

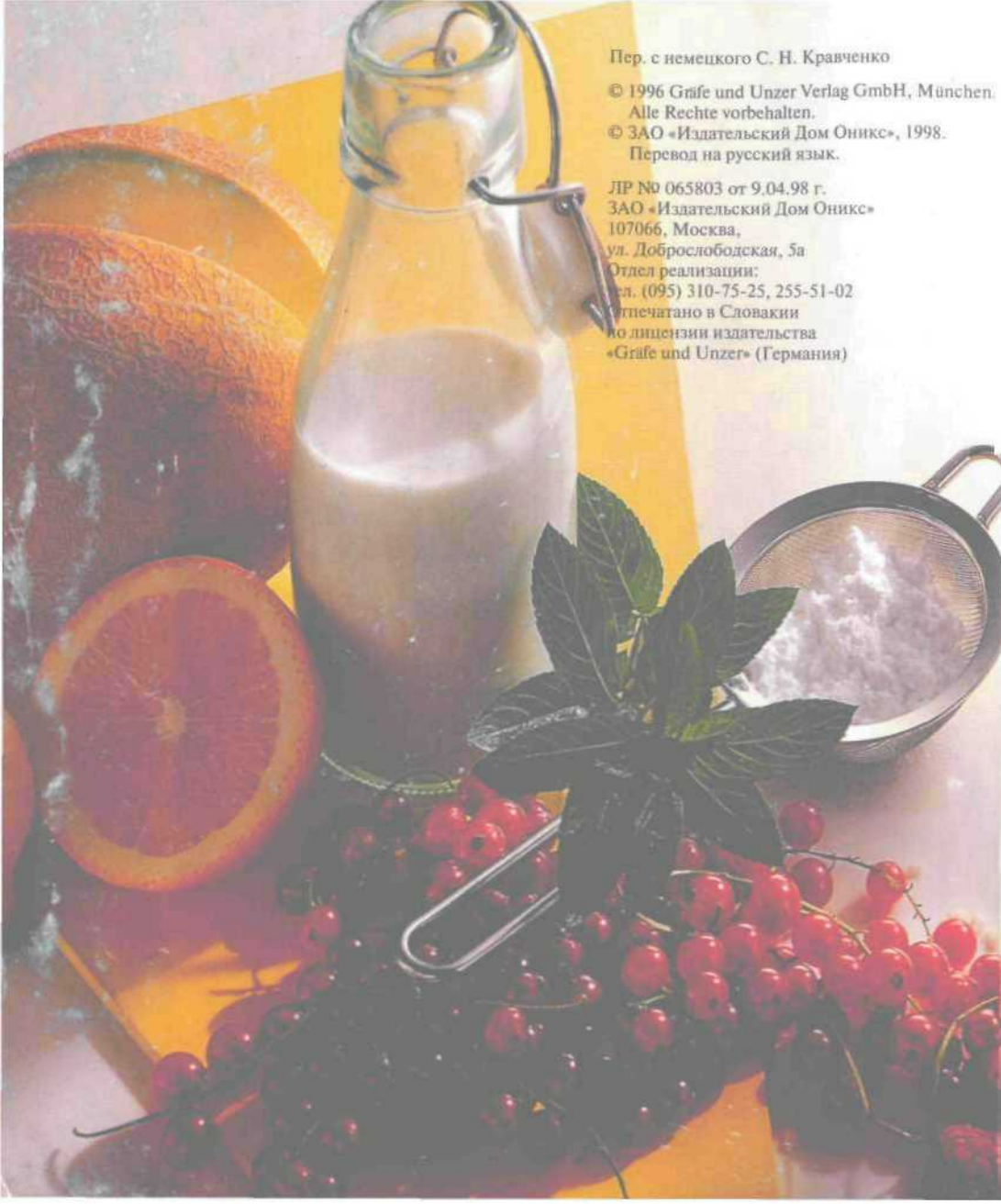
Хельга Кёстер



ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ

несложно и вкусно





Пер. с немецкого С. Н. Кравченко

© 1996 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.

© ЗАО «Издательский Дом Оникс», 1998.

Перевод на русский язык.

ЛР № 065803 от 9.04.98 г.

ЗАО «Издательский Дом Оникс»

107066, Москва,

ул. Доброслободская, 5а

Отдел реализации:

тел. (095) 310-75-25, 255-51-02

отпечатано в Словакии

по лицензии издательства

«Gräfe und Unzer» (Германия)

Сладкие часы

подарят Вам эти прекрасные лакомства из фруктов. Они могут быть и основным блюдом, и аппетитным десертом летнего обеда вдвоем или с гостями.

Все десерты готовятся очень просто, нужно только обратить особое внимание на точную дозировку муки и манной крупы, указанную в рецептах. Иначе изменится консистенция блюда. Быть точными Вам поможет таблица определения веса продуктов (стр. 35). А вот свежие фрукты можно добавлять в эти блюда не скупясь. Многие десерты станут еще ароматнее, если долить в них немного фруктового ликера.



БЛИНЧИКИ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Хороши и на завтрак, и на обед.

Национальное блюдо в США

- 1 яйцо
- 3 ст. ложки молока
- 1 щепотка соли
- 1 ст. ложка пищевого крахмала
- 3 ст. ложки мягкого сливочного масла или маргарина
- 2 ст. ложки кленового сиропа

Время приготовления: около 40 минут

Примерно 1800 кДж/430 ккал

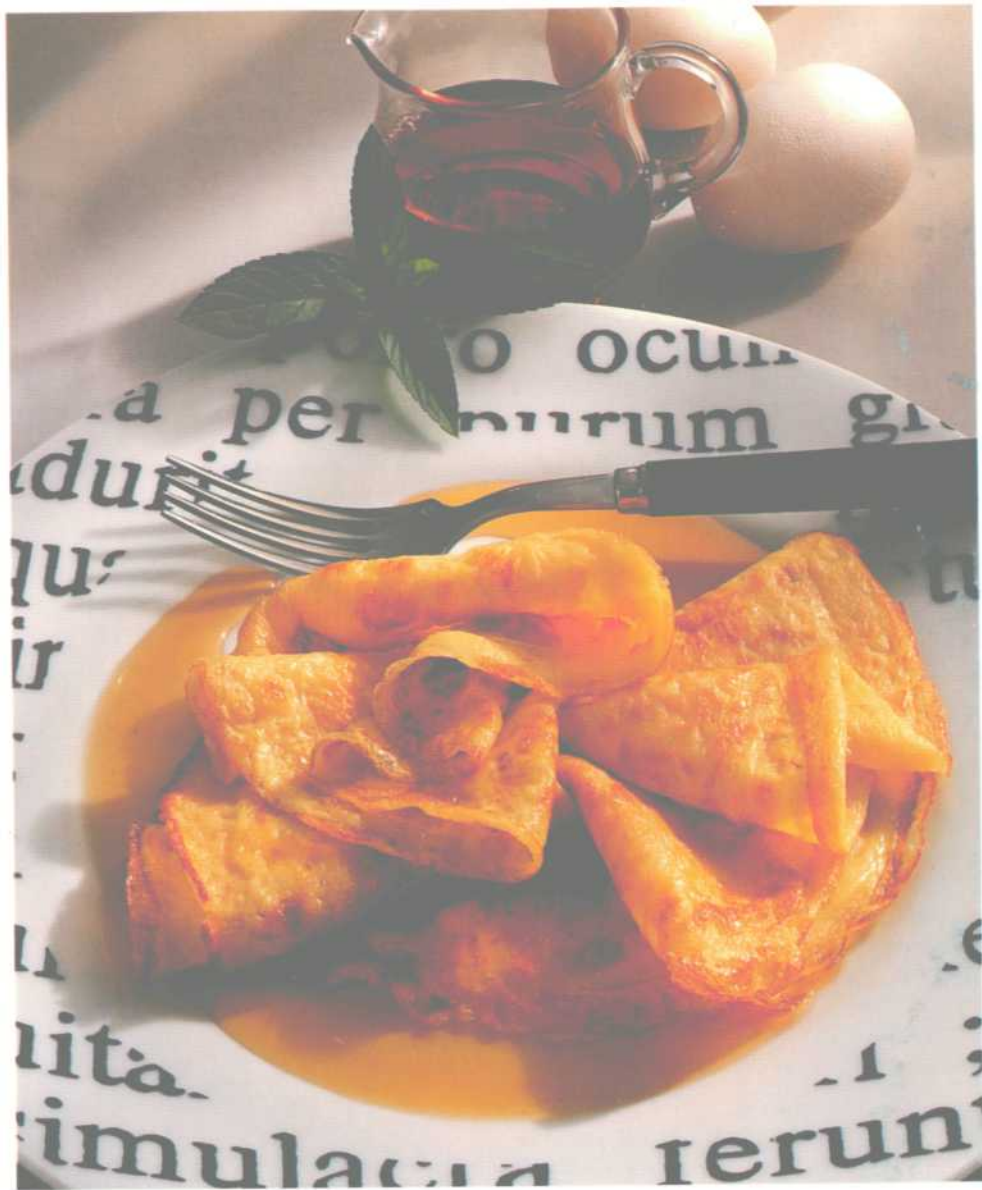


Эти блинчики вы можете испечь про запас. Их можно разогреть один раз в сковороде - к ужину - и подать с нежной начинкой или подливкой.

1. Яйцо взбить вместе с молоком, солью и крахмалом с помощью ручного миксера. Дать тесту постоять около 30 минут, затем взбить еще раз.
2. В сковороде с антипригарным покрытием растопить 1 ст. ложку сливочного масла или маргарина. Влить 2 ст. ложки теста, распределить его по поверхности тонким слоем. Обжарить блинчик с одной стороны до образования золотисто-коричневой корочки.
3. Выложить блинчик на крышку от кастрюли (стр. 18). Затем переложить его на сковороду другой стороной и

также обжарить до появления румяной корочки.

4. Для выпечки следующего блинчика добавить в сковороду сливочное масло или маргарин на кончике ножа.
5. Испечь таким образом 6 блинчиков. Свернуть каждый дважды, чтобы ширина свернутого блинчика составляла четверть его диаметра. Уложить на тарелку.
6. Смазать блинчики оставшимся маслом или маргарином и полить их кленовым сиропом.



КЛЕЦКИ СО СЛИВАМИ И ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМИ

Классическое летнее блюдо.

Требует некоторых усилий

- 3 крупных картофелины «в мундире», сваренные накануне
- соль
- 1 яичный желток
- 3 ст. ложки муки
- 3 сливы
- 3 куса сахара
- 1 ст. ложка панировочных сухарей
- 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина

Время приготовления: около 30 минут

Примерно 2350 кДж/560 ккал



Панировочные сухари будут хрустящими и не впитают в себя много жира, если их сначала обжарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием до светло-коричневого оттенка. Только после этого добавить масло или маргарин и, перемешивая, обжарить в нем сухари.

Возьмите для клецок картофелины покрупнее, поскольку при измельчении часть картофеля останется в прессе.

1. Картофель «в мундире», сваренный накануне, залить водой, чтобы она его слегка покрывала, и варить около 20 минут.
2. Картофель очистить и пропустить через картофельный пресс в миску,

добавить яичные желтки, муку, соль и руками тщательно перемешать.

3. Сливы вымыть и обсушить. Затем каждую сливу разрезать пополам, удалить косточку и вложить вместо нее кусочек сахара.
4. Картофельное тесто разделить на 3 части, в каждую положить по сливе и слепить клецки (стр. 19). Погрузить их в большую кастрюлю с кипящей водой и варить около 15 минут.
5. Тем временем панировочные сухари обжарить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета. Затем добавить масло или маргарин и, помешивая, еще немного обжарить.
6. Готовые клецки вынуть из воды шумовкой и уложить на тарелку. Полить их сливочным маслом с сухарями.



ФРУКТОВАЯ КАША С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ

Замороженные фрукты позволяют готовить это лакомство в любое время года.

Классика на новый лад

- 1 пакет замороженной ягодной смеси (300 г)
- 1 крупный апельсин
- 2 ч. ложки пищевого крахмала
- 1/2 ч. ложки корицы
- 1 ст. ложка сахара
- 1 упаковка ванильного йогурта

Время приготовления: около 15 минут

Время охлаждения: не менее 20 минут

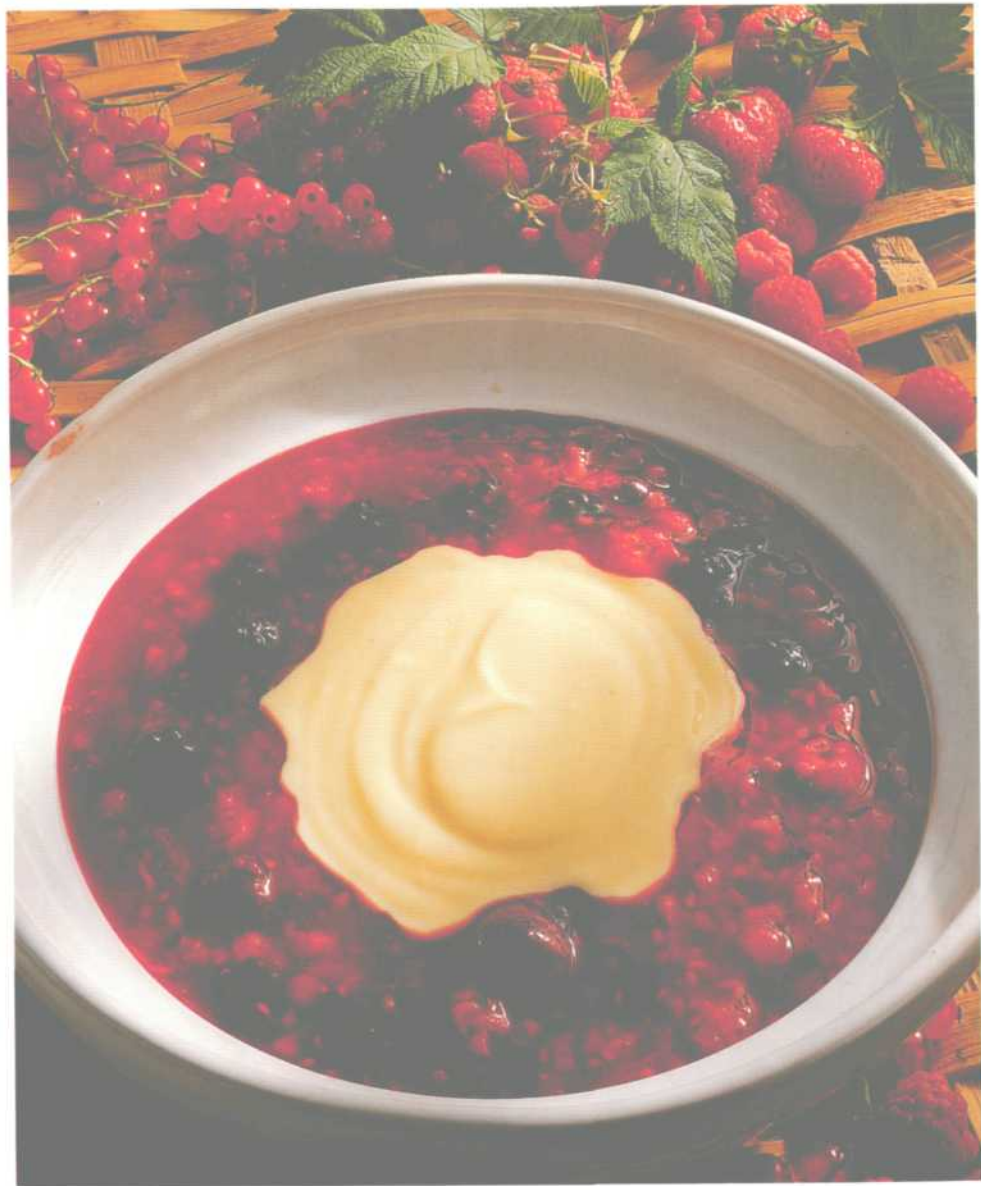
Примерно 1470 кДж/350 ккал



К ягодной смеси Вы можете добавить еще 2-3 ст. ложки вишен (из компота). Для тех, кто бывает неосторожен и может пролить жидкость, используйте большее количество крахмала (стр. 35). Если взять 2 ст. ложки крахмала без верха, то каша будет густой, а добавив 2 ст. ложки крахмала с верхом, Вы сможете ее резать ножом.

4. В кастрюлю с оттаявшими ягодами положить шкурку апельсина, корицу и сахар. Хорошо перемешать. Увеличить нагрев. При непрерывном помешивании влить тонкой струйкой в ягодную массу смешанный с апельсиновым соком крахмал.
5. Варить смесь, продолжая помешивать, до тех пор, пока из ягод перестанет выделяться сок и масса станет однородной. Шкурку апельсина удалить.
6. Фруктово-ягодную смесь охладить, влить в мисочку и поставить в холодильник до полного застывания. Незадолго до подачи к столу йогурт хорошо размешать и выложить поверх каши.

1. Ягоды положить в кастрюлю и, поставив ее на очень слабый огонь, дать им медленно оттаять.
2. Апельсин вымыть и отрезать 3 кусочка от его шкурки. Выжать из апельсина сок.
3. 4 ст. ложки сока апельсина взбить в миске вместе с крахмалом до получения однородной массы.



ДЕСЕРТ ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ В КАРАМЕЛИ

Этот десерт вызывает воспоминания о детстве.

Классика

- 250 г молока
- соль
- 1 лимон
- 1/2 апельсина
- 1 яблоко
- 1/2 чашки риса
- 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка корицы
- 1 ст. ложка апельсинового ликера или сока

Время приготовления: около 30 минут

Примерно 3150 кДж/750 ккал



Этот десерт лучше подать к столу с яблочным компотом, предварительно хорошо охладив то и другое. Рецепт рассчитан в данном случае на 4 порции. Рис, сваренный на молоке, вкусен также в сочетании с другими фруктами, например с персиками.

1. В металлической кастрюле (чтобы не подгорело) вскипятить молоко, предварительно добавив в него 2 щепотки соли и несколько кусочков шкурки лимона. Снять с огня, добавить рис, перемешать и варить на очень слабом огне около 30 минут, периодически помешивая.

2. От шкурки апельсина отрезать 3 кусочка. Из лимона и половинки апельсина отжать сок. Яблоко очистить от кожицы и, удалив сердцевину с семенами, нарезать тонкими ломтиками.
3. В небольшой кастрюле или сковороде растопить 1 ст. ложку сливочного масла или маргарина. Добавить 1 ст. ложку сахара и, интенсивно перемешивая, на слабом огне разогревать до получения вязкой прозрачной массы. Добавить яблоки и кипятить их в карамельной массе до прозрачности (стр. 34).
4. Добавить отжатый сок апельсина и лимона, шкурку апельсина, 1/2 ч. ложки корицы и апельсиновый ликер. Все вместе варить на среднем огне, пока сок не загустеет до консистенции сиропа (примерно 5-10 минут). Следите за тем, чтобы масса не подгорела! Рис в молоке перемешать с оставшимися маслом, сахаром и корицей. Подать к столу с яблочным компотом.



БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

Очень простое блюдо с аппетитной начинкой.

Требует некоторого времени

- 2 ст. ложки изюма
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки молока
- 1 щепотка соли
- 3 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки минеральной воды
- 1/2 упаковки ванильного йогурта
- 125 г нежирного творога
- 4 ч. ложки сливочного масла или маргарина
- 1 ст. ложка сахарной пудры

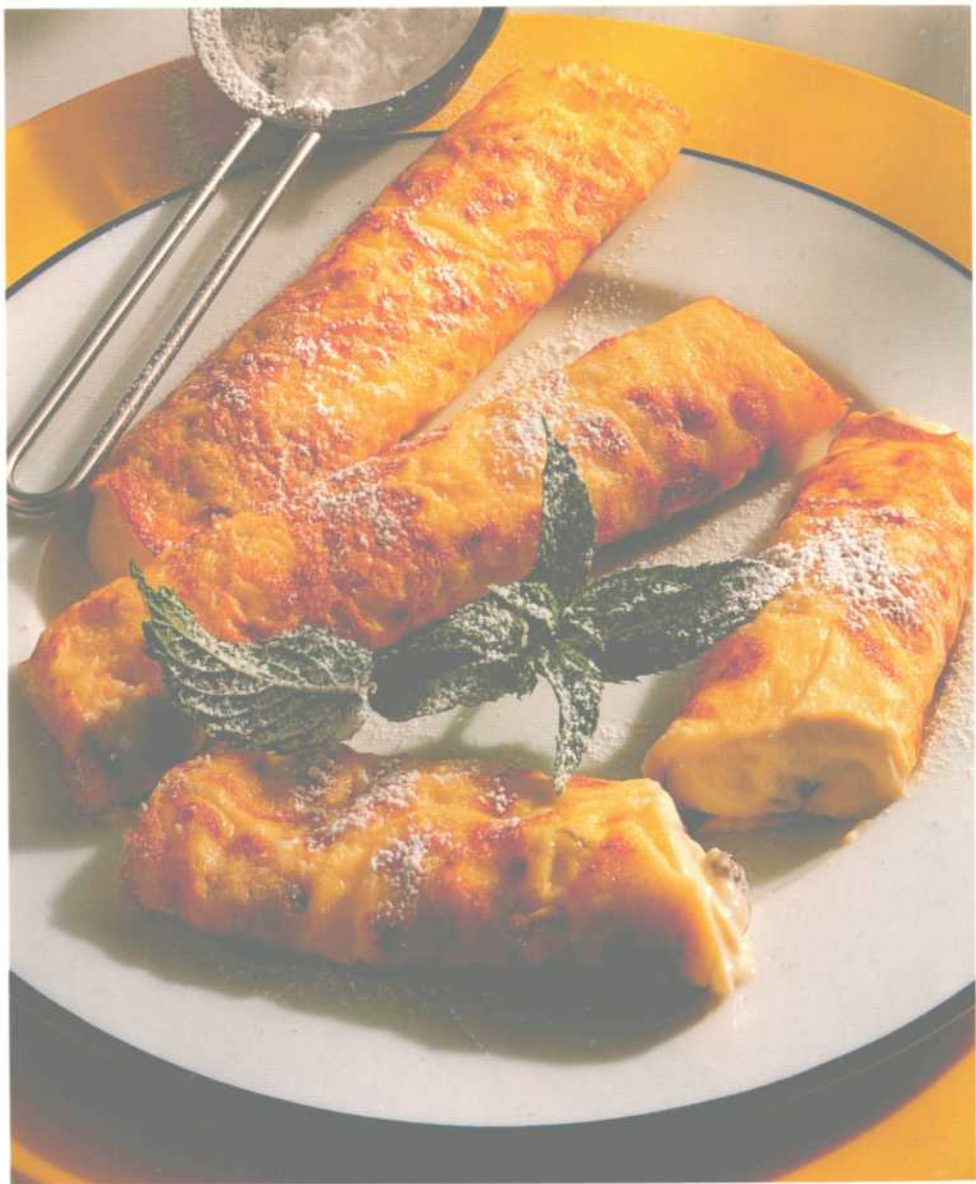
Время приготовления: около 40 минут

Примерно 2600 кДж/630 ккал



Те, кого не беспокоят лишние калории, могут взять вместо постного творога свежеприготовленный из цельного молока.

1. Изюм замочить в холодной воде. Можно использовать вместо воды апельсиновый ликер.
2. В миску влить молоко, минеральную воду, яйца, добавить соль и муку и все взбить миксером до образования однородного теста. Оставить тесто для расстойки на 30 минут. Перед началом выпечки взбить его еще раз.
3. Тем временем ванильный йогурт с творогом взбить миксером и поставить творожную массу в холодильник.
4. Разогреть сковородку с антипригарным покрытием, растопить на ней 1 ст. ложку сливочного масла или маргарина. Влить 2 ст. ложки теста, дать ему растечься по поверхности и обжарить блинчик с одной стороны. Когда поверхность теста подсохнет, выложить блин на крышку кастрюли, а затем переложить на сковороду необжаренной стороной. Обжарить до появления золотисто-коричневой корочки. Таким образом выпечь 4 блинчика, добавляя каждый раз в сковороду 1 ч. ложку сливочного масла. Уложить блинчики на подогретую тарелку.
5. Изюм обсушить и смешать с творожной массой. В каждый блинчик положить четвертую часть ванильного творога, скатать блинчик трубочкой и уложить его на подогретую тарелку (стр. 18). Посыпать сахарной пудрой.



ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ

Теплый десерт для холодного зимнего дня.

Известный рецепт

- 1 ст. ложка полосок миндаля
 - 1 ст. ложка изюма
 - 1 пакетик ванильного сахара
 - 1/2 ч. ложки корицы
 - 2 ст. ложки сока лимона
 - 1 ст. ложка мягкого сливочного масла или маргарина
 - 2 яблока средней величины (сорта Джонатан или Баскоп)
 - 2 ст. ложки воды
 - 1 упаковка ванильного йогурта
3. Уложить яблоки в сотейник и начинить ореховой смесью. Влить в сотейник 2 ст. ложки воды, накрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности в течение примерно 20 минут. Когда поверхность яблок слегка потрескается — они готовы.
 4. Готовые яблоки подать к столу на тарелках, полив соусом из сотейника.
 5. Ванильный йогурт размешать чайной ложкой до образования однородной массы. Полить йогуртом печеные яблоки.

Время приготовления: около 30 минут

Примерно 2200 кДж/520 ккал



Эти печеные яблоки Вы можете подать в качестве десерта для обеда вдвоем. Быстрее всего готовится блюдо в микроволновой печи: два яблока положить в фарфоровую форму и довести до готовности в течение примерно 4 минут (при мощности — 600 вт).

1. В небольшой миске полоски миндаля смешать с изюмом, ванильным сахаром, корицей, соком лимона и маслом или маргарином.
2. Яблоки вымыть и обсушить салфеткой. С помощью специального приспособления удалить из них сердцевину с семенами, не прорезая яблоко до конца.



ЯБЛОКИ В «ДОМАШНЕМ ХАЛАТЕ»

Оладушки с яблочной начинкой, посыпанные сахаром и корицей.

Недорого

- 1 яйцо
- 2 ст. ложки молока
- 2 ст. ложки минеральной воды
- 1 щепотка соли
- 6 ст. ложек муки
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка корицы
- 1 ст. ложка апельсинового ликера или сока
- 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина

Время приготовления: около 40 минут

Примерно 2500 кДж/610 ккал



Вы можете подать к столу это блюдо не с сахаром и корицей, а с ванильным соусом, который очень просто приготовить из ванильного йогурта, взбив из него кремную массу прямо в упаковке. Ею и полить оладьи.

- примерно на 6 колечек и положить их в глубокую тарелку. Посыпать 1 ст. ложкой сахара и 1/2 ч. ложки корицы, полить апельсиновым ликером. Дать яблокам настояться, пока будет готово тесто.
3. Яблочные кольца обсушить и погрузить в тесто.
 4. В большой сковороде растопить масло или маргарин. Столовой ложкой выкладывать по одному яблочные кольца вместе с тестом, оставшееся тесто распределить сверху оладий. Когда снизу оладьи подрумянятся, перевернуть их и обжарить с другой стороны (стр. 18).
 5. Подать оладьи с яблочной начинкой к столу на блюде, посыпав их оставшимися сахаром и корицей.

1. Яйца взбить миксером вместе с молоком, минеральной водой, солью и мукой до образования однородного теста. Дать ему постоять около 30 минут. Перед началом выпечки взбить тесто еще раз.
2. Тем временем яблоко очистить от кожицы и удалить из него сердцевину с семенами. Разрезать яблоко



ВЫПЕЧКА БЛИНЧИКОВ



1 Тесто взбить ручным миксером и оставить его для расстойки примерно на 30 минут. Затем еще раз хорошо взбить.



3 После того как нижняя сторона блина станет золотисто-коричневой, выложить его на крышку от кастрюли или специальную доску. Затем переложить блин на сковороду необжаренной стороной вниз. -



2 Сковороду (лучше — с антипригарным покрытием) разогреть, положить в нее жир. Когда жир разогреется, влить 2 ст. ложки теста и дать ему растечься по дну сковороды.



4 Обжарив вторую сторону до золотисто-коричневого цвета, снять блинчик со сковороды, положить начинку, свернуть блинчик рулетиком или трубочкой, или сложить дважды так, чтобы ширина сложенного блина составила четверть его диаметра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КЛЕЦОК



1 Тесто для клецок тщательно вымесить руками. Поставить его для расстойки в холодильник (примерно на 30 минут), чтобы оно стало плотнее и лучше обрабатывалось.



3 Положив небольшой кусочек теста на ладонь, другой рукой сформировать из него плоскую лепешку, положить на нее начинку, края теста соединить и скатать клецку в виде шарика.



2 Тем временем в большой кастрюле довести до кипения 1-2 литра воды, добавив в нее 1 ч. ложку соли. Руки посыпать мукой, так как тесто очень липкое.



4 Когда вода закипит, погрузить в нее клепки. Нагрев уменьшить, чтобы вода кипела лишь слегка. Когда клецки всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой.

КЛЕЦКИ «МАРИЛЕН» С САХАРОМ И КОРИЦЕЙ

Оригинальный рецепт, подходит для любого времени года.

Национальное блюдо в Австрии

- 150 г нежирного творога
- 100 г муки
- 1 яичный желток
- соль
- 2 ч. ложки тертой цедры лимона
- 3 половинки абрикосов (консервированных)
- 3 кубика сахара
- 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина
- 1 ст. ложка сахара
- 1/2 ч. ложки корицы
- Мука для обсушивания рук

Время приготовления: около 40 минут

Примерно 3300 кДж/780 ккал



Купить банку консервированных абрикосов. Сироп можно подать в качестве компота к десерту из риса или к клецкам из манной крупы.

1. Творог, муку, яичные желтки, 2 щепотки соли и цедру лимона положить в миску и замесить руками тесто. Поставить его для расстойки на 30 минут в холодильник.
2. Абрикосы обсушить и положить на место косточки по кубуку сахара.
3. В большой кастрюле, где клецки смогут плавать, довести до кипения

не менее 1,5 л подсоленной воды.

В тарелку насыпать муку.

4. Тесто разделить на 3 части. Ладони окунуть в тарелку с мукой. Положив на ладонь кусок теста, другой рукой приплюснуть его. Сверху на лепешку положить абрикос с кусочком сахара. Края теста приподнять и соединить сверху, скатать круглую клецку (стр. 19). Два другие куса теста обработать таким же образом.
5. Клецки погрузить в кипящую воду, снизить нагрев. Когда клецки всплывут на поверхность, варить их еще в течение 3 минут. Общая продолжительность варки — около 10 минут. Вынуть готовые клецки шумовкой и уложить на тарелку.
6. Пока клецки варятся, растопить в маленькой сковородке сливочное масло или маргарин. Готовые клецки посыпать сахаром, корицей и полить маслом.



ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ВИШНЯМИ

Маленькая хитрость поможет Вам приготовить из творожной массы пудинг.

Готовится легко и быстро

- 1 упаковка ванильного йогурта
 - 125 г нежирного творога или домашнего сыра (60 % жира в сухом веществе)
 - 1 ст. ложка сахара
 - 2 ч. ложки тертой цедры лимона
 - 4 ст. ложки вишен (консервированных)
2. Взбить эту массу миксером до консистенции крема. Постный творог взбивается быстрее домашнего сыра.
 3. Получившийся творожный крем поместить в стеклянную вазочку или глубокую тарелку. Сверху уложить вишни. Впрочем, это блюдо будет вкусным и с другими фруктами, например с персиками, абрикосами и с фруктами в вине.

Время приготовления: 5 минут

С нежирным творогом около

1600 кДж/380 ккал

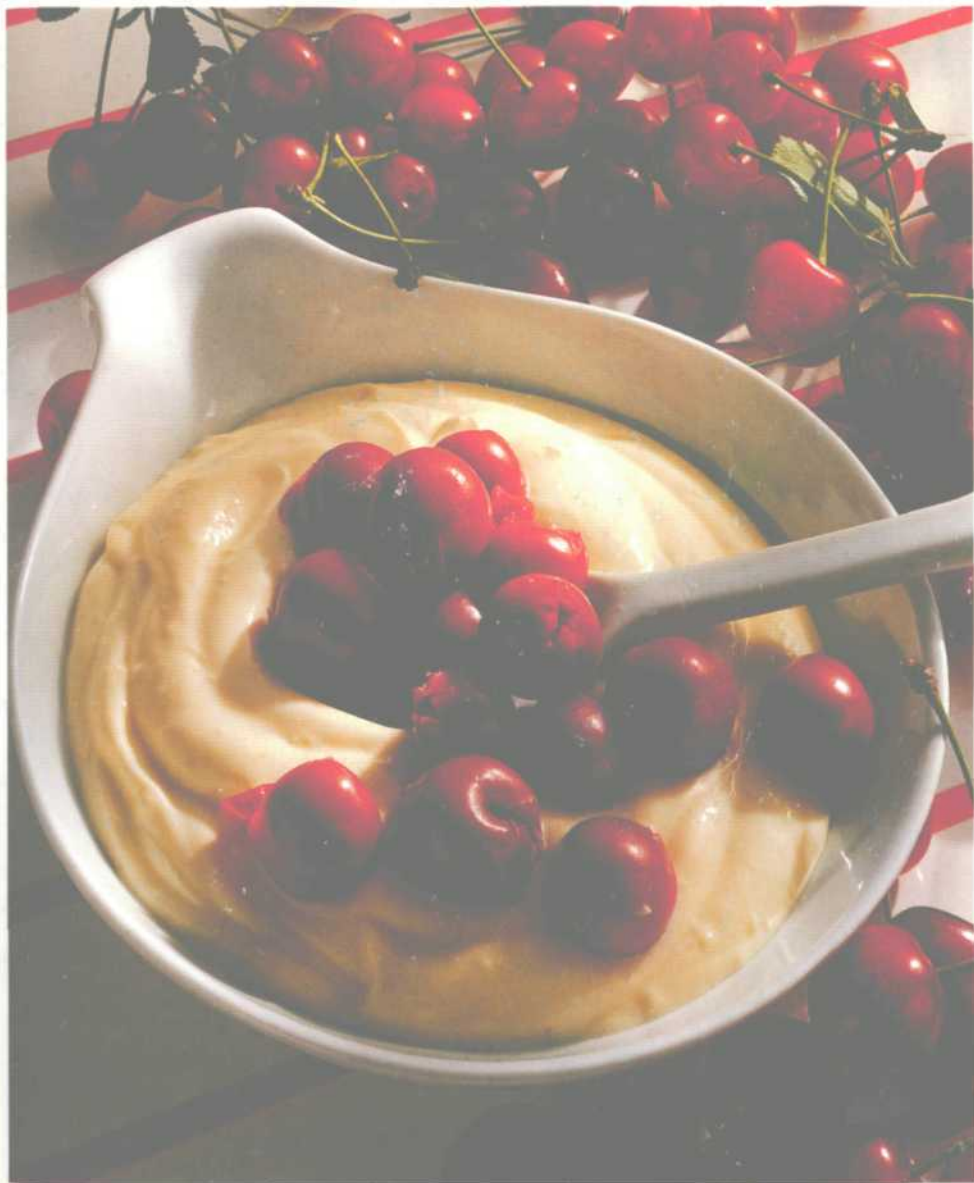
С домашним сыром около 3000 кДж/710 ккал



Вот каким образом сможете Вы превратить творожную массу в пудинг: 6 пластинок желатина размочить в течение 5 минут в холодной воде и хорошо их отжать. Затем желатин разогреть на слабом огне до растворения. Взять творог комнатной температуры, добавить желатин и взбить миксером. Если хотите, можете после этого добавить вишни.

Пудинг разложить в стеклянные чашки и поставить в холодильник, по меньшей мере, на 1 час. После этого чашки перевернуть и выложить пудинг на десертные тарелки (стр. 35).

1. Ванильный йогурт и постный творог или домашний сыр положить в миску. Добавить сахар и тертую цедру лимона.



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

Салат из свежих фруктов для осени и зимы.

Экзотическое блюдо

- 1 апельсин
- 1 лимон
- 1 банан
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ст. ложки грецких орехов
- 1 небольшое яблоко
- 1 кочан цикорного салата

Время приготовления: около 10 минут

Время настаивания: около 30 минут

Примерно 1900 кДж/460 ккал

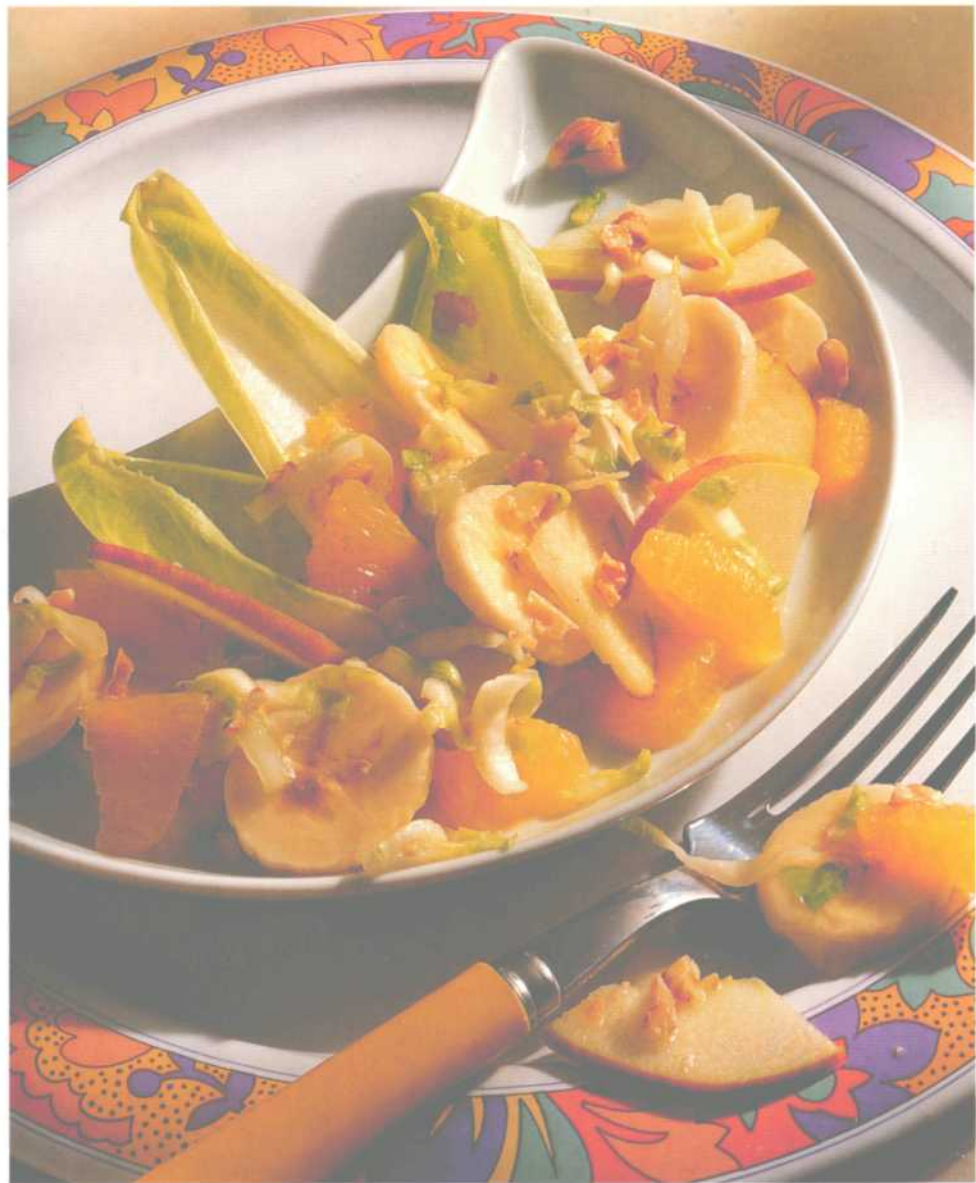


Если у Вас есть консервированные фрукты, можете добавить в их сок немного натертой цедры апельсина и лимона, что придаст фруктам оригинальный вкус.

1. Апельсин разрезать пополам. Одну половинку очистить и нарезать кусочками.
2. Из лимона и второй половинки апельсина отжать в мисочку сок, смешать его с сахаром. Орехи порубить и добавить в миску.
3. Яблоко вымыть и обсушить салфеткой. Банан очистить. Яблоко разрезать на 4 части, удалить сердцевину с семенами, каждую часть нарезать тонкими пластинками. Банан нарезать тонкими кружками. Кусочки

яблока и банана положить в апельсиново-лимонный сок.

4. Наружные листья кочана цикорного салата удалить. Нижние концы хороших листьев клинообразно обрезать, поскольку они часто имеют горьковатый вкус. Верхнюю часть листьев уложить на тарелку. Нижнюю часть листьев разрезать вдоль пополам и затем нарезать тонкой соломкой. Смешать с фруктами.
5. Дать салату настояться около 30 минут. Затем уложить на тарелку поверх листьев цикорного салата.



КЛУБНИКА С КРЕМОМ ИЗ АВОКАДО

Немного необычный, но очень вкусный десерт.

Оригинальное блюдо

- 250 г клубники
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 плод авокадо
- 3 веточки лимонной мелиссы (по желанию)
- 1/2 упаковки йогурта из цельного молока (75 г)
- 1 ст. ложка сока лимона
- 2 ст. ложки сахарной пудры

Время приготовления: около 10 минут

Время настаивания: около 30 минут

Примерно 2200 кДж/530 ккал

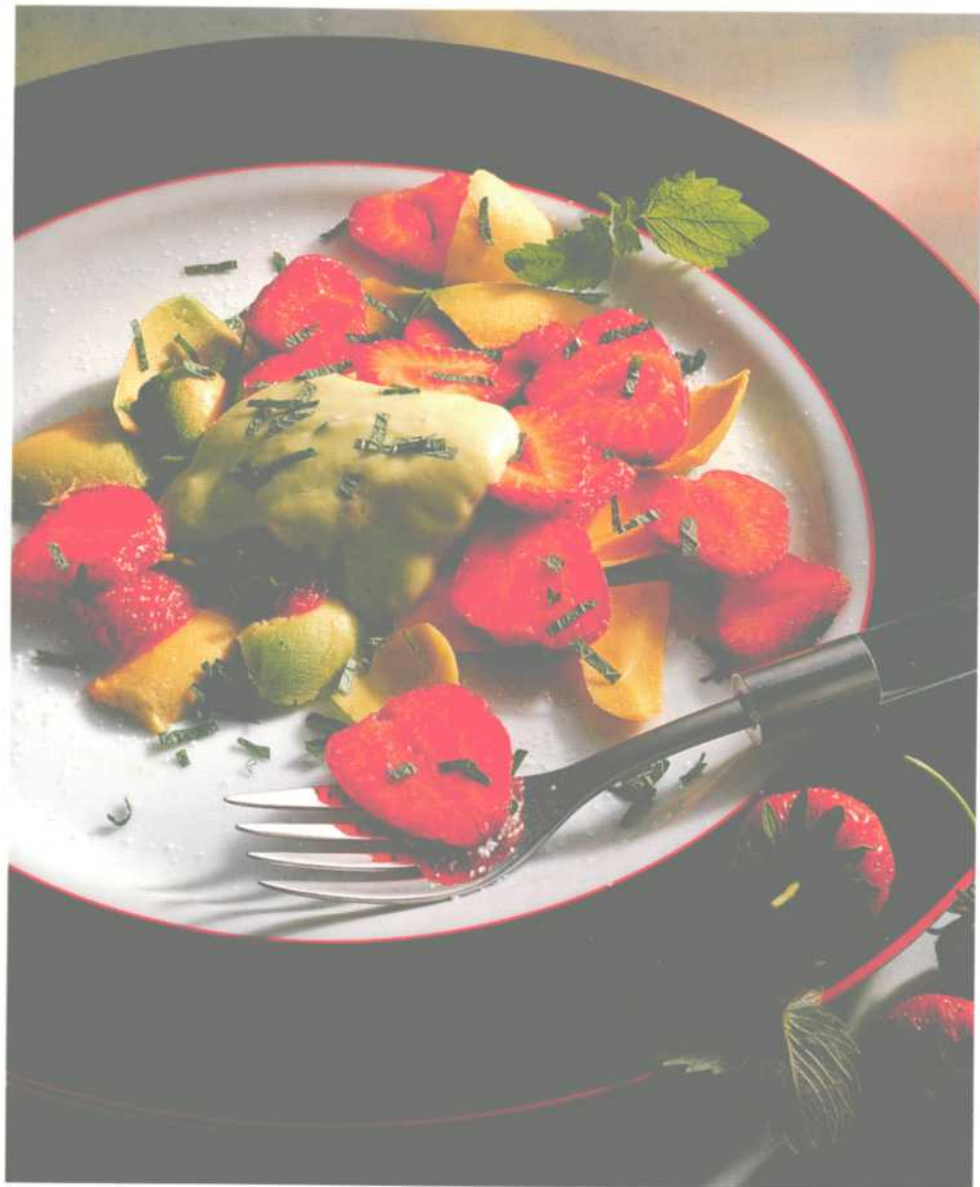


Авокадо, который Вы купите, может оказаться твердым и не очень спелым. Если нажав пальцем, Вы ощутите жесткость плода, дайте ему доспеть в течение 1–2 дней. Лучше всего обернуть плод газетной бумагой и положить на подоконник, но не в холодильник!

1. Клубнику вымыть, очистить и нарезать пластинками. Положить их в миску, посыпать ванильным сахаром и дать настояться в течение 30 минут.
2. Тем временем лимонную мелиссу вымыть, обсушить, листья мелко порубить.
3. Авокадо разрезать вдоль пополам и удалить косточку. Из одной поло-

винки ложкой вынуть несколько кусочков мякоти и положить их на плоскую тарелку.

4. Оставшуюся мякоть авокадо вынуть из кожицы ложкой и уложить в высокий сосуд. Добавить йогурт, сок лимона, сахарную пудру и взбить миксером крем.
5. Кусочки клубники положить на тарелку рядом с авокадо, сверху выложить крем из авокадо. По желанию посыпать сверху измельченными листьями лимонной мелиссы и украсить тарелку несколькими целыми листиками.



ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ С ФИСТАШКАМИ

Это блюдо быстро приготовит любая хозяйка.

Можно подать и гостям

- 2 банана
- 1 кочан цикорного салата
- 1 ст. ложка фисташек (можно заменить другими орехами)
- 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина
- 1 ст. ложка сока лимона
- 1 ст. ложка меда

Время приготовления: около 10 минут

Примерно 1700 кДж/410 ккал



Это блюдо лучше всего готовить из не-больших сладких бананов, которые по-ступают к нам, в основном, с Канарских островов. Таких бананов Вам понадо-бится 4 штуки. Для десерта можно ис-пользовать 1 большой или 2 маленьких банана на одну порцию. Бананы долж-ны быть не слишком спелыми, чтобы во время жарки они не размякли.

1. Бананы очистить. У кочана цикор-ного салата удалить наружные лис-тья. Нижние концы хороших листьев клинообразно обрезать. Нежную верхнюю часть листьев срезать и уложить на тарелку. Оставшуюся часть листьев разрезать вдоль попо-лам, а затем нарезать поперек полос-ками шириной около 1 см. Фисташ-ки крупно порубить.

2. В сковороде растопить сливочное масло или маргарин. Положить ба-наны и полоски цикорного салата. Бананы обжарить со всех сторон на слабом огне до золотисто-желтого оттенка. Сбрызнуть соком лимона.
3. Жареные бананы вместе с кусочками цикорного салата уложить на тарелку рядом с листьями салата. Полить ба-наны медом и посыпать рублеными фисташками.



МАННЫЕ КЛЕЦКИ С ВИШНЯМИ

Это блюдо одинаково вкусно и в теплом, и в холодном виде.

Опытным кулинарам

- 1 лимон
- 1 яйцо
- соль
- 3 ч. ложки сливочного масла или маргарина
- 1 ст. ложка пластинок миндаля
- 1 банка вишен без косточек (300 г — без жидкости)
- 1/2 ч. ложки корицы
- 1 ст. ложка апельсинового ликера или сока
- 1 чашка молока (около 0,15 л)
- Мускатный орех (натереть)
- 1/2 чашки манной крупы (около 70 г)

Время приготовления: около 40 минут

Примерно 3200 кДж/770 ккал



Все продукты предварительно взвесить, вишни разогреть, не вынимая из жидкости, и оставить на отключенной плите, пока не будут готовы манные клецки.

1. Лимоны вымыть и, отрезав 3 кусочка кожуры, остальную цедру натереть на мелкой терке. Яичный белок отделить от желтка и взбить в густую пену.
2. В сковороде растопить 2 ч. ложки сливочного масла или маргарина и обжарить в нем полоски миндаля. Добавить вишни вместе с соком, ку-

сочки лимонной кожуры, корицу и ликер, уварить до густоты сиропа.

3. В кастрюле довести до кипения слегка подсоленное молоко с 1 ч. ложкой сливочного масла или маргарина, тертой цедрой лимона и мускатным орехом. Снизить нагрев до минимального уровня, кастрюлю снять с плиты. Постоянно помешивая молоко деревянной ложкой, всыпать манную крупу. Затем снова поставить кастрюлю на плиту и варить, помешивая, пока разварится манная крупа. Плиту отключить, дать каше остыть.
4. Добавить в кашу яичный желток, размешать, затем аккуратно смешать кашу со взбитым белком. Из получившегося теста скатать влажными руками клецки величиной со сливу.
5. Погрузить клецки в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (не бурлящей). Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и выложить в глубокую тарелку. Сверху положить вишни.



КОКТЕЙЛЬ ИЗ ДЫНИ С МОРОЖЕНЫМ

Это блюдо можно быстро приготовить в жаркий летний день.

Освежающее блюдо

- 1/2 дыни с сетчатой кожицей
 - 250 г мелкого винограда без косточек
 - 1/2 лимона
 - 2 ст. ложки портвейна (по желанию)
 - 1 шарик мороженого (например, ванильного или орехового)
 - несколько листиков перечной мяты (по желанию)
3. Из лимона отжать сок и побрызгать им фрукты. Полить портвейном. Дать фруктам настояться 15 минут.
 4. Затем фрукты уложить в половинку дыни, из которой частично удалена мякоть. Сверху положить шарик мороженого. По желанию украсить блюдо листьями мяты.

Время приготовления: около 10 минут

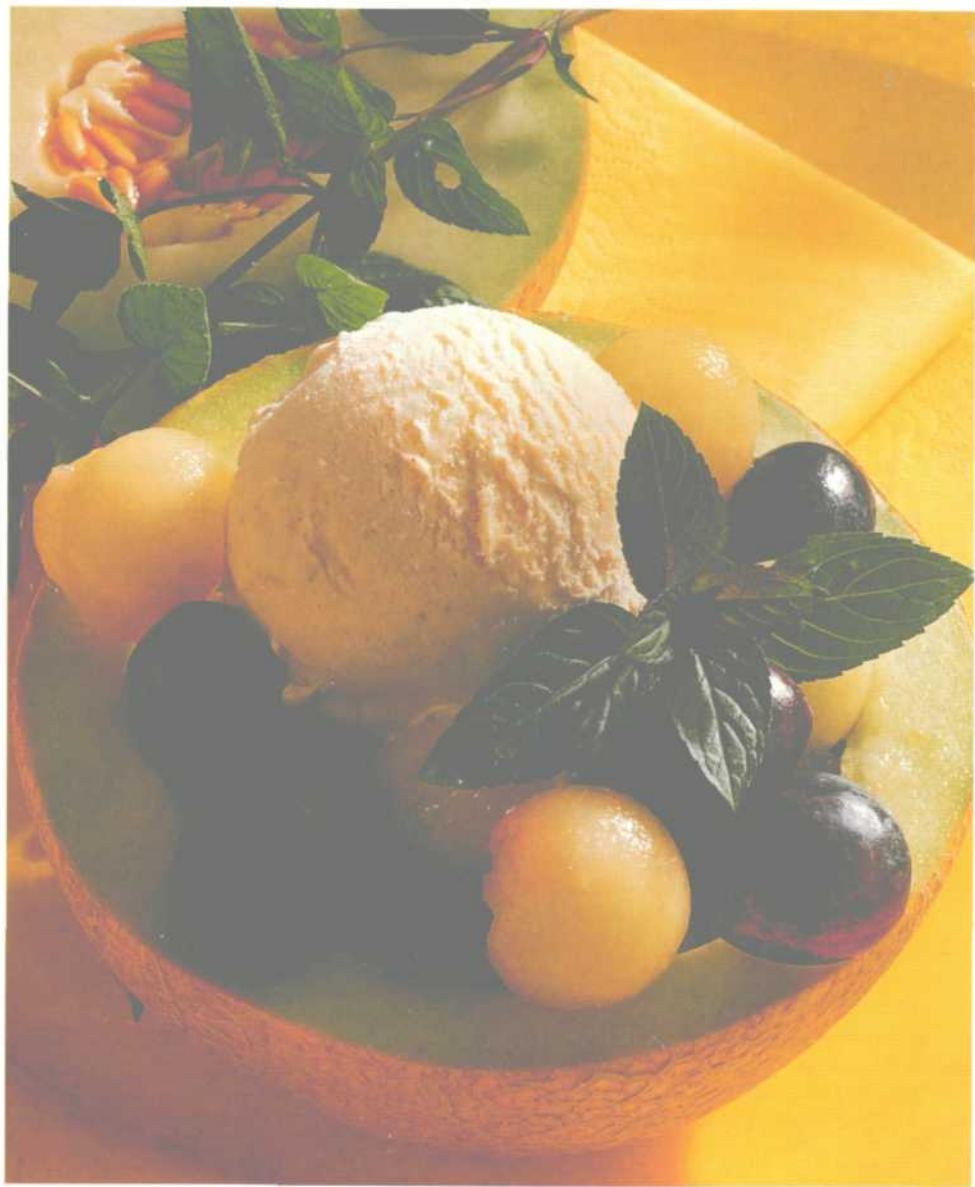
Время настаивания: 15 минут

Примерно 2200 кДж/520 ккал



Дыни относятся к семейству тыквенных. Особенно вкусны небольшие дыни с зеленоватой сетчатой кожицей. Одну половинку дыни, подобной той, что Вы видите на фотографии, можно оставить для завтрака. В качестве десерта для гостей: на каждую порцию — равное количество виноградин и шариков из мякоти дыни. Можно подать в стеклянном бокале или креманке — но не в половинке дыни.

1. Из половинки дыни удалить ложкой семена. Специальной шаровидной выемкой или круглой ложкой вынуть из дыни мякоть и уложить в тарелку.
2. Виноград вымыть, обсушить салфеткой, ягоды разрезать на половинки и тоже уложить в тарелку.



БЛИЦ-КРЕМ



1 Из йогурта и постного творога (в соотношении 1: 1), добавив тертую цедру лимона и сахар, взбить ручным миксером крем. Йогурт подойдет фруктовый или ванильный.



2 Особенно вкусен этот крем, приготовленный из свежего домашнего творога. В этом случае в 1 порции будет содержаться на 300 ккал больше. В крем можно добавлять фрукты, сочетающиеся по вкусу с йогуртом.

ФРУКТЫ В КАРЕМЕЛИ



1 В глубокой сковороде с антипригарным покрытием растопить 1 ст. ложку сливочного масла или маргарина. Добавить 1 ст. ложку с верхом сахара, кусочки кожуры лимона, корицу и пластинки миндаля.



2 Положить фрукты и варить их в карамели, пока она не загустеет. Такие фрукты вкусны горячими на десерте из риса или с блюдами из манной крупы, а также холодными - к блюдам из творога.



1 С помощью остроконечного ножа отделить край пудинга от стенок чашки, затем быстро погрузить чашку в горячую воду. Следите, чтобы вода не попала в чашку.



2 Перевернутой десертной тарелкой накрыть чашку сверху. Прижав тарелку к чашке обеими руками, перевернуть их, слегка встряхнув при этом, чтобы масса отделилась от стенок чашки.

Рис - 1/2 чашки.50 г
Манная крупа - 1/2 чашки.50 г
1 картофелина50 г
1 яйцо 1-й категории65 г
1 упаковка йогурта150 г
1 яблоко150 г
1 апельсин150-200 г
1 банан100 г
1 авокадо150 г
1 кочан цикорного салата100 г
1/2 дыни с сетчатой кожицей200 г
1 шарик мороженого100 г
1 ст. ложка сахара15 г
1 ст. ложка муки10 г
1 ст. ложка панировочных сухарей.10 г
1 ст. ложка пищевого крахмала8 г
1 ст. ложка сахарной пудры10 г
1 ст. ложка сливочного масла или маргарина10 г
1 ст. ложка пластинок миндаля15 г
1 ст. ложка изюма15 г
1 ст. ложка = обычная суповая ложка.10 мл
1 ч. ложка = обычная чайная ложка.5 мл
1 чашка = чашка для кофе150 мл

Вес рассчитан на чистую, то есть съедобную порцию продукта - без шкурки, семян и косточек. Прежде всего определите вес продуктов, помещающихся в чашке и ложке, которыми Вы будете постоянно пользоваться, тогда Вам не понадобится больше прибегать к взвешиванию.



9 785249 000271



ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ для угощения, сытного обеда и десерта. Это значит — на все случаи. В книге Вы найдете следующие рецепты:

Блинчики с кленовым сиропом	4	Клецки «Марилен» с сахаром	
Клецки со сливами		и корицей	20
и панировочными сухарями	6	Творожный десерт с вишнями	22
Фруктовая каша с ванильным		Фруктовый салат с орехами	24
кремом	8	Клубника с кремом	
Десерт из риса с яблоками		из авокадо	26
в карамели	10	Жареные бананы	
Блинчики с творогом		с фисташками	28
и изюмом	12	Маннны клецки с вишнями	30
Печеные яблоки с начинкой	14	Коктейль из дыни	
Яблоки в «домашнем «халате»	16	с мороженым	32

