поварите еще немного, добавьте сметану, майонез и горчицу.





Глава 6 Напитки

Медово-клубничный напиток

Требуется: 400 г ягод клубники, 1 1/2 стакана сахара, 5 стаканов молока, мед.

Способ приготовления. Ягоды очистите от цветоножек, помойте, мелко нарежьте и засыпьте сахаром. Оставьте на 30 мин, затем залейте молоком.

Хорошо размешайте и полейте небольшим количеством жидкого меда.

Яблочно-мандариновый напиток

Требуется: 400 г яблок, 8 мандаринов, 5 стаканов воды, 1 1/2 стакана сахара, свежая курага.

Способ приготовления. Нарежьте яблоки, очистите мандарины. Залейте фрукты и кожуру мандаринов водой и варите 10—15 мин. Затем процедите напиток и положите сахар. Доведите до кипения, чтобы сахар растворился. Охладите, разлейте по бокалам и положите в каждую порцию по несколько мелких кусочков мягкой кураги.

Медово-смородиновый напиток

Требуется: 6 ст. л. меда, 6 ст. л. сока красной смородины, свежие ягоды или варенье, 1 л свежего молока.

Способ приготовления. Взбейте мед с соком и влейте холодное молоко, сильно взбивая. Добавьте в коктейль несколько ягодок, например малины или клубники. Из варенья тоже можно положить ягоды, только дайте стечь сиропу.

Напиток из сухофруктов

Требуется: 700 г чернослива, 500 г сушеных груш, 300 г изюма (без косточек), 200 г кураги, гвоздика (по желанию).

Способ приготовления. Чистые фрукты мелко порежьте, перемешайте и добавьте совсем немного гвоздики. Положите фруктовую массу в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрыла фрукты.

Поставьте в духовку и тушите. Перед подачей полейте угощение медом.

Клюквенный морс

Требуется: 1 стакан клюквы, 1/2 стакана меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Клюкву переберите, промойте, разомните деревянным пестиком или ложкой в неокисляющейся посуде и отожмите сок. Выжимки залейте водой, поставьте на огонь, прокипятите 10 мин и процедите.

Добавьте в отвар мед, дайте ему раствориться и влейте подготовленный клюквенный сок

Подавайте морс охлажденным.

Молочный коктейль с киви

Требуется: 1 л свежего молока, 300 г мороженого, 10 ст. л. вишневого сиропа, киви.

Способ приготовления. Сироп, молоко и мороженое хорошо взбейте и разлейте по бокалам. На края бокалов насадите дольки киви.

Кофе из ячменя

Требуется: 2 моркови, 1/2 стакана ячменя, 1/2 л воды, 50 г сахара.

Способ приготовления. Морковь очистите, натрите на крупной терке и высушите. Зерна ячменя высушить, пропустите через мясорубку, соедините с сушеной морковью и все вместе поджарьте. В кипящую воду положите ячменно-морковную смесь (1—2 ч. л. на чашку), варите 10—15 мин и дайте настояться 5—10 мин.

«Чайхана»

Требуется: 100 г хурмы, 100 г кураги, сахар, вода, зеленый чай.

Способ приготовления. Курагу сначала нужно вымочить и порезать, хурму очистить. Затем пропустите фрукты через мясорубку и добавьте по вкусу сахар. Можете добавить немножко муки, если фарш получился жидким. Зеленый чай добавлять не надо. Его следует за-

варить отдельно, причем сделать это, следуя известным древним традициям заваривания чая.

Разлейте чай в пиалы и утоляйте жажду в сильную жару, как это делают жители Азии.

Напиток из сухофруктов

Требуется: 700 г чернослива, 500 г сушеных груш, 300 г изюма (без косточек), 200 г кураги, гвоздика (по желанию).

Способ приготовления. Чистые фрукты мелко порежьте, перемешайте и добавьте совсем немного гвоздики. Положите фруктовую массу в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрыла фрукты. Поставьте в духовку и тушите. Перед подачей полейте угощение медом.

Клюквенный морс

Требуется: 1 стакан клюквы, 1 л воды, 1/2 стакана меда.

Способ приготовления. Клюкву переберите, промойте, разомните деревянным пестиком или ложкой в неокисляющейся посуде и отожмите сок. Выжимки залейте водой, поставьте на огонь, прокипятите 10 мин и процедите. Добавьте в отвар мед, дайте ему раствориться и влейте подготовленный клюквенный сок.

Подавайте морс охлажденным.



Содержание

Глава 1. Супы.....	3
Сладкие супы.....	3
Яблочно-сливовый суп.....	3
Суп из малины со смородиной.....	3
Суп-пюре клубничный.....	4
Вишневый суп.....	4
Яблочный суп.....	4
Обычные супы.....	5
Маннй суп с вареньем.....	5
Рисовый суп с сухарями.....	5
Перловый суп.....	6
Овощной суп со сметаной.....	6
Суп на кислом молоке.....	6
Свекольный суп с простоквашей.....	7
Суп из помидоров со свежей зеленью.....	7
Суп с зеленью.....	8
Суп из цветной капусты.....	8
Суп с фасолью.....	8
Суп из кабачков.....	9
Тыквенный суп.....	9
Щавелевый суп со сливками.....	10
Суп с пореем и морковью.....	10
Чечевичный суп с зеленым горошком.....	10
Суп из сухофруктов.....	11
Кефирный суп с изюмом.....	11
Гороховый суп с курагой.....	11
Суп из сушеных плодов шиповника.....	12
Чечевичный суп с баклажанами.....	12
Суп из свежей морской рыбы.....	13
Витаминный суп.....	13
Борщ.....	13
Рисовый суп с морковью.....	14
Кабачковый суп.....	14
Суп с клевером и щавелем.....	15
Борщ-пятиминутка.....	15
Холодный борщ.....	15
Суп с зеленью.....	16
Овощной суп со шпинатом и щавелем.....	16
Суп с фасолью и чесноком.....	17
Суп из картофеля и белокочанной капусты.....	17
Суп из помидоров с календулой.....	18
Суп с грецкими орехами.....	18
Суп с черносливом, курагой и изюмом.....	18
Пшенная похлебка с помидорами.....	19

Похлебка с квашеной капустой.....	19
Суп-пюре из помидоров с чесноком.....	20
Похлебка пшенно-овощная.....	20
Луковая похлебка.....	21

Глава 2. Каши.....	22
Каша гречневая с сухофруктами.....	22
Перловая каша с овощами.....	22
Каша «Геркулес».....	23
Пшенная каша с сыром.....	23
Гречневая каша со сметаной.....	23
Рисовая каша.....	23
Гречневая каша на молоке.....	24
Манная каша с вареньем.....	24
Рисовая каша с яблоками.....	24
Пшенная каша с яблоками и курагой.....	25
Пшенная каша с грибами.....	25
Пшенная каша с луком.....	26
Пшенная каша в горшочке.....	26
Горохово-ячневая каша.....	26
Перловая каша с зеленью.....	27
Тыквенно-пшенная каша.....	27
Рисовая каша с черносливом.....	27
Каша на кукурузной муке.....	28
Пшеничная каша с бараниной.....	28
Перловая каша с морковью и луком.....	29
Рисовая каша с баклажаном.....	29

Глава 3. Мясо, рыба, омлеты и овощи.....	30
Омлет с зеленым луком.....	30
Яичница с крапивой.....	30
Яичница с зеленым горошком.....	31
Котлеты из фасоли.....	31
Килька с овощным салатом.....	31
Рыба с гречневой крупой.....	32
Картофельные оладьи.....	32
Рыба с рисом.....	33
Топинамбур с сыром.....	33
Морковь с медом.....	33
Картофель с яйцом.....	34
Фаршированная репа.....	34
Тушеные овощи со сметаной.....	35
Котлеты из манной крупы с медом.....	35
Капуста, запеченная в молоке.....	35
Капустные котлеты с манной крупой.....	36
Тушеные кабачки под сметаной.....	36

Перец, фаршированный рисовым фаршем.....	36
Тыква, жаренная с фасолью.....	37
Кабачки с грибами.....	37
Жареные огурцы под сметаной.....	38
Жареная тыква с помидорами.....	38
Баклажаны под сметаной.....	38
Тушеные баклажаны с зеленью.....	39
Утка под соусом.....	39
Тушеные помидоры с кукурузой.....	40
Помидоры с грибной начинкой.....	40
Жареный лук с овощным салатом.....	41
Кукуруза, запеченная под сметаной с сыром.....	41
Капуста, тушенная с картофелем.....	41
Тушеная телятина с зеленью.....	42
Кролик, тушенный в вине.....	42
Рубец с рисом и овощами.....	43
Салат из сухих грибов.....	44
Салат из черной редьки с луком.....	44

Глава 4. Салаты.....	44
Салат из спаржи.....	45
Салат из красной капусты.....	45
Салат из шавеля.....	45
Салат медовый из свежей капусты.....	46
Салат с изюмом и капустой.....	46
Салат с медом и орехами.....	46
Салат с зернами граната.....	47
Салат с сухариками.....	47
Салат из сельдерея и маринованных грибов.....	47
Салат <<Арлекино>>.....	48
Салат из облепихи и моркови.....	48
Рыбный салат.....	48
Салат «Краски лета».....	49
Рисовый салат с крабовыми палочками.....	49
Салат из моркови с чесноком в шариках.....	49
Салат «Интерес».....	50
Салат морковно-клюквенный.....	50
Салат с брынзой и яблоками.....	50
Салат «Каприз».....	51
Рисовый салат с зеленым горошком.....	51
Салат с шампиньонами.....	51
Грушевый салат с абрикосами.....	52
Баклажановый салат с чесноком.....	52

Глава 5. Соусы.....	53
Соус «Подарок дядюшки Ау».....	53
Соус «Парусник».....	53

Соус «Птичье молоко».....	54
Соус «Домашний уют».....	54
Соус «Пальчики оближешь».....	54
Соус «Любительский».....	55
Соус «К рыбе».....	55

Глава 6. Напитки.....	56
Медово-клубничный напиток.....	56
Яблочно-мандариновый напиток.....	56
Медово-смородиновый напиток.....	57
Напиток из сухофруктов.....	57
Клюквенный морс.....	57
Молочный коктейль с киви.....	58
Кофе из ячменя.....	58
«Чайхана».....	58
Напиток из сухофруктов.....	59
Клюквенный морс.....	59

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org