



БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ МЕНЮ



Божена Мелосская

Безглютеновое меню

Харьков



2014

УДК 36.99

ББК 641.5

М 47

Серия «Полезная книга»

Мелосская Божена

М 47 Безглютеновое меню. — Х.: Виват, 2014. — 256 с. — (Полезная книга).

ISBN 978-617-7151-00-4

ISBN 978-617-7151-24-0 (серия)

Эта книга предназначена в первую очередь для тех, кто страдает непереносимостью глютена, однако она будет полезна и тем, кто решил сбросить лишний вес. В ней вы найдете рецепты безглютеновых блюд, которые не только разнообразят ваше меню, но и помогут избавиться от нескольких килограммов. Приятного аппетита!

УДК 36.997

ББК 641.5

ISBN 978-617-7151-00-4

ISBN 978-617-7151-24-0 (серия)

© Мелосская Божена, текст, 2014

© ООО «Издательство "Виват"», 2014

ВВЕДЕНИЕ

Безглютеновый бум начался примерно в 2005 г. и до сих пор переживает свой пик. Причем никакие заверения различных представителей пищевой промышленности о необходимости использования глютена в производстве не действуют. Среди потребителей растет страх употребления глютена, его стараются избегать так же, как холестерина, а называют причиной почти всех заболеваний цивилизации. Все чаще люди начинают обращать внимание на маркировку «Без глютена» и придерживаются специфической диеты. Подливают масла в огонь заявления спортсменов о значительном улучшении здоровья после исключения из рациона глютеносодержащих продуктов.

Чем же вызвана проблема непереносимости глютена? Почему сегодня она стоит так остро? Дело в том, что та пшеница, которую употребляет в пищу современный человек, очень сильно отличается от той, которую ели наши предки. Селекционеры на протяжении двух последних столетий специально отбирали сорта пшеницы с повышенным содержанием белка, а значит, и глютена.

Неудивительно, что за последние 200 лет частота развития целиакии (нарушения пищеварения вследствие повреждения ворсинок тонкой кишки пищевыми продуктами, содержащими глютен) в человеческой популяции выросла на 400%.

Следует отметить, что человеческий организм не очень хорошо приспособлен для переваривания зерна: в нем не выделяются нужные для этого ферменты.

Как определить, стоит ли исключать из своего меню глютеносодержащие продукты? Понаблюдайте за собой. Особое внимание обращайте на частые появления боли в животе, нарушения стула, общую слабость, анемию. Если хотя бы часть этих симптомов у вас присутствует, возможно, у вас есть непереносимость глютена. В этом случае необходимо сесть на пробную диету с ис-





ключением отдельных продуктов. Это поможет определиться с диагнозом.

Однако помните, что безглютеновая диета относится к лечебным, а не к гипокалорийным. Похудеть с ее помощью без дополнительных ограничений можно, однако достаточно сложно.

Действительно, полностью исключив мучное из рациона, вы начнете худеть. Но если вы надеетесь сбросить вес, употребляя в пищу специальные безглютеновые продукты, ваши надежды на похудение могут не оправдаться. Ведь многие безглютеновые продукты содержат значительно больше калорий и насыщенных жиров, чем их обыкновенные аналоги. Производители, желая сделать гречневое печенье похожим на пшеничное, добавляют чрезмерное количество сахара. Если вы стремитесь похудеть, следите не за наличием глютена в продуктах, а за количеством калорий, благо, эта информация всегда указывается на упаковке. Безглютеновые продукты продают в больших супермаркетах и размещают обычно рядом с заменителями сахара и продуктам для диабетиков.



ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН?

Глютен — это белок, образующий при соприкосновении с водой клейкую массу (поэтому его называют еще клейковиной). Именно его содержание придает тесту необходимую текстуру, а хлеб таким нежным. Клейковина имеет также консервирующие свойства, предотвращает размножение микроорганизмов, не дает хлебу терять свою мягкость.

Практически в любом хлебобулочном изделии присутствует глютен. Он был там и сто лет назад. Однако его количество в современных хлебобулочных изделиях пугает. К примеру, в бисквите или французской булке глютена может быть до 50 %. Но почему клейковина наносит вред нашему организму? По мнению некоторых ученых, глютен не всасывается, а оседает на стенках кишечника. Со временем это приводит (при нарушении процессов самоочищения стенок кишечника) к накоплению густого слоя нерастворимого глютена. Именно этот слой больше всего вызывает опасения врачей, ведь он приводит к нарушениям пристеночного пищеварения. Отдельные специалисты утверждают, что проблема непереносимости глютена надумана, потому что организм не так просто засорить этим нерастворимым белком и лишь у 1% населения наблюдается непереносимость глютена.

Если сравнивать вред, наносимый нашему организму глютенom и, к примеру, быстрыми углеводами в рафинированных и изготовленных промышленным способом продуктах, то глютен выглядит вообще безобидно. Однако следует помнить, что его избыток однозначно может нарушать метаболизм и приводить к определенным нежелательным последствиям, например, к нарушению пищеварения. Опасен он только для категории людей, страдающих целиакией. Если это заболевание у человека есть, но он, например, не подозревает об его существовании и продолжает употреблять пищу, богатую глютенom, вполне возможно развитие



более серьезных заболеваний, вплоть до атрофии мышц, авитаминоза, постоянной диспепсии.

Давайте более подробно рассмотрим глютен как компонент пшеничной муки. Клейковиной называют белковую часть этой муки, которая остается в виде эластичного сгустка после вымывания водой из теста крахмала. Белки, составляющие клейковину, находятся в эндосперме пшеничного зерна. Их количество и свойства определяют хлебопекарные качества получаемой из этого зерна пшеничной муки.

От количества в муке клейковинообразующих белков напрямую зависят ее технологические свойства, а значит, и качество получаемых мучных изделий.

Образующие клейковину белки придают ей такие структурно-механические свойства, как пластичность, упругость и растяжимость. Эти свойства определяют качество клейковины.

Класс зерна определяют по нескольким показателям. Одним из них является содержание клейковины в зерне и ее качество. Зерно относят к более высокому классу, если в нем больше клейковины и она хорошего качества. Это значит, что зерно содержит больше белка, то есть пшеница имеет большую пищевую ценность и из нее получится качественная мука.

На сегодняшний день в Украине снижается качество зерна, соответственно содержание белка в нем уменьшается. Из такого зерна производят муку с пониженными хлебопекарными свойствами, что усложняет выпуск хлебной продукции высокого качества.

Низкое качество муки повышают с помощью пищевых добавок. Самым эффективным способом является добавление сухой пшеничной клейковины (СПК), которую еще называют глютенем. Во многих мукомольных производствах в муку низкого качества добавляют сухую клейковину, чтобы получить муку, соответствующую требованиям стандарта.

В западных странах все мельничные комбинаты используют клейковину. В Европе добавляют 1—2 % пшеничной клейковины от общей массы муки к полученной из европейских сортов пшеницы муке, содержащей в среднем около 10 % сухого белка, что соответствует 23—25 % сырой пшеничной клейковины. Благода-





Что такое глютен?

ря этому повышается водопоглощение при замесе теста, улучшаются физические и реологические свойства теста, а также физико-химические и органолептические показатели качества хлеба. Полученный из такой муки хлеб соответствует по качеству хлебу из сортов пшеницы, содержащей 14—15 % сухого белка. Также при этом увеличивается выход готовых хлебобулочных изделий, повышается срок их хранения, хлебный мякиш приобретает лучшие структурно-механические свойства.

Сухая клейковина (или же глютен, панифарин) — это натуральный ингредиент, поэтому его использование в качестве пищевой добавки никак не ограничивают. При выпечке особых сортов хлеба пшеничную клейковину применяют в количестве 10 % и даже более от общей массы муки. Также глютен широко используют при производстве различных хлебобулочных изделий для людей, страдающих сахарным диабетом.

Установлено оптимальное количество пшеничной клейковины, добавляемой к каждому сорту пшеничной муки, которое наиболее существенно улучшает ее качество. Также определено, что при добавлении к муке 1 % сухой пшеничной клейковины удастся увеличить содержание сырой пшеничной клейковины в муке на 2,6 — 2,7 %.

Клейковина нерастворима в воде. При промывании пшеничной муки холодной водой белковые вещества (то есть клейковина) разбухают, а крахмал остается в виде крупинок — он зависает в воде и не разбухает. Если же воду процедить так, чтобы ушел крахмал, то на сите можно увидеть липкий осадок клейковины.

В хлебопекарном деле клейковину используют для задержки углекислоты, которая образуется в результате взаимодействия дрожжей и содержащегося в муке крахмала, благодаря чему тесто поднимается. Отсюда становится понятным, почему мука с большим содержанием клейковины считается более качественной. Зерно, выросшее на хорошей почве и собранное при благоприятных погодных условиях, будет богаче клейковиной, чем выросшее на истощенной почве и собранное в дождливую погоду.

Известно, что овес, ячмень и другие злаки содержат большее количество белковых веществ, но в них клейковина менее вязкая



и упругая, поэтому хлеб из них не получается воздушным, так как он практически не поднимается. Так, например, если промыть ячменную муку водой, то остаток клейковины в ней будет совсем незначительным; в овсяной муке вовсе не удастся увидеть клейковину, как и в некоторых других видах муки. Рожь по содержанию клейковины более близка к ячменю.

Как уже упоминалось, количество клейковины в пшеничной муке бывает разным и зависит от качества муки. В хорошей пшеничной муке, из которой желательно печь хлеб, содержится от 11 до 13 % клейковины, тогда как хлеб, выпеченный из такой муки, содержит 9,5 % этого вещества.

Аллергия на глютен, по данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), обнаружена у 1 % жителей нашей планеты. Глютен, или клейковина, содержится в пшенице, ржи, ячмене, овсе. Чрезмерное употребление этого высокомолекулярного белка приводит к развитию аллергических реакций и заболеваний кишечника.

Специалисты утверждают, что у большинства людей наблюдается слабо выраженная непереносимость глютена. Боль в животе, метеоризм, ощущение тяжести в желудке после употребления мучного являются предвестниками аллергии на глютен.

Симптомы аллергии на глютен

Глютен вредит ворсинкам кишечника, под его воздействием гибнет полезная микрофлора, а патогенная разрастается. Этот процесс похож на замкнутый круг. Воспаленный кишечник не способен усвоить даже переработанные вещества, что приводит к недостатку в организме витаминов, питательных и строительных соединений. Организм насыщается продуктами распада, в том числе аммиаком, который по кровотоку попадает в мозг, отравляя его клетки.

Аллергия на глютен и симптомы ее появления обусловлены степенью чувствительности организма к продуктам, содержащим клейковину: от практически незаметной до мучительной, нарушающей ритм жизни здорового человека.





Что такое глютен?

Различают основные симптомы экстренного проявления аллергии на глютен:

- кишечные расстройства;
- появление жирного стула, плавающего на поверхности и сложно смываемого (стеаторрея);
- абдоминальные боли, ощущаемые постоянно, на протяжении нескольких месяцев и более;
- вздутие живота, чрезмерный метеоризм;
- чувство хронической усталости;
- вялое состояние;
- снижение веса;
- болевой синдром, ломота в костях;
- гиперчувствительность кожного покрова: онемение, ощущение жжения, пощипывания, покалывания, зуда;
- головные боли;
- реакция периферической нервной системы (ощущение покалывания в пальцах на руках и ногах);
- состояние спонтанной тревоги после употребления глютен-содержащих продуктов;
- ощущение жжения в горле.

Аллергия на глютен у ребенка:

Меню малыша делят на три группы:

- жирная и углеводистая пища (источник энергии);
- витамины и микроэлементы (баланс иммунной системы);
- белковая пища (строительные вещества для клеток).

Именно благодаря белкам детский организм растет, увеличивает массу тела, формирует мышечную, соединительную и нервную ткани. В кишечнике происходит расщепление белка на аминокислоты, которые усваиваются организмом. У детей пищеварительная система вырабатывает меньше ферментов, что повышает риск аллергических заболеваний.

Аллергия на глютен у ребенка может быть спровоцирована дисбактериозом, поэтому важно насыщать организм малыша лакто- и бифидобактериями для улучшения расщепления глютена. До десятимесячного возраста лучше не вводить в рацион ребенка этот тяжелый растительный белок.



Как проявляется аллергия на глютен у детей

Аллергия на глютен у ребенка — временное явление, которое может исчезнуть у ребенка в процессе роста и развития, по мере созревания ЖКТ. Для ее выявления достаточно сделать тест на аллерген.

Аллергию на глютен также можно определить по некоторым признакам. Это могут быть постоянные капризы, излишняя раздражительность, бледность кожи. Гиперчувствительность ребенка к клейковине может привести к его неспособности концентрировать внимание и задержке в развитии. Сигналом заболевания является и кожный дерматит, обнаруженный на локтях, голове, коленках и ягодицах. Малыш начинает терять вес: у него выступают ребра, ноги и руки заметно худеют, на теле пропадают физиологические складки. При первых проявлениях у ребенка аллергии на глютен родителям следует обратиться к врачу. Возможно, достаточно будет скорректировать рацион малыша, исключив из него продукты с содержанием клейковины.

Исследования показали, что при позднем введении глютена в рацион ребенка возрастает риск развития аллергии на это вещество. Выбирая продукты для малыша, обращайте внимание на этикетки — многие йогурты, например, содержат глютен.

Дети с аутизмом должны особенно строго соблюдать безглютеновую диету. По мнению некоторых медиков, белок глютена и казеина перерабатывается в их организме таким образом, что вызывает поведенческие изменения. Это обусловлено реакцией мозга, воспринимающего расщепленные белки как опиаты. Споры по данному вопросу не прекращаются, но специалисты отмечают ускорение интеллектуального развития аутичных детей, не употребляющих глютен.

К безглютеновым продуктам относят гречневую, рисовую и кукурузную каши. Все они полезны для организма. Кукурузная каша — незаменимый источник кальция и витамина PP. Рисовая прекрасно усваивается и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Гречневая каша богата железом и редким витамином группы B. При грудном вскармливании вышепере-





Что такое глютен?

численные каши рекомендуют использовать в качестве прикорма после полугода. Искусственникам на них можно переходить с пяти месяцев.

Аллергия на глютен не страшна при употреблении киноа, саго, сои, фасоли, гороха, нута, маша, чечевицы и других не содержащих клейковину продуктов. А вот от хлебобулочных и макаронных изделий следует отказаться. К счастью, голодать ни вам, ни вашим малышам не придется. Существует большой выбор безглютеновых продуктов, которые можно определить по логотипу в виде перечеркнутого пшеничного колоса.

На основе кукурузной, рисовой, гречневой муки можно самостоятельно приготовить очень вкусные и полезные блюда. Рецепты некоторых из них вы найдете в этой книге. Вышеперечисленные виды муки обладают ценными питательными и лечебными свойствами. Кукурузная мука оказывает благотворное влияние при болезнях сердечно-сосудистой системы, нарушениях кровообращения, проблемах с желчевыводящими путями, останавливает процессы старения. Рисовая мука насыщает организм человека микро- и макроэлементами, витаминами. Гречневая мука является источником клетчатки. Поэтому с помощью этих продуктов вы не только можете порадовать себя и своего ребенка всевозможными тортиками, выпечкой, блинчиками, но и улучшить общее самочувствие, забыв об аллергии на глютен.

Также не содержат глютен мясо и творог, являющиеся основными источниками животного белка. Мясо нормализует обмен веществ, а творог корректирует работу желудка.

Целиакия у детей

Следует различать такие понятия, как аллергия на глютен и целиакия.

Целиакия — это серьезное наследственное заболевание, при котором организм не способен усваивать глютен. Ген целиакии встречается у 1 % всех людей (хотя и это не всегда приводит к развитию болезни). При целиакии ворсинки кишечника повреждаются продуктами, содержащими глютен.



Первые проявления заболевания у детей возникают обычно в 4–6 месяцев, после введения в рацион глютенных продуктов. Основным симптомом болезни — кашицеобразный стул сероватого оттенка, снижение веса, вздутие живота. Диагноз ставят на основании результатов биопсии слизистой оболочки кишечника.

Лечение целиакии — пожизненное исключение глютена из рациона. Это позволяет в течение нескольких недель вернуть потерянную массу тела, а через пару лет и полностью восстановить слизистую оболочку кишечника. Важно контролировать содержание в пище крахмала, поскольку в нем присутствуют следы глютена. Крахмал также может быть в некоторых лекарствах.

Ребенку, больному целиакией, разрешено есть фрукты, овощи, картофель, мясо, рыбу, растительные жиры, а также некоторые виды каш. Таким образом его рацион вполне может быть вкусным, разнообразным и полноценным.

Как сохранить здоровье ребенка

В первую очередь, необходимо избегать употребления глютенсодержащих продуктов до 10-месячного возраста. Глютен содержится в продуктах и изделиях из пшеницы, ячменя, ржи и овса. Это могут быть:

- каши из этих круп (в том числе манная и перловая);
- хлеб и его производные, выпечка из такой муки;
- пшеничные макароны;
- некоторые мясные изделия, содержащие муку или хлеб (котлеты в панировке; котлеты, приготовленные с хлебом; сосиски; колбасные изделия);
- изделия, которые потенциально могут содержать муку или крахмал (соусы, кетчупы, майонезы, растворимые напитки, полуфабрикаты, консервы, алкогольные напитки и особенно пиво);
- некоторые виды косметики (маленькие дети иногда с удовольствием едят, например, мамину помаду, которая может содержать глютен).

Глютенные каши необходимо вводить в рацион здорового ребенка с осторожностью и желательно не чаще 2–3 раз в неде-





Что такое глютен?

лю. Сейчас существуют детские адаптированные смеси, не содержащие глютен.

Насколько вреден глютен?

Если у вас все в порядке с пищеварением, совет один — не впадайте в крайности. Во всем нужно соблюдать меру, в том числе и в употреблении глютеносодержащих продуктов. Глютен — водонерастворимый белок, и при интенсивном потреблении он может откладываться на стенках кишечника, ухудшая его работу. Следствием нарушения пищеварения могут быть ожирение или, наоборот, потеря веса, снижение мышечной активности. Но не меньше трудностей таит в себе и переход только на безглютеновые продукты.

Во-первых, хлеб и другие мучные изделия — важный источник витаминов группы В, необходимых организму.

Во-вторых, модные безглютеновые продукты, продающиеся в магазинах здорового питания, могут способствовать набору веса. Подвох в том, что продукты без глютена зачастую содержат столько же калорий, сколько и с глютенем, и даже больше. Чтобы обеспечить мучным изделиям клейкость, производителям приходится добавлять в них больше жира.

Кроме того, люди часто видят в безглютеновых продуктах «безопасную» пищу и по этой причине переедают. Так, американские ученые два года наблюдали за 188 пациентами с целиакией, питавшимися безглютеновой едой (половина из них страдали от излишнего веса или ожирения). 81 % из них за это время прибавили в весе.

Так что не поддавайтесь панике и не следуйте слепо рекламе. Питайтесь разнообразно, отдавайте предпочтение свежим продуктам, и будьте здоровы!

Продукты, содержащие явный глютен

Это продукты, содержащие пшеницу, рожь, ячмень или овес. К ним относят:



- каши из пшеницы, ржи, ячменя и овса, в том числе манная, перловая и геркулесовая, каша «Артек», блюда с перловой крупой;
- мука из пшеницы, ржи, ячменя, овса, а также продукты из этой муки;
- хлеб, сухари, булочки, пирожки, приготовленные из указанной выше муки, изделия в панировке, хлебная крошка в различных продуктах;
- макаронные изделия (макароны, рожки, вермишель, лапша и т. п.);
- кондитерские изделия, в том числе пирожные и торты.

Продукты, содержащие скрытый глютен

В информации о составе этих продуктов, как правило, не указывают наличие злаковых компонентов, но они могут присутствовать и, следовательно, эти продукты могут содержать глютен. К ним относят:

- конфеты;
- мороженое;
- майонез, кетчуп, соусы, уксус;
- соевые продукты;
- пиво, квас, водка, солодовый экстракт;
- растворимый кофе, какао-порошок;
- сухие супы быстрого приготовления, бульонные кубики;
- колбасы, сосиски, сардельки, котлеты;
- консервы, полуфабрикаты из мяса и рыбы;
- некоторые пищевые добавки (краситель аннато E160b, карамельные красители E150a—E150d, мальтол E636, изомальтол E953, малитит и мальтитный сироп E965, моно- и диглицериды жирных кислот E471);
- имитации морепродуктов — крабовые палочки и др.

Глютен также содержат:

- некоторые косметические средства, в т. ч. кремы;
- клей на марках и конвертах;
- некоторые виды зубной пасты и губной помады.





Рафинированные продукты

Безглютеновое питание сможет оказать необходимый эффект только при условии употребления полноценных продуктов, приносящих пользу организму.

В первую очередь, полноценными считают те продукты, которые можно употреблять в свежем виде. Конечно же, речь идет об овощах и фруктах. А если они выращивались в экологически чистой местности на почве, не перегруженной минеральными удобрениями и солями тяжелых металлов, без применения ядохимикатов, то в таких продуктах количество жизненно необходимых питательных веществ (таких как витамины, микро- и макроэлементы, растительные волокна) будет более чем достаточным.

Употребляя большое количество овощей и фруктов, мы помогаем организму поддерживать постоянство кислотно-щелочного баланса, который очень сильно изменяется при употреблении пищи, богатой белками (мяса, рыбы, яиц, сыра).

Рафинированные продукты — это очищенные продукты. Примечательно, что их изготавливают по практически таким же технологиям, как и металлы высокой степени очистки (тоже, кстати, рафинированные). Рафинированные продукты нельзя назвать полноценными, так как большая часть питательных веществ уходит из них вместе с отходами.

Как бы мы ни стремились к правильному питанию и полезной пище, рафинированные продукты так или иначе присутствуют в нашем рационе. И, если внимательно присмотреться к продуктам на нашей кухне, то мы наверняка обнаружим там рафинированные:

- сахар;
- масло;
- рис;
- муку;
- жиры.

Рафинированные продукты, и, в первую очередь, сахар, не приносят нашему организму никакой пользы, а только являются носителями пустых калорий. Рафинированный сахар не содержит никаких вспомогательных веществ, и для его переработки организм использует собственные запасы энергии, вследствие чего в



нем возникает дефицит микроэлементов и нарушается обмен веществ.

Рафинированное масло — еще один распространенный продукт. Однако при рафинировании масло теряет все свои полезные свойства. Растительное масло после рафинирования — не более чем жидкость для приготовления пищи, которая не несет в себе никакой пользы.

Мука, как ни странно, тоже рафинированный продукт. В последнее время врачи-диетологи утверждают, что нам необходима клетчатка, и не только для того, чтобы сбросить несколько лишних килограммов, но и чтобы привести в норму пищеварение. Рафинированная мука полностью лишена витаминов и минеральных солей. Однако отказаться от хлеба порой просто невозможно, и в таком случае следует выбирать изделия из муки грубого помола.

Диетологами уже доказано, что рафинированные продукты нарушают обмен веществ, а также способствуют образованию камней в желчном пузыре. Безусловно, полностью исключить эти продукты из рациона очень сложно, но чем реже вы будете их употреблять, тем больше пользы принесете своему организму.

Что такое сыроедение?

Если вы хотите полностью исключить из своего рациона глютен, можете перейти на сыроедение. Но при этом не следует употреблять глютеносодержащие злаки.

Сыроедение является разновидностью вегетарианства. Особенность этой системы питания состоит в употреблении исключительно сырой пищи, которая не подвергалась тепловому воздействию, то есть питание продуктами в их первоначальном виде. Отсюда еще одно название сыроедения — натуризм, которое применимо к этой системе питания скорее метафорически.

«Натуристы» считают, что растительная пища, не подвергавшаяся тепловой обработке, особенно полезна для нашего организма, так как вместе с ней усваивается энергия живых растительных клеток, полученная непосредственно от солнца. Огонь же, по их мнению, — начало деструктивное, лишаящее пищу полноцен-





Что такое глютен?

ности. Более того, «экстремистские» приверженцы этого метода считают, что даже контакт еды с поверхностью посуды уменьшает ее энергетическую ценность.

Исключением из списка продуктов, подвергшихся тепловой обработке, является хлеб, приготовленный преимущественно из цельного зерна и без дрожжей. Пить следует только простую некипяченую или минеральную воду.

Как один из самых логичных и неопровержимых аргументов в пользу сыроедения приверженцы приводят тот факт, что в пищевой цепочке человека (в течение тысячелетий) не могла фигурировать приготовленная пища, просто лишь потому, что она естественным образом отсутствует в дикой природе. Именно поэтому сырая пища является наиболее биологически естественной.

В середине XX века стал наблюдаться динамичный рост болезней, связанных с неправильным питанием. Это, в свою очередь, привело к массовым увлечениям оригинальными способами питания в странах Западной Европы и Америки в 60—70 годах XX века.

Среди популярных теорий:

• раздельное питание (наиболее известный автор этой теории П. Брегг);

- система питания в учении йоги;
- дзен-макробиотика;
- аюрведическое питание;
- концепция главного пищевого фактора;
- концепции питания предков (сыроедение и сухоедение);
- концепция «мнимых» лекарств;
- теория адекватного целебно-видового питания по Шаталовой.

Увлеченность тем или иным видом питания получила название фаддизм (англ. fad — прихоть, причуда, преходящее увлечение). Тем не менее современная диетология активно разрабатывает новые системы питания, используя наиболее удачные рекомендации именно из этих течений.

Более того, определенные болезни в наши дни эффективно лечат с помощью таких систем питания (особенно это относится к раздельному питанию и сыроедению).



Доктор Г. Шелтон, автор многочисленных работ по здоровому питанию и голоданию, руководитель клиники лечения заболеваний естественными методами в городе Сан-Антонио, штат Техас, является одним из наиболее известных практиков сыроедения.

Влияние на меню сыроедов оказывает география. Так приверженцы этой диеты в США, Европе и Австралии исключают из рациона все животные продукты (в том числе и мед). А в России сыроеды употребляют даже молочные и кисломолочные продукты, за исключением.

Существует классификация сыроедения:

- Всеядное сыроедение допускает в рационе любые виды пищи, в том числе мясо, рыбу, морепродукты, молоко, яйца, но только в сыром или вяленом виде. Иногда молоко исключается, остаются только сырые мясо, рыба и растительная пища. Из-за боязни заболеть от термически необработанных продуктов животного происхождения некоторые сыроеды употребляют эти продукты в обработанном виде. Это наиболее распространенный тип сыроедения и наиболее простой для практики в обычной жизни.

- Вегетарианское сыроедение предлагает полностью исключить из рациона мясо и рыбу, но допускаются к употреблению сырые яйца и/или молоко, иногда молочные продукты.

- Веганское (травоядное) сыроедение категорически исключает продукты животного происхождения и разрешает употребление исключительно сырой растительной пищи.

- Плотноядное сыроедение (сыромясоедение, сыроедение эпохи палеолита). В пищу употребляемы сырая рыба, морепродукты, сырое мясо, дичь, яйца и жир животных, однако фрукты и овощи сведены к минимуму. Приверженцы этой системы питания считают, что регулярное употребление сырого мяса и рыбы привело к эволюции мозга доисторического человека, так как в этих продуктах содержатся вещества, стимулирующие развитие головного мозга. Тем не менее, это наименее распространенный тип сыроедения.

- Фрукторианство. Само название указывает на питание только сырыми плодами и семенами. В рацион включены свежие фрукты, ягоды, орехи, семечки и овощи-плоды (помидор, огу-





Что такое глютен?

рец, стручковая фасоль и т. п.). От непосредственно сыроедения фрукторианство отличается отсутствием круп и овощей, не считающихся плодами, таких как морковь, картофель, свекла, капуста, редис и др. В основе этой системы питания лежит идеологический принцип: не заставлять гибнуть ради своей пищи не только животных, но и растения. Этот тип сыроедения также относится к наименее популярным.

Помимо различий в меню, виды сыроедения отличаются и по методике планирования рациона. Так, выделяют монотрофное сыроедение (сыромоноедение, моносыроедение, монотрофия, СМЕ), когда употребляют лишь один продукт в один прием пищи, и смешанное сыроедение — соответственно, разнообразие трапезы. Во втором случае пища классифицируется по содержанию в ней жиров, белков и углеводов, а также витаминов и микроэлементов, и в один прием пищи употребляют несколько продуктов, сходных по этой схеме классификации. Например, считается допустимым смешивать овощи с овощами, фрукты с фруктами, фрукты с орехами, разные виды животных белков, разные виды молочных продуктов и т. д.

При монотрофном сыроедении трапеза допускает один продукт растительного происхождения без какой-либо термической обработки (например, первый прием пищи — только яблоки или апельсины, или орехи и т. д., следующий прием пищи, который может быть как через несколько часов, так и через полчаса, — опять только один продукт). Основателем монотрофного метода является Гай-Клод Бюргер.

Альтернативный вариант — умеренное сыроедение, предполагающее, что в рацион может входить от 75 % сырой пищи, а остальные 25 % можно подвергать незначительной термической обработке (пароварение, кратковременная варка и т. п.).

Основными преимуществами сыроедения можно назвать такие факторы, как трудность переваривания пищи при смешивании различных продуктов; неусваивание ряда витаминов при их одновременном употреблении; склонность к перееданию при разнообразии пищи и при наличии усилителей вкуса. Исследования показывают, что люди, употребляющие много овощей и фрук-

Безглютеновое меню



тов, реже болеют раком и сердечными заболеваниями. Сыроедение является прекрасной профилактической очисткой организма, лучшим средством против вялости кишечника, запоров и геморроя. Эта система питания полезна для людей, страдающих почечными болезнями, — она облегчает водный обмен веществ. Лечение сыроедением дает хорошие результаты при атеросклерозе, кожных заболеваниях и ревматизме. Применение сыроедения при гипертонической болезни позволяет улучшить состояние здоровья за счет резкого ограничения поступления в организм поваренной соли. Употребляя в пищу сырые продукты, мы насыщаемся быстрее, чем при питании продуктами, подвергнутыми термической обработке, так как сырая пища быстрее заполняет весь объем желудка. С помощью сыроедения можно избавиться от лишних килограммов и ощутить приятную легкость в организме. Энергии при этом становится значительно больше. Есть, правда, и побочный эффект — постоянное легкое чувство голода.

При всей очевидной пользе существуют и противопоказания. Эту систему питания врачи не рекомендуют аллергикам, так как их организм остро реагирует на некоторые белковые вещества, не прошедшие термическую обработку. Также существует риск попадания в организм возбудителей различных заболеваний.

Медики советуют практиковать сыроедение от нескольких дней до нескольких месяцев в году, а переходить на него окончательно рекомендуют после 30 лет. Если вы все же решили перейти на этот тип питания, вам требуется постепенное переключение организма в такой режим с предварительным голоданием.

Великий православный пост, длящийся сорок дней, в монастырском уставе предписывает именно такую систему питания: первые два дня голод, затем с понедельника по пятницу (за исключением лишь некоторых дней) веганское сыроедение без растительного масла. Употребление масла и горячей пищи разрешено только по субботам и воскресеньям.



РЕЦЕПТЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫХ БЛЮД

ВЫПЕЧКА

Безмолочный хлеб

*Безглютеновая мука — 400 г, свежие дрожжи — 20 г,
вода — 1,5 стакана, соль — 1 ч. ложка, сахар — 2 ч. ложки,
растительное масло — 1 ст. ложка.*

Растворить дрожжи в 100 мл теплой воды, добавить 2 ч. ложки сахара (если можно) и 2 ст. ложки муки. Смешать муку с солью и просеять через сито. Добавить к муке опару, долить остальную воду и замесить тесто вручную или миксером до получения однородной массы, добавив 1 ст. ложку растительного масла. Формы для выпечки смазать маслом и до половины наполнить тестом. Тесто поставить в теплое место на 40 минут для того, чтобы оно поднялось (заполнило форму). Перед тем как поставить тесто в духовой шкаф, увлажнить его поверхность водой. Печь при температуре 200—240 °С приблизительно 40 минут.

Дрожжевая булочка

*Мука безглютеновая — 1,5 стакана, яичные желтки — 3 шт.,
сливочное масло — 125 г, свежие дрожжи — 75 г,
вода — $\frac{3}{4}$ стакана, сахар — $\frac{3}{4}$ стакана,
ароматические добавки (если можно).*

Сделать опару из 2 ст. ложек муки, 1 ст. ложки сахара и $\frac{1}{2}$ стакана воды. Всыпать в миску просеянную муку, желтки, ароматические добавки, сахар и влить туда опару. Замесить тесто, добавляя в него остатки теплой воды, в конце влить растопленное масло.



Наполнить форму тестом до половины объема и поставить подниматься в теплое место на 15—30 минут. Выпекать при 220 °С в течение 50 минут.

Дрожжевая булочка с изюмом

*Безглютеновая мука — 400 г, свежие дрожжи — 50 г,
яйца — 2—3 шт., молоко или вода — $\frac{2}{3}$ стакана,
сахар — 1 стакан, масло — 150 г, изюм — по вкусу,
ванилин (если можно) — по вкусу.*

В большой кастрюле размешать масло, сахар, молоко (или воду). Смесь остудить до 38 °С, добавить дрожжи, вбить яйца, добавить ванилин и муку, замесить тесто вручную или миксером, постепенно добавляя изюм. Наполнить тестом смазанную маслом и посыпанную кукурузной мукой форму (до половины объема) и поставить подниматься в теплое место на 15—30 минут. Выпекать на небольшом огне в приоткрытой духовке 15 минут, затем 40 минут в закрытой духовке. В результате должно получиться 800 г выпечки.

Тыквенные булочки

*Безглютеновая мука (можно смесь) — 1 кг,
растительное масло — 50 г, сахар — 10 г, тыква — 500 г,
отварной картофель — 300 г, дрожжи — 30 г, вода — 1 стакан,
соль — 1 ч. ложка, сахар — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.*

Очистить тыкву, нарезать кусочками, сварить и протереть через сито. Сделать опару из дрожжей, 1 ст. ложки воды, щепотки сахара, поставить ее подниматься. К опаре добавить муку, затем остальные компоненты (без растительного масла) и замесить не очень густое тесто. Влить растительное масло, заново перемешать и поставить подниматься. Сформировать булочки такого размера, чтобы они наполовину заполнили формы, смазанные жиром. Прикрыть формы с тестом влажной марлей, поставить подниматься. Выпекать при температуре 200 °С в течение 25 минут.





Дрожжевая булочка с морковью

*Безглютеновая мука — 400 г, свежие дрожжи — 25 г,
сахар — 1 стакан, маргарин — 125 г, вода — $\frac{2}{3}$ стакана,
вареная тертая морковь — 100 г.*

Размешать маргарин, сахар и воду в большой кастрюле. Смесь охладить, добавить дрожжи, морковь и растереть. Всыпать муку. Замесить тесто вручную или миксером. Наполнить тестом смазанную маслом форму до половины объема. Поставить подниматься в теплое место на 15—30 минут. Выпекать на небольшом огне в приоткрытой духовке в течение 15 минут, затем 40 минут на среднем огне в закрытой духовке.

Бездрожжевой хлеб

*Безглютеновая мука (можно смесь) — 500 г,
маргарин — 100 г, молоко — 1 стакан, пектин — 1 ст. ложка,
разрыхлитель — 2 ч. ложки, соль — 1 ч. ложка,
растительное масло для смазывания формы.*

Все ингредиенты перемешать, добавить в последнюю очередь маргарин, молоко, яйцо. Замесить густое тесто. Выпекать при температуре 220 °С около 40 минут.

Соевый бездрожжевой хлеб

*Соевая мука — 1,5 стакана, кукурузный крахмал — 0,5 стакана,
сливочное масло — 50 г, молоко (вода) — 5 стаканов,
яйца — 2 шт., соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сода — $\frac{1}{2}$ ч. ложки,
мед — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сахар — по вкусу.*

Соду перемешать с медом на водяной бане. Взбить яйца с солью, водой и медом с содой. Смешать масло, молоко и сахар, нагреть на огне. Все ингредиенты перемешать с соевой мукой и крахмалом. Выпекать на среднем огне 30—40 минут, предварительно смазав форму маслом.



Соевый хлеб дрожжевой

*Дрожжи — 15 г, сахар — 1 ч. ложка, молоко (вода) — 1 стакан,
соевая мука — 1 стакан, яйца — 3 шт.,
растительное масло — 2 ст. ложки,
любой крахмал — 1 стакан, соль, приправы — по вкусу.*

Приготовить опару из дрожжей, сахара и молока. Поставить ее в теплое место. Когда опара поднимется, перемешать ее с соевой мукой и снова поставить на 1—2 часа в теплое место. Когда опара подойдет, вбить в нее 3 яйца, добавить растительное масло и крахмал, поставить смесь в теплое место на 40 минут, затем взбить еще раз. Выпекать на среднем огне 40 минут, предварительно смазав форму маслом и посыпав ее кукурузной мукой.

Соевые блины (оладьи)

*Кефир — 200 г, соевая мука — 2 ст. ложки,
яйцо — 1 шт., сода — $\frac{1}{3}$ ч. ложки, крахмал (лучше кукурузный),
соль, сахар — по вкусу.*

Все ингредиенты хорошо перемешать, добавляя в тесто крахмал до консистенции густой сметаны. Поставить тесто в теплое место на несколько часов. Выпекать оладьи на горячей сковороде, не перемешивая теста. Из оставшейся на дне жидкой закваски получатся тонкие блины.

Пончики

*Безглютеновая мука — 400 г, свежие дрожжи — 30 г,
яйца — 2 шт., молоко или вода — $\frac{3}{4}$ стакана, сахар — 50 г, мас-
ло — 70 г, водка — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, джем или варенье — по вкусу, рас-
тительное масло — для жарки.*

Перемешать дрожжи с сахаром и размешать в теплом молоке (воде), в опару добавить муку, яйца, водку, растопленное масло. Замесить тесто и поставить подниматься в теплое место. Сделать





пончики, начиняя их джемом и снова поставить подниматься. Жарить пончики на растительном масле. После того как они остынут, посыпать сахарной пудрой.

Дрожжевой пирог с тыквой

*Безглютеновая мука — 2,5 стакана, сахар — $\frac{1}{4}$ стакана,
дрожжи — 25 г, густое пюре из тыквы — 4 ст. ложки,
молоко — 1,5 стакана, растительное масло —
1,5—2 ст. ложки, соль — щепотка.*

Приготовить опару и поставить подниматься. К муке добавить опару и остальные компоненты (кроме масла), замесить тесто.

Когда в тесте появятся пузырьки, добавить теплое растительное масло, снова перемешать и поставить подниматься. Затем выложить тесто в форму и, когда оно снова поднимется, выпекать около 5 минут при температуре 190 °С.

Кукурузный хлеб

*Кукурузная мука — 1,5—2 стакана, яйца — 2 шт.,
молоко — 1,5—2 стакана, сода — 1 ч. ложка, соль, тмин — по вкусу.*

Все ингредиенты хорошо перемешать, выложить в смазанную маслом форму, выпекать на среднем огне 40 минут. Можно выложить тесто на противень в два слоя, а между ними промазать любую начинку, как для пирога.

Кекс из кукурузной муки

*Кукурузная мука — 250 г, сливочное масло — 80 г,
яйца — 4 шт., сахар — 150 г, сода — 1 ч. ложка,
мед — 1 ч. ложка, ванилин — по вкусу.*

Соду и мед перемешать, подогрев на водяной бане. Сливочное масло растопить. Отделить белки от желтков. Взбить желтки с



сахаром и разогретыми содой и медом. Добавить к ним муку, перемешать. Взбить белки в густую пену и перемешать с тестом. Добавить ванилин. Выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать на среднем огне 30—40 минут.

Бисквит из кукурузной муки

*Сахарный песок — ½ стакана, кукурузная мука — 1 стакан,
яйца — 3 шт., растительное масло — 1 ст. ложка,
яблоки (или ягоды) — для начинки.*

Взбить яйца с сахарным песком, всыпать в них кукурузную муку, влить растительное масло. Залить смесь в заранее смазанную маслом форму, сверху положить начинку из яблок или ягод. Выпекать на среднем огне 10—15 минут.

Заварные булочки из кукурузной муки

*Вода — 250 г, сливочное масло — 80 г,
кукурузная мука — 20 г, яйца — 4 шт.*

Вскипятить воду со сливочным маслом, убавить огонь и всыпать в жидкость кукурузную муку. Полученную массу тщательно перемешать, 1—2 минуты проварить на слабом огне. Смесь немного охладить и по одному вбить в нее яйца до вязкости теста. Выкладывать тесто на смазанный маслом противень чайной ложкой. Выпекать на среднем огне 40—50 минут. Заполнить готовые булочки кремом или взбитыми сливками.

Печенье «Привет от феи»

*Сахарный песок — 130 г, яйца — 3 шт.,
тертые орехи — 130 г.*

Смешать сахарный песок с 3 желтками до образования однородной массы, добавить тертые орехи (лучше фундук) и взбитые





в густую пену белки 3 яиц. Сформировать печенье в виде небольших холмиков; выложить на противень и быстро запечь в заранее нагретой духовке до золотистого цвета.

Палочки из кукурузной муки

Кукурузная мука — 200 г, картофельный крахмал — 1,5 стакана, сливочное масло — 100 г, сахар — $\frac{1}{4}$ стакана, яйца — 2 шт., дрожжи — 100 г, вода — $\frac{1}{4}$ стакана, соль — щепотка.

Растворить дрожжи в теплой воде. К муке добавить дрожжи, сахар, соль, масло, желтки и густую пену из взбитых белков. Замесить тесто.

Прикрыть его влажной марлей и поставить в теплое место подниматься.

Затем поделить тесто на небольшие порции. Лучше всего выдавливать его из кондитерского шприца в виде тонких палочек на смазанный маслом противень.

Поставить палочки подниматься. Выпекать при температуре 200 °C около 20 минут.

Кукурузный рулет

Яйца — 5 шт., сахарный песок — 150 г, кукурузный крахмал — 100 г, варенье (не жидкое и не очень густое).

Отделить белки от желтков, взбить их в густую пену. Постепенно добавлять во взбитые белки сахарный песок, затем желтки, потом кукурузный крахмал.

Тесто вылить на смазанный маслом холодный противень. Поставить в горячую духовку, на 1—2 минуты включить сильный огонь, затем в течение 10—15 минут огонь постепенно убавлять. Достав горячий бисквит из духовки, смазать его вареньем и свернуть в рулет.



Печенье безмолочное

Безглютеновая мука — 500 г, безмолочный маргарин — 250, яичные желтки — 2 шт. (1 желток можно заменить 1 ст. ложкой соевой муки, разведенной в небольшом количестве воды), яичные белки — для смазывания, сахарная пудра — 1 стакан, мак — 2—3 ч. ложки, ванилин (если можно) — по вкусу.

Смешать муку с маргарином, добавить желтки, сахар, мак. Замесить тесто и положить его на 1 час в морозильную камеру. Затем раскатать тесто, с помощью формочек вырезать из него печенье, смазать яичным белком (обязательно!) и выпекать до золотистого цвета.

Хлеб кукурузно-творожный

Кукурузная мука — 125 г, картофельный крахмал — 375 г, творог — 250 г, яйца — 2 шт., дрожжи — 45 г, молоко — 5 ст. ложек, сахара — 1 ч. ложка, соль — 1 ч. ложка.

Дрожжи растереть с молоком и влить их в вымешанную и просеянную муку, накрыть влажной марлей, поставить в теплое место. Когда в муке появятся трещины, смешать с ней остальные компоненты. Заполнить тестом смазанную маслом форму, поставить в холодный духовой шкаф, печь в течение часа при температуре 200 °С. Незадолго до окончания выпечки хлеб нужно смазать яйцом.

Нутелла по-домашнему

Фундук — 1,5 стакана, сахарная пудра — 1 стакан, растительное масло — $\frac{1}{8}$ стакана, безглютеновый какао-порошок — $\frac{1}{3}$ стакана, ванилин — по вкусу, соль — $\frac{1}{4}$ ч. ложки.

Фундук обжарить (если он нежареный) и отшелушить кожуру. Перемолоть его в крошку, как при изготовлении арахисово-





го масла, добавить сахарную пудру, какао, ванилин и взбить, затем влить масло. Все очень тщательно взбить и положить в красивую баночку.

Сладкие кабачковые оладьи

*Небольшой молоденький кабачок — 1 шт. (около 350 г),
безглютеновая мука — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар — 2 ст. ложки
(или по вкусу), яйцо — 1 шт., разрыхлитель для теста —
1 ч. ложка, цедра 1 лимона, соль — щепотка,
растительное масло — для жарки.*

Кабачок очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Отжать из него руками весь сок. С лимона острым ножом снять тонкую кожицу и порезать ее как можно мельче. К кабачку добавить соль, сахар, измельченную лимонную цедру, яйцо и все тщательно перемешать. Муку соединить с разрыхлителем и высыпать в тесто, перемешать.

На сковороду с разогретым растительным маслом столовой ложкой выкладывать тесто и жарить оладьи с двух сторон до готовности.

Блинный пирог с творогом и курагой

*Для начинки: мягкий однородный творог или творожная
масса — 300 г, сметана или йогурт — 100 г, курага — 100 г,
сахар или сахарная пудра — по вкусу.*

*Для шоколадных блинчиков: молоко — 300 г,
безглютеновая мука — 100 г, яйцо — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки,
безглютеновый какао-порошок — 1 ст. ложка,
растительное масло — 1 ст. ложка, соль — на кончике ножа.*

Приготовить шоколадные блинчики: смешать все ингредиенты и обжарить блины на растительном масле с двух сторон.

Приготовить начинку: творог протереть через сито, добавить сахар и сметану и взбить при помощи миксера в однородную массу.



Курагу залить кипятком на час, отцедить, обсушить при помощи бумажного полотенца, мелко нарезать и выложить в творожную массу.

Дно прямоугольной формы для выпечки кексов выстелить фольгой или бумагой для запекания, выложить туда три блина так, чтобы их края свисали с формы наполовину.

Смазать блины творожной начинкой с курагой, выложить на дно формы еще 2—3 блина, смазать начинкой и накрыть свободным концом, снова смазать начинкой. Повторять до тех пор, пока начинка не закончится или форма не заполнится.

Накрыть пирог свисающими концами блинов и убрать в холодильник на пару часов.

Перевернуть пирог на блюдо, снять фольгу, порезать на кусочки толщиной около 1,5—2 см.

Оладьи с фруктами

Кефир — 1 стакан, яйца — 1—2 шт., безглютеновая мука — $\frac{1}{2}$ —1 стакан, яблоко — 1 шт., вишни (свежие или сушеные) — по вкусу, персик (или курага — по вкусу) — 1 шт., сода — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, сахар — по вкусу, изюм — по вкусу, растительное масло — для жарки.

Яйца немного взбить вилкой или венчиком, добавить щепотку соли, сахар, перемешать. Кефир немного подогреть, чтобы он стал теплым, но не горячим. В кефир добавить соду и перемешать.

Кефир соединить с яичной массой. Добавить муки столько, чтобы получилось достаточно густое сметанообразное тесто.

Яблоко очистить, натереть на терке или мелко нарезать. Изюм запарить в кипятке на полчаса, воду слить. Курагу или персик мелко нарезать. Из вишни удалить косточки. Все фрукты выложить в тесто, перемешать. Столовой ложкой выкладывать тесто на раскаленную сковороду с растительным маслом и жарить на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета.

Перед подачей на стол присыпать сахарной пудрой, полить сиропом, йогуртом или сметаной.





Блины

*Молоко (или сметана) — 200 г, безглютеновая мука — 120 г,
яйцо — 1 шт., сахар — по вкусу,
растительное масло — для жарки.*

Смешать муку, сахар и яйцо с молоком или сметаной. Жидкое тесто набирать столовой ложкой и жарить на растительном масле с двух сторон. Подавать с сахаром, взбитыми сливками или фруктами.

Торт «Нежность»

*Сахар — 200 г, яйца — 6—7 шт., безглютеновая мука
или кукурузная каша — 6—7 ст. ложек, любая ароматическая
добавка или орехи (если можно).*

Белки взбить с сахаром в густую пену, добавить желтки, взбить еще 2—3 раза. Постепенно добавить в смесь муку или кашу. Полученную массу выложить в форму. Выпекать при 190—200 °С около 30—35 минут (проверить готовность сухой спичкой). Торт можно украсить глазурью.

Шоколадный пирог

*Маргарин — 150 г, кокос (сушеный) — 75 г,
безглютеновая мука — 150 г, кукурузные хлопья — 50 г,
безглютеновый какао-порошок — 50 г,
сахарная пудра — 175 г, молоко — $\frac{1}{3}$ стакана.*

Растопить маргарин в большой кастрюле, добавить сушеный кокос, муку, раскрошенные кукурузные хлопья, какао, сахарную пудру и немного молока. Перемешать. Переложить смесь в форму размером 27х17 см, смазанную маслом, и утрамбовать. Запекать при 180 °С в течение 30 минут. Теплый пирог порезать на 20 ровных квадратов. Сверху присыпать сахарной пудрой. Затем смешать 50 г какао с достаточным количеством молока, чтобы полу-



чилась однородная паста, и намазать квадраты, лежащие в форме. Вынуть их и дать застыть.

Торт-желе

*Желатин — $\frac{1}{4}$ стакана (2 пачки), вода — $4\frac{1}{4}$ стакана,
варенье — 1 стакан, сахарный песок — 2 стакана,
сметана — 2 стакана, какао — 3 ст. ложки.*

Желатин залить 1,5 стакана воды и оставить на 3 часа.

Первый слой. $\frac{1}{3}$ желатина, 1,5 стакана холодной воды, 10 ст. ложек варенья довести до кипения, смешать, остудить, вылить в форму и поставить в холодильник.

Второй слой. $\frac{1}{2}$ оставшегося желатина, $\frac{3}{4}$ стакана варенья, $\frac{1}{4}$ стакана сахара смешать, довести до кипения и остудить. Взбить сметану с сахаром (4 ст. ложки). $\frac{1}{2}$ взбитой сметаны смешать с оставшимся желе, вылить на застывший первый слой и поставить в холодильник.

Третий слой. Остаток желатина, 3 ст. ложки какао, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 1,5 стакана сахара смешать, довести до кипения, остудить, смешать с оставшейся взбитой сметаной, вылить на застывший второй слой и поставить в холодильник.

Яблочный пряник

*Безглютеновая мука — 2 стакана, сахар — 1 стакан,
сливочное масло — 125 г, густое яблочное пюре — 1,5 стакана,
изюм — $\frac{1}{2}$ стакана, очищенные орехи — $\frac{1}{2}$ стакана,
соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сода — 2 ч. ложки,
растительное масло — для смазывания формы.*

Яблочное пюре подогреть, добавить масло, сахар и изюм, размешать и остудить. Муку просеять с содой, солью, орехами, перемешать и соединить с пюре. Готовое тесто влить в смазанную маслом и обсыпанную кукурузной мукой форму, выпекать при 220 °C в течение 45 минут. Готовый пряник покрыть глазурью.





Пончики



Сладкие кабачковые оладьи



Глазурь для торта

Сахар — 100 г, вода — 25 г, уксус (10 %) — несколько капель, ароматическая добавка (если можно).

Сахар растворить в воде и варить в кастрюльке с крышкой 30 минут. В конце варки добавить несколько капель уксуса, перемешать и быстро охладить поставив посуду в холодную воду, постоянно мешая. В охлажденную глазурь всыпать любую ароматическую добавку.

Флорентийское печенье

Изюм — 100 г, кукурузные хлопья — 100 г, орехи — 75 г, вишни — 50 г, сгущенное молоко — 200 г, шоколад — 75 г.

Смешать изюм, кукурузные хлопья, мелко порезанные орехи и засахаренные вишни. Добавить сгущенное молоко и тщательно перемешать. Выкладывать ложкой на противень, смазанный маслом, и запекать при 180 °С в течение 10—12 минут. Дать немного остыть, перевернуть и положить на решетку. Затем растопить шоколад и смазать им низ печенья.

Банановый кекс с орехами

Сливочное масло — 90 г, сахарная пудра — ½ стакана, яйцо — 1 шт., бананы — 2 шт., воздушный рис — 2 стакана, безглютеновая мука — 1,5 стакана, сода — ½ ч. ложки, орехи — ¼ стакана, разрыхлитель — 2 ч. ложки, ванильная эссенция — 1 ч. ложка.

Взбить сливочное масло с сахарной пудрой. Добавить яйцо и ванильную эссенцию, хорошо взбить. Добавить 1,5 стакана измельченного спелого банана и воздушный рис. Просеять муку, всыпать разрыхлитель и соду, добавить к другим ингредиентам, всыпать мелко порезанные орехи, перемешать. Переложить смесь в форму для кекса размером 23х13 см и запекать при 180 °С



в течение 40—50 минут до готовности. Немного охладить и нарезать. Подавать с маслом.

Ванильные кексы с черникой

*Безглютеновая мука — 280 г, сахар — 100 г, молоко — 225 г,
яйца — 3 шт., сливочное масло/маргарин — 115 г,
свежая или замороженная черника — 200 г,
ванильная эссенция — 1 ст. ложка, разрыхлитель — 1 ст. ложка.*

Разогреть духовку до 200 °С и разложить на противне 12 формочек для кексов. В миске смешать муку, сахар и разрыхлитель. Взбить молоко, яйца, масло и ванильную эссенцию. Добавить в муку. Взбивать, пока не получится однородное тесто. Аккуратно добавить чернику, разложить тесто по формочкам.

Запекать 20 минут, пока кексы не поднимутся и не станут золотистого цвета. Из формочек достать теплыми.

Творожники ванильные

*Творог — 500 г, яйцо — 1 шт., безглютеновая мука — $\frac{1}{2}$ стакана,
сахарная пудра — $\frac{1}{4}$ стакана или фруктовый сироп —
 $\frac{1}{3}$ стакана, размягченное сливочное масло — 2 ст. ложки,
сахар — 2 — 3 ст. ложки, ванильный сахар — $\frac{1}{4}$ пачки,
соль по вкусу.*

Творог протереть через сито, добавить яйцо, масло, сахар, соль, ванильный сахар, перемешать. В миску с подготовленными продуктами просеять муку, замесить тесто и выложить на обсыпанную мукой разделочную доску.

Тесто еще немного перемешать, скатать его толстой колбаской и нарезать на кусочки желаемой величины. Сформовать из них круглые заготовки, обжарить с двух сторон на растительном масле, вначале прикрыв крышкой. Переложить горячие творожники на блюдо, посыпать сахарной пудрой или полить густым фруктовым сиропом.





Пасхальный кулич

*Творог — 500 г, сахар — 1 стакан, сливочное масло — 250 г,
вареные желтки — 6 шт., ванильный сахар — 1 пакетик,
желатин — 1 ч. ложка, изюм — по вкусу.*

Масло растереть с желтками и сахаром, затем — с измельченным творогом. Добавить растворенный в воде желатин, ванильный сахар, изюм, можно орехи. Выложить кулич в форму, обернув его влажной марлей. Резать с помощью нитки.

Лимонные творожники

*Творог — 200 г, яйца — 2 шт., безглютеновая мука — 120 г,
растопленное сливочное масло — 1 ст. ложка,
сахар — 1 ст. ложка, лимонная цедра — 1/4 ч. ложки.*

Творог протереть через сито, добавить масло, яйца, сахар, цедру лимона. Все хорошо размешать, всыпать муку. Сформовать из получившейся массы небольшие круглые заготовки толщиной до 1 см и обжарить с обеих сторон в кипящем смальце. Подать горячими, полив сметаной.

Отварные творожники

*Творог — 500 — 600 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 70 г,
безглютеновая мука — 3/4 стакана, соль — 1 ч. ложка.*

Творог хорошо размять, растереть со сливочным маслом, добавить взбитые яйца, соль и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Сформовать из теста небольшие шарики, сплюснуть их в лепешки и дать немного полежать на разделочной доске. Затем отварить творожники в кипящей подсоленной воде, пока не всплывут наверх (5 — 7 минут). Выложить их на сито, хорошо отцедить. Запанировать в муке или молотых сухарях и обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла или смальца. Подавать со сметаной и сахаром.



Сырники

Вариант I

Творог — 150 г, яйцо — 1 шт., безглютеновая мука —
2 — 3 ст. ложки, сметана — 1 ст. ложка,
сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар и соль — по вкусу.

Добавить в творог яйцо, сметану, масло, соль, сахар, муку и все хорошо перемешать. Сформовать овальные сырники, запанировать их в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире до образования румяной корочки. Уложить горячие сырники на блюдо в один ряд и залить сметаной.

Вариант II.

Творог — 500 г, молоко — 1 стакан, яйца — 4 шт.,
безглютеновая мука — 5 ст. ложек, сахар и соль — по вкусу.

Творог залить очень горячим молоком и дать постоять. Добавить соль и сахар, вбить яйца и, подсыпая по ложке муку, вымешать тесто. Дать тесту созреть около получаса и сформовать сырники. Жарить в хорошо разогретом растительном масле, подрумянивая с обеих сторон. Готовые сырники уложить в кастрюльку, залить подслащенной сметаной и немного протушить.

Вариант III

Яйца — 10 шт., творог — 500 г, сода гашеная — 1 ч. ложка,
уксус — 1 ст. ложка, соль — 1 ч. ложка, ванильный сахар —
по вкусу, безглютеновая мука — сколько нужно для теста.

Тщательно взбить яйца с творогом, добавить гашеную соду, соль, ванильный сахар. Постепенно добавляя муку, вымешать негустое тесто (как на оладьи). Глубокую сковороду хорошо смазать маслом и обсыпать мукой.

Перелить в нее тесто, разровнять поверхность и выпечь в горячей духовке до подрумянивания. Готовые сырники нарезать порционными кусками, сложить их в кастрюльку, обсыпать сахаром, залить сметаной и протушить.





Сырники с тмином

*Творог — 400 г, безглютеновая мука — 60 г, яйца — 1 шт.,
соль и тмин — по вкусу.*

Творог протереть через сито, добавить все остальные ингредиенты, хорошо перемешать и сформовать овальные сырники.

Края сырников подкружить с помощью ножа, сверху нанести ножом легкие насечки в виде сеточки. Обжарить в растительном масле с обеих сторон. Подавать со сметаной.

Сладкие тушеные сырники

Приготовить сырники по одному из предложенных выше рецептов, сложить в миску или кастрюльку.

Сковороду с остатками масла, на котором жарились сырники, снять с огня, положить в нее 2 ст. ложки густого меда и распустить. Добавить 3 — 4 ст. ложки густой сметаны, влить $\frac{1}{2}$ стакана молока или кипятка и все хорошо перемешать.

Поставить сковороду с получившимся соусом на совсем слабый огонь и прогреть до кипения жидкости. Залить сырники горячим соусом, прикрыть миску крышкой и слегка протушить на слабом огне 2 — 3 минуты.

Подавать горячими, полив каждую порцию оставшимся в миске соусом.

Венский сырник

*Творог — 600 г, картофельный крахмал — 2 ст. ложки,
сахар — 250 г, сливочное масло — 125 г, яйца — 3—5 шт.,
ароматические добавки (если можно).*

Желтки растереть с маслом и сахаром, затем с творогом, предварительно дважды протертым.

Всыпать ароматические добавки и крахмал, размешать, затем слегка перемешать с густо взбитыми белками яиц. Выпекать при температуре 200 °C около 40 минут.



Творожные пирожные

*Безглютеновая мука — 250 г, сливочное масло — 250 г,
творог — 250 г, мармелад — 150 г, соль — по вкусу,
сахар для обваливания.*

В просеянной муке на доске порубить масло, добавить протертый творог, немного посолить и быстро замесить тесто, раскатать в прямоугольный пласт и сложить, как слоеное. После застывания раскатать в прямоугольник или квадрат, разрезать на квадраты 7х7 см (можно и больше), наполнить их мармеладом, свернуть вчетверо, края сдавить тупой стороной ножа. Запечь в хорошо нагретой духовке, горячими обваливать в сахаре.

Творожная масса с цукатами

*Нежирный творог — 450 г, сливочное масло — 150 г,
сахарный песок — 4 ст. ложки, цукаты — 50 г, изюм,
ванилин — по вкусу.*

Размягченное сливочное масло (нагретое до 30 — 35 °С) небольшими кусочками положить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин и все взбить деревянной лопаточкой до получения однородной пышной массы. Добавить небольшими порциями протертый нежирный творог, тщательно перемешать массу до однородной консистенции. Добавить цукаты, нарезанные мелкими кусочками, выложить массу в вазочку и подать на стол.

Шоколадная творожная масса

*Нежирный творог — 450 г, яичные желтки — 6 шт.,
сахар — $\frac{3}{4}$ стакана, измельченный шоколад — 50 г,
молоко или сливки — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло — 150 г,
ванилин — по вкусу.*

Желтки яиц растереть с сахарным песком, добавить измельченный на терке шоколад, ванилин по вкусу, развести горячим





молоком или сливками и, помешивая, нагреть смесь на водяной бане до 75 — 80 °С, затем охладить.

Взбить размягченное сливочное масло, как для крема. Непрерывно помешивая, добавить в него небольшими порциями полученную шоколадную массу и протертый нежирный творог (в жирный творог масло не добавлять). Выложить массу в вазочку и подать на стол.

Пестрая фруктово-творожная запеканка

Яблоко — 1 шт., банан — 1 шт., апельсин — 1 шт., вишни (консервированные без сахара) — 100 г, очищенные семечки подсолнуха — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., творог — 4 ст. ложки (75 г), крахмал — 1 ч. ложка, мед — 1 ч. ложка, лимонный сок — 2 ч. ложки, сахар — по вкусу.

Нарезать яблоко кусочками, банан и апельсин — кружочками. Дать вишням постоять в дуршлаге, чтобы стекла вся жидкость. Выложить фрукты слоями в форму для выпечки.

Обжарить семечки на тефлоновой сковороде без добавления жира и посыпать ими фрукты. Отделить белок от желтка. Смешать желток, творог, крахмал, мед и лимонный сок, подсластить по вкусу. Взбить белок, добавить к смеси, намазать полученную массу на фрукты и выпекать в нагретой до 200 °С духовке около 35 минут.

Ленивые вареники

Творог — 500 г, безглютеновая мука — 5 ст. ложек, яйцо — 1 шт., сахар — 3 ст. ложки, соль — щепотка.

Замесить тесто из всех ингредиентов (оно не должно приставать к рукам). Разделить на несколько частей, каждую раскатать на тоненькие длинные колбаски. Нарезать колбаски поперек и бросить полученные кусочки в подсоленный кипяток. Варить 1—2 минуты без крышки (ни в коем случае не переварить!).



ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Вьетнамский салат из фунчозы

Чеснок — 5 зубков, острый перец чили — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 3 ст. ложки, сок лайма — 4 ст. ложки, рыбный соус — 3 ст. ложки, фунчоза (рисовая лапша) — 300 г, морковь — 2 шт., огурцы — 2 шт., нарезанная кинза — 4 ст. ложки, нарезанная мята — 4 ст. ложки, нарезанный базилик — 4 ст. ложки, зеленый салат — 4 листа, рубленый несоленый арахис — 3 ст. ложки, соль — по вкусу, свежая мята для украшения — 4 веточки.

Измельчить чеснок, кинзу и острый перец. Переложить в миску, добавить сок лайма, рыбный соус, соль и сахар, перемешать. Дать соусу постоять 5 минут.

Вскипятить воду в большой кастрюле. Добавить рисовую лапшу и варить 2 минуты (в воду желательно добавить 1 ст. ложку кунжутного или подсолнечного масла). Слить воду и тщательно промыть лапшу под струей холодной воды, пока лапша окончательно не остынет. Воду снова слить.

Смешать в большой миске соус, лапшу, морковь, нарезанную соломкой, огурцы, нарезанные кубиками, мяту, базилик и нарезанный салат. Перемешать, украсить арахисом и листиками мяты.

Салат из чечевицы с оливками и сладким перцем

Коричневая чечевица — 2 стакана, красный сладкий болгарский перец — 1 шт., луковичка маленькая — 1 шт., нарезанные зеленые оливки — 2 стакана, оливковое масло — $\frac{1}{2}$ стакана, свежавыжатый лимонный сок — $\frac{1}{3}$ стакана, соль — по вкусу.

Положить чечевицу в кастрюлю и залить водой, так, чтобы она покрывала ее на 10 см. Посолить. Довести до кипения и ва-





рить до размягчения около 15 минут. Слить воду и промыть чечевицу под холодной проточной водой (в сите). Оставить на несколько минут, чтобы вся вода стекла.

В большой миске смешать или взбить венчиком оливковое масло и лимонный сок. Добавить измельченные красный перец, лук и оливки. Перемешать. Поставить в холодильник минимум на 2 часа, чтобы салат настоялся. Он станет еще вкуснее, если постоит подольше.

Салат «Айсберг»

*Салат айсберг — 1 кочан, помидор — 3 шт.,
морская соль, свежемолотый перец — по вкусу,
оливковое масло — по вкусу.*

Нарезать салат на средние куски. Добавить крупно нарезанные помидоры и заправить маслом. Посолить, поперчить. Можно немного сбрызнуть лимонным соком.

Острая сальса с огурцами и сладким перцем

*Огурцы средние — 2 шт., помидоры средние — 2 шт.,
сладкий перец — $\frac{1}{2}$ шт., острый перец халапеньо — 1 шт.,
луковица (небольшая) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, кукурузные
чипсы — 350 г, сок лайма — 2 ст. ложки, мелко нарезанная пе-
трушка — 1 ч. ложка, мелко нарезанная кинза — 2 ч. ложки, суше-
ный укроп — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.*

Огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать. Помидоры, сладкий перец и лук мелко нарезать. Измельчить чеснок и острый перчик (удалить семена).

В средних размеров миске смешать огурцы, помидоры, зеленый перец, перец халапеньо, лук, чеснок, сок лайма, петрушку, кинзу, укроп и соль. Накрыть и поставить в холодильник на 1 час. Подавать с чипсами.



Салат из огурцов и авокадо

Огурцы (средние) — 2 шт., авокадо — 2 шт.,
лимон (крупный) — $\frac{1}{4}$ шт., лайм — 1 шт., нарезанная свежая кин-
за — 4 ст. ложки, чеснок — 1 зубчик, мелко нарезанный
зеленый лук — 2 ст. ложки, соль — $\frac{1}{4}$ ч. ложки,
черный перец — по вкусу.

В большой миске смешать огурцы, авокадо и кинзу. Добавить измельченный чеснок, лук, соль и перец. Выжать лимон и лайм поверх салата и перемешать. Накрыть и поставить в холодильник минимум на 30 минут.

Черри с моцареллой и соусом песто

Помидоры черри — 10 шт., сыр моцарелла (маленькие
шарики) — 100 г, соус песто — 1 ст. ложка, лимонный сок —
1 ст. ложка, оливковое масло — 1 ст. ложка.

Помидоры разрезать пополам и выложить на тарелку.

Из моцареллы слить рассол и уложить шарики сыра на помидоры. Смешать соус песто с оливковым маслом и лимонным соком, полить им салат.

Зеленый салат с фруктами, орехами и лимонно-маковой заправкой

Зеленый салат — 1 кочан, тертый швейцарский сыр — 100 г, оре-
хи кешью — 1 стакан, сушеные вишни или клюква —
 $\frac{1}{4}$ стакана, яблоко — 1 шт., груша — 1 шт., сахар или мед —
 $\frac{1}{3}$ стакана, лимонный сок — $\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанный лук —
2 ч. ложки, зернистая горчица — 1 ч. ложка, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки,
растительное масло — $\frac{2}{3}$ стакана, мак — 1 ст. ложка.

В блендере или кухонном комбайне смешать сахар, лимон-
ный сок, лук, горчицу и соль. Взбить до однородной консистен-
ции. Не выключая блендер, влить растительное масло тонкой





стружкой, пока смесь не станет густой и однородной. Добавить мак и взбить еще несколько минут, чтобы все смешать.

В большой салатнице смешать зеленый салат, тертый швейцарский сыр, орехи кешью, сушеную вишню или клюкву, нарезанные яблоки и груши. Перемешать. Непосредственно перед подачей вылить соус поверх салата и перемешать.

Яблочный салат

Яблоки десертных сортов — 4 шт., сок 1 лимона, капуста — 250 г, яйца, сваренные вкрутую, — 2 шт., растительное масло — 6 ст. ложек, лимонный сок — 3 ст. ложки, сладкая горчица — 1 ч. ложка, соль, перец — по вкусу.

Вымыть и высушить яблоки, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Нарезать кубиками, сложить в миску и сбрызнуть лимонным соком, чтобы яблоки не потемнели.

Тонко нашинковать капусту, хорошо помять ее руками. Смешать с яблоками. Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока и горчицы, добавить соль, перец по вкусу. Залить заправкой капусту с яблоками, тщательно перемешать.

Украсить нарезанными яйцами и подавать как отдельное блюдо или как гарнир к холодной жареной свинине.

Салат с цикорием и редисом

Яйца — 2 шт., цикорий салатный — 2 кочана, крупные листья салата — 8—10 шт., зеленый лук — 1 пучок, редис — 2 пучка, Для соуса: свежий сыр или творог — 100 г, йогурт — 50 г, уксус — 2 ч. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, мелко порубленная зелень — 2 ст. ложки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Яйца сварить вкрутую и обдать холодной водой. Остудить. Цикорий почистить и помыть, отделить листья от кочерыжки.



Листья салата разложить на четыре большие тарелки, сверху положить листья цикория в виде лодочек. Зеленый лук нарезать тонкими колечками.

Редис почистить, помыть и порубить. Перемешать с зеленым луком. Сыр, йогурт, уксус и масло смешать до однородной консистенции. Добавить две трети зелени, посолить и поперчить. Яйца очистить и нарезать тонкими кружочками.

В цикорные лодочки выложить редис, полить соусом. Украсить салат кружочками яиц и оставшейся зеленью. Сразу же подавать на стол.

Салат с каперсами и кукурузой

Средний помидор (лучше розовый) — 1 шт., кукуруза консервированная — 3 — 4 ст. ложки, сладкий лук — 1/2 шт., каперсы — 10 — 12 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Помидор порезать средними кусочками, выложить на тарелку. Лук порезать очень тонкими пластинками, положить на помидоры, слегка посолить. Добавить кукурузу и сверху выложить каперсы. Сбрызнуть оливковым маслом.

Уолдорфский салат с грецкими орехами

Корневой сельдерей — 500 г, кислые яблоки — 250 г, лимонный сок — 3 ст. ложки, темный виноград — 150 г, очищенные грецкие орехи — 100 г.

Для заправки: сметана — 150 г, растительное масло — 1 ст. ложка, соль, перец — по вкусу, сахар — щепотка.

Сельдерей очистить и нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить семечки и тоже нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Выложить все в большую миску, добавить 2 ст. ложки лимонного сока и перемешать.





Виноград вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Грецкие орехи крупно нарубить.

Для заправки взбить венчиком в небольшой миске сметану, масло и 1 ст. ложку лимонного сока.

В миску с сельдереем и яблоками выложить виноград, грецкие орехи, полить все заправкой. Добавить соль, перец, сахар, разложить по тарелкам. Сверху украсить виноградом и грецкими орехами.

Салат с вялеными помидорами

*Листья любого салата (без горечи) — 4—5 шт.,
свежие огурцы — 3 шт., сыр бри или камембер — 100 г,
вяленые помидоры — 200 г, кедровые орешки — 50 г.*

На тарелку выложить листья салата, если листья крупные — порвать их руками. На листьях салата разместить нарезанные соломкой огурцы. На огурцы уложить измельченные вяленые помидоры, затем сыр и орешки.

Салат сбрызнуть маслом, в котором были помидоры. Можно подавать к мясу или рыбе.

Салат «Гармония вкуса»

*Помидоры — 3—4 шт., болгарский перец — 1 шт.,
свежие огурцы — 2—3 шт., листья салата — 3—4 шт.,
авокадо — 1 шт.*

*Для заправки: оливковое (или растительное) масло —
3—4 ст. ложки, лимонный сок (или винный уксус) —
½—1 ст. ложка, соль, перец — по вкусу.*

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками. Огурцы вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Салат вымыть, обсушить и порвать руками. Авокадо вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Удалить из него косточку и сбрызнуть лимонным соком, чтобы плод не потемнел.



Авокадо нарезать брусочками или ломтиками и еще раз сбрызнуть лимонным соком. Перец вымыть, удалить семенную коробку, еще раз промыть и нарезать соломкой. Соединить подготовленные овощи и выложить их в салатницу. Заправить салат оливковым маслом и лимонным соком (или винным уксусом), добавить немного соли и перца. Салат перед подачей перемешать.

Салат из сладкого лука с огурцами

*Листья салата — 4—5 шт., сладкий синий лук — 1 шт.,
маринованные огурцы — 3 шт., оливковое масло —
3 ст. ложки, медовая горчица — 1 ч. ложка.*

Листья салата порвать руками. Огурцы порезать кружочками, лук — соломкой. Горчицу смешать с оливковым маслом и полить полученной заправкой салат.

При желании в заправку можно добавить столовую ложку майонеза.

Салат «Мазурка»

*Консервированная красная фасоль — 1 банка,
консервированная кукуруза — 1 банка, болгарский перец — 2 шт.,
маринованные огурцы — 2 шт., грецкие орехи — 100 г,
чеснок — 2—3 зубчика, зелень петрушки или кинзы — 1 пучок,
оливковое (или растительное) масло — 2 ст.ложки.*

Маринованные огурцы порезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семенную коробку и также нарезать кубиками.

Грецкие орехи порубить, или же положить в пакет и прокатить по ним скалкой.

Зелень вымыть, обсушить и порубить. Из банок с консервированной фасолью и кукурузой слить жидкость. Чеснок пропустить через пресс. В салатницу выложить фасоль, кукурузу, огурцы, перец, орехи, зелень. Все хорошо перемешать и заправить салат растительным маслом.





Салат с помидорами и гранатом

Помидоры — 2 шт., гранат — 1 шт., нарезанный зеленый
лук — $\frac{1}{2}$ стакана, крупно нарезанная кинза — $\frac{1}{2}$ стакана,
соль — по вкусу.

Порезать помидоры кубиками. Очистить гранат (разобрать на зерна). В большой чашке смешать помидоры с зернами граната и зеленью.

Перед тем как подавать на стол, приправить солью по вкусу и осторожно перемешать. Салат подавать холодным или комнатной температуры.

Салат из авокадо с грушей и сыром

Авокадо — 1 шт., груша — 1 шт., болгарский перец — 2 шт.,
твердый сыр — 100 г, сок лимонный — 1 ст. ложка,
листья салата — 3—4 шт.

Для салатной заправки: чеснок — 1—2 зубчика,
оливковое (или растительное) масло — 3—4 ст. ложки,
зелень петрушки — 1 пучок, лимонный сок — 2 ч. ложки,
сахар — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, свежемолотый перец (лучше смесь перцев),
соль — по вкусу.

Авокадо, перец, грушу, листья салата вымыть и обсушить. Авокадо нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Перец нарезать соломкой или полукольцами. Грушу нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Сыр нарезать тонкой соломкой.

Приготовить салатную заправку: чеснок пропустить через чесночный пресс. Зелень вымыть, обсушить и порубить. В миске соединить чеснок, соль, сахар, перец, Оливковое или растительное масло и лимонный сок смешать и немного взбить заправку вилкой или венчиком. Добавить рубленую зелень и перемешать.

Тарелку или салатницу застелить листьями салата. Сверху уложить подготовленные овощи, ломтики груши и сыр. Полить салатной заправкой и подавать к столу.



Салат «Весенняя свежесть»

Огурец — 1 шт., помидоры — 1—2 шт., редис — 4 шт.,
зелень укропа — 1 пучок, зернистый творог — 1 ст. ложка,
натуральный йогурт (или сметана) — 1—2 ст. ложки,
соль — по вкусу.

Овощи вымыть и обсушить. С помидоров острым ножом срезать кожуру и отложить ее для украшения в виде розы. Помидоры и огурец порезать соломкой. Редис порезать полукружочками или небольшими дольками. Зелень порубить. Овощи выложить в салатник, посолить и перемешать. В салат добавить немного зернистого творога и заправить натуральным йогуртом или сметаной. Украсить салат розой из кожуры помидора (или на свой вкус). Салат готовить непосредственно перед подачей к столу.

Салат «Овощной калейдоскоп»

Помидоры — 2 шт., огурец — 1 шт., редис — 4 шт., укроп —
1 пучок, листья салата — 4—5 шт.

Для апельсиновой заправки: сок $\frac{1}{2}$ апельсина,
оливковое (или растительное) масло — 1 ст. ложка,
свежемолотый перец, соль — по вкусу.

Для лимонной заправки: сок $\frac{1}{2}$ лимона, растительное масло —
2 ст. ложки, свежемолотый перец, соль — по вкусу.

Овощи, зелень и листья салата вымыть и обсушить. Огурец порезать вдоль тонкими пластинами при помощи овощечистки. Помидоры порезать дольками. Редис порезать кружочками.

Приготовить апельсиновую или лимонную заправку: соединить апельсиновый или лимонный сок, оливковое или растительное масло, соль, перец и хорошо перемешать. Дно салатницы застелить листьями салата. Уложить на них дольки помидоров и кружочки редиса. Полоски огурца свернуть в трубочки и украсить ими салат. Полить овощи салатной заправкой и украсить зеленью укропа.





Салат из капусты «Весеннее утро»

*Молодая капуста — 100 г, огурцы (маленькие) — 2 шт.,
редис — 2—3 шт., вареные яйца — 2—3 шт.,
зеленый лук — 1 пучок, укроп — 2 веточки, сметана —
3 ст. ложки (или по вкусу), соль — по вкусу.*

Овощи и зелень вымыть, хорошо обсушить. Капусту нашинковать. Огурцы нарезать маленькими кубиками или тонкой соломкой (по желанию кожицу можно срезать). Редис натереть на крупной терке. Яйца порубить ножом. Мелко нарезать зеленый лук. Укроп порубить.

В большую миску положить капусту, немного посолить и перемешать. Добавить огурцы, редис, яйца, зеленый лук, укроп, перемешать. Салат заправить сметаной и подавать к столу (можно с отварным картофелем).

Салат из пекинской капусты с кукурузой

*Пекинская капуста — $\frac{1}{2}$ кочана,
маринованная кукуруза — $\frac{1}{2}$ баночки, яблоко — 1 шт.,
лимон — $\frac{1}{2}$ шт. (или растительное масло — по вкусу).*

Капусту нашинковать. Яблоко натереть на крупной терке. Из банки с кукурузой слить жидкость.

В салатницу выложить капусту, кукурузу и тертое яблоко. Салат посолить и заправить свежесотжатым лимонным соком или растительным маслом по вкусу.

Салат из помидоров

*Помидоры — 4 шт., оливки — 6—8 шт., базилик
или петрушка — 1 пучок, растительное масло — 1 ст. ложка,
соль, чеснок, перец — по вкусу.*

Базилик или петрушку вымыть, обсушить и оборвать листики. Помидоры вымыть и обсушить.



Два помидора порезать кольцами. Другие два помидора натереть на крупной терке или измельчить в блендере до однородной кашицы. В помидорную кашлицу добавить соль, перец, пропущенный через пресс чеснок, влить растительное масло и перемешать.

На тарелку выложить листики базилика или петрушки.

Сверху положить кольца помидоров, посолить и поперчить, полить заправкой. Украсить салат оливками.

Салат из фасоли с яблоками

Фасоль — 1,5 стакана, яблоки (кисло-сладкие) — 300 г, вареная свекла — 150 г, уксус — 2,5 ст. ложки, оливковое (или растительное) масло — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

Фасоль промыть и замочить на 7—8 часов в двойном объеме холодной воды. Варить фасоль до полной готовности около 1—1,2 часа (солить лучше в конце варки), слить воду. Очищенные кисло-сладкие яблоки нарезать тонкими ломтиками.

Вареную свеклу порезать тонкой соломкой. К фасоли добавить порезанные яблоки и свеклу, заправить салат маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу, хорошо перемешать и сразу подавать к столу.

Салат из помидоров с авокадо и свекольными листьями

Авокадо — 1/2—1 шт., помидоры — 2—3 шт., болгарский перец — 1/2—1 шт., сладкий лук — 1/4—1/2 шт., свекольные листья — 3—4 шт., зелень петрушки — 1 пучок, оливковое масло — 3—4 ст. ложки, лимонный сок — 2—3 ст. ложки, соль, свежемолотый перец — по вкусу.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками. Болгарский перец вымыть, разрезать пополам, удалить семенную коробку и нарезать кольцами. Авокадо вымыть, обсушить, разрезать





пополам, удалить косточку и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Мякоть авокадо нарезать соломкой или кубиками и еще немного сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить и нарезать кольцами.

Свекольные листья вымыть, хорошо обсушить и нарезать полосками. Сбрызнуть их лимонным соком.

Зелень петрушки вымыть, хорошо обсушить, листочки оборвать и крупно порубить.

В большой миске соединить помидоры, болгарский перец, свекольные листья, лук, петрушку и авокадо. Заправить салат оливковым маслом, добавить немного лимонного сока, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Салат из помидоров с фасолью

*Помидоры черри — 15 шт. (или 3—4 средних помидора),
консервированная белая фасоль — 1 банка (200 г),
зелень петрушки — 1 пучок.*

*Для заправки: оливковое (или растительное) масло —
3—4 ст. ложки, чеснок — 3 зубчика, розмарин (не обязательно) —
1 веточка, лимонный сок — 2 ст. ложки (или по вкусу),
соль, свежемолотый перец, сахар — по вкусу.*

Приготовить заправку: чеснок очистить и крупно нарезать, розмарин вымыть и обсушить. В кастрюлю налить оливковое масло, немного нагреть, положить туда чеснок и розмарин. Готовить, постоянно помешивая, 1—2 минуты, не давая чесноку изменить цвет. Снять кастрюлю с огня и дать маслу настояться 30 минут. Затем розмарин выбросить, а чеснок растереть в ступке в однородную кашицу. В ароматное масло добавить растертый чеснок, соль, свежемолотый перец, сок лимона, маленькую щепотку сахара, хорошо перемешать.

Помидоры черри вымыть, обсушить и разрезать пополам (обычные помидоры порезать дольками). С фасоли слить жидкость. Петрушку вымыть, обсушить и порубить. Соединить в миске фасоль, помидоры и зелень, все перемешать.



Салат полить заправкой, перемешать, дать настояться 10—15 минут и подавать к столу.

Салат овощной «Хорошее настроение»

Болгарский перец — 1 шт., помидоры — 2 шт., огурец — 1 шт., консервированная кукуруза — 1 банка, растительное масло — 2 ст. ложки, соль, свежемолотый перец — по вкусу.

Овощи вымыть. С огурца снять кожицу и порезать маленькими кубиками. Помидор тоже порезать кубиками. Помидоры и огурцы сложить в салатник, добавить порезанный кубиками красный болгарский перец и консервированную кукурузу. Салат посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из зеленого лука с яйцами

Зеленый лук — 1 пучок, листья салата — 4—5 шт., яйца — 3—4 шт., сметана (или безглютеновый майонез), соль — по вкусу.

Зеленый лук порезать. Салат порвать руками или некрупно порезать. Яйца отварить и порезать кубиками. В салатнике смешать лук, салат, яйца и заправить салат сметаной или майонезом.

Салат «Разноцветный»

Красный болгарский перец — 1 шт., желтый болгарский перец — ½ шт., оранжевый болгарский перец — ½ шт., капуста брокколи — 100 г, морковь — 200 г, редис — 100 г, соус ранч — ½ стакана, красный лук — ½ шт., черный молотый перец, соль — по вкусу.

Перец помыть, удалить семечки, нарезать соломкой.

Редис помыть и нарезать полукружиями. Брокколи и морковь помыть и нарезать кубиками. Лук очистить, помыть и нарезать по-





лукольцами. Все смешать в салатнике, добавить соус, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Перед подачей к столу охладить.

Салат «Донна Роза»

*Капуста брокколи — 500 г, перец болгарский — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт., маслины (без косточек) — ½ банки, пе-
трушка — 1 пучок, лимон — ½ шт., оливковое масло —
3 ст. ложки, чеснок — 1 зубчик, соль, перец — по вкусу.*

Брокколи залить кипятком и оставить на 5 минут (не варить). Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Перец нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами, маслины — колечками.

Все ингредиенты смешать, добавить мелко нарезанную петрушку, нарубленный чеснок, посолить и поперчить. Выдавить сок из половинки лимона, заправить салат оливковым маслом. Аккуратно перемешать.

Салат «Парусная регата»

*Пекинская капуста — ½ шт., маслины — ½ стакана,
болгарский красный перец — 4 шт., яблоки — 2 шт.,
лук репчатый — 1 шт., зелень петрушки — 1 пучок,
лимон — ½ шт., оливковое масло — 1 ст. ложка, соль,
перец — по вкусу, картофельные чипсы — для украшения.*

Капусту мелко нашинковать. Лук мелко нарубить, посолить. Из яблок удалить сердцевину (кожицу не удалять). Нарезать яблоки кубиками, маслины — колечками. Все ингредиенты смешать, сбрызнуть лимонным соком и заправить оливковым маслом. Еще раз хорошо перемешать. Посыпать сверху измельченной зеленью петрушки и украсить маслинами.

Перец разрезать вдоль пополам, аккуратно удалить семена. Выложить салат в получившиеся «лодочки» перца, украсить сверху



картофельными чипсами, имитируя парус. Подавать «лодочку» на блюде синего цвета для создания эффекта парусной регаты.

Салат «Светофор»

*Красный сладкий перец — 2 шт., желтый сладкий перец — 2 шт.,
зеленый сладкий перец — 2 шт., репчатый лук — 100 г,
жидкий мед — 50 мл.*

Перец помыть, удалить семечки, нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, нарезать тонкими полукольцами. Все перемешать, полить медом.

Салат «Греческий»

*Помидоры — 3—4 шт., огурец — 1 шт.,
болгарский перец — ½ шт., красный лук — 1 шт., сыр фета —
120 г, маслины (без косточек) — 20 шт., оливковое масло —
2—3 ст. ложки, орегано — 1 ст. ложка, соль, перец — по вкусу.*

Все овощи помыть, обсушить. Помидоры нарезать дольками. Огурец очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать полукольцами. Половинку перца, очищенную от семян, нарезать соломкой. Фету нарезать крупными кубиками. Все ингредиенты смешать в салатнице, добавить маслины. Салат слегка посолить, поперчить, посыпать орегано. Заправить салат оливковым маслом и перемешать.

Томатный салат с мятой и лимоном

*Помидоры — 700 г, цедра лимона — 25 г, сок лимона — 30 г,
растительное масло — 100 г, мята — 10 г.*

Помидоры нарезать дольками, мяту нашинковать. Все ингредиенты соединить, оставить настаиваться в течение 1 часа. Затем добавить лимонный сок и масло.





Салат из сладкого перца с помидорами и сыром

*Листья пекинской капусты — 2—3 шт., сладкий перец — 1 шт.,
помидор (крупный) — 1 шт., адыгейский сыр — 100 г,
зелень — 1 пучок, оливковое масло — 2 ст. ложки,
лимонный сок — 1 ч. ложка, соль, перец — по вкусу.*

Перец смазать оливковым маслом и запечь на гриле до мягкости, затем завернуть в фольгу и выдержать в течение 5 минут. Снять кожицу, удалить семена, порезать соломкой.

Помидор ошпарить, снять кожицу, порезать тонкими дольками.

Смешать перец с помидором, заправить маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить.

На дно порционной тарелки положить листья пекинской капусты, сверху выложить салат, натереть сыр на крупной терке, посыпать рубленой зеленью.

Свекольный салат

*Свекла — 300 г, маринованные огурцы — 2 шт.,
зеленый лук — 10 г, соль, перец, растительное масло — по вкусу.*

Свеклу отварить и натереть на крупной терке. Огурцы порезать маленькими кубиками. Нарезать зеленый лук и добавить в салат.

Заправить растительным маслом, тщательно перемешать.

Кабачки с чесноком и зеленым луком

*Кабачки — 1 кг, зеленый лук — 40 г, молодой чеснок —
40 г (крупная головка), растительное масло — 30 г,
красный болгарский перец — 30 г, соль — 40 г,
подсоленный кунжут — 5 г.*

Небольшие кабачки нарезать в форме полумесяцев, крупные кабачки нашинковать и присыпать солью. Через 10 минут, когда



кабачки пустят сок, аккуратно отжать их. В кастрюлю влить растительное масло, положить кабачки и быстро потушить на сильном огне, не поднимая крышки. Затем добавить измельченные лук, чеснок и кунжут, перемешать и сверху посыпать тонко нарезанным красным перцем.

Салат «Гусарский»

*Корень сельдерея — 1 шт., яблоко — 1 шт.,
изюм — 3 ст. ложки, ананас консервированный (дольками) —
100 г, лимонный сок — 2 ст. ложки, растительное масло —
2 ст. ложки, зелень петрушки — 10 г,
соль, перец — по вкусу.*

Изюм промыть и залить кипятком на 20 минут.

Корень сельдерея почистить, натереть на терке, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

Яблоко нарезать мелкими кубиками и тоже сбрызнуть лимонным соком.

Затем добавить кусочки ананаса, изюм, заправить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью. Посолить и поперчить по вкусу.

Сырные оливки

*Сливочный сыр — 200 г, шнитт-лук — 2 ст. ложки,
маслины (без косточек) — 250 г, оливки (без косточек) — 175 г,
тертый миндаль — 3 ст. ложки.*

Сливочный сыр смешать с 1 ст. ложкой шнитт-лука, смесь переложить в кондитерский мешок.

Надрезать все оливки и маслины.

Наполнить каждую оливку и маслину сырно-луковой смесью и сложить на блюдо.

Вторую ложку шнитт-лука смешать с тертым миндалем и этой смесью посыпать оливки.





Овощной салат со сладким перцем

*Сладкий перец — 2 шт., помидоры — 2 шт., огурец — 1 шт.,
зеленый лук — 20 г, петрушка — 10 г, укроп — 10 г,
лимонный сок — 2 ст. ложки.*

Сладкий перец помыть, вырезать сердцевину и нарезать мякоть мелкими полосками.

Смешать перец с нарезанными маленькими кусочками помидорами и огурцом. Добавить измельченный зеленый лук.

Выложить овощи в салатник, украсить измельченной зеленью петрушки и укропа.

Заправить салат лимонным соком.

Салат из брынзы с помидорами

*Брынза — 200 г, помидоры — 3 шт., сладкий перец (красный и зеленый) — 4 шт., огурцы — 3 шт., стебли сельдерея — 100 г,
чеснок — 3 зубчика, сметана — 3 ст. ложки, соль — по вкусу.*

Помидоры нарезать дольками, перец — кольцами, огурцы и сельдерей — соломкой. Брынзу мелко раскрошить. Чеснок истолочь с солью. Все перемешать, заправить сметаной.

Салат из огурцов, помидоров и яблок

*Помидоры — 300 г, огурцы — 300 г, яблоки — 300 г,
растительное масло — 2 ст. ложки, салат-латук,
зелень укропа и петрушки — по вкусу.*

Яблоки, очищенные от кожуры и семян, и огурцы нарезать тонкими брусочками, помидоры — небольшими дольками, салат мелко порвать руками, зелень порубить.

Подготовленные продукты соединить, добавить растительное масло, соль и осторожно перемешать.

При подаче салат посыпать зеленью.



Салат из редьки с шампиньонами

*Редька — 2 шт., шампиньоны — 150 г,
растительное масло — 4 ст. ложки,
зелень петрушки — 10 г, соль — по вкусу.*

Грибы нарезать и потушить с половиной растительного масла 25 минут, добавить соль, охладить.

Редьку натереть на крупной терке, смешать с грибами, полить маслом и посыпать крупно нарезанной зеленью петрушки.

Салат из спаржи

*Спаржа — 1 кг, растительное масло — 5 ст. ложек,
лимон — 1 шт., соль — по вкусу.*

Спаржу вымыть, аккуратно обрезать нижние концы, положить в кастрюлю, залить соленым кипятком и варить до готовности.

Готовую спаржу выложить на салфетку и остудить.

Спаржу уложить в салатник и залить заправкой из сока одного лимона, растительного масла и соли.

Салат из шпината и редиса

Свежий шпинат (лучше молодой) — 400 г, редис — 150 г.

*Для заправки: растительное масло — $\frac{1}{3}$ ст. ложки,
лимон — 1 шт., горчица — 1 ч. ложка, чеснок — 1 зубчик,
соль, перец — по вкусу.*

Порвать листья шпината руками на несколько частей, (так шпинат останется свежим и не завянет в салате).

Порезать редис тонкими ломтиками. Из лимона выжать сок, чеснок измельчить.

Смешать ингредиенты для заправки в небольшой емкости с крышкой. Закрыть крышкой и хорошо взболтать, чтобы получилась однородная масса. Заправить салат непосредственно перед подачей на стол.





Салат из шпината со свекольной заправкой, орехами и козьим сыром

*Грецкие орехи рубленые — 200 г, сахар — 2 ст. ложки,
шпинат — 200 г, козий сыр — 100 г.*

*Для заправки: маринованная свекла — 150 г,
яблочный уксус — 3 ст. ложки, чеснок — 2 зубчика,
сахар — 1 ч. ложка, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, черный перец —
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки.*

В кастрюле на среднем огне поджарить, помешивая, грецкие орехи и сахар, пока орехи не станут золотистыми и сахар не загустеет. Орехи должны быть равномерно покрыты карамелью.

В блендере или комбайне порубить свеклу с яблочным уксусом, чесноком, сахаром, солью и перцем. Постепенно влить растительное масло.

В большой миске соединить засахаренные орехи и шпинат. Полить свекольным соусом, перемешать и посыпать раскрошенным козьим сыром.

Салат из сырой свеклы, яблока и корня сельдерея

*Свекла — 1 шт., корень сельдерея (небольшой) — 1 шт.,
морковь (большая) — 1 шт., яблоко — 1 шт.*

*Для заправки: оливковое масло — 4 ст. ложки,
яблочный уксус — 4 ст. ложки, неострая горчица — 2 ч. ложки,
мед — 1 ст. ложка, соль и перец — по вкусу.*

Сырую свеклу почистить и натереть на терке или нарезать соломкой. Так же поступить с корнем сельдерея и морковью. Яблоко очистить, вырезать сердцевину, порезать кубиками (или тоже натереть). Смешать оливковое масло, уксус, горчицу и мед в банке с крышкой. Закрыть банку и потрясти, чтобы заправка стала однородной. Посолить и поперчить по вкусу.

Разложить свеклу, корень сельдерея, морковь и яблоко слоями по салатным тарелкам. Заправить салат перед подачей.



Салат из корня сельдерея с зеленым луком

*Корень сельдерея — 300 г, зеленый лук — 200 г,
растительное масло — 50 г, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки,
овощная приправа — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.*

Нарезать зеленый лук, поджарить его на растительном масле. Натереть корень сельдерея, соединить с жареным луком, слегка подсолить и добавить овощную приправу. Подавать как холодную закуску.

Салат с перепелиными яйцами

*Салат листовой — 200 г, помидоры черри — 8—10 шт.,
перепелиные яйца — 6 шт., кедровые орешки — 100 г,
сыр пармезан — 100 г, оливковое масло — 2 ст. ложки,
сок лайма — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.*

Салатные листья порвать, уложить на тарелку.
Помидоры и перепелиные яйца порезать на половинки. Уложить поверх листьев.
Кедровые орешки слегка обжарить. Посыпать ими салат.
Пармезан натереть и посыпать сверху.
Смешать оливковое масло, соль, перец и сок лайма. Хорошо взболтать и полить заправкой салат.

Салат овощной с яблоками

*Сладкий перец красный — 1 шт., красный лук — $\frac{1}{2}$ шт.,
яблоки — 2 шт., морковь — 1 шт., сметана — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу.*

Морковь натереть. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Лук порезать тонкими полукольцами, сладкий перец — соломкой.

Смешать морковь, перец, лук и яблоки. Слегка посолить. Заправить сметаной.





Мексиканский салат из фасоли

Черная фасоль (консервированная) — 1 банка (400 г),
нут (консервированный) — 1 банка (400 г), кукуруза (заморо-
женная) — 450 г, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ шт., зеленый острый перец
халапеньо — 2 шт., сладкий красный перец — 1 шт., кинза —
 $\frac{1}{2}$ пучка, помидор — 1 шт., оливковое масло — $\frac{1}{2}$ стакана,
лайм — 1 шт., мед — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, соль, перец — по вкусу.

Из фасоли и нута слить жидкость. Кукурузу разморозить. Лук крупно нарезать. Из перца халапеньо удалить семена, измельчить. Сладкий перец и помидор нарезать кубиками. Кинзу порубить. Из масла, сока лайма и меда приготовить заправку.

В большой миске смешать все ингредиенты. Хорошо переме-
шать, залить заправкой и дать настояться час перед подачей на
стол.

Салат из фасоли и кукурузы

Фасоль (консервированная) — 2 банки (400 г),
кукуруза (консервированная) — 250 г, авокадо — 1 шт.,
сладкий красный перец — 1 шт., помидоры — 2 шт.,
зеленый лук — 6 перьев, нарезанная кинза — $\frac{1}{2}$ стакана.
Для заправки: лайм — 1 шт., оливковое масло — $\frac{1}{2}$ стакана, чес-
нок — 1 зубчик, соль — 1 ч. ложка,
кайенский перец — $\frac{1}{8}$ ч. ложки.

Соединить сок лайма, оливковое масло, чеснок, соль и кайен-
ский перец в небольшой банке.

Накрыть крышкой и сильно встряхивать, пока ингредиенты
хорошо не перемешаются.

Из фасоли и кукурузы слить жидкость. Авокадо очистить и
нарезать кубиками. Сладкий перец, помидоры и кинзу мелко на-
резать.

В салатнице смешать фасоль, кукурузу, авокадо, сладкий пе-
рец, помидоры, лук и кинзу. Еще раз встряхнуть заправку и полить
ею салат, перемешать.



Салат из нута и сладкого перца

Нут (консервированный) — 1 банка (600 г), красный болгарский перец — 2 шт., желтый или зеленый болгарский перец — 2 шт., зеленый перец чили — 1 шт., красный лук — 1 шт., лайм — 1 шт., лимон — 1 шт., оливковое масло — 4 ст. ложки, петрушка — 1/3 пучка, соль, перец — по вкусу.

Из лайма и лимона выжать сок. В большой миске венчиком взбить сок лимона, лайма и оливковое масло. Из нута слить жидкость. Лук порубить, болгарский перец и чили нарезать кубиками, петрушку измельчить. Смешать нут, красный перец, желтый перец, чили, лук и петрушку. Приправить солью и перцем, влить заправку, тщательно перемешать. Перед подачей на стол дать салату от 2 до 4 часов настояться в холодильнике.

Постный салат из капусты и свеклы

Капуста — 200 г, свекла — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка, соль — 1/4 ч. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка.

Свеклу в кожуре печь в духовке при 180 °C 45—60 минут, закрыв фольгой, затем остудить, очистить и натереть на терке.

Капусту тонко нашинковать, немного посолить, помять руками.

Смешать со свеклой, заправить маслом, смешанным с сахаром, солью и лимонным соком.

Салат из дикого риса

Дикий рис — 1 стакан, грейпфрут — 1 шт., горгонзола — 150 г, авокадо — 1 шт., бальзамический уксус — 2 ст. ложки, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль и перец — по вкусу.

Рис отварить. Грейпфрут очистить и нарезать дольками, очистить их от мембраны, затем разрезать на более мелкие кусочки.





Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку. Очистить от кожуры и нарезать вдоль тонкими пластинами.

Бальзамический уксус смешать с оливковым маслом, немного посолить и поперчить. Горгонзолу раздавить вилкой.

Сваренный рис (можно даже теплый, от этого салат только вкуснее) смешать с грейпфрутом, авокадо, посыпать горгонзолой и полить заправкой.



Салат «Капрезе»

Помидоры — 4 шт., сыр моцарелла — 250 г,
оливковое масло (лучше первого отжима) — 4 ст. ложки,
базилик — 8—10 листьев, соль, перец — по вкусу.

Помидоры нарезать кружочками, выложить на четыре блюда. Сбрызнуть каждую порцию 1 ст. ложкой оливкового масла и посыпать черным перцем и солью.

Выложить ломтики сыра поверх помидоров или чередуя их с помидорами. Посыпать сверху базиликом, нарезанным полосками.

Салат из кислой капусты

Кислая капуста (без жидкости) — 1 банка (1 л), лук репчатый — 1 шт., стебель сельдерея — 2 шт., сладкий болгарский перец — 1 шт., морковь — 1—2 шт., маринованный сладкий перец — 100 г, зерна горчицы — 1 ч. ложка, сахар — 1 1/2 стакана, растительное масло — 1 стакан, яблочный уксус — 1/2 стакана.

Лук и стебли сельдерея мелко нарезать. Из болгарского перца удалить семена. Перец и морковь нарезать соломкой, маринованный перец измельчить.

В большой миске смешать кислую капусту, лук, сельдерей, сладкий перец, морковь, маринованный перец и зерна горчицы.

В маленькой кастрюле смешать сахар, растительное масло и уксус. Довести до кипения. Снять с огня.



Вылить маринад поверх салата, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 дня, чтобы все хорошо замариновалось.

Индийский салат «Райта»

*Длинные огурцы — 3 шт., помидор — 1 шт.,
натуральный йогурт без добавок — 1 стакан, сметана —
1 стакан, молотый кумин — 1 ч. ложка, паприка — ½ ч. ложки,
чеснок — 4 зубчика, соль и перец — по вкусу.*

Огурцы и помидор помыть и нарезать кубиками. В салатнике венчиком взбить йогурт, сметану, кумин, паприку и измельченный чеснок.

Добавить огурцы и помидоры, перемешать и поставить в холодильник до подачи на стол.

Итальянский салат

*Листья базилика — 1 пучок, салат руккола — 1 пучок,
помидоры черри — 500 г, сыр моцарелла в рассоле — 250 г,
оливковое масло — 3 ст. ложки.*

Помыть зелень, обсушить, оборвать листики на базилике, рукколу мелко порвать руками.

Помидоры порезать пополам.

Моцареллу порезать кубиками.

Все ингредиенты смешать и полить оливковым маслом.

Салат из огурцов с яйцом

*Огурец (крупный) — 1 шт., перепелиные яйца — 6 шт.,
укроп — 1 пучок, сметана — 2 ст. ложки,
соль и перец — по вкусу.*

Разрезать огурец пополам, чайной ложкой удалить середину с семенами, нарезать соломкой.





Блины



Черри с моцареллой и соусом песто



Сварить перепелиные яйца, очистить и разрезать пополам. Огурец посолить, приправить перцем. Укроп мелко порубить и добавить к огурцу. Все хорошо перемешать.

Заправить салат сметаной. Сверху выложить яйца.

Салат из редиса с яйцом

Редис — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, сметана — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., соль — по вкусу.

Редис помыть, обсушить полотенцем. Нарезать тонкими кружочками. Сварить яйца, порезать кубиками, добавить к редису, все хорошо перемешать.

Мелко порубить петрушку, добавить в салат. Слегка посолить. Заправить сметаной.

Салат из редьки со свеклой и сыром фета

Свекла — 1 шт., редька сладкая — 150 г, салатная зелень — 100 г, сметана — 3 ст. ложки, сыр фета — 100 г, соль — по вкусу.

Редьку очистить и натереть на крупной терке, смешать с измельченной салатной зеленью. Посолить и добавить сметану. Очистить свеклу, нарезать ее тонкими кружочками, посолить. Выложить свеклу рядом с редькой. Все посыпать сыром фета, нарезанным кубиками.

Салат с козьим сыром, арбузом и мятой

Арбуз — 600 г, козий сыр — 100 г, маслины (без косточек) — 75 г, красный лук — 1/2 шт., сок лайма — 1 ст. ложка, мята (нарезанная) — горсть, оливковое масло — 2 ст. ложки.

Лук нарезать тонкими полукольцами и положить в миску, залить соком лайма. Дать постоять 10 минут.



Из арбуза удалить семена, мякоть нарезать кубиками. В большой миске смешать арбуз, козий сыр, раздавленный вилкой, маслины и лук с соком лайма и мятой. Все это полить оливковым маслом и тщательно перемешать.

Салат из фасоли с фетой и сладким перцем

*Красная фасоль (консервированная) — 1 банка (400 г),
красный сладкий перец — 1 шт., капуста — 200 г, зеленый лук —
2 перышка, фета — 150 г, петрушка — ½ пучка, чеснок — 1 зубчик,
лимонный сок — 2 ст. ложки, оливковое масло — 1 ст. ложка.*

Промыть фасоль в холодной воде. Откинуть на дуршлаг.

Сладкий перец и лук мелко нарезать, капусту нашинковать, петрушку порубить.

В большом салатнике смешать фасоль, красный перец, капусту, лук, раскрошенную фету, петрушку, чеснок, лимонный сок и оливковое масло. Накрыть крышкой и хранить в холодильнике до 3 дней.

Греческий салат с авокадо

*Огурцы — 2 шт., помидоры — 2 шт., красный лук — 1 шт.,
листовой салат — 1 пучок, сладкий красный перец — 2 шт.,
авокадо — 1 шт., маслины — ½ банки (100 г), фета — 100 г, олив-
ковое масло — 2 ст. ложки, лимонный сок — 2 ст. ложки, соль,
перец — по вкусу.*

Нарезать овощи: огурцы — кубиками, помидоры — небольшими дольками, лук — тонкими полукольцами.

Салат порвать руками, красный перец нарезать полосками. Авокадо очистить, вынуть косточку, нарезать кубиками.

Фету раскрошить или нарезать кубиками.

Смешать овощи, добавить к ним маслины. Посыпать фетой.

Смешать лимонный сок, оливковое масло, посолить и приправить перцем по вкусу. Заправить салат маслом с лимонным соком.





Салат из бобов с фетой

*Бобы — 500 г, фета — 150 г, лук репчатый — 1 шт.,
укроп (нарезанный) — 2 ст. ложки, оливковое масло — 4 ст. ложки,
лимонный сок — 1 ст. ложка, соль, перец — по вкусу.*

Бобы, не очищая, опустить в кипящую воду. Кипятить около 3 минут. Воду слить, дать бобам немного остыть и очистить от кожуры. Сложить бобы в глубокую миску. Фету нарезать кубиками. Мелко порезать лук.

Смешать масло с лимонным соком, добавить соль и перец.

Смешать бобы с укропом и луком. Полить заправкой, перемешать.

После этого добавить фету, снова перемешать.

Салат с сыром бри, миндалем и инжиром

*Салат листовой — 200 г, миндаль (рубленый) — $\frac{1}{3}$ стакана,
инжир — 3—4 шт., сыр бри — 150 г, лимонный сок — 2 ст. ложки,
кленовый сироп — 1 ч. ложка, оливковое масло —
2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.*

Подготовленные салатные листья выложить на тарелку. Инжир нарезать небольшими дольками.

Бри порезать тонкими пластинками. Поверх салатных листьев выложить инжир, затем сыр. Посыпать салат миндалем.

Смешать лимонный сок, кленовый сироп и оливковое масло, посолить и поперчить. Заправкой полить салат.

Салат из капусты с мятой

*Капуста — $\frac{1}{2}$ кочана, мята — 1 пучок, арахис — 80 г,
огурец — 1 шт., арахисовое масло — 2 ст. ложки,
яблочный уксус — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.*

Капусту очень мелко нашинковать. Хорошо помять ее руками. Нарезать мелко мяту. Огурец разрезать вдоль пополам и вы-



нуть семена. Нарезать огурец тонкой соломкой. Орехи обжарить пару минут на сковороде и измельчить в блендере. Смешать арахисовое масло с уксусом и орехами, капусту — с мятой и огурцами. Полить заправкой.

Салат из шампиньонов с голубым сыром

*Шампиньоны — 250 г, сыр голубой — 100 г,
салат листовой — 1 кочан,
сливки — 100 г, лимонный сок — 2 ст. ложки,
зеленый лук — 1 пучок, соль, перец — по вкусу.*

Грибы промыть и варить около 10 минут в подсоленной воде. Нарезать грибы небольшими ломтиками.

Листья салата помыть, обсушить, порвать руками. Лук мелко нарезать.

Сыр размять вилкой, добавить сливки, хорошо перемешать. Добавить соль и молотый перец.

Смешать грибы, салат и лук, соединить с заправкой. Все хорошо перемешать.

Грибной салат с сыром

*Шампиньоны — 250 г, лук — 1 шт., сыр твердый — 150 г,
чеснок — 2 зубчика, сметана — 4 ст. ложки,
петрушка — 1 пучок, сливочное масло — 2 ст. ложки,
соль, перец — по вкусу.*

Лук мелко нарезать, обжаривать до прозрачности около 5 минут. Посолить.

Грибы нарезать (если они мелкие, то можно пожарить их целиком). Несколько минут обжаривать грибы с луком. Остудить.

Сыр натереть. Чеснок выдавить через пресс, петрушку мелко нарезать.

Смешать грибы с сыром, чесноком и петрушкой. Посолить. Заправить сметаной.





Индийский морковный салат с арахисом

*Морковь (тертая) — 2 стакана,
соленый поджаренный арахис — $\frac{1}{2}$ стакана,
лимонный сок — 3 ст. ложки, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки,
сахар — 1 ч. ложка, зеленый перец чили —
1 шт., кинза (нарезанная) — 2 ст. ложки.*

Из перца чили удалить семена, мелко нарезать. В миске среднего размера смешать морковь и арахис.

В отдельной миске смешать лимонный сок, соль, сахар, перец и кинзу. Вылить на морковь и аккуратно перемешать. Подавать на стол сразу же.

Салат из одуванчиков с кедровыми орешками

*Листья одуванчика — 100 г,
сыр горгонзола — 80 г, груши (крепкие) — 2 шт.,
лимонный сок — 2 ст. ложки, кедровые орешки —
2 ст. ложки, винный уксус — 1 ст. ложка,
растительное масло — 1 ст. ложка,
мед — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, сливки — 50 г, соль,
перец — по вкусу.*

Кедровые орешки поджарить на сковороде без жира, постоянно помешивая, до золотистого цвета.

Листья одуванчика помыть, обсушить, выложить на блюдо.

Порезать груши крупными дольками, разложить поверх листьев одуванчика и сбрызнуть 1 ст. ложкой лимонного сока, чтобы не потемнели.

Сыр размять вилкой, смешать с 1 ст. ложкой лимонного сока, уксусом и растительным маслом до получения однородной массы. Приправить соус солью, перцем и медом.

Взбить сливки до консистенции густой сметаны и смешать с соусом. Выложить на салат и украсить сверху кедровыми орешками. Подавать на стол сразу же.



САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Салат из сельди, болгарского перца и яблок

Филе копченой сельди — 300 г, болгарский перец — 2 шт.,
яблоки — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., оливки без косточек —
50 г, растительное масло — 2 ст. ложки, лимонный сок —
1 ст. ложка, зеленый салат — 1 пучок, зелень петрушки —
1 пучок, соль — по вкусу.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рыбу нарезать ломтиками, выложить на листья салата с болгарским перцем, яблоками и луком. Посолить, полить растительным маслом. Посыпать салат зеленью петрушки и украсить оливками.

Салат из морепродуктов

Пекинская капуста — $\frac{1}{2}$ кочана, свежие огурцы — 2 шт.,
помидоры — 2 шт., кедровые орешки — 50 г, креветки — 100 г,
мидии — 100 г, филе семги или форели (малосоленной) — 200 г,
маслины (без косточек) — 200 г, оливковое масло — $\frac{1}{3}$ стакана,
лимон — 1 шт., красная икра — 2 ст. ложки, соль,
перец — по вкусу, зелень петрушки — 1 пучок.

Креветки отварить в течение 5 минут, затем охладить и очистить от панциря. Добавить консервированные мидии. Филе красной рыбы нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, нарезать небольшими дольками, огурцы нарезать кубиками. Листья пекинской капусты вымыть и порвать руками. Кедро-





Салаты с рыбой и морепродуктами

вые орешки очистить, измельчить, залить оливковым маслом и дать немного настояться. Соединить все овощи, посолить, поперчить и залить оливковым маслом с орешками. Выложить овощную смесь на широкую плоскую тарелку. Морепродукты смешать, выдавить на них лимонный сок, выложить поверх овощей. Маслины нафаршировать красной икрой. Украсить салат маслинами и петрушкой.

Салат «Венеция»

Консервированный тунец — 1 банка, вареный картофель — 250 г, вареное яйцо — 2 шт., помидоры — 4 шт., маслины — 8 шт., растительное масло — 4 ч. ложки, лимонный сок — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, зеленый лук, зелень петрушки, мята (измельченные) — 1 ст. ложка.

Нарезать картофель тонкими ломтиками. Измельчить тунец и яйца. Приготовить соус, смешав жидкость от тунца с растительным маслом и лимонным соком. Нарезать помидоры тонкими ломтиками.

Ингредиенты смешать. Салат полить соусом. Украсить маслинами, разрезанными на половинки, и посыпать измельченной зеленью.

Салат из креветок с томатами

*Огурец — $\frac{1}{2}$ шт., помидоры — 4 шт., очищенные креветки — 350 г, листья зеленого салата (для украшения) — 3—4 шт.
Для соуса: помидоры — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, безглютеновый майонез — 100 г, сахар — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, томатная паста — 2 ч. ложки.*

Порезать огурец колечками. Соединить в салатнице с измельченными помидорами и креветками. Залить соусом и хорошо перемешать. Разложить листья салата на блюде и выложить в центр салат.



Приготовить соус: помидоры очистить от кожуры и семян, порезать, положить в блендер, выдавить зубчик чеснока, добавить сахар и томатную пасту. Взбить на максимальной скорости в течение 30 секунд, затем смешать с майонезом.

Средиземноморский салат

Чеснок — 1 зубчик, белое сухое вино — 240 мл, лавровый лист — 1 шт., лимон — 1 шт., луковица — 1 шт., королевские или тигровые креветки — 250 г, мидии в раковинах — 500 г, гребешки (мелкие) — 125 г, красный болгарский перец — 2 шт., оливковое масло — 4 ст. ложки, лимонный сок — 2 ст. ложки, каперсы — 1 ст. ложка, петрушка — 1/2 пучка, соль, перец — по вкусу.

Тонко нарезать чеснок. Положить в большую кастрюлю с толстым дном вместе с вином, лавровым листом, нарезанными лимоном и луком, приправить солью и перцем. Влить 120 мл воды. Довести до кипения, снять с огня, накрыть и дать настояться.

Испечь перец (около 10 минут), переверачивая, пока кожица не покроется пузырями. Сложить в полиэтиленовый пакет и остудить. Снять кожицу, нарезать мякоть маленькими кубиками.

Креветки очистить. Сделать надрез вдоль спинки каждой креветки и удалить черную жилку. У мидий почистить створки.

Опустить мидии в подготовленный бульон и варить на слабом огне 2—3 минуты, пока раковины не раскроются. шумовкой выложить мидии в миску. Удалить нераскрывшиеся раковины.

Варить креветки в той же жидкости 2 минуты. Вынуть их шумовкой и положить к мидиям.

Варить гребешки, пока они не станут матовыми. Порезать крупные гребешки, положить в миску с мидиями и креветками.

Отварить пасту, смешать с морепродуктами, нарезанным кубиками перцем, оливковым маслом и лимонным соком. Поставить в холодильник.

Вынуть салат из холодильника за 30 минут до подачи. Положить в него каперсы, соль и перец и слегка перемешать. Перед подачей посыпать нарезанной петрушкой.





Салаты с рыбой и морепродуктами

Сельдь под шубой

Сельдь — 1 шт., свекла — 100—150 г, морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., яйца — 2 шт., майонез (безглютеновый) — 200 г, зелень — для украшения.

Овощи помыть, отварить до готовности, очистить и натереть на крупной терке в отдельные емкости.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и размять вилкой.

Лук очистить, помыть и мелко на рубить.

Сельдь выпотрошить, удалить кости и кожу, мелко нарезать.

В салатницу слоями выложить подготовленные продукты: картофель, сельдь, лук, яйца, морковь, свеклу. Каждый слой, кроме рыбного, смазывать майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат с тунцом и сладким перцем

Молодой картофель — 400 г, спаржевая фасоль — 50 г, перепелиные яйца — 6 шт., салат листовой (смесь) — 200 г, петрушка (нарезанная) — 1 ст. ложка, шнитт-лук (нарезанный) — 1 ст. ложка, красный лук — 1 шт., тапенад (пюре из черных маслин) — 1 ст. ложка, чеснок — 2 зубчика, оливковое масло — 2 ст. ложки, красный винный уксус — 1 ст. ложка, редис — 10—15 шт., тунец (консервированный) — 1 банка, томаты-пальчики — 100 г, сладкий перец — 3 шт., маслины — 8 шт., соль, перец — по вкусу, листья свежего базилика — для украшения

Положить картофель в кастрюлю и залить кипятком. Варить на среднем огне в течение 10 минут. Добавить крупно порезанную фасоль и готовить еще 5 минут. Слить и дать остыть.

Положить перепелиные яйца в кастрюльку с холодной водой и довести до кипения. Уменьшить огонь и дать прокипеть 3 минуты. Охладить яйца под холодной проточной водой. Осторожно очистить.

Листья салата порвать руками. Петрушку, шнитт-лук и красный лук измельчить. Смешать в большом неглубоком блюде.



Для заправки смешать тапенад с чесноком, пропущенным через пресс, оливковым маслом, красным винным уксусом, приправить солью по вкусу.

Разрезать картофелины пополам и выложить поверх листьев салата вместе с зеленой фасолью, нарезанным кружочками редисом, кусочками тунца, томатами, разрезанными пополам, перцем, нарезанным соломкой и маслинами.

Разрезать перепелиные яйца пополам и добавить в салат. Полить заправкой, украсить базиликом и подавать.

Салат с тунцом

Помидоры — 4 шт., яйца вареные — 2—3 шт., красный лук — 1 шт., оливки (без косточек) — ½ банки, тунец (консервированный) — 1 банка, петрушка и укроп (нарезанные) — 1 ст. ложка, чеснок — 2 зубчика, лимон — ½ шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

Слить из тунца жидкость, выложить рыбу в миску и размять вилкой. Чеснок мелко нарезать, смешать с тунцом. Добавить оливки и зелень.

Помидоры и яйца нарезать дольками, лук — полукольцами. Смешать все ингредиенты.

Добавить сок лимона и масло. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Салат из печени трески

Печень трески — 1 банка, яйца — 5 шт., лук репчатый — 2 шт., соль, перец — по вкусу.

Печень трески нарезать мелкими кусочками. Яйца отварить, охладить, очистить. Яйца и лук мелко порубить.

Подготовленные ингредиенты смешать, заправить солью, перцем и маслом из консервы, тщательно перемешать и переложить в салатник.





Салаты с рыбой и морепродуктами

Салат из лосося и авокадо

*Филе лосося — 2 шт. (по 150 г), сливочное масло — 50 г,
грибы — 100 г, помидоры черри — 12 шт., оливковое масло —
2 ст. ложки, листовой салат — 200 г, авокадо — 1 шт.,
кинза — 5 веточек, острый перец чили — 1 шт.,
уксус — 2 ст. ложки, брынза — 30 г, соль, перец — по вкусу.*

Разогреть духовку в режиме «гриль». Выстелить противень листом фольги. Поместить лосося на фольгу, смазать 2 ст. ложками сливочного масла. Посолить и поперчить. Запекать 15 минут, или пока рыба не будет с легкостью разделяться вилкой. Разделить готового лосося вилкой на кусочки.

Растопить оставшееся масло в сковороде на среднем огне и протушить грибы до готовности.

Помидоры черри разрезать пополам, поместить в миску, полить 1 ст. ложкой оливкового масла. Посолить и поперчить. Салат порвать руками. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать кубиками. Кинзу и перец чили измельчить.

В большой миске смешать лосося, грибы, помидоры, салат, авокадо, кинзу и острый перец. Сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и уксусом. Перед подачей посолить, поперчить и посыпать раскрошенной брынзой.

Салат из красной рыбы, авокадо и перепелиных яиц

*Салат руккола — 200 г, авокадо — 1 шт., семга (слабосоленая) —
150 г, перепелиные яйца — 5 шт., красная икра — 2 ч. ложки,
зеленый лук — 1 пучок, оливковое масло — 3 ст. ложки,
сок лимона — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.*

Листья салата порвать руками и выложить на тарелку. Яйца сварить, порезать на половинки.

Семгу нарезать небольшими кусочками.

Авокадо разрезать пополам вдоль, вынуть косточку. Очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.



Поверх салатных листьев выложить авокадо. Затем разложить яйца, нарезанную семгу, икру.

Смешать оливковое масло и лимонный сок.

Салат слегка посолить, приправить перцем. Полить заправкой. Перемешать и посыпать нарезанным зеленым луком.

Картофельный салат с консервированной рыбой

*Картофель — 2 шт., лосось (консервированный) — 1 банка (180 г),
яйца — 2 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук — 1 пучок,
сметана — 3 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.*

Вареный картофель натереть на терке.

Сварить яйца. Остудить, очистить их и измельчить с помощью вилки. Смешать с картофелем.

Рыбу размять вилкой до однородности.

Огурец разрезать пополам, удалить семена с помощью чайной ложки, мелко нарезать или натереть на терке.

Смешать картофель, яйца, рыбу, добавить огурец, мелко нарезанный лук. Перемешать. Посолить и приправить свежемолотым перцем. Заправить салат сметаной.

Салат из креветок с грушами

*Креветки — 400 г, груши — 2 шт., яйца — 2 шт.,
зеленый лук — 1 пучок, горгонзола — 60 г, лимонный сок —
2 ст. ложки, сладкая горчица — 1 ст. ложка, оливковое масло —
2 ст. ложки, сахарная пудра — 1 ч. ложка, соль, перец — по вкусу.*

Груши нарезать тонкими ломтиками. Посолить и поперчить, отставить. Лук измельчить.

Варить креветки 3—5 минут, очистить их от панцирей.

Яйца взбить с 2 ст. ложками воды и пожарить омлет, тонко нарезать. Лимонный сок смешать с оливковым маслом, сахарной пудрой и горчицей.





Салаты с рыбой и морепродуктами

Смешать груши, креветки, лук, тонко нарезанный омлет. Заправить соусом.

Салат с креветками и огурцами

*Свежие огурцы — 120 г, креветки — 70 г,
зелень укропа — 15 г, сухое белое вино — 10 мл,
оливковое масло — 15 мл, соль — 2 г.*

Огурцы вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Выложить в креманки, добавить креветки, измельченную зелень укропа, вино, масло, соль. Перемешать и украсить при подаче веточкой укропа.

Салат «Польский»

*Филе копченой рыбы — 200 г, картофель, отваренный
в мундире — 500 г, морковь (вареная) — 100 г, яйца вареные —
2 шт., свекла (маринованная) — 200 г, огурцы (соленые) — 100 г,
майонез (безглютеновый) — 200 г, хрен (тертый) — 3 г,
укроп (рубленый) — ½ стакана, соль, перец — по вкусу.*

Все ингредиенты выложить в салатницу, заправить майонезом. Посолить, поперчить по вкусу.

Овощной салат с кальмарами

*Кальмары — 300 г, сладкий перец — 1 шт., помидоры — 2 шт.,
картофель — 2 шт., зеленый лук — 1 пучок, петрушка — 1 пучок,
сметана — 4 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.*

Картофель испечь в микроволновой печи, накрыв крышкой и поставив на полную мощность на 2 минуты. Остудить и нарезать кубиками. Нарезать помидоры небольшими дольками. Перец очистить от семян и порезать соломкой.

Мелко порубить лук и петрушку.



Кальмары положить в кипящую подсоленную воду и варить 2 минуты, вынуть и нарезать полосками.

Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить и заправить сметаной.



Салат «Нисуаз»

Молодой картофель (мелкий) — 500 г, спаржевая фасоль — 300 г, желтый сладкий перец — 1 шт., яйца (вареные) — 4 шт., помидоры черри — 16 шт., салат айсберг — несколько листьев, стейк тунца — 4 шт. (по 100 г), оливковое масло — 1 ст. ложка, маслины без косточек — 12 шт., базилик — пучок, соль, перец
Для заправки: анчоусы в масле — 1 баночка (50 мл), чеснок — 1 зубчик, дижонская горчица — 2 ч. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, оливковое масло — 4 ст. ложки.

Тщательно вымыть щеткой картофель и варить его в кипящей воде 20—25 минут до мягкости. Помыть фасоль, разрезать каждый стручок пополам. За 8 минут до окончания варки добавить фасоль. Тщательно слить воду. Разрезать картофель пополам.

Тем временем очистить и помыть сладкий перец. Нарезать сладкий перец тонкими полосками, вареные яйца — тонкими дольками. Помидоры разрезать пополам. Листья салата порвать руками.

Для приготовления заправки слить масло из банки с анчоусами, дать хорошо стечь. Очистить чеснок. Мелко нарезать 3 филе анчоуса, чеснок пропустить через пресс. Добавить горчицу, лимонный сок и оливковое масло, взбить до образования густого соуса. Посолить.

Выложить в миску картофель, фасоль, сладкий перец, яйца и помидоры. Полить заправкой, осторожно перемешать. Смазать стейки тунца оливковым маслом и поперчить. Обжарить рыбу в сковороде с антипригарным покрытием по 4 минуты с каждой стороны. Посолить.

Разложить листья салата айсберг по четырем тарелкам. Поместить салат «Нисуаз» на листовой салат, сверху положить по стей-





Салаты с рыбой и морепродуктами

ку тунца. Оставшиеся анчоусы выложить на стейки тунца. Перед подачей украсить маслинами, базиликом.

Итальянский салат с морепродуктами

Кальмары — 300 г, черный перец — 5 горошин, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, мидии — 1 кг, сухое белое вино — 1 стакан, лавровый лист — 1 шт., креветки (очищенные) — 300 г, салат романо — 2 кочана, стебли сельдерея — 2 шт., помидоры «дамские пальчики» — 2 шт., красный лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, петрушка — $\frac{1}{4}$ пучка, оливковое масло — 5 ст. ложек, кайенский перец — щепотка.

Кальмары тщательно промыть. Влить в кастрюлю 2 стакана воды, добавить черный перец горошком и соль, довести до кипения. Опустить кальмары и варить на слабом огне 10 минут.

Мидии хорошенько промыть холодной водой.

Влить в кастрюлю белое вино, положить лавровый лист. Выложить мидии и варить под крышкой 5—10 минут, пока они не откроются.

Выложить в дуршлаг, нераскрывшиеся раковины выбросить. Из раскрытых раковин вынуть мидии. Остудить.

Креветки промыть холодной водой. Кальмары нарезать небольшими кубиками. Выложить все морепродукты в миску и аккуратно перемешать. Листья салата помыть и порвать руками, выложить в салатник.

Стебли сельдерея нарезать тонкими кружочками. Помидоры помыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и семена, мелко порезать. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Петрушку измельчить. Овощи и зелень добавить к морепродуктам и осторожно перемешать.

Для заправки смешать оливковое масло, 2—3 ст. ложки лимонного сока, соль и кайенский перец, взбить в миске, пока соль полностью не растворится. Полить заправкой салат, перемешать. По вкусу добавить лимонный сок. Выложить все в салатник и подавать на стол.

САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Греческий куриный салат

Мелко нарезанное куриное мясо (отварное) — 2 стакана, морковь (мелко нарезанная) — $\frac{1}{2}$ стакана, огурец (мелко нарезанный) — $\frac{1}{2}$ стакана, маслины (нарезанные) — 50 г, фета (раскрошенная) — 50 г, итальянская заправка для салатов — 4 ст. ложки, салатные листья — для подачи.

В миске аккуратно смешать куриное мясо, морковь, огурцы, маслины и фету. Добавить заправку и хорошо перемешать.

Накрыть салат и поставить в холодильник. Дать настояться минимум час. При подаче выложить на салатные листья.



Салат «Стамбул»

Мясо индейки — 400 г, белый виноград без косточек — 100 г, красный виноград без косточек — 100 г, соль, перец — по вкусу. Для соуса: сырое яйцо (желток) — 2 шт., базилик — 1 ч. ложка, горчица — 1 ст. ложка, оливковое масло — $\frac{1}{2}$ стакана, лимонный сок — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, пармезан — 200 г.

Мясо индейки отварить до готовности, охладить, нарезать небольшими кубиками. Виноград помыть, дать воде стечь и разрезать ягоды пополам. Ингредиенты смешать, посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить соус. В чаше блендера взбить яичные желтки, базилик и горчицу, затем медленно ввести оливковое масло и лимонный сок.

Взбивать в течение 2 минут, пока соус не загустеет. Сыр натереть на крупной терке и добавить в соус. Соус можно подавать отдельно в соуснике или заправить салат и тщательно перемешать.





Салаты с мясом и птицей

Салат «Цезарь» с мягким тофу

Зеленый салат типа романо — 1 пучок, куриные грудки — 2 шт., сухарики из безглютенового хлеба — 100 г, пармезан (тертый) — 100 г, растительное масло — 2 ст. ложки.

Для соуса: тофу (мягкий) — 300 г, чеснок — 6—8 зубчиков, каперсы — 2 ст. ложки, лимонный сок — $\frac{1}{2}$ стакана, оливковое масло — $\frac{1}{2}$ стакана, соль, перец — по вкусу.

Куриные грудки нарезать полосками и обжарить на разогретой сковороде в растительном масле. Посолить и поперчить. Остудить. Все ингредиенты для соуса смешать в блендере до однородного состояния. По желанию можно добавить 4 мелко нарезанных филе анчоусов.

Салат промыть, обсушить и порвать на кусочки (если резать — то листья помнутся и не будут хрустящими), удалив сердцевину.

Соединить все ингредиенты, заправить прямо перед подачей на стол. Аккуратно перемешать и сразу подавать.

Салат «Цезарь» можно сделать в большой миске и затем разложить по тарелкам или сразу раскладывать по индивидуальным тарелкам. Можно подать соус отдельно, чтобы сухарики и салат не размокли раньше времени и оставались хрустящими.

Салат «Виктория»

Куриное филе — 500 г, корень имбиря — 1 шт., ананас — 2—3 ломтика, манго — 1 шт., авокадо — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., помидор — 1 шт., красный лук — 1 шт.,

пекинская капуста — 150 г, листовой салат — 1 пучок.

Для соуса: лимонный сок — 3 ст. ложки, оливковое масло — 3 ст. ложки, петрушка — 1 пучок, соль, перец — по вкусу.

Куриное филе помыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и добавить мелко натертый имбирь. Накрыть крышкой и оставить мариноваться в течение 20 минут.



Все фрукты и овощи помыть и обсушить. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой. Авокадо и манго очистить от кожуры и семян.

Помидор, авокадо, манго и ананас нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

Пекинскую капусту и листья салата порвать руками.

Приготовить соус. Смешать оливковое масло с лимонным соком, посолить, поперчить и взбить венчиком. Добавить измельченную зелень петрушки. Полученным соусом заправить все ингредиенты по отдельности и выложить салат слоями: авокадо с перцем, капустой, салатом и луком, манго — с ананасом, помидором и зеленью петрушки.

Замаринованное куриное филе обжарить на среднем огне до готовности. Выложить на салат верхним слоем и сразу же подавать к столу.

Салат из курицы с фасолью и кукурузой

*Куриное филе — 50—60 г, фасоль (консервированная) — 50 г,
кукуруза (консервированная) — 50 г, помидор — 1/2 шт.,
яйца — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки,
йогурт (несладкий) — 3 ст. ложки, листовой салат — 1/2 пучка,
петрушка — 1/2 пучка, соль — по вкусу.*

Куриное филе помыть, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до готовности. Снять с огня, дать остыть, нарезать некрупной соломкой.

Листья салата мелко порвать, выложить на дно глубокой салатницы. Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь, заправить 1 ст. ложкой йогурта, перемешать. Выложить в салатницу.

Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать кубиками, выложить поверх фасоли, посолить.

Из консервированной кукурузы слить жидкость, заправить 1 ст. ложкой йогурта, посолить и выложить на помидоры.

Следующий слой — нарезанное соломкой куриное филе.





Салаты с мясом и птицей

Яйца отварить, нарезать кружочками, выложить следующим слоем, сверху полить оставшимся йогуртом.

Петрушку мелко нарубить и украсить салат.

Салат с ветчиной, капустой и помидорами

Ветчина безглютеновая — 400 г, квашеная капуста — 200 г, помидоры — 2 шт., растительное масло — 2—3 ст. ложки, зеленый салат — ½ пучка, петрушка — ½ пучка, соль, перец, сахар, тмин — по вкусу.

Капусту слегка отжать, ветчину и помидоры нарезать соломкой. Петрушку порубить. Соединить ветчину, помидоры, капусту и рубленую зелень.

Заправить растительным маслом, посыпать сахаром и тмином. Порционную тарелку застелить листьями салата, сверху горкой выложить смесь. При подаче украсить дольками помидоров и веточками зелени.

Мясной салат в «мешочках»

Мясо (свинина, баранина, говядина) — 300 г, репчатый лук — 1 шт., морковь — 2 шт., баклажан — 1 шт., картофель — 6 шт., блины — 12 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль, перец, приправа к мясу — по вкусу.

Мясо нарезать мелкими кусочками и обжарить до готовности на раскаленной сковороде на растительном масле, не накрывая крышкой. Лук и морковь мелко нарезать и добавить к готовому мясу. Немного потушить на медленном огне.

Баклажан очистить, мелко нарезать, добавить к мясу и тоже потушить в течение нескольких минут. Посолить, поперчить и добавить приправы, перемешать и еще немного потушить.

Картофель нарезать мелкими кубиками и обжарить отдельно. Приготовить блины из безглютеновой муки по рецепту из раздела «Выпечка».



Нарезать один блин на полоски, чтобы завязывать «мешочки» из оставшихся блинов.

Выложить на блины начинку, завернуть как «мешочек» и завязать полоской из блина.

Поставить «мешочки» в микроволновку при средней мощности на 5 минут.

Салат из сердца

*Говяжье сердце — 700 г, твердый сыр — 350 г,
соленые огурцы — 4 шт., репчатый лук — 1 шт.,
сметана — 200 г, зелень — для украшения,
соль, перец — по вкусу.*

Сердце хорошо промыть, отварить, остудить и порезать соломкой.

Сыр натереть на крупной терке.

Лук и соленые огурцы порезать тонкой соломкой.

Все смешать, посолить, поперчить, добавить сметану и поставить в холодильник на час.

Перед подачей на стол украсить зеленью.

Салат из языка

*Язык говяжий — 450 г, сметана — 100 г, картофель — 3 шт.,
яйца — 3 шт., морковь — 2 шт., зелень укропа — 1/2 пучка,
соль — по вкусу.*

Язык отварить, очистить под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками.

Картофель и морковь отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать дольками.

Зелень укропа измельчить.

Все ингредиенты смешать, посолить, заправить сметаной.





Салаты с мясом и птицей

Салат из печени и шпината

Печень говяжья — 150 г, яйцо — 1 шт., огурец — 1 шт., листья салата — 4 шт., зелень петрушки и шпината — по ½ пучка, сметана — 3 ст. ложки, соль — по вкусу.

Печень отварить, остудить, нарезать соломкой.

Яйцо сварить вкрутую, очистить, нарезать тонкими полукружиями.

Огурец нарезать соломкой.

Зелень петрушки и шпината порубить.

Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, заправить сметаной.

При подаче оформить тарелку листьями салата, выложить печеночную массу, украсить зеленью.

Салат из сельдерея с мясом

Сельдерей (корень) — 500 г, телятина (отварная) — 250 г, репчатый лук — 100 г, растительное масло — 50 г.

Корень сельдерея очистить, нарезать тонкой соломкой, добавить обжаренный до золотистого цвета в растительном масле мелко нарезанный репчатый лук.

Хорошо перемешать, сверху уложить нарезанную соломкой отварную телятину. Полить растительным маслом.

Салат с курицей и яблоками

Листовой салат — 1 пучок, куриное филе — 200 г, стебель сельдерея — 1 шт., яблоко — 1 шт., грецкие орехи — 100 г, сметана — 2 ст. ложки, лимонный сок — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

Хорошо промытые салатные листья порвать, выложить в тарелку.

Отварное куриное филе нарезать кубиками.



Яблоко нарезать небольшими кубиками и сбрызнуть лимонным соком.

Грецкие орехи слегка обжарить и порубить. Стебель сельдерея измельчить.

Смешать листья салата, курятину, яблоко, сельдерея и орехи. Посолить, посыпать свежемолотым перцем и заправить сметаной.

Латвийский салат «Рассолс»

Картофель (отваренный в мундире) — 4 шт., свинина или говядина (отварная, нарезанная соломкой) — 1 стакан, филе сельди (нарезанное кубиками) — 1/2 стакана, соленые огурцы (нарезанные кубиками) — 1/2 стакана, яблоко (очищенное) — 1/2 шт., яйца (сваренные вкрутую) — 2 шт., сметана — 1/2 стакана, уксус — 1/2 ст. ложки, жидкая горчица — 1/2 ч. ложки, хрен — 2 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

Из сметаны, уксуса, горчицы и хрена приготовить заправку для салата.

Картофель порезать кубиками, яйца мелко порубить (1 желток оставить для украшения), добавить остальные составляющие и перемешать. Залить заправкой, поперчить и посолить, если требуется.

Желательно до подачи дать картофелю и мясу пропитаться заправкой хотя бы полчаса.

Украсить готовый салат зеленью и рубленным желтком.

Салат из рукколы с курицей

Куриное филе — 250 г, руккола — 150 г, мандарин — 2 шт., красный лук — 1 шт., мед — 1 ч. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки, оливковое масло — 2 ст. ложки, лимонный сок — 2 ст. ложки, сладкая горчица — 1 ч. ложка, соль, перец — по вкусу.





Салаты с мясом и птицей

На тарелку выложить листья рукколы.

Мандарины очистить, нарезать поперек кружочками. Выложить поверх листьев салата.

Куриное филе слегка посолить, поперчить. Разрезать вдоль, чтобы толщина кусков была приблизительно 2 см. Обжарить на растительном масле по 3—4 минуты с каждой стороны.

В самом конце жарки добавить мед, жарить еще 1—2 минуты, чтобы мед начал бурлить.

Снять курятину с огня, нарезать тонкими ломтиками, выложить поверх мандаринов.

Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук.

Тем временем смешать оливковое масло, перец, соль, лимонный сок и горчицу.

Хорошо взболтать и полить заправкой салат.

Салат из баранины с сыром фета

Баранья вырезка — 500 г, растительное масло — 1 ст. ложка, соль — 1 ст. ложка, перец — 1 ст. ложка, зелень нарезанная (листовой салат, укроп, петрушка) — 2 стакана, нарезанный редис — $\frac{1}{2}$ стакана, йогурта (несладкий) — $\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанная мята — 1 ст. ложка, сыр фета (желательно с приправами) — 100 г.

Разогреть гриль. Баранью вырезку нарезать тонкими кусками, смазать их маслом, слегка посолить и поперчить.

Жарить на гриле до желаемой готовности, 1 раз перевернув. Когда баранина будет готова, переложить на разделочную доску, накрыть фольгой и дать постоять.

В это время разделить зелень, редис и нарезанный кубиками сыр на 4 порционные тарелки.

В отдельной посуде смешать йогурт и мяту, посолить и поперчить по вкусу.

Баранину нарезать на полоски, выложить на зелень с редисом и сыром и полить йогуртовой заправкой.



ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Фруктовый салат с белым вином

*Манго — 2 шт., яблоки — 2 шт., апельсины — 2 шт.,
бананы — 2 шт., виноград разного цвета — 2 грозди,
белое вино — 1 стакан, сок лайма — 3 ст. ложки,
сахар коричневый — 3 ст. ложки.*

Яблоки нарезать ломтиками. Бананы очистить и нарезать кружочками.

Сбрызнуть яблоки и бананы соком лайма.

Мякоть манго нарезать кубиками. Ягоды винограда отделить от грозди. Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить мембраны.

Сахар растворить в 6 ст. ложках воды, довести сироп до кипения, охладить.

Фрукты залить сиропом, перемешать и отставить на 10 минут. Затем добавить вино, перемешать и выдержать 1 час в холодильнике.

Салат клубничный с морковью

*Клубника — 300 г, морковь — 6 шт., оливковое масло —
3 ст. ложки, сок лимонный — 1 ст. ложка, мелисса рубленая —
1 ст. ложка, цедра лайма тертая — 1 ст. ложка.*

Клубнику разрезать пополам.

Морковь нарезать соломкой.

Для соуса оливковое масло взбить с лимонным соком и мелиссой.

Клубнику соединить с морковью, выложить в салатник.

При подаче полить салат приготовленным соусом, посыпать цедрой лайма.





Салат-коктейль из апельсинов с хурмой

*Хурма — 3 шт., апельсины — 2 шт., банан — 1 шт.,
сироп кленовый — 5 ст. ложек, сок апельсиновый — 8 ст. ложек,
корица молотая — 1/2 ч. ложки.*

Апельсины очистить, разделить на дольки и удалить мембраны. Хурму, апельсины и очищенный банан нарезать ломтиками.

При подаче выложить фрукты слоями в бокалы, полить кленовым сиропом и апельсиновым соком, посыпать корицей.

Виноградно-яблочный салат с йогуртом

*Виноград зеленый и черный без косточек — по 80 г,
яблоко — 1 шт., сок лимонный — 1 ч. ложка, йогурт
низкокалорийный — 100 г, сок яблочный — 1 ст. ложка,
корица молотая — по вкусу.*

Ягоды винограда разрезать пополам. Яблоко очистить, нарезать дольками, сбрызнуть лимонным соком.

Йогурт смешать с яблочным соком и корицей. Виноград и яблоко выложить в салатник, полить йогуртом.

Фруктовый салат в дыне

*Дыни — 2 шт., клубника — 200 г, манго — 1 шт.,
ликер вишневый — 40 мл, листья мяты — 6 шт.*

Срезать у всех дынь верхнюю треть. Нижнюю часть использовать как вазочку, предварительно вынув семена.

С помощью специальной формочки вырезать из дынь мякоть в форме шариков, оставив при этом слой мякоти шириной 1 см.

Клубнику вымыть под струей холодной воды в дуршлаге и дать воде как следует стечь. У ягод удалить основания плодоножек. В зависимости от размера разрезать ягоды пополам или на 4 части.



Манго очистить, отделить плодовую мякоть от косточки и нарезать ее тонкими дольками.

Шарики дыни, манго и клубнику красиво выложить в вазочки из дыни и полить ликером. Листочки мяты вымыть, обсушить и украсить фруктовый салат.

Фруктовый салат с винным соусом

Апельсины — 2 шт., персики — 2 шт., яблоки — 2 шт., банан — 1 шт., белое вино — $\frac{1}{2}$ стакана, вода — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар — $\frac{1}{2}$ стакана, ванилин — на кончике ножа.

Апельсины очистить, разделить на дольки, каждую разрезать пополам и удалить косточки. Персики ошпарить, снять кожицу, удалить косточки и нарезать мякоть ломтиками. Яблоки, удалив сердцевину, нарезать небольшими ломтиками, банан — кружочками. Подготовленные фрукты перемешать и выложить в салатник.

Вино довести до кипения с водой, ванилином и сахаром. Охладить. Полить соусом фруктовый салат.

Фруктовый салат в карамели

Абрикосы — 500 г, клубника — 250 г, смородина — 250 г, киви — 4 шт., шампанское — 125 г, хлопья кукурузные — 50 г, сок лимонный — 2 ст. ложки, сахар — 50 г.

Абрикосы очистить от косточек, разрезать пополам, крупные — на 4 части.

Сахар смешать с лимонным соком, довести на слабом огне до кипения, варить смесь, пока сахар не начнет карамелизоваться. Влить шампанское, на сильном огне довести его до кипения, сразу добавить абрикосы, варить минуту; охладить.

Крупную клубнику разрезать пополам, киви — на 8 долек.

На блюдо выложить смородину, клубнику, киви и абрикосы.

Посыпать хлопьями.

Подавать салат с миндальным печеньем.





Салат «Десертный»

Яблоки — 2 шт., груши — 2 шт., персики консервированные — 2 шт., виноград — 100 г, вино белое сухое — $\frac{1}{2}$ стакана, вода — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар ванильный — 1 ст. ложка.

Вино довести до кипения, добавив сахар, ванильный сахар и воду; охладить. Фрукты нарезать, уложить в креманки и залить вином с сахаром. Подавать десерт охлажденным.

Салат из слив с ромом

Сливы — 500 г, миндаль измельченный — 3 ст. ложки, кишмиш — 3 ст. ложки, ром — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сливки густые — 3 ст. ложки, сок и цедра 1 лимона.

Сливы очистить от косточек, нарезать кружочками, полить лимонным соком. Добавить тертую цедру, миндаль, кишмиш, сахар, влить ром. Перемешать и выложить в салатник.

Выложить сверху взбитые сливки и подавать.

Салат «Муссумби-халва»

Апельсины — 8 шт., сахар — $\frac{1}{2}$ стакана, вода — $\frac{1}{2}$ стакана, орехи грецкие рубленые — 2—3 ст. ложки.

Сахар залить водой, варить сироп, пока объем жидкости не уменьшится на треть.

С трех апельсинов срезать цедру, тонко ее нашинковать, залить водой, варить 15 минут; воду слить. Цедру залить сахарным сиропом, варить на слабом огне до тех пор, пока она не станет прозрачной.

Оставшиеся апельсины очистить от белых волокон и мембран. Уложить дольки апельсинов на блюдо, сверху выложить засахаренную цедру с оставшимся сиропом, посыпать орехами.



Салат «Умница»

Яблоко зеленое — 1 шт., финики — 8—10 шт.,
творог — 100 г, йогурт — 2 ст. ложки.

Яблоко нарезать соломкой, финики — кусочками.
Творог растереть и смешать с яблоком и финиками. Заправить салат йогуртом.

Сладкий японский салат

Ананас консервированный — 100 г, помидор — 1 шт.,
апельсин — $\frac{1}{2}$ шт., листья зеленого салата — 2—3 шт.,
сахар — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, йогурт — 2 ст. ложки.

Ломтики ананаса вынуть из сиропа и слегка промыть кипяченой водой. Помидор ошпарить, очистить от кожицы, мякоть нарезать дольками. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить мембраны. Листья салата нарезать узкими полосками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить сахаром, полить йогуртом.

Фруктовый салат с киви

Киви — 4 шт., бананы — 2 шт., ананас (небольшой) — 1 шт.,
грецкие орехи (рубленые) — 2 ст. ложки, сахарная пудра —
2 ст. ложки, сахар ванильный — $\frac{1}{2}$ пакетика, сок лимонный —
1 ст. ложка, сироп фруктовый — 3 ст. ложки,
взбитые сливки — для украшения.

Ананас помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кубиками. Киви и бананы помыть, очистить от кожуры, мякоть нарезать кружочками. Перемешать нарезанные фрукты, добавить к ним рубленые орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом и лимонным соком, тщательно перемешать. Перед подачей можно украсить салат взбитыми сливками.





Фруктовые салаты

Фруктовый салат «Йогуртовый»

Фрукты (яблоко, персик, апельсин) мелко нарезанные —
 $\frac{1}{2}$ стакана, йогурт — 1—2 ст. ложки.

Фрукты заправить йогуртом, перемешать и выложить в салатник.

Салат из банана и моркови

Бананы — 1 шт., морковь — 3 шт.,
сметана — 4 ст. ложки,
сок лимонный — 1 ч. ложка, сахар — 2 ч. ложки.

Морковь очистить, помыть и нарезать очень тонкой соломкой. Банан очистить от кожуры и разрезать вдоль пополам, а половинки банана — тонкими ломтиками.

Смешать в салатнике сметану с сахаром, добавить в смесь нарезанную морковь, сбрызнуть лимонным соком и хорошо перемешать.

Перед подачей положить в салат ломтики банана и еще раз перемешать.

Салат из земляники

Земляника садовая — 500 г, салат листовой — 1 пучок,
апельсины — 2 шт., авокадо — 1 шт., растительное масло —
 $\frac{1}{2}$ стакана, сахар — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, апельсиновый сок —
 $\frac{1}{4}$ стакана, вино красное сухое — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу.

Для соуса вино взбить с апельсиновым соком, растительным маслом, сахаром и солью.

Блюдо выстлать листьями салата, сверху положить землянику, нарезанную ломтиками, дольки очищенного от кожуры и мембран апельсина и нарезанное ломтиками авокадо.

Подавать сразу же. Соус подать отдельно.



Салат из смородины

*Смородина красная или белая — 2,5 стакана,
орехи рубленые — 2—3 ст. ложки,
йогурт фруктовый (нежирный) — 1/2 стакана.*

Промытую смородину перебрать и очистить. Положить в салатник, залить йогуртом, сверху посыпать рублеными орехами.

Постный салат «Начало весны»

*Морковь — 1 шт., яблоки — 1 шт., апельсин — 1 шт.,
грейпфрут — 1 шт., стебли сельдерея — 3 шт.,
мед — 1 ст. ложка.*

Подготовленную морковь натереть на терке. Апельсин и грейпфрут очистить от кожуры и мембран. Яблоко, апельсин, грейпфрут, сельдерея мелко порезать. Заправить медом.

Салат из черной смородины, яблока и моркови

*Черная смородина — 160 г, яблоко — 1 шт.,
морковь — 1 шт., сахар — 50 г, простокваша — 100 мл.*

Смородину промыть, смешать с очищенными и натертыми яблоком и морковью. Посыпать сахаром, полить простоквашей и хорошо перемешать.

Салат фруктовый для детей

*Яблоко — 15 г, груша — 15 г,
арбуз, дыня, персик — по 10 г,
мед — 7 г.*

Яблоки и груши, очищенные от семян, нарезать ломтиками, добавить нарезанные небольшими кусочками арбуз, дыню, персик. Фрукты перемешать, заправить медом.





Фруктовые салаты

Салат «Тише едешь...»

Апельсин — 1 шт., мандарин — 1 шт., дыня — 100 г,
красная смородина — 100 г, клюква — 50 г, брусника — 50 г,
сливочное мороженое — 200 г.

Взять вымытые ягоды, смешать с очищенными, нарезанными небольшими кусочками фруктами, разложить салат по креманкам, сверху выложить мороженое.

Салат «Все пройдет»

Киви — 1—2 шт., яблоко зеленое — 1 шт.,
груша зеленая — 1 шт., крыжовник — 200 г,
йогурт фруктовый — 200 г, мед — 1—2 ч. ложки.

Фрукты подготовить и нарезать, соединить, добавить ягоды. Зеленую смесь полить йогуртом с медом. Выложить салат в креманки.

Салат десертный

Яблоки — 2 шт., лимон — $\frac{1}{2}$ шт., грецкие орехи — 30 г,
сахарная пудра — 4 г.

Яблоки помыть, снять кожицу, вырезать сердцевину. Нарезать яблоки тонкими ломтиками. Добавить несколько долек лимона, выложить в салатник, посыпать сахарной пудрой и измельченными грецкими орехами.

Салат из фруктов с творогом

Творог — 150 г, сливки — 100 мл, изюм — 50 г, яблоко — 1 шт.,
вишня — 100 г, сахар и соль — по вкусу.

Творог растереть со сливками, посолить, добавить немного сахара (масса должна иметь консистенцию сметаны). Изюм про-



мыть в теплой воде и обсушить. Яблоко нарезать кусочками, из вишен вынуть косточки. Все ингредиенты смешать, выложить массу в салатницу и украсить ягодами вишни.

Салат из фруктов «Ассорти»

*Яблоки — 3 шт., груша — 1 шт., апельсин — 1 шт.,
мандарин — 1 шт., сметана — 1/4 стакана,
сок лимонный — 1/2 ст. ложки, пудра сахарная — 1 ч. ложка.*

Яблоки и грушу очистить от кожицы и сердцевины, апельсин и мандарин — от кожуры и мембран. Нарезать фрукты ломтиками, выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой. При подаче заправить салат сметаной.

Салат из яблок с медом

*Яблоки — 2 шт., мед — 20 г, фундук рубленый — 25 г,
сок лимонный — 30 мл.*

Яблоки, очищенные от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Заправить смесью меда и лимонного сока, посыпать рублеными орехами.

Апельсиновые «чаши» с фруктами

*Апельсин — 1 шт., клубника (консервированная) — 50 г,
черешня (консервированная) — 50 г, малина (консервированная) —
20 г, персик (консервированный) — 1 шт., сахарная пудра — 60 г,
сироп из компота — 18 мл.*

Апельсин разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть, очистить от мембран и нарезать кубиками. Добавить плоды из компота (черешню, клубнику, малину, персик), посыпать сахаром и сбрызнуть сиропом из компота. Салат подавать в «чашах» из половинок апельсина.





Салат «Греческий»



Салат из креветок с томатами



Фруктовые салаты

Салат из груш и яблок

Яблоки — 2 шт., груши — 2 шт., сливки — 50 мл.

Яблоки и груши нарезать соломкой или натереть на крупной терке, перемешать и полить сливками. Можно сбрызнуть салат соком граната.

Салат из фруктов

*Яблоки — 2 шт., груша — 1 шт., абрикосы — 5 шт.,
лимон — 1/2 шт., пудра сахарная — 4 г.*

Вымытые грушу, яблоки, абрикосы очистить от кожицы, нарезать дольками. Посыпать сахарной пудрой и цедрой лимона, полить лимонным соком. Украсить салат дольками абрикосов.

Салат «Смородинка»

*Красная смородина — 300 г, сахар — 50 г, сметана — 100 г,
грецкие орехи рубленые — 15 г.*

Красную смородину промыть, обсушить, добавить сахар, заправить сметаной и сверху посыпать рублеными орехами.

Салат «Фруктовая волна»

*Яблоки — 2 шт., груши — 2 шт., сливы — 2 шт., персики
(консервированные) — 2 шт., ягоды (любые) — 1 стакан,
изюм — 2 ст. ложки, зефир — 3 шт., йогурт — 2 стакана,
желатин быстрорастворимый — 1 пакетик (15 г).*

Фрукты порезать и выложить слоями в разъемную форму. Последний слой — половинки зефира.

Желатин развести в 3 ст. ложках горячей воды, оставить на 2—3 минуты, дать остыть, соединить с йогуртом и, тщательно размешав, залить фрукты.



Украсить орешками, ягодами и изюмом и поставить в холодильник до застывания.

Салат из клубники с медом

Клубника — 300 г, сметана — 60 г, мед — 50 г.

Клубнику промыть, дать стечь воде, разрезать на половинки (мелкие ягоды оставить целыми) и полить медом. Перемешать и поставить на холод. Перед подачей полить взбитой сметаной.

Фруктовый салат с маком

*Виноград — 200 г, яблоки — 2 шт., бананы — 2 шт.,
изюм — 2 ст. ложки, портвейн — 1 ст. ложка, сок
апельсиновый — 2 ст. ложки, сок лимонный — 1 ст. ложка, мед —
2 ст. ложки, масло арахисовое — 2 ст. ложки, мак — 1 ч. ложка.*

Смешать апельсиновый сок с портвейном, залить смесью изюм, оставить на 30 минут. Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, мякоть нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Бананы нарезать кружочками. Изюм вынуть из маринада. Смешать бананы, яблоки, изюм и ягоды винограда.

Для соуса соединить масло с медом и апельсиновым маринадом. Приготовленным соусом полить салат, посыпать его маком.

Подавать охлажденным.

Салат из манго, черники и лайма

*Апельсины — 2 шт., манго (очищенный) — 1 шт.,
ананасы (консервированные) — 400 г, черника — 200 г,
дыня — 1/2 шт., цедра и сок 1 лайма.*

Острым ножом очистить апельсины, срезать мембраны и порезать на сегменты. Положить в миску. Порезать манго на продольные кусочки.





Фруктовые салаты

Добавить в миску ананасы и чернику, нарезанную кубиками дыню, цедру и сок лайма. Перемешать и подавать.

Фруктовый салат-коктейль

Чернослив — 150 г, изюм — 25 г, орехи грецкие — 60 г, яблоки — 250 г, сок лимонный — 1 ст. ложка, мандарины — 150 г, апельсины — 150 г, мацони — 100 г, пудра сахарная — 20 г, корица молотая — 1/6 ч. ложки, мята — для подачи.

Чернослив залить горячей водой, довести до кипения, затем охладить в отваре, вынуть и нарезать соломкой.

Изюм промыть и обсушить. Орехи порубить.

Яблоки, очистив от кожицы и семян, нарезать соломкой и сразу заправить лимонным соком. Мандарины очистить от кожуры и мембран, разделить на дольки, затем разрезать их на кусочки.

С апельсинов срезать цедру, нашинковать ее. Мякоть апельсинов, очистив от мембран, нарезать кусочками.

Подготовленные ингредиенты салата уложить слоями в крем-манки, заправить мацони, смешанным с сахарной пудрой и корицей. Посыпать апельсиновой цедрой, оформить листиками мяты и подавать.

Салат из яблок и мандаринов с орехами

Миндаль — 100 г, яблоки — 4 шт., мандарины — 2 шт., сметана — 2 ст. ложки, йогурт — 4 ст. ложки, пудра сахарная — 4 ст. ложки, мята — 2—3 веточки.

Очищенный миндаль мелко порубить ножом.

Яблоки очистить от кожицы и семян, разрезать каждое на 6 долек, затем нарезать их ломтиками.

Мандарины очистить от кожуры и мембран и разделить на дольки. Половину сахарной пудры взбить со сметаной и йогуртом. Яблоки смешать с мандаринами и заправить сметаной с йогуртом. Выложить салат в крем-манки, посыпать орехами.



При подаче посыпать десерт оставшейся сахарной пудрой и оформить листиками мяты.

Мандариновый салат с лесными орехами

*Мандарины — 6 шт., виноград черный — 100 г,
орехи лесные — 150 г, йогурт натуральный — 3 ст. ложки,
листья мяты — для подачи.*

Мандарины очистить от кожуры и мембран, нарезать ломтиками. Орехи обжарить, переложить в полотенце, тщательно помять для удаления шелухи и порубить ножом.

Виноград помыть, ягоды разрезать пополам.

Перед подачей на стол все ингредиенты смешать и полить йогуртом. Готовый салат оформить листиками мяты.

Салат «Ягодка»

*Абрикосы — 10 шт., вишни — 250 г, смородина — 200 г,
творог — 200 г, сахар — 2 ст. ложки,
молоко — 1 стакан, орехи — 50 г.*

У абрикосов и вишен удалить косточки. Абрикосы нарезать, перемешать со смородиной и вишней, засыпать сахаром и отставить до появления сока.

Творог растереть с молоком и сахаром, выложить на фрукты. Сверху салат посыпать измельченными орехами, можно полить небольшим количеством меда.

Салат «Новогодний»

*Мандарины — 7 шт., яблоки — 4 шт., бананы — 1 шт.,
сливки густые — ½ стакана, миндаль — 2 ст. ложки.*

Мандарины очистить, вырезать дольки из мембран, собирая вытекающий сок. Дольки нарезать кусочками.



Фруктовые салаты

Яблоки, очистив от сердцевины и кожуры, нарезать дольками. Чтобы яблоки не потемнели, сбрызнуть их мандариновым соком, перемешать.

Банан нарезать кружочками.

Миндаль обжарить на сухой сковороде, измельчить.

Подготовленные фрукты смешать, заправить сливками, посыпать миндалем.

Салат фруктовый с ликером

Ананас — 300 г, киви — 2 шт., дыня — 300 г, манго — 1 шт., сироп гранатовый — 2 ст. ложки, ликер апельсиновый — 50 г, лимон — 1/2 шт., сливки — 1/4 стакана, сахарная пудра — 2 ст. ложки.

Ананас очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Киви, дыню и манго очистить и нарезать ломтиками. Подготовленные фрукты соединить и перемешать. Из лимона выжать сок. Гранатовый сироп соединить с апельсиновым ликером и лимонным соком и полить салат. Сливки взбить с сахарной пудрой. При подаче оформить салат взбитыми сливками.

Салат из сухофруктов со льдом

Сухофрукты (курага, чернослив без косточек, инжир, груши и яблоки) — по 75 г, изюм — 3 ст. ложки, миндаль рубленый — 2 ст. ложки, фисташки — 2 ст. ложки, орешки кедровые — 2 ст. ложки, кардамон молотый — щепотка, корица молотая — щепотка, сироп лимонадный — 4 ст. ложки, вода розовая — 4 ст. ложки, лед пищевой — для подачи.

Сухофрукты и изюм замочить в холодной воде и поместить в холодильник на 24 часа.

Подготовленные сухофрукты откинуть на сито, дать воде стечь. Миндаль соединить с фисташками, кедровыми орешками и сухофруктами. Добавить кардамон, корицу, лимонадный сироп



и розовую воду. Все ингредиенты тщательно перемешать. Выдерживать салат в холодильнике не менее 2 часов.

Перед подачей на стол посыпать салат колотыми кусочками льда.

Фруктовый салат в ананасах

*Ананас (небольшой) — 2 шт., яблоко — 1 шт., груши — 3 шт.,
виноград зеленый — 300 г, ликер ананасовый — 1 ст. ложка,
сахар — по вкусу, мята — для украшения.*

Ананасы разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину, вынуть мякоть и нарезать ее кусочками.

Груши очистить от сердцевины и нарезать дольками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками.

Подготовленные яблоко и груши смешать с мякотью ананасов и ягодами винограда, предварительно разрезанными пополам и очищенными от косточек.

Приготовленный салат посыпать сахаром по вкусу, сбрызнуть ликером и выдержать под крышкой в холодильнике до полного растворения сахара.

Перед подачей выложить салат в половинки ананасов и оформить мятой.

Фруктовый салат с маракуйей

*Клубника — 350 г, малина — 350 г, инжир — 4 шт.,
красная смородина — 120 г, маракуйя — 2 шт.,
вино белое сухое — 3 ст. ложки, шоколад горький — 100 г,
сливки густые — 1 стакан, пудра сахарная — 3 ст. ложки.*

Все фрукты перебрать, вымыть и обсушить. Маракуйю разрезать пополам, инжир — на четвертинки.

Для соуса растопить шоколад на водяной бане, добавить сливки и слегка взбить. Оформить приготовленным соусом тарелки, поверх на каждую тарелку положить по половинке маракуйи,



Фруктовые салаты

по 3 кусочка инжира, по 2 веточки смородины, ягоды клубники и малины. Сбрызнуть вином, посыпать сахарной пудрой и подавать на стол.

Салат из авокадо, киви и бананов

*Авокадо — 1 шт., киви — 6 шт., бананы — 2 шт.,
сок лайма — $\frac{1}{3}$ ст., сахар коричневый — 2 ст. ложки,
мята (нарезанная) — 3 ст. ложки.*

Разрезать авокадо по кругу пополам. Разделить две половинки, ножом подрезать мякоть вокруг косточки и вытащить ее.

Сделать надрез в кожуре сверху вниз на одной половинке, подцепить кончик кожуры и снять ее. Прodelать то же самое с другой половинкой авокадо. Мякоть нарезать ломтиками.

Киви и бананы очистить от кожуры и нарезать кубиками.

Смешать сок лайма с листьями мяты и растереть. Добавить нарезанные фрукты и перемешать. Поместить готовый салат в прохладное место на 15 минут.

Перед подачей на стол выложить в креманки и посыпать сахаром.

Салат из груш, граната и слив

*Груши — 300 г, вишни — 100 г, сливы — 100 г, гранат — $\frac{1}{2}$ шт.,
сок лимонный — 1 ст. ложка, сметана густая — $\frac{1}{2}$ стакана,
сахар — 3 ст. ложки, мята — для подачи.*

Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, затем нарезать мякоть ломтиками или кубиками и сбрызнуть лимонным соком. У слив и вишен и удалить косточки, разрезать ягоды пополам.

Уложить фрукты и ягоды в салатник или вазочки, посыпать зернами граната, оставить часть на оформление, полить сметаной, взбитой с сахаром.

Подавать салат, оформив зернами граната и листиками мяты.



Фруктовый салат с зернами граната

Апельсины — 2 шт., киви — 2 шт., банан — 1 шт.,
виноград зеленый — 250 г, зерна граната — 250 г,
ликер апельсиновый — 2 ст. ложки, мята — 1—2 веточки.

Апельсины очистить от кожуры и мембран и мелко нарезать, ягоды винограда разрезать пополам, киви и банан — кусочками.

Фрукты уложить на блюдо или в салатник, добавить зерна граната. Салат сбрызнуть ликером и оформить листиками мяты.

Салат из фиников и мандаринов

Мандарины — 3 шт., финики (без косточек) — 10 шт.,
яблоко — 1 шт., вода — 50 г, сок — 200 г, корень имбиря — 20 г,
мята — 5 листиков.

Финики нарезать кружками. Яблоко, очистив от кожицы и удалив сердцевину, нарезать тонкими дольками. Имбирь измельчить. В небольшой кастрюле довести воду до кипения, добавить имбирь и варить 5 минут. Влить грейпфрутовый сок. Добавить мяту, готовить еще 10 минут на слабом огне, процедить.

Мандарины очистить от кожуры и мембран. Мякоть нарезать крупными кубиками. Смешать мандарины, финики и яблоко, заправить имбирным соусом.

Салат из дыни, слив и груш

Груши — 2 шт., сливы — 7 шт., мякоть дыни — 200 г,
сметана — $\frac{1}{2}$ стакана.

Груши разрезать пополам, удалить семенные коробки и нарезать половинки ломтиками.

Сливы, удалив косточки, нарезать дольками.

Дыню нарезать кубиками или с помощью специальной выемки шариками.

Фрукты перемешать, полить сметаной и сразу подавать.



Фруктовые салаты

Фруктовый салат со сливками

Мякоть дыни — 200 г, груша — 1 шт., яблоко — 1 шт.,
ягоды — 150 г, взбитые сливки — 250 г,
корица молотая — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сок и цедра — $\frac{1}{2}$ лимона.

Ягоды положить в дуршлаг и промыть. Выложить на салфетку и дать им обсохнуть.

Яблоко и грушу разрезать пополам и вырезать сердцевину. Половинки положить срезом вниз на доску, нарезать сначала ломтиками, потом — кубиками. Сбрызнуть соком лимона.

Мякоть дыни нарезать кубиками.

Все фрукты перемешать, добавив цедру лимона, и выложить в порционные салатники.

Украсить салат сливками, посыпать ягодами и корицей.

Салат из киви и дыни

Киви — 4 шт., апельсины — 2 шт., дыня (небольшая) — 1 шт.,
фруктоза — 2 ст. ложки, кедровые орешки — 1 ст. ложка,
сок 1 апельсина, мята — для подачи.

Апельсины очистить от кожуры и мембран. Острым ножом разрезать каждую дольку. Посыпать нарезанные апельсины 1 ст. ложкой фруктозы.

Киви очистить, нарезать ломтиками и посыпать оставшейся фруктозой. Из мякоти дыни вырезать шарики. Фрукты смешать, выложить в салатник, полить апельсиновым соком и посыпать кедровыми орешками.

Салат из фиников с орехами

Финики — 200 г, яблоки — 2 шт., орехи грецкие рубленые —
4 ст. ложки, лимон — 1 шт., йогурт — 150 г.

Финики промыть, разрезать каждый пополам и вынуть косточки. Нарезать финики соломкой.



Лимон разрезать пополам и из одной половинки отжать сок. Со второй половинки лимона с помощью специального приспособления срезать цедру в виде стружки.

Яблоки помыть и специальным приспособлением нанести на поверхности бороздки. Разрезать яблоки на 4 части, удалить из каждой части сердцевину. Подготовленные яблоки нарезать ломтиками и сбрызнуть их лимонным соком.

Фрукты соединить, добавить орехи, перемешать.

Разложить салат в вазочки или на десертные тарелки, полить йогуртом. Посыпать лимонной цедрой и оформить ломтиками яблок.

Салат из винограда с орехами

Виноград зеленый без косточек — 2 кг, сливочный сыр (типа «Филадельфия») — 240 г, сметана — 200 г, сахар — $\frac{1}{3}$ стакана, ваниль — 1 ч. ложка, орехи грецкие (рубленые) — 120 г, коричневый сахар — 2 ст. ложки.

Вымыть и обсушить виноград. В большой миске смешать сливочный сыр, сметану, сахар и ваниль.

Добавить ягоды винограда и тщательно перемешать. Посыпать коричневым сахаром и орехами, снова перемешать и поставить в холодильник до подачи на стол.

Салат «Весна красна»

Клубника — 200 г, апельсины (крупные) — 2 шт., виноград черный — 200 г, арахис — 2 ст. ложки, сливки густые — $\frac{1}{4}$ стакана, ванильный сахар — 3 ст. ложки.

Клубнику помыть, удалить чашелистики. Каждую ягоду разрезать пополам.

Апельсины помыть, один очистить от кожуры и мембран.

Осторожно вырезать дольки апельсина, каждую разрезать на 3 части.



Фруктовые салаты

Ягоды винограда разрезать пополам, удалить косточки.

Орехи обжарить на сухой сковороде, затем порубить их ножом. Из второго апельсина выжать сок. Смешать сок со сливками и ванильным сахаром.

Подготовленные фрукты и ягоды уложить в креманки, добавить часть орехов. Полить салат подготовленными сливками и посыпать оставшимися орехами.

Салат фруктовый «Снежинка»

Яблоки — 2 шт., груши — 2 шт., ананас консервированный — 200 г, персики консервированные — 2 шт., киви — 3—4 шт., сметана — 200 г, кокосовая стружка — 2 ст. ложки.

Яблоки помыть, очистить от кожицы, разрезать каждое на 4 части, вырезать сердцевину.

Груши помыть, разрезать на дольки, вырезать сердцевину, затем очистить дольки от кожицы.

Киви помыть и очистить от кожицы. Персики и ананас нарезать мелкими кубиками, отложив немного для оформления. Груши, яблоки и киви нарезать такими же кубиками.

Фрукты соединить, выложить в креманки. В каждую добавить по 1 ст. ложке ананасового сиропа. Полить салат сметаной, посыпать кокосовой стружкой.

Фруктовый салат с орехами и сельдереем

Яблоки (красное и зеленое) — 2 шт., нектарин — 1 шт., стебли сельдерея — 2 шт., сушеная клюква или вишня — 1/2 стакана, орехи грецкие (рубленые) — 1/2 стакана, лимонный йогурт — 200 г.

Яблоки помыть, почистить и нарезать. Из нектарина удалить косточку, мякоть мелко порезать. Стебли сельдерея измельчить. Смешать все ингредиенты, заправить салат йогуртом и поставить в холодильник до подачи на стол.



Фруктовый салат с морковью и изюмом

*Морковь — 2 шт., яблоки — 2 шт., апельсин — 1 шт.,
изюм — 100 г, лимон — 1/2 шт., мед — 1 ст. ложка.*

Морковь и очищенные яблоки натереть на крупной терке, це-
дру апельсина — на мелкой. Апельсин нарезать мелкими кусоч-
ками, добавить изюм, сок лимона и мед. Вкусный витаминный са-
лат можно подавать на стол как закуску, есть на завтрак, брать на
работу.

Дыня с клубникой и мятой

*Дыня — 1/2 шт., клубника — 200 г, сахарная пудра — 20 г,
мята — 5 г.*

Дыню разрезать пополам, из обеих половинок удалить семеч-
ки. Одну половинку отложить, а из второй вырезать специальной
ложкой дынные шарики. Клубнику разрезать на 2—4 части, в за-
висимости от размера. Перемешать клубнику с дынными шари-
ками, добавить мелко нарезанные листочки мяты и сахарную пу-
дру. Выложить полученную начинку в дыню, украсить листиками
мяты.

Салат «Тропический»

*Манго (среднее) — 1 шт., ананас (маленький) — 1 шт.,
киви (крупное) — 1 шт., маракуйя — 1 шт., апельсиновый сок —
100 г, сок лайма — 50 г, сок лимона — 2 ст. ложки,
зерна граната — горсть, мята — по вкусу.*

Очистить манго, ананас и киви. Нарезать фрукты ломтиками,
перемешать, выложить на блюдо или в плоский салатник. Полить
соком апельсина, лайма и соком лимона. Маракуйю разрезать по-
полам и выложить ее мякоть сверху на фрукты.

Посыпать фруктовый салат тонко нарезанными листиками
мяты и зернами граната.



Фруктовый салат в дыне

Вишня — 200 г, банан — 1 шт., абрикосы — 4 шт.,
сливы — 200 г, лимонный сок — 3 ст. ложки, мед —
4 ст. ложки, взбитые сливки — 100 г, маленькие дыни — 2 шт.,
мята — 3 веточки.

Вишни помыть и дать воде стечь, удалить косточки. Банан очистить и нарезать наискосок тонкими кружочками. Абрикосы и сливы помыть, разрезать пополам, удалить косточки и нарезать кусочками. Выложить ингредиенты в миску, перемешать.

Смесью лимонного сока и меда полить фрукты и ягоды. Мяту помыть и обсушить, листочки нарезать тонкими полосками. Добавить в салат, осторожно перемешать.

Дыни разрезать пополам и ложкой удалить семечки. Мякоть вынуть, оставляя у кожицы примерно 2 см, нарезать кусочками, положить в салат и перемешать.

Выложить салат в половинки дынь. Украсить взбитыми сливками и листиками мяты.

Салат «Ананасовый»

Ананасы — 2 шт., киви — 3 шт.,
ежевика (замороженная) — 125 г.
Для соуса: сливки — 200 г, вино — 150 г,
яйца (желтки) — 2 шт., сахар — 2 ст. ложки.

С каждого ананаса срезать верхушку. Вынуть аккуратно мякоть и нарезать кубиками. Ежевику разморозить. Киви очистить, нарезать плоды тонкими ломтиками и смешать с ананасами. Фрукты слоями уложить в ананасы и закрыть верхушками. Поставить в холодильник.

Приготовить соус в эмалированной кастрюле с толстым дном. Яичные желтки, сахар и вино, постоянно взбивая, довести до кипения и поддержать на медленном огне, пока масса не станет густой и пенистой. Продолжать взбивать соус до полного остывания. В остывший соус ввести взбитые сливки. Подать соус к салату.



Фрукты в ананасе

*Ананас — 1 шт., апельсины — 200 г, киви — 150 г,
клубника — 100 г, жидкий мед — 50 г.*

Ананас разрезать пополам, одну половину отложить (она послужит «чашей» для салата), а от второй отрезать $\frac{1}{3}$ часть, очистить и измельчить. Апельсины и киви очистить и нарезать кружками толщиной 0,5 см. Ингредиенты салата смешать. Выложить в половинку ананаса фруктовый салат, полить медом и подать к столу.

Салат «Тиффани»

*Яблоки — 100 г, груши — 80 г, сливы — 80 г,
виноград черный — 120 г, сахар — 60 г, лимонный сок — 20 г,
вино красное десертное — 80 г, миндаль — 40 г.*

Фрукты помыть, удалить косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, ягоды винограда разрезать пополам. Ингредиенты смешать, заправить сахаром, лимонным соком, уложить в салатник, полить сверху вином и посыпать рублеными орехами.

Салат из бананов, яблок, мандаринов и винограда

*Бананы — 2 шт., яблоки — 2 шт., мандарины — 2 шт.,
виноград — 100 г, корень сельдерея — 100 г, йогурт — 4 ст. ложки.*

Корень сельдерея помыть, очистить и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и также нарезать соломкой. Бананы нарезать кружочками.

Мандарины очистить, разделить на дольки. С каждой дольки аккуратно снять мембраны. Виноград вымыть, обсушить и отделить ягоды от грозди.

Подготовленные фрукты и сельдерей смешать и сразу же заправить йогуртом.



Фруктовые салаты

Салат из персиков со сметаной

Персики — 500 г, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана,
сахарная пудра — 1—2 ст. ложки,
сок лимона — по вкусу.

Персики помыть, разрезать на две половинки, удалить косточки, мякоть нарезать на дольки, переложить в тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком. Охлажденную сметану взбить с сахаром и заправить ею подготовленные персики.

Салат из манго, дыни и грейпфрута

Дыня (небольшая) — 1 шт., манго — 1 шт.,
клубника (крупная) — 200 г, грейпфрут — 1 шт.,
мята — веточка.

Мякоть дыни и манго нарезать крупными кубиками. Клубнику нарезать дольками. Смешать ингредиенты, выжать сок из грейпфрута и полить им салат. Готовое блюдо украсить листиками мяты.

Салат «Летний»

Авокадо — 2 шт., виноград зеленый без косточек — 400 г,
руккола — 400 г, манго — 1 шт., клубника свежая — 250 г,
мята — 50 г, имбирь — 1 ч. ложка, йогурт (нежирный) — 150 г,
семена мака — 50 г.

Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточку, нарезать тонкой соломкой.

Ягоды винограда разрезать на половинки. Манго очистить, удалить косточку, мякоть нарезать соломкой.

Клубнику вымыть и нарезать пополам или дольками.

Приготовить соус: имбирь очистить и мелко натереть, добавить йогурт и измельченную мяту, семена мака.

Все ингредиенты смешать в салатнике и заправить соусом.



Фруктовый салат с ореховым ассорти

Яблоки — 2 шт., груши — 2 шт., апельсины — 2 шт.,
сок лимона — 1 ст. ложка, ликер — 20 мл,
орехи (грецкие, фисташки, кешью, кедровые) — 5 ст. ложек,
мед — 2 ст. ложки, сливки — 4 ст. ложки.

Яблоки и груши очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Апельсины очистить и разобрать на дольки. Смешать ликер с медом. В полученную смесь всыпать все фрукты и орехи и перемешать. Разложить в порционную посуду и залить сливками, которые по желанию можно предварительно взбить.

Ягоды с шоколадом и орехами

Земляника — 50 г, малина — 50 г, черника — 50 г,
черная смородина — 50 г, клюква — 50 г, ежевика — 50 г,
орехи (фундук, кешью) — 50 г, шоколад — 50 г, мед — 2 ст. ложки.

Ягоды промыть, обсушить и выложить в миску. Все ингредиенты перемешать. Шоколад натереть на терке. Орехи порубить.

Добавить мед и снова перемешать. Выложить салат в креманки, посыпать орехами и шоколадом.

Фруктовый салат «Изюминка»

Черная смородина — 125 г, малина — 125 г, клубника — 125 г,
яблоко — 1 шт., банан — 1 шт., изюм светлый — 3 ст. ложки,
сметана 20 % жирности — 200 г, сок лимона — 1 ч. ложка,
сахар — 1 ч. ложка.

Фрукты перебрать и промыть. Клубнику разрезать пополам. Яблоко и банан нарезать маленькими ломтиками. Все фрукты перемешать, выложить в салатник, добавить изюм. Сметану смешать с сахаром, аккуратно ввести лимонный сок и полить этой смесью салат.



Фруктовые салаты

Салат из брусники

*Брусника — 600 г, сливки — 1 стакан,
вино белое сухое — 2 ст. ложки,
пудра сахарная — 2 ст. ложки.*

Бруснику перебрать, промыть, засыпать половиной сахарной пудры, добавить немного горячей воды и довести до кипения.

Полученную массу оставить в кастрюле под крышкой охлаждаться.

Охлажденную массу залить вином, посыпать оставшейся сахарной пудрой, залить сливками, перемешать.

Салат из черники с медом и орехами

*Черника — 3 стакана, мед — $\frac{1}{2}$ стакана,
очищенные грецкие орехи — 0,5 стакана.*

Орехи измельчить и смешать с медом. Перебранную и промытую чернику залить полученной смесью.

Салат из груш с гранатом и сыром

*Груши — 250 г, зерна граната — 100 г, сыр твердый — 120 г,
йогурт фруктовый — 3 ст. ложки, сахарная пудра —
1 ст. ложка, корица — 1 ч. ложка.*

Груши и сыр нарезать ломтиками. Смешать фрукты, сыр, йогурт и сахарную пудру. Выложить в салатник и посыпать корицей.

Сливовый салат

Сливы — 200 г, сметана — 2 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка.

Сливы разломить пополам, освободить от косточек.

Половинки слив сложить в миску, добавить мед и сметану. Перемешать.



Дыня с лимоном

Дыня — 1 шт., лимон — 1 шт., сахар — 1 стакан.

Дыню очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, сложить в салатник слоями, пересыпая каждый сахаром. Сверху залить лимонным соком.

Фруктовый коктейль

*Яблоки — 4 шт., груши — 2 шт., апельсин — 1 шт.,
мандарины — 2 шт., сметана — 50 г, лимон — 0,5 шт.,
сахар — 1 ч. ложка.*

Вымытые фрукты очистить от кожуры, нарезать дольками и уложить в салатник. Сметану смешать с лимонным соком, посыпать.

Фрукты перед подачей на стол посыпать сахаром и залить полученным соусом.

СУПЫ

Крем-суп из цукини с фенхелем

*Цукини — 2—3 шт. (или один очень большой),
фенхель — 1/2 клубня, белая сладкая луковица
(или белая часть лука-порей) — 1 шт.,
сливки — 90—100 мл, овощной бульон (или просто вода) —
500 мл, сливочное масло, оливковое масло, соль и перец,
мята (базилик или петрушка).*

Нарезать кольцами лук и фенхель. Не очень крупно нарезать цукини. В сковороде растопить сливочное масло пополам с оливковым. Слегка обжарить лук и фенхель. Добавить цукини и обжарить 5 минут, постоянно помешивая.



Влить стакан бульона (или воды), дать закипеть и тушить 7—10 минут. Добавить сливки, соль и перец. Дать еще раз закипеть, убавить огонь и тушить еще 3—5 минут.

Взбить в блендере и при необходимости еще разбавить суп бульоном. Подать с мятой/базиликом/петрушкой.

Менее диетический вариант — с домашними жирными сливками и куриным бульоном.

Джаджик (холодный суп)

Кефир — 2 л, большой пучок любимой зелени (петрушка, укроп, кинза), зеленый лук (если любите, и зеленый чеснок), огурцы — 2 шт. (больших), морская соль — по вкусу.

В кастрюлю налить кефир, порезать мелко зелень, лук и чеснок. Огурцы натереть на терке и все добавить в кефир, посолить по вкусу.

Если получается сильно густой, разбавить водой.

Дать настояться минимум 30 минут, лучше — пару часов в холодильнике.

Утиный суп с имбирем

Каркас от запеченной утки с остатком мяса, кусочек имбиря — 3х3 см, грибы любые (можно взять горсть сушеных, тогда предварительно замочить минимум на 30—40 минут) — 100 г, капуста (белокочанная, пекинская) — 400 г, зеленый лук, морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Каркас от утки порубить на несколько частей, залить холодной водой, довести до кипения, добавить имбирь и варить 30—40 минут, периодически снимая пену.

Грибы крупно нарезать и добавить в бульон. Капусту порезать тонкой соломкой, добавить в суп. Посолить, поперчить.

Порезать зеленый лук, добавить в суп. Перемешать и подать к столу.



Английский луковый суп Джейми Оливера

Сливочное масло — 100 г, оливковое масло, свежие листья шалфея — горсть, чеснок — 3 зубка, красные луковицы — 3 шт., белые сладкие луковицы — 2 шт., лук-шалот — несколько луковиц, обычные луковицы — 2 шт., стебель лука-порея — 1 шт., морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу, бульон (мясной или овощной) — 1 л, хлеб — 4 ломтика, твердый сыр — 100 г, горшочки для запекания — 4 шт.

В сковороде с толстым дном растопить сливочное масло, добавить оливковое, слегка порубленный чеснок и часть листьев шалфея. Добавить порезанный красный, белый лук, шалот (берем кусок до темного зеленой части) и обычный лук.

Посолить, поперчить. Неплотно прикрыть крышкой и готовить на маленьком огне 20 минут. Снять крышку, перемешать и готовить еще 15 минут.

Влить бульон или воду, дать закипеть и варить еще 7—10 минут. Проверить, достаточно ли соли и перца.

Разогреть духовку. Разлить суп в горшочки для запекания. Вместо крышки положить ломтики хлеба. Посыпать тертым сыром. Можно украсить листьями шалфея или сбрызнуть бальзамическим соусом. Сбрызнуть слегка оливковым маслом и поставить в разогретую духовку. Готовить, пока сыр не начнет пузыриться и слегка зарумяниваться.

Гороховый крем-суп с пореем

Сухой колотый зеленый горошек — 400 г (или 500 г замороженного), стебель лука-порея — 1 шт., вода — 3,5—4 л, оливковое масло, морская соль — по вкусу, чеснок — 3—4 зубчика.

Горох промыть, залить водой (до 4 л) и варить до готовности, не солить. Когда горох почти готов, порей нарезать тонкими кольцами (всю белую и светло-зеленую часть, до темной), обжарить на оливковом масле. Обжарить до размягчения измельченный чеснок.



Все смешать с готовым горохом в блендере. Посолить, добавить немного оливкового масла, взбить до состояния пюре.

Подавать с гренками или тостами.

Есть еще один более плотный и калорийный вариант: в блендере взбивать не только горох и порей, но и $\frac{1}{2}$ авокадо.

Грибной крем-суп

Грибы — 500 г, специи (шалфей, розмарин) — по вкусу, чеснок — 2 зубка, луковица — 1 шт., оливковое масло — для пассерования, морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу, сливки — 250 мл.

Грибы смешать с оливковым маслом и травами. Запекать при 250 °C в духовке приблизительно 25—30 минут до размягчения.

В кастрюле на оливковом масле пассеровать чеснок, лук и еще немного специй.

Добавить грибы, немного воды и тушить приблизительно 7—10 минут. Посолить и поперчить.

В блендер слить сливки, добавить грибы и взбить до состояния пюре. Подавать с тостами.

Тыквенный суп-пюре

Тыква — приблизительно 2 кг, луковица — 1 шт., чеснок — 3 зубка, помидор — 1 шт. (или 2 ст. ложки томатной пасты), стебель сельдерея — 1 шт., морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу, петрушка — по вкусу, небольшой перец чили — 1 шт., оливковое масло.

Порезать сельдерей, лук, чеснок, перец чили очистить от семян и тоже измельчить. Все положить в трехлитровую кастрюлю с оливковым маслом и протушить. Очищенную тыкву порезать крупными кубиками и добавить в кастрюлю к овощам. Очищенный от кожуры и порезанный кубиками помидор или томатную пасту тоже добавить в кастрюлю.



Долить два стакана горячей воды (если есть, бульона) и тушить 15—20 минут, пока хорошо не размягчится тыква. Переложить все в блендер и хорошенько взбить.

Снова положить все в кастрюлю, посолить, поперчить и довести до кипения. Подавать лучше с сухариками/кунжутом/черносливом.

Суп-пюре из цветной капусты или брокколи

Кочан цветной капусты (или брокколи) — 1 шт., белая сладкая луковица, сливки — 150 г, овощной бульон — 1,5 л, фенхель — 1 клубень, оливковое и сливочное масло, морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Мелко порезать луковицу, цветную капусту и фенхель. В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, обжарить лук до размягчения. Добавить порезанный сельдерей. Через минуту добавить цветную капусту, слегка обжарить, влить стакан овощного бульона и тушить 7—10 минут.

Посолить и поперчить, добавить сливки или молоко и дать покипеть на слабом огне 5 минут. После отправить в блендер и взбить до состояния пюре. Подавать, брызнув оливковым маслом и посыпав зеленью.

Свекольный суп-пюре с козьим сыром

Свекла — 1 шт., морковь — 1/2 шт., луковица — 1 шт., томатное пюре — 3 ст. ложки, козий сыр — 100 г, чеснок — 2 зубка, листья петрушки — горсть, куриный бульон — 1 л, жирные сливки — 200 мл, растительное масло.

Очистить чеснок, размять в пюре, смешать с козьим сыром и порубленной петрушкой.

Свеклу, морковь и лук очистить, порезать кубиками и обжарить на растительном масле в глубокой сковороде до размягче-



ния (около 10 минут). Затем добавить томатное пюре и тушить еще приблизительно 2 минуты.

Влить бульон и варить еще 5—7 минут, пока все овощи окончательно не размякнут. Готовый суп перелить в блендер, добавить сливки, взбить.

Снова положить в сковороду, довести до кипения. Суп подавать, добавив в тарелку козий сыр с чесноком и травами.

Легкий рыбный суп

Филе хека — 500 г, рыбный бульон — 750 мл, луковица — 1 шт., чеснок — 2 зубка, перец чили — 1 шт., картофель — 2 шт., сухой тимьян — 1 ч. ложка, креветки — большая горсть, лайм — 1/2 шт., листья кинзы — горсть, соль — по вкусу.

Очистить чили от семян. Почистить лук и чеснок. В кастрюле с толстым дном обжарить порезанный лук, через пару минут и чеснок и чили. Прожарить 2—3 минуты (до появления интенсивного запаха). Влить бульон, добавить порезанный картофель, посолить.

Довести до кипения и убавить огонь. Добавить в бульон нарезанное рыбное филе. Выжать сок лайма. Готовить 5 минут, затем добавить в бульон очищенные креветки. Довести до кипения и выключить. Подавать с кинзой.

Азербайджанский бозбаш

Мякоть баранины — 400 г, горох — 1 стакан, картофель — 3 шт., луковица — 1 шт., яблоко — 1 шт., томатное пюре — 2 ст. ложки (полные), растительное масло, морская соль — по вкусу, перец чили — щепотка, кумин (зира) — щепотка.

Горох несколько раз промыть и поставить варить в большой кастрюле (3 л), воды налить на 2 см выше зерен. Мясо разрезать кусочками, залить водой, чтоб покрыла, и отдельно поставить ва-



рить. Минут через 40—50 переложить мясо к гороху, бульон процедить и вылить туда же. Оставить вариться на медленном огне.

В это время мелко порезать лук, обжарить его на растительном масле до появления золотистого цвета, добавить в суп. Порезать картофель и яблоки, добавить в суп, положить томатную пасту. Поперчить, посолить, зиру растереть в порошок и тоже добавить в суп. Накрыть крышкой и готовить на медленном огне еще минут 20.

Марокканский суп с нутом

Красная фасоль — большая горсть, нут (бараний горох) — 250 г, сельдерей — 2 шт., помидоры — 2 шт., лук — 2 шт., корень имбиря — 3—4 см, чеснок — 4 зубка, кинза — 2—3 ст. ложки, мята (свежая или сухая) — 1 ст. ложка, кумин (зира) — 1 ч. ложка, куркума — 1 ч. ложка, кориандр — 1/2 ч. ложка, чили — 1 ч. ложка, лимон — 1 шт., морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло.

Замочить накануне отдельно фасоль и нут. Отварить почти до готовности. Все ингредиенты подготовить заранее: овощи порезать, имбирь натереть.

Порезать лук, сельдерей, в кастрюле (не менее 4 л) обжарить до размягчения, добавить тертый имбирь и порубленный чеснок. Обжарить на оливковом масле минуту-две. Добавить куркуму, хорошо перемешать. Добавить порубленную кинзу, перемешать. Влить 1,5 л горячей воды, дать закипеть. Добавить 3/4 всей фасоли и 3/5 нута. Проварить 30 минут.

Добавить порубленные помидоры, проварить 5 минут. Поместить суп в блендер, лучше в два захода. Взбить секунд 20 каждую порцию, очень аккуратно.

Влить смесь в кастрюлю. Дать закипеть, убавить огонь, снять пенку. Добавить молотые кориандр и кумин.

Добавить оставшиеся фасоль и нут. Проварить еще 5—7 минут. Добавить мяту, чили, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Выключить огонь и дать настояться.





Буйабес

Оливковое масло, лук — 1 шт., фенхель — 1 клубень, чеснок — 4 зубка, петрушка — 1 ст. ложка измельченной, лавровый лист — 2—3 шт., вода — 1 л, рыбный бульон — 600 мл, помидоры — 500 г, смесь провансальских трав — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, апельсиновая цедра — полоска, семена фенхеля (на усмотрение) — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, картофель — 3 шт., рыбное ассорти (филе) — 500 г, ассорти морепродуктов — 500 г, шафран — 1 щепотка, морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Подогреть оливковое масло в большой кастрюле. Добавить порезанные луковичу, фенхель, чеснок, петрушку, а также лавровый лист. Держать на огне, помешивая, приблизительно 5 минут.

Добавить помидоры, специи, петрушку, цедру и семена фенхеля. Довести до кипения и томить на маленьком огне 30 минут.

Добавить в суп картофель и кипятить еще минут 10. Добавить рыбу, морепродукты, шафран. Посолить, поперчить. Накрыть крышкой и готовить 7—10 минут, пока рыба не станет непрозрачной.

Осенний минестроне

Фасоль — 200 г, лавровый лист — 2—3 шт., помидор — 1 шт., картофель — 1 шт., морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло, копченая грудинка — 4 ломтика, красный лук — 1 шт., морковь — 2 шт., стебель сельдерея — 2 шт., чеснок — 3 зубка, базилик — 1 пучок, консервированные томаты в собственном соку — 500—700 г, кабачок или баклажан — 1 шт., брокколи или цветная капуста — $\frac{1}{4}$ кочана, шпинат — 200 г, бульон (мясной или грибной) — 600 мл, сухая паста — 60 г.

Фасоль замочить накануне. Положить ее в кастрюлю с водой, добавить лавровый лист, помидор, картофель и варить до достижения мягкости фасоли. Когда она будет готова, картофель и помидор можно выбросить.



В кастрюле с толстым дном на оливковом масле обжарить грудинку, лук, морковь, сельдерей, чеснок и стебли базилика. Смесь тушить на медленном огне минут 10. Добавить консервированные томаты, кабачки или баклажан и тушить еще 5 минут.

В суп добавить шпинат, влить бульон и всыпать фасоль и брокколи. Добавить пасту и варить до ее готовности. Посолить, поперчить. Подавать, присыпав разорванными руками на кусочки листьями базилика.

Острый куриный суп

Куриные крылышки — 1 кг, шиитаке (грибы) — 300 г, зеленый лук — 1 пучок, сладкий перец — 1 шт., чеснок — 6 зубка, имбирь — 5—7 см, соевый соус — по вкусу, жгучий перец — 1 ч. ложка.

Подрумянить крылышки на сковороде до появления золотистого цвета. Переложить в кастрюлю. Добавить воды, чтоб покрывала крылышки. Поставить вариться примерно на 1—1,5 часа, пока мясо не начнет отходить от костей. Нарезать грибы, пока варится мясо.

Поджарить в том же масле, в котором жарились крылышки. Нарезать остальные овощи.

Вынуть крылышки из кастрюли, когда они сварятся.

В бульон добавить грибы, овощи, жгучий перец и оставить вариться еще 10 минут. Через 10 минут порциями добавить соевый соус, постоянно пробуя.

Мисо-широ — классический мисо-суп

*Паста мисо, тофу, даси,
вода — 500 мл, лук зеленый — 1 пучок.*

В кастрюлю налить воду и довести до кипения. Добавить растворимый бульон даси по вкусу — должно быть не слишком сладко, не слишком солоно. Порезать брикет тофу на кубики величиной примерно 1—3 см. Добавить кубики тофу в кастрюлю с даси



и варить минуты 2 на медленном огне. Выключить огонь. Пасту мисо положить в половник и развести с горячим даси до исчезновения комков. Вылить в кастрюлю и подогреть на медленном огне, не доводя до кипения.

Суп практически готов. Налить его в миску или в чашку и посыпать мелко нарезанным луком.

Фасолевый суп с макаронами по-итальянски

Оливковое масло — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., чеснок — 2 зубка, томатный соус для пасты — 400 г, вода — 1,5 л, петрушка сушеная — 1 ст. ложка, базилик сушеный — 1/2 ч. ложки, орегано сушеный — 1/2 ч. ложки, соль — 1 ч. ложка, фасоль белая — 400 г, фасоль коричневая — 400 г, сыр пармезан — 30 г, макароны для супа (рожки, колечки) — 500 г.

В большой кастрюле на среднем огне обжарить лук в оливковом масле до полупрозрачности, минут 5. Добавить чеснок и тушить еще 1—2 минуты. Уменьшить огонь и добавить томатный соус, воду, петрушку, базилик, орегано, фасоль и пармезан. Посолить. Варить 1 час. Отварить макароны отдельно в соответствии с инструкцией на упаковке, слить воду. Добавить в суп.

Флорентийский суп

Оливковое масло — 1 ч. ложка, перец сладкий зеленый — 1/2 стакана, лук — 1/2 стакана, чеснок — 1 зубка, помидоры — 400 г, вода — 1/2 стакана, базилик свежий — 1 ст. ложка, бульон куриный — 1 кубик, перец черный молотый — щепотка, замороженный нарезанный шпинат — 300 г.

В большой кастрюле на среднем огне потушить в растительном масле сладкий перец, лук и чеснок до готовности. Добавить помидоры, воду, кусочки базилика, бульон и черный перец. Довести до кипения, а затем убавить огонь и варить 10 минут. Добавить шпинат и варить еще 5—7 минут.



Итальянский хлебный суп риболлита

Оливковое масло — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., чеснок — 4 зубка, стебель сельдерея — 2 шт., морковь — 1 шт., лавровый лист — 2—3 шт., петрушка свежая измельченная — горсть, куриный бульон — 1 л, вода — 1 стакан, помидоры консервированные в собственном соку — 400 г, тимьян сушеный — 1 ч. ложка, капуста — 3 стакана, картофель — 1 шт., фасоль консервированная — 1 банка или $\frac{1}{2}$ стакана отварной фасоли, морская соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу, хлеб белый черствый — 6 ломтиков, тертый сыр пармезан — 4 ст. ложки.

На дне большой кастрюли нагреть оливковое масло на среднем огне. Потушить лук, чеснок, сельдерея, морковь и лук, пока лук не станет мягким. Добавить лавровый лист, петрушку, куриный бульон, воду, помидоры, тимьян, капусту, картофель и фасоль. Довести до кипения и варить около 40 минут. Посолить, поперчить.

Разогреть духовку до 180 °C. На дно четырехлитровой формы поместить треть супа. Поверх выложить слоем 3 черствых ломтика хлеба. Выложить еще треть суповой смеси поверх хлеба, а затем оставшиеся 3 ломтика хлеба. Сверху выложить оставшуюся треть супа. Посыпать сыром пармезан и запекать 30 минут, пока суп не запузырится и сыр не станет золотистым.

Суп с тортеллини

Колбаски-гриль — 500 г, лук — 1 стакан, чеснок — 2 зубка, говяжий бульон — 5 стаканов, вода — 1 стакан, вино сухое красное — $\frac{1}{2}$ стакана, паста тортеллини — 200 г, морковь — 1 шт., консервированные помидоры — 2 шт., базилик — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, орегано — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, томатная паста — 100 г, цукини — $\frac{1}{2}$ стакана, перец зеленый сладкий — 2 шт., петрушка свежая — 3 ст. ложки, сыр пармезан (для сервировки).

Удалить оболочку колбасок. Поджарить начинку на сковороде. Выложить со сковородки, слить жир, но не весь, оставить на дне примерно 1 ст. ложку.



Потушить в жире до готовности лук и чеснок. Добавить бульон, воду, вино, морковь, помидоры, базилик, орегано, томатный соус и обжаренные колбаски. Довести до кипения, убавить огонь и варить, не накрывая, 30 минут.

Добавить цукини, зеленый перец, петрушку и тортеллини. Варить на слабом огне еще 25 минут для свежих тортеллини, или 45 минут, накрыв крышкой — для замороженных тортеллини. Подать со свежим сыром пармезан.

Зеленый борщ

*Свинина нежирная с косточкой — 500 г, морковь — 1 шт.,
лук — 1 шт., картофель — 4 шт., сметана, яйца вкрутую —
2—3 шт., шпинат — 200 г, щавель — 200 г, укроп,
петрушка — 1 пучок, перец душистый горошком —
5—6 горошин, перец черный молотый — по вкусу, соль — по вкусу.*

Залить мясо 3 литрами воды, довести до кипения на сильном огне. Когда вода закипит, уменьшить огонь, снять пену, добавить очищенную луковицу, морковь, душистый перец. Посолить и варить приблизительно час, периодически снимая пену.

Вынуть из бульона луковицу и морковь. Луковицу выкинуть, морковь отложить. Мясо тоже вынуть и держать накрытым, в теплом месте. Долить в кастрюлю кипятка примерно до 3 литров.

Очищенный картофель нарезать крупной соломкой и добавить в бульон. Варить минут 10.

Морковь натереть на мелкой терке и добавить в кастрюлю. Поперчить.

Шпинат и щавель тщательно промыть. Нарезать шпинат небольшими длинными полосочками, добавить в кастрюлю. Варить 5 минут.

Щавель нарезать так же, как шпинат, добавить в борщ. Дать вскипеть и сразу снять с огня, чтобы щавель не разварился. Дать настояться минут 15.

Мелко нарезанную зелень петрушки и укропа добавить вместе со щавелем.

Часть яиц нарезать кубиками, часть — кружочками.



Разлить борщ по тарелкам, добавить в каждую кусочек мяса, яичный кружочек и посыпать нарезанным яйцом. По желанию можно добавить сметану.

Суп минестроне с песто

Макароны — 150 г, картофель — 3 шт., морковь — 1 шт., фасоль консервированная — 200 г, сельдерей — 2 черешка, помидор — 2 шт., цукини — 1 шт., петрушка — 1 пучок, лук — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, песто — 3 ст. ложки, соль — по вкусу, перец — по вкусу, бульон — 1,5 л.

Налить в кастрюлю 1,5 л овощного бульона или воды. Довести до кипения.

Картофель, морковь, цукини нарезать небольшими кубиками. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками. Положить в кастрюлю вариться.

На сливочном масле пассеровать лук. Добавить в бульон к овощам.

Помидоры обдать кипятком. Очистить от кожуры, нарезать кубиками. Добавить вместе с петрушкой к остальным овощам.

Всыпать макароны и добавить фасоль. Варить 5—7 минут, пока не будут готовы макароны.

Сваренный суп заправить песто, все хорошо перемешать.

Тосканский суп

Колбаски копченые — 400 г, картофель — 2 шт., луковица маленькая — 1 шт., бекон — 6 ломтиков, чеснок — 3 зубка, капуста листовая измельченная — 2 стакана, кубики бульонные куриные — 3 шт., вода — 1 л, сливки жирные — 75 г, соль — по вкусу, перец — по вкусу.

Разогреть духовку до 150 °С. Положить колбаски на противень и запекать 25 минут до готовности. Разрезать пополам вдоль, затем толстыми ломтиками.



Нарезать мелко лук и прожарить на сковороде с беконом, пока лук не станет полупрозрачным. Готовый бекон вынуть и, когда остынет, разломать на кусочки.

Добавить к луку чеснок и готовить еще приблизительно 1 минуту. Добавить воду, бульонные кубики и нарезанный тонкими ломтиками картофель. Варить 15 минут.

Добавить в суп нарезанную листовую капусту, колбаски и бекон. Добавить сливки и варить на медленном огне 4 минуты, затем снять с плиты.

Шурпа

Баранья или говяжья мякоть (лопатка или задняя часть) — 500 г, сало курдючное или свиное — 150—170 г, лук — 600 г, перец — 2 шт., помидоры — 200 г, картофель — 250 г, морковь — 250 г, зира — ½ ч. ложки, кориандр — ½ ч. ложки, кислые яблоки (по желанию) — 2—3 шт., зелень петрушки, укропа и кинзы — 1 пучок.

Шурпа обычно готовится из баранины, но если качественную баранину вам найти трудно, готовьте с говядиной. Традиционно для шурпы все ингредиенты нарезают очень крупно.

Сало нарезать кусочками среднего размера, растопить в казанке или кастрюле с толстым дном. Вынуть готовые шкварки из казана — для супа они уже не понадобятся.

Мясо нарезать на удобные для еды кусочки, обжарить до появления золотистой корочки в полученном жире. Лук нарезать кольцами, половину лука добавить в казанок и обжарить до появления золотистой корочки. Помидоры нарезать кусочками среднего размера или разрезать на четвертинки, добавить в казанок. Предварительно можно помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу.

Помытые перцы очистить от семян, затем нарезать кольцами или полукольцами и отправить вслед за помидорами.

Тушить содержимое казана, пока помидоры и перец не пустят сок.



Положить в казан сухие приправы.

Морковь нарезать крупной соломкой, добавить к за жарке и протушить минут 5.

Залить за жарку 3 литрами воды, довести до кипения, убавить огонь и варить приблизительно 30 минут. Можно положить в шурпу стручок среднежгучего перца.

Положить целый пучок перевязанной зелени (часть зелени оставить для сервировки). В конце варки, когда зелень поварится и отдаст шурпе вкус и запах, вынуть ее.

Когда шурпа проварится минут 15—20, добавить нарезанные дольками яблоки с кожурой. Яблоки можно просто перерезать пополам, предварительно убрав сердцевину.

Положить в казанок нарезанный картофель и оставшийся репчатый лук. Варить до готовности картофеля.

Разлить шурпу по тарелкам, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Щи с копченой грудинкой

*Варено-копченая грудинка — 200 г, капуста свежая — 200 г,
картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., паста томатная —
2 ст. ложки, масло растительное — 2 ст. ложки,
лавровый лист — 2—3 шт., перец черный — по вкусу,
соль — по вкусу.*

Поставить на огонь кастрюлю с двумя литрами воды. Промыть и нашинковать капусту. Лук нарезать мелкими кубиками. Морковь нарезать тонкими кружочками (можно натереть на крупной терке). Вымыть картофель, очистить и нарезать кубиками.

Положить капусту в кипящую воду. Когда вода снова закипит, положить картофель. Варить до готовности овощей. Грудинку нарезать соломкой. Обжарить на растительном масле лук с морковью и грудинкой.

Добавить томатную пасту и, помешивая, тушить 2—3 минуты.

Выложить все в кастрюлю со щами, добавить лавровый лист и перец. Посолить по вкусу. Варить еще 5 минут.



Салат «Цезарь» с мягким тофу



Салат из банана и моркови



Овощной суп со шпинатом

Бульон куриный — 1 л, лук-порей, морковь нарезанная — 125 мл, шпинат — 100 г, горошек консервированный — $\frac{1}{2}$ стакана, картофель — 1—2 шт., сливки — $\frac{1}{2}$ стакана, яичные желтки — 2 шт., карри порошок — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, перец душистый — 5—6 горошин, соль — 1 ч. ложка, перец черный — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

Налить куриный бульон в большую кастрюлю и довести до кипения. Очистить лук-порей, оставив только белую часть. Нарезать лук-порей и морковь тонкими ломтиками. Картофель нарезать соломкой. Положить морковь, лук-порей и картофель в куриный бульон. Готовить 7—8 минут, пока овощи не станут мягкими.

Скатать листья шпината в форме сигары и тонко нарезать.

Положить шпинат и горох в суп. Готовить 2 минуты, затем снять с огня.

В небольшой посуде смешать сливки, желтки, карри, душистый перец, соль и перец.

Добавить сливочную смесь в суп.

Снова поставить кастрюлю на огонь. Помешивая, нагреть суп до горячего состояния, но не доводить до кипения, чтобы сливки и желтки не свернулись.

Добавить специи по вкусу.

Свекольник

Свекла — 750 г, картофель — 3 шт., мясо — 200 г или 150 г ветчины, огурец свежий — 3—4 шт., яйца — 2 шт., зеленый лук и укроп — 1 пучок, хрен — 2—3 ст. ложки, лимон — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, соль — по вкусу, сметана (по желанию).

Испечь в духовке 1 свеклу покрупнее, остальные очистить, нарезать кубиками, залить 3 литрами воды, посолить и варить до мягкости около 30 минут.

Когда вода закипит, добавить в кастрюлю сок $\frac{1}{2}$ лимона, чтобы свекольный отвар сохранил цвет.



Охладить отвар вместе со сваренной свеклой, затем процедить.

Мясо отварить в подсоленной воде с кореньями (петрушкой, морковью, луком) и специями. Охладить мясо, не вынимая его из бульона.

Картофель сварить в мундире, а яйца вкрутую, затем остудить.

Очищенный картофель и мясо нарезать кубиками.

Добавить нарезанную кубиками печеную свеклу.

Залить нарезанные овощи свекольным отваром.

Один желток растереть с хреном и щепоткой крупной соли, добавить в свекольник. Досолить суп по вкусу. Добавить сок оставшейся половины лимона.

Огурцы очистить от кожуры, нарезать кубиками или соломкой, зелень измельчить. Добавить огурцы и зелень в свекольник прямо перед подачей к столу, чтобы они сохранили свою свежесть.

Разлить свекольник по тарелкам, положить в каждую немного измельченного яйца и яичный кружочек для украшения. По желанию можно приправить суп сметаной.

Суп с куриными фрикадельками

*Филе куриное (половина куриной грудки) — 250 г,
картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., яйцо —
1 шт., ломтик черствого батона 1 см толщиной,
вермишель мелкая — 1,5 ст. ложки, молоко — 100 мл,
лавровый лист — 2 шт., перец душистый — 5—6 горошин,
перец черный молотый — по вкусу, соль — по вкусу,
зелень — 1 пучок, масло растительное.*

Морковь натереть на терке или нарезать мелкой соломкой. Половину луковицы мелко накрошить. Слегка обжарить лук и морковь в небольшом количестве растительного масла на сковороде или прямо в кастрюле.

С хлеба срезать корочки и замочить мякоть в молоке.



Залить морковь и лук 3 литрами воды, довести до кипения на сильном огне. После закипания огонь убавить, содержимое посолить и варить минут 10—15.

Картофель нарезать кубиками или соломкой, положить в кастрюлю, добавить душистый перец и лавровый лист.

Оставшуюся половину луковицы, вымытое мясо и отжатый размоченный хлеб пропустить через мясорубку.

Добавить в фарш яйцо, посолить и поперчить. Хорошо вымешать до однородности.

Фарш набирать мокрой ложкой, формировать небольшие шарики и опускать в суп. Не допускать сильного кипения. Варить еще минут 15.

Добавить в суп вермишель и молотый перец. Варить до готовности вермишели. Положить в суп мелко нарезанную зелень и подержать на огне еще 1—2 минуты.

Снять с огня, дать настояться около 10 минут и подавать к столу.

Суп

Картофель — 800 г, шпинат — 200 г, лук-порей — 130 г, стебель сельдерея — 2 шт., корень петрушки — 1 шт., зелень петрушки — 1 пучок, укроп — 1 пучок, вода или овощной (мясной) бульон — 1 л, масло сливочное — 50 г, масло растительное — 50 г, сметана — 150 г, грибы свежие — 150 г, карри (порошок) — щепотка, перец черный молотый — по вкусу, соль — по вкусу.

Нарезать очищенный корень петрушки тонкими ломтиками.

Тщательно промыть лук-порей и нарезать его тонкими ломтиками, а помытые стебли сельдерея — ломтиками потолще.

В разогретую кастрюлю налить растительное масло и растопить в нем сливочное. Добавить карри.

Обжарить в растопленном масле нарезанные корень петрушки, лук-порей и сельдерей до первых признаков мягкости.

Помытый и очищенный картофель нарезать кубиками, добавить в кастрюлю.



Залить содержимое кастрюли водой или бульоном так, чтобы оно было покрыто жидкостью. Стебли петрушки и шпината без корешков положить в кастрюлю. Посолить и варить до готовности картофеля.

Добавить в суп нарезанные шпинат, зелень петрушки и укроп. Поперчить и варить около 10 минут.

Отваренные грибы порезать и обжарить на сливочном масле.

Слить большую часть жидкости из кастрюли, чтобы протереть густую часть супа через сито. Лучше протирать суп в охлажденную посуду, чтобы суп остался ярко-зеленым.

Слитой жидкостью разбавить суп до желаемой густоты, добавить половину грибов, нагреть.

Разлить суп по тарелкам, добавить сметану и посыпать оставшимися грибами.

Постный борщ с фасолью и грибами

Фасоль — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., капуста — 300 г, картофель — 3—4 шт., свекла небольшая — 1 шт., перец болгарский — 2 шт., шампиньоны — 200 г, помидоры — 4—5 шт., чеснок — 2—3 зубка, соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу, зелень свежая — 1 пучок, масло растительное — 2 ст. ложки, лавровый лист — 2—3 шт., перец душистый — 5—6 горошин.

Замочить фасоль в 1 стакане воды на несколько часов или на ночь. Затем воду слить, залить фасоль 3 литрами свежей воды и варить до полуготовности. Посолить.

Мелко нарезать лук и поджарить его до появления золотистого цвета. Добавить к луку натертую на крупной терке или нарезанную мелкой соломкой морковь и пассеровать еще 2—3 минуты, затем переложить лук с морковью в кастрюлю. Добавить душистый перец.

Нарезать картофель кубиками и положить в кастрюлю. Варить приблизительно 5 минут. Нашинковать капусту и нарезать болгарский перец кубиками. Добавить в кастрюлю.



Натереть на крупной терке или нарезать мелкой соломкой свеклу, слегка обжарить в растительном масле. Когда свекла перестанет быть жесткой, влить $\frac{1}{2}$ столовой ложки уксуса (лучше винного или яблочного), перемешать и тушить еще 5 минут на небольшом огне, а затем переложить в борщ.

Положить в кастрюлю лавровый лист.

Нарезать грибы дольками и пассеровать в растительном масле на сковороде несколько минут, периодически помешивая. Когда вся жидкость выкипит, добавить грибы в кастрюлю с борщом. Варить еще 5 минут.

Ошпарить помидоры кипятком, снять кожуру и натереть на терке. Приправить молотым перцем, перемешать и положить в кастрюлю. Варить 4—5 минут.

Добавить в борщ чеснок и зелень. Через 2 минуты выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться минут 20.

Борщ с фасолью и рыбой

Рыба — 0,5 кг, свекла — 3—4 шт., капуста белокочанная — 0,2 кг, фасоль — 0,5 стакана, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., паста томатная — 1 ст. ложка, корень петрушки — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, уксус 3 %-й — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка, зелень — 1 пучок, сметана — 2 ст. ложки, соль, специи — по вкусу.

Перебрать фасоль и замочить ее на 2—3 часа. Сварить до готовности.

Рыбу очистить, помыть. Нарезать порционными кусочками и сложить в кастрюлю. Проварить в течение 15—20 мин.

Лук мелко покрошить и пассеровать до появления золотистого цвета. Морковь натереть на крупной терке и добавить к луку. Пассеровать еще несколько минут. Нарезать свеклу ломтиками или соломкой и протушить с луком, морковью, томатной пастой 30—40 минут. В конце посахарить.

В кипящий бульон положить капусту, после повторного закипания — протушенную с овощами свеклу, фасоль. Проварить



10—15 минут, заправить специями и настаивать 15—20 минут. Подавать борщ со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Мексиканский фасолевый суп

Сало копченое — 170 г, лук — 2 шт., грудка индейки — 300 г, перец красный, желтый и зеленый — по 1 шт., тимьян — 1 ч. ложка, фасоль консервированная красная — 1 банка, кукуруза консервированная — 1 банка, бульон куриный — 2 л, перец красный молотый — по вкусу, зелень свежая — 1 пучок.

Консервированную фасоль можно заменить 1 стаканом отваренной фасоли красного цвета.

Сало и очищенный лук нарезать маленькими кубиками. Мясо нарезать кубиками примерно по 1,5 см или полосками. Перец промыть, удалить семена, нарезать вдоль на тонкие ломтики.

Сало растопить в большой кастрюле и обжарить в нем мясо в течение 3 минут. Потом мясо вынуть. Лук и перец тушить около 7 минут в том же жире, посыпав овощи тимьяном.

Кукурузу и фасоль откинуть на дуршлаг, выложить в кастрюлю с овощами и тушить приблизительно минуту. Залить все куриным бульоном, добавить мясо и довести до кипения. Добавить красный перец по вкусу. Подавать со свежей зеленью.

Суп харчо с гранатовым соком

Помидоры — 3—4 шт., мякоть говядины — 500 г, рис — $\frac{1}{2}$ стакана, орехи грецкие — 100 г, сок гранатовый — 150 г, луковица большая — 1 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 3 зубка, хмели-сунели — 2 ч. ложки, зира — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, тархун — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, перец черный молотый — по вкусу, свежая кинза или петрушка — $\frac{1}{2}$ пучка, укроп — $\frac{1}{2}$ пучка.

Лук мелко нарезать и обжарить в кастрюле до появления золотистого цвета. Морковь нарезать мелкой соломкой, добавить



к луку. Мясо нарезать кубиками и добавить в кастрюлю. Тушить минут 20, пока не пустит сок.

Влить в кастрюлю 3 литра воды (лучше кипятка) и прокипятить пару минут.

Положить рис, посолить и варить 10 минут.

Ошпарить помидоры, снять кожуру и натереть помидоры на терке.

В томатную массу добавить хмели-сунели, зиру и тархун. Тщательно перемешать. Измельчить орехи и добавить их в томатную заправку. Сдобрить молотым перцем.

Добавить томатную заправку и гранатовый сок в суп. Варить 5—7 минут.

Раздавить чеснок и положить его в суп. Проварить приблизительно минуту.

Добавить в суп нарезанные кинзу (или петрушку) и укроп. Варить еще 1 минуту.

Накрыть харчо крышкой, дать настояться минут 10 и подавать к столу.

Окрошка с маслинами

*Картофель — 3 шт., огурцы свежие — 3 шт., яйца — 3 шт.,
отварное или копченое мясо или ветчина — 1 стакан,
квас хлебный — 3,5 стакана, маслины — 8 шт., лук зеленый —
3 ст. ложки, укроп — 3 ст. ложки, горчица — 3 ст. ложки,
лимон — 1 шт., перец черный молотый — 1/2 ч. ложки.*

Сварить картофель в мундире и охладить, огурцы почистить. Картофель и огурцы нарезать кубиками приблизительно по 0,8 см.

Мясо или ветчину нарезать так же, как огурцы. Маслины нарезать колечками. Яйца сварить вкрутую. Желток одного яйца отложить, белок и остальные яйца нарезать кубиками (оставить 4 яичных кружочка для украшения).

Отложенный яичный желток растереть с 3 ст. ложками горчицы до однородного состояния. $\frac{3}{4}$ нарезанного зеленого лука растереть с солью так, чтобы лук пустил сок. Смешать все выше-



перечисленные ингредиенты. Поперчить. Добавить оставшийся зеленый лук и нарезанный укроп. Разложить по тарелкам.

Половину лимона очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Каждый ломтик нарезать на секторы. Добавить нарезанный лимон в каждую тарелку.

Залить содержимое тарелок квасом. Добавить примерно $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонного сока из оставшейся половинки лимона в каждую тарелку.

Украсить окрошку яичными кружочками.

Суп из зеленого горошка с мятой

Масло сливочное — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., бульон куриный — 3,5 стакана, картофель — 1 шт., горошек замороженный — 3,5 стакана, петрушка измельченная — 3 ст. ложки, листья мяты — 2 ст. ложки, перец черный — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сметана — $\frac{1}{4}$ стакана.

В кастрюле растопить сливочное масло на умеренном огне.

Мелко нарезать лук, положить его в кастрюлю и готовить, пока не станет мягким.

Влить в кастрюлю куриный бульон, добавить мелко нарезанный очищенный картофель. Довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой и уменьшить огонь. Готовить 10 минут, пока картофель не станет мягким.

Добавить горошек. Тушить суп, накрыв, 3—5 минут, пока горошек не станет мягким.

Добавить в суп петрушку и мяту. Перелить суп с горошком в кухонный комбайн и перетереть в пюре (можно это сделать прямо в кастрюле миксером).

Протереть суп с горошком сквозь сито, чтобы избавиться от гороховой шелухи.

Переложить пюре в кастрюлю, поперчить и готовить на умеренном огне приблизительно 3 минуты.

Украсить суп с горошком сметаной, листочками мяты и подавать к столу.





Быстрый суп-пюре из консервированной сайры

Бульон овощной — 300 мл, картофель — 100 г,
лук репчатый — 50 г, сайра консервированная — 100 г,
кукуруза консервированная — 100 г, молоко — 50 мл, зелень
свежая — 10 г, перец черный молотый — по вкусу, соль — по вкусу.

Картофель и репчатый лук нарезать кубиками и залить горячим бульоном. В течение 10 минут варить на сильном огне. Добавить сайру и кукурузу и варить еще 5 минут. Готовый суп перелить в чашу блендера, измельчить, посолить и поперчить по вкусу, заправить молоком и украсить веточками свежей зелени.

Борщ с хеком

Хек серебристый — 500—600 г, свекла — 5—6 шт.,
капуста белокочанная свежая или квашеная — 300—350 г,
морковь — 1 шт., корень петрушки — 0,5 шт., лук репчатый —
1 шт., пюре томатное — 3 ст. ложки, маргарин или масло
растительное — 2 ст. ложки, сахар — 1 ч. ложка, уксус 3 %-й —
1 ст. ложка, сметана — 4 ч. ложки, зелень — 0,5 ч. ложки,
лавровый лист — 2—3 шт., перец черный душистый —
5—6 горошин, соль — по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, нарезать кусочками, сложить в кастрюлю. Залить водой и варить на медленном огне 15—20 минут.

Свеклу нарезать соломкой и тушить в сотейнике 25—30 минут, сначала на сильном огне, а потом — на слабом. Добавить сахар, жир, томатное пюре и уксус (для сохранения окраски свеклы). Сотейник плотно закрыть крышкой. Свеклу изредка перемешивать, добавить немного бульона или воды.

Лук мелко нарезать и пассеровать с кореньями и жиром. Соединить со свеклой за 5—10 минут до окончания тушения.

В кипящий рыбный бульон добавить капусту, а после закипания добавить тушеную свеклу и варить 25—30 минут. Перед



окончанием варки добавить в борщ уксус, лавровый лист, черный перец. Посолить.

В порционные тарелки положить по кусочку горячей отварной рыбы. Налить борщ, добавить сметану и мелко нарезанную зелень.

Двойная уха

Вода — 1 л, рыба речная мелкая — 400 г, филе белой морской рыбы — 150 г, лук репчатый — 200 г, корень петрушки — 1 шт., лавровый лист — 2—3 шт., зелень свежая — 30 г, перец черный горошком — по вкусу, соль — по вкусу.

Мелкую рыбу выпотрошить, залить водой, добавить перец, соль и корень петрушки. Варить в течение 20 минут, затем процедить.

Филе белой рыбы нарезать ломтиками и отварить до готовности в полученном бульоне. В готовую уху добавить пассерованный репчатый лук и лавровый лист и варить еще 10 минут. Разлить уху в порционные тарелки, сверху посыпать мелко нарубленной зеленью.

Китайский рыбный суп

Вода — 1,5 л, капуста белокочанная — 400 г, грибы — 300 г, филе белой рыбы — 300 г, сок лимонный — 30 мл, масло растительное — 40 мл, анис измельченный — 3 г, перец черный молотый — по вкусу, соль — по вкусу.

Филе белой рыбы вымыть, обсушить и измельчить. Капусту нашинковать. Грибы почистить, помыть и нарезать тонкими ломтиками.

Положить все в кастрюлю, залить водой и варить в течение 20 минут.

Добавить лимонный сок, растительное масло, соль и специи. Варить на умеренном огне до готовности рыбы и грибов.





Окрошка с рыбой

Рыба — 0,5 кг, квас — 1,5 л, огурцы — 2—3 шт., укроп — 1 пучок, редис — 1 пучок, картофель — 2—3 шт., яйца — 2 шт., лук, измельченная зелень — 4—5 ст. ложек, сметана — 2—3 ст. ложки, горчица столовая — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Рыбу очистить и отварить. Отделить мякоть, нарезать кусочками.

Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Яйца отварить, отделить белок от желтка. Белок мелко покрошить.

Редис и огурцы помыть и нарезать. Соединить овощи с рыбой, добавить мелко нарубленный зеленый лук.

Желтки яиц растереть с солью, сахаром и горчицей, тщательно перемешать и развести квасом.

Готовым квасом залить нарезанные продукты, добавить сметану и посыпать окрошку мелко нарезанной зеленью укропа.

При приготовлении окрошки горячий картофель можно подавать отдельно на тарелке, посыпав его мелко нарезанной зеленью укропа.

Русская уха

Вода — 1,5 л, рыба — 600 г, картофель — 300 г, лук репчатый — 200 г, морковь — 100 г, пастернак — 50 г, лист лавровый — 2 шт., зелень — 30 г, перец черный молотый — по вкусу, соль — по вкусу.

Рыбу очистить и выпотрошить. Головы и хвосты отрезать, отварить в подсоленной воде с лавровым листом и перцем, процедить. Филе отделить от костей, вымыть и измельчить.

Морковь, репчатый лук, пастернак и картофель очистить и нарезать кубиками, залить бульоном и отварить до готовности. Добавить в уху рыбное филе и варить еще 20 минут.

Перед подачей на стол блюдо украсить измельченной зеленью.



Солянка рыбная

*Филе рыбное (треска, морской окунь, судак, лещ) — 500—700 г,
лук репчатый — 3—4 шт., огурец соленый — 2 шт.,
корень петрушки — 2 шт., паста томатная — 1 ст. ложка,
масло сливочное — 2—3 ст. ложки, оливки — 2 ст. ложки,
маслины — 3—4 ст. ложки, лист лавровый — 2 шт.,
перец душистый черный — 5—6 горошин, лимон — 0,5 шт.,
сметана — 2 ст. ложки, зелень — 1 пучок.*

Филе нарезать небольшими кусочками из расчета 2—3 штуки на порцию. Репчатый лук и корень петрушки нарезать соломкой, пассеровать на сливочном масле, добавив томатную пасту. Огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками и припустить. Из маслин удалить косточки.

Подготовленные таким образом овощи и кусочки рыбы добавить в кипящий бульон и варить солянку до готовности. Можно добавить огуречный рассол и немного сахара (по желанию).

При подаче на стол в суповую тарелку положить 2—3 кусочка рыбы, 2—3 маслины и оливки, налить солянку с равномерно распределенными в ней овощами.

Добавить кружочек лимона, сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Суп из сома с ветчиной

*Сом — 1 шт., вода — 1,5 л, молоко — 100 мл,
лук репчатый — 100 г, вино десертное — 40 мл,
ветчина — 500 г, жир топленый — 30 г,
перец черный молотый — по вкусу, соль — по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, приготовить филе и нарезать его ломтиками. Слегка обжарить на топленом жире и отварить в воде вместе с измельченным репчатым луком. Добавить в суп нарезанную и обжаренную ветчину, молоко и вино. Посолить, поперчить. Довести до готовности на слабом огне. Подавать на стол горячим.



Суп молочно-рыбный

*Филе трески — 1—1,5 кг, вода — 1,5 л, молоко — 1 л,
картофель — 300—400 г, лук репчатый — 1 шт.,
масло сливочное — 50 г, мука — 25 г, укроп,
петрушка — 1 пучок.*

Филе нарезать кусочками, сложить в кастрюлю и варить не более 10 минут, затем вынуть. В горячий отвар положить картофель и мелко нарезанный лук, посолить и варить еще 10—15 минут.

Добавить петрушку, влить молоко, предварительно разведя в нем муку, и варить, помешивая, до готовности картофеля. Добавить в кастрюлю ранее вынутые кусочки рыбы, укроп, масло и прогреть еще 2 минуты.

Снять с огня, закрыть крышкой и выдержать 3—5 минут. Суп готов.

Бульон мясной

*Вода — 3 л, мясо или кости (свинина, говядина, телятина,
курица) — 400—500 г, лук репчатый — 1 шт.,
морковь — 1 шт., перец душистый — 2—3 горошины,
лист лавровый — 2—3 шт., соль — по вкусу.*

Мясо вымыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Поставить кастрюлю на огонь, довести содержимое до кипения, снять пену и уменьшить огонь. Морковь и лук очистить и вымыть.

Добавить овощи в кастрюлю и посолить бульон (можно положить 2—3 горошины душистого перца и лавровый лист).

Варить 30—40 минут в зависимости до готовности мяса.

Из готового бульона шумовкой вынуть морковь и луковицу и выбросить.

Шумовкой вынуть мясо. Бульон аккуратно процедить через сложенную в 2—3 слоя марлю. Мясной бульон можно подавать с гренками, сухариками, зеленью и чесноком. На его основе можно готовить разнообразные супы.



Куриный суп с клецками

Для бульона: вода — 1,5 л, курица (суповой набор) — 500 г,
лук — 1 шт., морковь — 2 шт., перец душистый —
2—3 горошины, лист лавровый — 2—3 шт., соль — по вкусу,
картофель — 2—3 шт., лук репчатый — 1 шт.,
масло растительное, зелень укропа.

Для клецек: яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка,
мука кукурузная — 5—7 ст. ложек, молоко или вода — 130 мл,
соль — по вкусу.

Приготовить куриный бульон. Для этого курицу вымыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену и убавить огонь. Бульон посолить, положить целые очищенные луковицу, морковь, лавровый лист, 2—3 горошины душистого перца и варить при слабом кипении 35—40 минут.

Из готового бульона вынуть курицу и отделить мясо от костей. Луковицу и морковь удалить из бульона и выбросить.

В бульон положить нарезанный соломкой или кубиками картофель и варить 10—12 минут при слабом кипении. Лук мелко порезать. Морковь нарезать тонкой соломкой. На растительном масле обжарить лук, затем вынуть его из сковороды при помощи ложки с дырочками. На этом же масле обжарить морковь.

В суп добавить жареные лук с морковью. Затем опустить в суп клецки. Клецки удобно опускать в суп при помощи двух смоченных в холодной воде чайных ложек. Для этого нужно набрать $\frac{1}{3}$ чайной ложки теста и резким движением сбросить тесто второй ложкой в суп. Не нужно набирать теста слишком много — клецки при варке увеличиваются в объеме.

После того как добавили клецки, варить суп еще 5 минут. Готовые клецки всплывут на поверхность. Суп досолить, если нужно, и поперчить по вкусу.

Кастрюлю снять с огня, добавить отварное куриное мясо, рубленую зелень укропа, перемешать и дать настояться под крышкой.

Для клецек: Желток отделить от белка. Белок убрать в холодильник.



Размягченное сливочное масло растереть с желтком.

Понемногу частями добавлять молоко и подсыпать муку — таким образом вымесить гладкое эластичное нежидкое тесто. Тесто посолить и хорошо перемешать. Охлажденный белок взбить в пену и добавить в тесто. Аккуратно перемешать тесто, поднимая его снизу вверх. Тесто должно получиться гуще, чем на оладьи.

Тесто для клецек (чипетке)

Яйцо — 1 шт., мука, соль — по вкусу.

В миску разбить яйцо, добавить соль и столько муки, чтобы замесить крутое тесто. Тесто завернуть в пищевую пленку и оставить на 10—15 минут.

От теста отщипывать маленькие кусочки размером с ноготь и бросать в кипящий суп (по желанию тесто можно нарезать лапшой). Гуляш с клецками подавать сразу.

Луковый суп

*Бульон куриный — 2 л, лук репчатый — 4 шт.,
корень петрушки — 1 шт., соль — по вкусу, перец — по вкусу,
масло сливочное — 50 г, зелень — 1 пучок,
белый хлеб или батон, сыр.*

Приготовить мясной бульон из мяса или косточек. Морковь почистить. Лук вымыть, но кожицу не снимать. В кастрюлю налить воду, положить мясо. Когда вода закипит, снять пену, убавить огонь и положить морковь с луковицей (можно добавить в бульон кусочек корня сельдерея и корень петрушки).

Бульон посолить и варить на медленном огне еще 30—50 минут. Из готового бульона вынуть овощи и мясо (или косточки) и процедить.

Лук мелко нарезать. В сковороде растопить сливочное масло или смесь сливочного масла с маргарином и обжарить лук до мягкости.



К луку влить 1 стакан бульона, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 минут, посолить.

Тушеный лук смешать с оставшимся процеженным бульоном, поставить кастрюлю на огонь и кипятить 7—10 минут. По вкусу бульон досолить, если нужно, и поперчить.

Приготовить гренки. Сыр натереть на крупной терке. Хлеб или батон нарезать на кусочки, выложить на противень и поставить в нагретую до 180—200 °С духовку. Подсушить хлеб в духовке 10—15 минут. Вынуть гренки, посыпать сыром и поставить в духовку еще на 5 минут до расплавления сыра.

При подаче суп налить в суповую тарелку, гренки положить в суп. Посыпать рубленой зеленью. Гренки можно подавать отдельно.

Суп с сушеными грибами и капустой

*Грибы сушеные — 20—30 г, картофель — 3—4 шт.,
капуста — 200 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт.,
помидор (по желанию) — 2—3 шт., чеснок — 1 зубка,
лист лавровый — 2—3 шт., масло растительное — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.*

Сушеные грибы положить в небольшую кастрюлю, залить кипятком и оставить на 20 минут.

Поставить кастрюлю с грибами на огонь (при необходимости долить немного воды), довести до кипения и варить 20—30 минут.

Грибы вынуть из отвара (отвар сохранить) и хорошо промыть под проточной водой.

Грибной отвар процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Нарезать грибы небольшими кусочками. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, еще раз промыть и нарезать кубиками или соломкой. Капусту ополоснуть под проточной водой и нашинковать. В кастрюле разогреть немного растительного масла, выложить лук, слегка посолить и обжаривать примерно 3 минуты.



Добавить морковь и обжаривать вместе с луком 5 минут.

Положить грибы, обжарить все вместе 2 минуты. Добавить картофель и обжарить овощи с грибами еще 3 минуты. В кастрюлю к овощам влить процеженный грибной отвар и воду. Посолить.

Суп довести до кипения и готовить 10—15 минут. Добавить нашинкованную капусту, лавровый лист, перец и варить еще 5—10 минут до готовности капусты.

Добавить рубленую зелень и раздавленный зубчик чеснока.

Суп досолить, поперчить по вкусу, перемешать, снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать настояться перед подачей 20 минут.

Борщ украинский

На 5 литров воды: мясо — 600—700 г (лучше свиные ребрышки), картофель — 2—3 шт., свекла — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., морковь — 2 шт., паста томатная — 2 ст. ложки, помидоры — 2—3 шт., перец болгарский (красный и зеленый, можно горький) — 1 шт., капуста, зелень, старое сало — маленький кусочек, чеснок — 1 зубка, соль — по вкусу.

Мясо вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. Нарезать кубиками картофель и положить в бульон. На сковороде обжарить свеклу, нарезанную соломкой. Добавить лук, нарезанный кубиками, и морковь (тоже кубиками). Обжарить до золотистого цвета.

Добавить томатную пасту и помидоры, натертые на терке (без кожицы). После того, как помидоры немного загустеют, влить стакан бульона. Туда же добавить болгарский перец, порезанный кубиками. Протушить минут 10.

Тем временем нашинковать капусту. Картофель почти готов — положить жарку в бульон. Когда закипит, добавить капусту и много зелени (петрушка, укроп). Дать покипеть минут 5 и потом (это главный секрет) взять маленький кусочек старого сала и зубок чеснока, размельчить в ступке и бросить в борщ. Сразу же выключить.



Чесночный суп-пюре

Чеснок — 1 головка, картофель — 2—3 шт., лук репчатый — 1—2 шт., бульон овощной или куриный — 700—800 мл, молоко — 100 мл, сливки 20—22 % — 200 мл, масло сливочное — 1—2 ст. ложки, масло оливковое или растительное — 2 ст. ложки, соль — по вкусу, перец белый свежемолотый или смесь 5 видов перца — по вкусу, петрушка — 1 пучок, хлеб или батон, масло оливковое или растительное — 50 г.

С головки чеснока снять верхний слой шелухи, при этом головку не разбирать на дольки, оставить целой.

Чеснок поместить в вырезанный из фольги квадрат и полить 1 чайной ложкой оливкового или растительного масла. Завернуть в фольгу и запекать в нагретой до 180 °С духовке 30—40 минут (изредка проверять готовность).

Испеченный чеснок вынуть из духовки, фольгу развернуть, чеснок остудить. У чеснока срезать ножом кончики и выдавить чесночную мякоть в миску. Оставшуюся шелуху выбросить.

Приготовить овощной бульон. Пока запекается чеснок и варится бульон, подготовить овощи.

Лук очистить и нарезать полукольцами. Картофель вымыть, очистить, еще раз промыть и нарезать небольшими кубиками. В кастрюлю с толстым дном положить сливочное масло и влить оливковое или растительное.

Выложить лук, чуть посолить, поперчить и обжарить до мягкости, периодически помешивая. Добавить картофель, перемешать и влить горячий бульон.

Если хотите, чтобы суп получился погуще, можно к картофелю добавить 1 столовую ложку без горки муки, перемешать, чуть прогреть, затем влить бульон, и снова перемешать.

Также густоту можно регулировать количеством картофеля: если положить еще пару картофелин, суп получится гуще.

Можно вливать чуть меньше бульона, чем указано в составе рецепта.

Суп довести до кипения, убавить огонь и варить 10—15 минут, пока картофель не станет мягким. Немного посолить и поперчить



по вкусу. Выложить в суп испеченную мякоть чеснока и перемешать. Влить в кастрюлю молоко и еще раз перемешать.

Суп перелить в блендер и измельчить до состояния пюре (можно превратить суп в пюре при помощи стержневого измельчителя прямо в кастрюле). Снова поставить суп на огонь и довести до кипения, периодически помешивая.

В суп влить сливки, перемешать и немного прогреть, постоянно помешивая, но не давая закипеть. Готовый суп попробовать на вкус и, если нужно, добавить немного соли или перца. Подавать суп горячим или холодным, посыпав зеленью петрушки.

Приготовить чесночные гренки. На сковороде разогреть немного масла и обжарить раздавленный зубчик чеснока. Чеснок вынуть.

В чесночном масле обжарить нарезанный небольшими кубиками белый хлеб.

Переложить обжаренные кубики на противень и немного подсушить в духовке при температуре 180 °С.

Подавать к супу.

Суп с крапивой

*На 3 литра воды или бульона: крапива молодая — 1 пучок,
картофель — 4—5 шт., перец болгарский — 0,5—1 шт.,
помидор — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт.,
укроп, петрушка — 1 пучок, соль — по вкусу,
перец — по вкусу, сметана.*

Очищенный вымытый картофель нарезать кубиками или соломкой. Воду налить в кастрюлю, положить картофель и варить 10—12 минут с момента закипания.

Крапиву промыть в проточной холодной воде, положить в кастрюлю или железную миску, залить кипятком и оставить на 2—3 минуты. Откинуть крапиву на дуршлаг, дать стечь жидкости и порезать. Лук очистить и мелко порезать.

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Болгарский перец нарезать кубиками или соломкой. Помидор вы-



мыть, снять кожицу и порезать кубиками. Зелень вымыть, обсушить и порубить.

На разогретом растительном масле обжарить лук, затем добавить морковь и жарить 3—4 минуты, помешивая.

Добавить к луку с морковью остальные овощи: перец, помидоры и зелень, все протушить и посолить.

Добавить зажарку в кастрюлю с картофелем и варить суп 5 минут.

В самом конце варки добавить крапиву, посолить и поперчить суп по вкусу, проварить 1—2 минуты и выключить.

Суп можно подавать со сметаной. В каждую тарелку можно положить половинку сваренного вкрутую яйца (по желанию).

Венгерский суп-гуляш

Говядина (лопаточная часть, голяшка или другие части для тушения) — 450—500 г, лук репчатый — 1 шт., картофель — 3—4 шт. (500 г), перец болгарский — 1—2 шт., помидоры — 2 шт. (можно заменить томатами в собственном соку), чеснок — 2 зубка, соус томатный или паста — 1 ч. ложка, бульон костный или вода — 800—1000 мл, паприка сушеная — 1 ст. ложка, сало топленое (смаlec) или растительное, тмин — щепотка (по желанию), соль — по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками со стороной 1 см. Лук очистить и мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать кубиками. Помидоры вымыть и также нарезать кубиками. Картофель вымыть и нарезать крупными кубиками со стороной 1 см. Чеснок очистить и мелко покрошить или пропустить через чесноковыжималку.

В толстодонной кастрюле (можно чугунной) растопить смаlec (или растительное масло) и нагреть. Положить лук, слегка посолить и готовить, периодически помешивая, до мягкости.

Кастрюлю с луком снять с огня, дать немного остыть, всыпать паприку и перемешать. В чистой сковороде разогреть немного масла или смальца и обжарить порциями мясо до румяности.



Переложить мясо в кастрюлю с луком. Добавить рубленый чеснок и щепотку тмина. Влить немного воды, чтобы мясо не варилось, а тушилось в малом количестве жидкости.

Перемешать и тушить 1—1,5 часа на слабом огне, периодически помешивая и подливая немного воды.

К мясу добавить картофель. Увеличить огонь, перемешать и жарить, периодически помешивая, 3—5 минут. Посолить. Добавить нарезанные перец, помидоры и томатный соус.

Влить бульон или воду так, чтобы жидкость только покрывала овощи.

Венгерский суп-гуляш — довольно густое блюдо, поэтому количество жидкости можно регулировать по своему усмотрению.

Довести суп до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 минут или до готовности картофеля.

Готовый суп выключить и дать настояться под крышкой 10—15 минут.

В конце приготовления в суп-гуляш можно добавить клецки (чипетке).

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рулет из курицы с черносливом

Филе куриное — 550—600 г, чеснок — 2 зубка, желатин — 2 ст. ложки, чернослив без косточек — 150 г, соль — по вкусу, перец черный молотый — вкусу.

Куриное филе промыть, обсушить при помощи бумажного полотенца, нарезать тонкими широкими пластинками (как на отбивные). Хорошенько отбить с двух сторон. Разложить пищевую пленку и на нее ровным слоем выложить отбитое куриное филе таким образом, чтобы не было просветов. Посолить, поперчить и посыпать желатином.

Чернослив промыть, порезать на 3—4 части.



Уложить чернослив на куриное филе, равномерно распределить. Посыпать мелко рубленным чесноком.

Свернуть куриное филе рулетом и завернуть в пищевую пленку.

Завязать нитками и положить в кастрюлю с кипящей водой.

Варить в течение 35 минут с момента закипания.

Рулет достать из воды, положить под гнет и охладить в холодном месте.

Свекольный мусс

*Свекла отварная — 1 шт., чеснок — 2 зубка,
сметана жирная — 30 г, хмели-сунели — по вкусу,
соль — по вкусу, перец — по вкусу.*

Свеклу отварить и очистить. Натереть на мелкой терке. Чеснок пропустить через чесночный пресс, соединить со свеклой. Добавить в полученную массу немного хмели-сунели, соли и все тщательно взбить блендером. Добавить в свекольную массу сметану, перемешать ложкой и разложить по креманкам. Подавать на стол в охлажденном виде.

Картофель, запеченный в фольге с соусом

*Картофель ровный одинаковой величины — 4 шт.,
сало соленое — 50 г, лук репчатый — 1 шт., сметана — 70 г,
горчица зернами — 1 ст. ложка, соль — по вкусу,
перец черный молотый — по вкусу, сахар — щепотка.*

Картофель тщательно промыть. Каждый клубень по отдельности завернуть в фольгу.

Положить картофель на противень и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, запекать в течение часа.

Лук и сало порезать мелкими кубиками. Обжаривать все вместе в течение 2—3 минуты.

Сметану соединить с горчицей, добавить немного соли, перца и сахара, перемешать до однородности.





Картофель достать, развернуть, сделать глубокий разрез и при помощи вилки размять середину.

Полить картофель обжаренным салом, а затем сметаногорчи́чным соусом.

Подавать на стол сразу же.

Террин из куриного филе

*Филе куриное — 600 г, сливки жирные — 200 мл,
сыр твердый — 100 г, яйцо — 2 шт., соль — по вкусу,
мускатный орех, растительное масло для смазывания формы.*

Отваренное куриное филе порезать кусочками, измельчить в блендере или пропустить два раза через мясорубку.

В полученный фарш добавить соль, мускатный орех, яйца и сливки, все еще раз взбить блендером.

Сыр порезать мелкими кубиками и добавить в полученную массу.

Форму смазать растительным маслом и выложить куриную массу, аккуратно разровнять ложкой.

Поставить форму с куриной массой в другую форму большего диаметра, наполненную водой.

Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 50 минут.

Сосиска в картофеле и лаваше

*Сосиски — 4 шт., лаваш тонкий — 1 большой лист,
сыр твердый — 50 г, картофель — 4 шт., зелень петрушки —
½ пучка, масло сливочное — 30 г, соль — по вкусу,
перец черный молотый — по вкусу, масло растительное.*

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, размять толкушкой.

В горячее картофельное пюре добавить перец, мелко рубленную петрушку и сливочное масло, тщательно перемешать.



Лаваш нарезать на четыре прямоугольника длиной с сосиску, а шириной приблизительно 12 сантиметров.

На каждый кусок лаваша выложить немного картофельной массы, тщательно ее размазать ложкой или ножом по всей поверхности нетолстым слоем.

Картофельную массу посыпать натертым на мелкой терке сыром и положить с краю сосиску.

Свернуть лаваш рулетом. Должно получиться четыре рулетика. Обжарить рулетики со все сторон в растительном масле.

Запеканка из риса с творогом

Рисовая каша — 1 стакан, творог — 150 г, белок яичный — 2 шт., сахар — по вкусу, ванилин или ванильный сахар — 20 г.

Творог перемешать с рисовой кашей, добавить ванилин и сахар. Яичные белки взбить миксером до однородной пышной белой массы. Взбитые белки аккуратно ввести в основную массу и перемешать ложкой.

Положить полученную массу в форму, смазанную маслом и присыпанную сухарями, или разложить по небольшим бумажным формочкам.

Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 25—35 минут.

Куриная запеканка с грибами

Филе куриное — 2 кусочка или 4 куриных бедра, майонез — 150 г, крахмал — 2 ст. ложки, яйцо куриное — 2 шт., грибы — 200 г, морковь — 1—2 шт., соль — по вкусу, перец — по вкусу, орегано, тимьян, свежемолотый перец — по вкусу, масло растительное.

Куриное филе очень мелко порубить ножом. Если вы используете куриные бедра, то мясо нужно снять с костей и мелко порубить или прокрутить через мясорубку.



Вторые блюда

В куриный фарш добавить майонез, травы (тимьян, орегано, перец) и крахмал, перемешать и оставить на пару часов промариноваться.

Грибы мелко порезать и обжарить до готовности на сковороде с растительным маслом.

Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить на другой сковороде.

В куриный фарш добавить яйца и снова тщательно перемешать.

Форму для запекания смазать маслом и выложить половину фарша.

На фарш равномерно выложить грибы и морковь, а сверху — снова фарш.

Поставить в духовку, разогретую до 200 °С, запекаться. Время запекания — 50—60 минут.

Блинчики с начинкой из щавеля

*Щавель — 300 г, сырок плавленый — 200 г, сметана —
3 ст. ложки, яйцо куриное — 3 шт.,
перец молотый — по вкусу, укроп — 1 пучок,
масло растительное.*

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко порезать или натереть на терке.

Зелень укропа мелко порубить, растереть при помощи вилки с плавленым сыром, поперчить по вкусу.

Щавель помыть, обсушить, мелко порубить и слегка протушить на масле, буквально 3—4 минуты.

Добавить в сырную массу щавель и сметану, все тщательно перемешать.

На половину блина выложить немного сырно-щавелевой начинки, размазать ножом, посыпать рублеными яйцами и завернуть рулетиками.

Теперь блины можно или обжарить на растительном масле, или без обжаривания подавать на стол.



Помидоры, запеченные со стручковой фасолью

*Помидоры — 4 шт., фасоль стручковая — 200 г,
желтки яичные — 2 шт., сыр твердый — 40 г, укроп — по вкусу,
соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу,
базилик — для украшения.*

Срезать верхушки помидоров и аккуратно вынуть мякоть, чтобы не повредить стенки.

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности (приблизительно 17—20 минут после закипания).

Оставить пару столовых ложек фасоли для украшения, остальную мелко нарезать.

Сыр натереть на мелкой терке, соединить с яичными желтками, посолить и поперчить, добавить нарезанную фасоль и измельченный укроп. Полученной массой начинить помидоры, сверху уложить целенькие (или нарезанные на половинки) отваренные стручки, накрыть помидорными крышечками.

Запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке приблизительно 15—20 минут.

Перед подачей украсить листиками базилика.

Запеканка со стручковой фасолью и ветчиной

*Фасоль стручковая — 300 г, ветчина — 200 г,
помидоры — 300 г, сыр твердый — 70 г, яйцо — 4 шт.,
сливки — 70 мл, соль — по вкусу, перец черный молотый —
по вкусу, масло растительное.*

Стручковую фасоль промыть, удалить хвостики, уложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить до готовности (15—20 минут).

Ветчину нарезать соломкой.

Форму для запекания смазать растительным маслом, уложить в одном направлении стручки фасоли, чередуя их с ломтиками ветчины.



Яйца взбить в однородную пену, добавить сливки, соль и перец по вкусу. Полученной яичной массой залить фасоль с ветчиной.

Сверху уложить ломтики помидоров и посыпать натертым на крупной терке сыром.

Запекать в духовке при температуре 200 °С приблизительно 20—25 минут.

Многослойный омлет

*Масло оливковое — 5 ст. ложек, картофель — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт., перец сладкий красный — 2 шт.,
шпинат — 175 г, яйца — 12 шт., сардины консервированные —
175 г, пармезан или любой другой твердый сыр — 50 г,
соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.*

Нагреть 1 столовую ложку масла на сковороде. Положить очищенный и нарезанный тонкими кружочками картофель, посолить и поперчить. Жарить 10—15 минут, часто помешивая, до появления золотистой корочки. Выложить и отставить.

Обжарить измельченный лук до появления золотистого цвета (5—8 минут). Выложить и отставить.

Влить еще 1 столовую ложку масла. Обжарить порезанный кубиками красный перец 2—3 минуты до мягкости. Выложить и отставить.

Взбить 4 яйца в миске, перемешать с картофелем и луком.

Разогреть в сковороде 1 столовую ложку масла и влить яично-картофельную массу. Жарить 3—4 минуты на среднем огне, пока нижняя сторона не подрумянится. Положить сверху большую тарелку или плоскую крышку диаметром больше сковороды и перевернуть на нее омлет. Переложить омлет на сковороду обратной стороной вниз. Жарить 1—2 минуты, переложить на блюдо.

Для омлета со шпинатом. Взбить в миске 4 яйца и перемешать с измельченным шпинатом, посолить и поперчить.

Влить на сковороду еще 1 столовую ложку масла. Обжарить омлет с обеих сторон и перевернуть на блюдо с картофельным омлетом.



Для перечного омлета. Взбить в миске 4 яйца и перемешать с жареным перцем, посолить, поперчить. Влить на сковороду еще 1 столовую ложку масла. Обжарить омлет с обеих сторон и перевернуть на блюдо со шпинатным омлетом.

Разомнуть сардины вилкой вместе с соком и распределить на перечном омлете. Поставить в разогретую до температуры духовку на 2—3 минуты. Посыпать пармезаном или любым другим твердым сыром.

Тыквенная каша на топленом молоке

Кусочек ярко-оранжевой (желательно ананасной) тыквы — 0,5—0,7 кг, рис — 3 ст. ложки, яблоко — 1 шт., изюм — 1 ст. ложка, ванилина — 1 щепотка, сахар — по вкусу, топленое молоко.

Тыкву почистить и отварить до готовности.

Воду слить. Тыкву помять.

Добавить к ней отваренный до полуготовности рис, промытый изюм, порезанное кубиками яблоко, посахарить. Добавить ваниль на кончике ножа и залить все топленым молоком, чтоб покрывало кашу.

Затем поставить на огонь, довести до кипения и на маленьком огне варить до готовности.

Жюльен в булочке

Булочка маленькая — 5—6 шт., филе куриное — 1 шт., лук репчатый — 1/2 шт., грибы — 100 г, мука — 1 ст. ложка без горки, сметана — 3 полных ст. ложки, сыр твердый — 50 г, масло растительное — для жарки, соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Куриную грудку нарезать соломкой. Выложить на разогретую с растительным маслом сковороду и обжарить на большом огне в течение 5—7 минут.



К обжаренной курице добавить нарезанные шампиньоны и измельченный лук. Обжаривать все вместе 10 минут.

Добавить туда же столовую ложку муки, соль, перец и все тщательно перемешать.

Сметану выложить в небольшую миску, добавить $\frac{1}{4}$ стакана горячей воды, перемешать и вылить к курице и грибам, перемешать. Тушить до испарения воды, пока соус не станет густым.

У булочек срезать верхушки, мякоть удалить, крышечки оставить. Наполнить булочки жульеном. Сверху присыпать тертым сыром и накрыть крышечками. Запекать в микроволновой печи до полного расплавления сыра.

Запеканка с грибами

Для теста: маргарин или сливочное масло —

200 г, мука — 1,5 ст. ложки,

теплая вода — $\frac{1}{2}$ стакана, соль — по вкусу.

Для начинки: лук репчатый — 2 шт., шампиньоны консервиро-
ванные в собственном соку (без уксуса) — 450 г, молоко —

1,5 стакана, яйца — 3 шт., мука — 3 ст. ложки, сыр — 50 г,

перец белый молотый — по вкусу,

кубик куриного бульона — 1 шт.

Маргарин растопить, добавить воду, соль и муку, все тщательно перемешать. Выложить полученную массу на дно посуды для запекания.

Лук репчатый нарезать мелкими кубиками, грибы нарезать пластинками. На растительном масле обжарить лук до прозрачного состояния, добавить грибы.

Добавить к обжаренным грибам белый перец, куриный бульон, 0,5 стакана сока из-под грибов, довести до кипения и прокипятить приблизительно 5—7 минут. Выложить полученную начинку на тесто. Сыр натереть на терке и посыпать тертым сыром запеканку. Взбить молоко, муку и яйца и залить полученной смесью грибы.

Поставить в духовку, нагретую до 180 °С, на 30—40 минут.



Яичница в картофельном стаканчике

Картофель — 3 шт., яйца — 6 шт., масло сливочное — 30 г, чеснок — 2 зубка, соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу, зелень — 1 пучок, сыр — по желанию.

Ровные клубни картофеля тщательно промыть под водой прямо в кожуре, при необходимости потереть картофель щеткой.

Завернуть по одной картофелине в фольгу, положить на противень и запечь до готовности (приблизительно 40—50 минут).

Картофель достать из фольги, разрезать напополам и удалить ложкой мякоть.

Каждую половинку картофеля уложить в фольгу. Края фольги загнуть, чтобы они стали более плотными.

Половину мякоти картофеля посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок и сливочное масло.

Полученную начинку уложить в лодочки из картофеля.

В каждую лодочку вбить по одному яйцу и немного присолить. По желанию яйцо можно сверху присыпать тертым сыром.

Запекать в духовке до полного приготовления яйца (приблизительно 10 минут).

Тонкие нежные блинчики на ряженке

Ряженка — 0,5 л, яйца — 3 шт., мука — 9 ст. ложек, сода — 1 ч. ложка, соль — по вкусу, сахар — по вкусу, кусочек сала для смазывания сковороды.

Яйца немного взбить вилкой, добавить щепотку соли и немного сахара.

В полученную массу влить ряженку, добавить соду и муку, тщательно вымесить тесто, чтобы оно было без комочков.

Разогретую сковороду смазать кусочком сала, вылить небольшой черпачок теста и равномерно распределить его по всей поверхности сковороды, поворачивая ее по часовой стрелке.

Обжарить блин на одной стороне, затем при помощи лопатки перевернуть на другую сторону.



Рыба по-польски с морковью и яйцами

*Рыба — 1 кг (или филе рыбное 800 г), яйцо — 5 шт.,
морковь — 2 шт., лимон — 1 шт., укроп — 1 пучок,
соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.*

Рыбу отделить от костей, приготовить из нее филе.

Посыпать рыбу солью, перцем и готовить в пароварке 15 минут или отварить до готовности (в течение 15—20 минут) в подсоленной воде. Добавить при варке перец горошком и лавровый лист.

Яйца отварить вкрутую, остудить.

Морковь отварить в кожуре, остудить и очистить.

Отваренное филе рыбы присыпать молотым перцем, уложить в посуду, сверху полить лимонным соком.

Присыпать рыбу измельченной зеленью укропа.

Сверху выложить натертую на крупной терке морковь.

Посыпать натертыми на крупной терке отвареными яйцами.

Бутербродный перекус

*Творог — 100 г, сметана — 1 ст. ложка,
укропа — ½ пучка, перец сладкий — ½ шт.,
огурец свежий — 1 шт.,
чеснок — 2 зубка, базилик — ½ пучка,
соль — по вкусу,
перец черный молотый —
по вкусу, хлеб черный.*

Творог выложить в миску и тщательно размять вилкой.

Добавить соль, перец и сметану, все тщательно перемешать.

Огурец, болгарский перец, чеснок и зелень мелко порезать.

Соединить овощи с творожной массой.

Полученную творожно-овощную смесь намазать на ломтики черного хлеба или гренков.

Сверху украсить листиками базилика.



Тыквенные оладьи

Тыква — $\frac{1}{2}$ кг, яйца — 3 шт., сахар — $\frac{1}{2}$ стакана,
мука — 1 ст., соль — щепотка.

Тыкву очистить и натереть на крупной терке.

Добавить к натертой тыкве яйца, сахар, соль и муку. Тесто должно получиться по консистенции густой сметаны.

На раскаленную сковородку налить немного растительного масла. Выложить столовой ложкой тесто и прожарить с двух сторон на растительном масле.

Посыпка для курицы

Кукурузные хлопья — 50, тимьян — $\frac{1}{2}$ ч. ложки,
паприка — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, яйцо — 1 шт.

Смешать 50 г раздробленных кукурузных хлопьев, $\frac{1}{2}$ ч. ложку тимьяна и $\frac{1}{2}$ ч. ложку паприки. Окунуть кусочки курицы во взбитое яйцо, затем в приправленные солью и перцем крошки, хорошо вдавливая их. Положить на проложенный фольгой противень и запекать при 190 °С приблизительно 1 час до готовности.

Рыба с огуречным соусом

Рыба (филе) — 4 куса, яйцо — 1 шт., молоко — $\frac{1}{4}$ стакана,
сыр тертый — 1 стакан, кукурузные хлопья — 2 стакана,
огурец — 2 шт., лук — 1 шт., сок лимонный — 4 ст. ложки,
йогурт — 200 г, сахар — 2 ст. ложки, перец — по вкусу,
соль — по вкусу, растительное масло.

Обвалять в муке 4 куса рыбы (филе). Окунуть их в смесь из 1 яйца и $\frac{1}{4}$ стакана молока. Смешать 1 стакан тертого сыра с 2 стаканами раскрошенных кукурузных хлопьев и обвалять в этой смеси рыбу. Разогреть в сковороде 2 столовых ложки растительного масла и 30 г сливочного. Обжаривать медленно, пока панировка не станет золотистой со всех сторон.





Фруктовый салат с белым вином



Постный борщ с фасолью и грибами



Положить в невысокую керамическую форму и запекать в духовке при 180 °С в течение 5—10 минут.

Огуречный соус: очистить от кожуры и мелко нарезать 2 огурца, 1 маленькую луковицу, 4 столовых ложки лимонного сока, 200 г йогурта, соль, перец и 2 столовых ложки сахара. Охладить. Побрызгать соусом рыбу и подавать.

Пирог с консервированным лососем

*Кукурузные хлопья — 1,5 стакана, пармезан — 3 ст. ложки,
масло сливочное — 105 г, лук — 1 шт., перец зеленый — 1/5 шт.,
сельдерей измельченный — 1/5 стакана,
лосось консервированный — 220 г, молоко — $\frac{3}{4}$ стакана,
яйца — 2 шт., горчица — 2 ч. ложки, сок лимонный — 3 ст. ложки.*

Соединить $\frac{1}{5}$ стакана раскрошенных кукурузных хлопьев, 3 столовых ложки тертого сыра пармезан и 90 г растопленного масла, утрамбовать в круглую форму для пирога диаметром 20 см. Запекать при 108 °С в течение 10 минут. Растопить 15 г сливочного масла и обжарить в нем 1 мелко порезанную луковицу, $\frac{1}{2}$ мелко порезанного зеленого перца и $\frac{1}{2}$ стакана порезанного сельдерея до мягкости. Переложить смесь на основу для пирога. Размять вилкой 220 г консервированного лосося и разложить на овощах. Затем соединить $\frac{3}{4}$ стакана концентрированного молока, 2 яйца, 2 чайных ложки горчицы, 1 столовую ложку лимонного сока и приправы. Полить сверху пирог, посыпать орегано и запекать при 180 °С 30 минут. Подавать с отварной морковью, цуккини и брокколи.

Конверты с сюрпризом

*Масло сливочное — 25 г, грудки куриные без кости и кожи —
4 шт., морковь — 100 г, кукуруза — 120 мл,
перец сладкий красный — 60 мл, кисло-сладкий соус — 440 г.*

Разогреть духовку до 200 °С. Отрезать по 4 квадрата из фольги и бумаги для выпечки. Намазать маслом бумагу и положить на



фольгу. Положить по куриной грудке на каждый квадрат, поверх положить морковь, кукурузу и перец.

Полить примерно 30 мл соуса на каждую порцию, завернуть неплотно. Готовить приблизительно 20 минут, до готовности курицы.

Омлет с мясом

*Мясо — 90 г, яйца 3 шт., лук зеленый — 25 г,
мука — 1 ч. ложка, масло сливочное — 10 г,
молоко — 30 г, соль — по вкусу.*

Пропустить мясо через мясорубку с мелкой решеткой. Яйца взбить, добавить мелко рубленный зеленый лук, соль, муку, молоко, соединить с мясным фаршем. На раскаленную сковороду с жиром вылить полученную массу. После загустения поставить в духовку и довести до готовности. На гарнир подать отваренный рис.

Рисовый суп с яйцами

*Масло растительное — 1 ст. ложка, чеснок — 1 зубка,
фарш свиной — 50 г, лук зеленый, корень имбиря измельченный —
1 ст. ложка, перец красный чили — 1 шт., бульон куриный —
1 л, рис длинный зерновой — 200 г, соус рыбный тайский —
1 ст. ложка, яйца — 4 шт., соль — по вкусу, перец — по вкусу,
свежий нарезанный кориандр для украшения — 2 ст. ложки.*

Разогреть масло на большой сковороде. Добавить чеснок и свинину и обжарить приблизительно 1 минуту. Добавить зеленый лук, имбирь, чили и бульон. Помешивать, пока не закипит. Добавить рис, убавить огонь и варить еще 2 минуты.

Добавить рыбный соус, поперчить и посолить по вкусу. Аккуратно разбить яйца в суп и варить на медленном огне 3—4 минуты.

Разлить суп по тарелкам, рассчитывая по 1 яйцу на порцию. Подавать, украсив нарезанным кориандром. По желанию яйца можно взбить и обжарить как омлет и, когда он только схватит-



ся, нашинковать на тонкие полоски и добавить в суп перед подачей на стол.

Чуррос с фруктовым соусом

*Масло сливочное — 50 г, мука — 65 г, яйца — 2 шт.,
масло для обжаривания во фритюре,
пудра сахарная — 2 ч. ложки, варенье клубничное — 340 г.*

Растопить масло в сковороде. Добавить 150 мл воды, довести до кипения. Добавить муку и снять с огня. Взбить смесь до однородной смеси пока тесто не будет отходить от стенок.

Дать остыть. Добавить, понемногу взбивая, яйца, пока тесто не будет блестящим. Переложить в кондитерский мешок с большой насадкой в форме звезды.

Наполнить глубокую сковороду маслом и разогреть до 180 °C или пока кубик хлеба, брошенный в масло, не станет коричневым через 60 сек. Выдавить 2—3 завитка теста в горячее масло, срезав тесто с насадки кондитерского мешка мокрым острым ножом. Жарить 2 минуты с каждой стороны до появления золотистого цвета. Достать шумовкой и обсушить на кухонных полотенцах. Посыпать сахарной пудрой и подавать с разогретым клубничным вареньем.

Мексиканский тако с сальсой

*Лепешки-такос — 8 шт., салат зеленый нашинкованный,
луковица красная — 1 шт., лосось консервированный —
1 банка (400 г), огурец — небольшой кусок, помидор — 2 шт.,
лук зеленый, соус чили с чесноком — 2 ст. ложки,
кориандр свежий — 2 ст. ложки.*

Прогреть тако в прохладной духовке. Наполнить зеленым салатом, луком и лососем.

Соединить мелко порезанные огурец и помидоры, зеленый лук, соус чили и кориандр. Приправить и разложить по тако. Подавать сразу.



Картофельная запеканка на сковороде

*Масло сливочное — $\frac{1}{4}$ стакана, картофель — 2 стакана,
мелко нарезанный лук-шалот — 1 ч. ложка, кресс-салат.
соль — по вкусу, перец — по вкусу.*

Растопить масло в сковороде с толстым дном. Смешать картофель и лук, добавить на сковороду. Жарить на медленном огне не перемешивая в течение 3—4 минут, после чего плоским ножом или лопаточкой приподнять картофельную массу с тем, чтобы не допустить прилипания. Продолжать жарку до тех пор, пока низ не подрумянится. Перевернуть картофель и обжарить до появления румяной корочки с другой стороны. Снять сковороду с огня и перенести картофельную массу на подогретое сервировочное блюдо, свернув ее как омлет, украсить кресс-салатом и приправить по вкусу солью и перцем.

Испанский омлет с запеченным сладким перцем

*Картофель — 450 г, масло оливковое — 4 ст. ложки,
чеснок — 2 зубка, банка консервированных запеченных
сладких перцев — 290 г, яйца — 6 шт.*

Нарезать картофель тонкими кружочками и обсушить на кухонном полотенце. Разогреть в сковороде 3 ст. ложки масла и добавить картофель. Обжарить 8—10 минут, пока картофель не станет мягким, часто помешивая и переворачивая. Когда картофель почти готов, посолить, поперчить.

Достать картофель из сковороды с помощью шумовки и положить в миску. Порезать чеснок. Слить и обсушить перцы. Взбить яйца с солью и перцем. Влить в картошку, добавить чеснок и перцы и перемешать.

Добавить оставшуюся ложку масла в сковороду, затем перелить яйца с картофелем и готовить на среднем огне 8—10 минут, пока омлет не поджарится снизу и не начнет схватываться сверху. Сверху сковороды положить большую тарелку или крышку и пе-



ревернуть сковороду, чтобы омлет оказался на тарелке. Дать омлету соскользнуть обратно в сковороду и обжаривать еще 2—3 минуты. Переложить на блюдо, порезать на кусочки и воткнуть в каждый по зубочистке. Перед тем как подавать, охладить до комнатной температуры.

Рулет с омлетом и травами

Яйцо — 2 шт., петрушка и базилик измельченные — 1 ст. ложка, лук зеленый, масло оливковое — 1 ст. ложка, помидор — 1 шт., булочка крупная, порезанная пополам, поджаренная и смазанная маслом — 1 шт., масло сливочное — 15 г.

Взбить яйца, травы и зеленый лук приправить солью и перцем.

Нагреть оливковое масло в непригораемой сковороде, добавить помидоры. Обжаривать 3—4 минуты, поворачивая. Положить на одну половину булочки, приправить.

Добавить в сковороду сливочное масло. Влить яйца. Готовить на большом огне 2—3 минуты. Переложить омлет поверх помидоров, накрыть второй половинкой булочки и подавать.

Омлет с беконом и грибами

Грибы — 5—6 шт., бекон — 2 полоски, яйца — 2 шт., петрушка измельченная — 2 ст. ложки, сыр эмменталь или чеддер натертый — 50 г.

Разогреть гриль. В сковороде подогреть масло и обжарить бекон и грибы в течение 5 минут до образования слегка коричневого цвета.

Взбить яйца и петрушку, приправить солью и черным перцем. Залить яйцами бекон и грибы. Убавить огонь и готовить приблизительно 2 минуты.

Посыпать сыром и готовить на гриле 2—3 минуты, пока сыр не растает. Затем аккуратно завернуть омлет рулетом, порезать пополам. Подавать горячим или холодным, с салатом.



Мятный омлет с зеленым горошком

*Яйца — 5 шт., мята свежая — 1 ст. ложка,
горошек замороженный — 85 г, чеддер — 50 г,
хлеб хрустящий, салат зеленый.*

Разогреть гриль. В миске взбить яйца до пены. Добавить порезанную мяту и замороженный горошек. Приправить солью и молотым перцем.

Разогреть сливочное масло в сковороде. Когда оно начнет пениться, влить яйца, покрутить форму, чтобы распределить равномерно смесь. Готовить на среднем огне 3—4 минуты, затем посыпать сыром и запекать на гриле 2—3 минуты, пока сыр не расплавится.

Наклонить сковороду в одну сторону, сложить омлет пополам и переложить на тарелку, дать ему соскользнуть. Порезать пополам и подавать с хрустящим хлебом и зеленым салатом.

Пикша с лимоном и рисом

Лимон (для сока) — 1 шт., пикша копченая — 345 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., куркума — щепотка, паста карри — 2 ст. ложки, рис басмати — 290 г, петрушка — 1/2 пучка, яйца перепелиные — 12 шт. (или 6 куриных яиц), паприка — щепотка, лимон, порезанный на ломтики — 1 шт.

Когда закипит вода в кастрюле, выдавить лимонный сок, затем добавить рыбу кожей вниз и варить, не накрывая крышкой, 10 минут. Достать и обсушить на кухонном бумажном полотенце. Остудить несколько минут, затем снять кожу.

Тем временем растопить масло в сковороде. Добавить лук, обжарить 5 минут до мягкости. Добавить куркуму и карри, готовить еще 5 минут, постоянно помешивая. Добавить рис, петрушку и перемешать.

Разломать рыбу на хлопья, вынуть все кости. Добавить в смесь с рисом. Порезать яйца пополам, некоторые перемешать с рисом, посыпать паприкой.



Сверху украсить половинками яиц. Выдавить лимонный сок и украсить лимонными дольками.

Копченый лосось с омлетом

*Масло сливочное — 2 кусочка, яйца — 6 шт.,
белый хлеб хрустящий с корочкой, подсушенный в духовке —
2 куска, масло сливочное для намазывания на хлеб —
соль — по вкусу, черный перец — по вкусу,
копченый лосось — 4 куска, лимон — 1 шт.*

Растопить масло в маленькой кастрюльке, пока оно не запенится. Отдельно взбить яйца и добавить в кастрюлю. Готовить, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока омлет не схватится, но останется сочным. Яйца будут продолжать готовиться, и когда огонь выключен.

Намазать тосты маслом. Приправить омлет и положить на хлеб. Сверху положить лосось и подавать с лимонными дольками. Добавить достаточно черного перца и сразу же подавать с шампанским.

Брокколи в беконе

*Капуста брокколи, соль — по вкусу, нарезка бекона,
сыр бри или камамбер, масло оливковое.*

Брокколи разобрать на соцветия.

Кастрюлю с водой поставить на огонь. Когда вода закипит, воду посолить и опустить туда брокколи.

Варить не более 5 минут, откинуть на дуршлаг и залить холодной водой. Такая процедура сохранит красивый яркий цвет брокколи. Сыр можно использовать любой с мягким сливочным вкусом.

На кусочек бекона уложить веточку брокколи и кусочек сыра, завернуть, смазать оливковым маслом.

Запечь в аэрогриле или духовке 5—10 минут. Бекон должен сжаться и окутать брокколи.



Паштет из лосося

Филе любой красной рыбы — 500 г, вино белое сухое — 150 мл,
масло сливочное размягченное — 200 г, масло оливковое —
1 ст. ложка, укроп — 1 пучок, соль — по вкусу, перец — по вкусу.

Рыбу нарезать крупными кубиками.

Вино налить в кастрюльку и довести до кипения, рыбу опустить в вино, дать снова закипеть и варить на слабом огне 7 минут. Остудить, не накрывая крышкой.

Переместить рыбу и половину жидкости в блендер, добавить 2/3 сливочного масла, оливковое масло, посолить и измельчить до состояния паштета.

Выложить в любую подходящую посуду и отправить в холодильник. Оставшееся размягченное сливочное масло смешать с измельченной зеленью укропа.

Когда паштет хорошо охладится, поперчить его сверху и смазать укропным маслом, снова охладить.

Запеченная картошка с начинками

Картофель промыть и запекать в разогретой до 160 °С духовке 1,2—1,5 часа. Можно в форме для запекания, а можно обернуть фольгой.

Семга и салат

Для начинки мелко разорвать руками вымытые листья салата, сбрызнуть их лимонным соком, добавить порезанные петрушку или укроп, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать. Добавить тонко порезанную соленую рыбу. Все вместе выложить в раскрытую картошку.

Томаты, базилик и моцарелла

Классическое сочетание томатов, зеленого базилика и моцареллы, приправленной оливковым маслом и солью/перцем также отлично сочетается с горячей свежезапеченной картошкой.

Грибы

Свежие грибы обжарить со сметаной, посолить, добавить к картофелю и посыпать порезанным зеленым луком.



Весенняя фасоль в сливках с грибами и шафраном

*Фасоль, сливки, грибы сушеные или замороженные,
соль морская — по вкусу, перец черный свежемолотый —
по вкусу, шафран.*

Сухую фасоль замочить на ночь. Варить приблизительно 40 минут, попробовать на мягкость. Если твердая, добавить воды и еще варить, пока фасоль не будет почти готова.

Сухие грибы замочить и через минут 15 порезать, а если мороженные — просто мелко нарезаем.

Если фасоль немного размягчилась, влить сливки, чтоб покрыли фасоль, добавить грибы и шафран. На медленном огне оставить еще минут на 15—20.

Помешать, попробовать. Когда фасоль готова, выключить огонь. Посолить, поперчить.

Если шафран молотый в пакетиках, просто его всыпаем, а если в рыльцах, то перед добавлением его необходимо на пару минут залить кипятком, иначе он не даст аромата и цвета.

Пепероната

*Перец красный — 500 г,
масло оливковое,
лук красный — 1 шт., лист лавровый — 2 шт.,
помидор — 3 шт., соль морская —
по вкусу, перец черный свежемолотый — по вкусу.*

Красный сладкий перец порезать квадратами по 5 см, поставить в сотейник на слабый огонь, влить оливковое масло, выложить перец, лук, лавровые листья. Жарить, помешивая, приблизительно 15 минут. Овощи должны дать сок.

Добавить томаты, приправить солью, перцем, тушить на слабом огне приблизительно 5 минут. Удалить лавровые листья.

Выложить пеперонату на блюдо. Подавать блюдо теплым или охлажденным.



Жареная картошка с белыми грибами

*Белые грибы — 3—4 шт., картофель — 5 шт., лук — 1 шт.,
масло оливковое — 4 ст. ложки, сметана (по желанию) —
2 ст. ложки.*

Разогреть масло, обжарить лук, обжарить крупно порезанные грибы, через минут 5 добавить картофель. Посолить, поперчить. Помешивая, прожарить еще минут 7—10.

Можно добавить сметану и под закрытой крышкой потушить еще минут 5—6.

Гуцульский банош

*Сметана жирная — 800—900 мл,
мука кукурузная или крупа мелкого помола — 250 г,
грудинка копченая/соус из белых грибов/ мелко натертая
брынза — 100 г, соль — по вкусу, сахар — вкусу.*

Сметану немного развести водой и довести до кипения. Кукурузную муку тоненькой струйкой всыпать в сметану, постоянно помешивая деревянной ложкой. Убавить огонь до минимума и растирать ложкой по кругу, пока на поверхности не выступят капельки масла. Грудинку поджарить до шкварок, брынзу мелко крошить. Выложить сверху на готовый банош, не перемешивать. Подавать сразу, горячим.

Фасоль с тимьяном

*Фасоль — 1 стакан, помидор — 1 шт., чеснок — 3 зубка,
картофель, масло оливковое, соль морская — по вкусу,
перец черный свежемолотый — по вкусу.*

Положить в кастрюлю все ингредиенты, залить водой и поставить на огонь. Фасоль всегда солить в конце варки. Когда вода закипит, снять пенку и оставить вариться на среднем огне. В зависимости от сорта фасоли через 30—45 минут она должна быть



готова. Когда фасоль будет мягкой, слить воду, травы можно выкинуть. В отдельную мисочку налить оливковое масло, добавить соль и перец, выложить туда картофель, помидор (очистить от кожицы), чеснок. Все ингредиенты размешать ложкой в пюре и перемешать с фасолью. Сбрызнуть бальзамическим уксусом или уксусом на травах.

Подавленный сельдерей

Корень сельдерея — 1 шт., масло оливковое, тимьян, чеснок — 2 зубка, соль морская — по вкусу, перец черный свежемолотый — по вкусу, бульон (или вода) — 3—4 ст. ложки.

Корень сельдерея очистить, нарезать небольшими кубиками (приблизительно 1 см). Кастрюлю или сковороду с толстым дном поставить на огонь, влить оливковое масло, положить сельдерей, тимьян, чеснок, соль и перец.

Обжаривать на сильном огне, помешивая, приблизительно 5 минут. Убавить огонь, добавить воду или бульон, накрыть крышкой и готовить еще 25 минут. Посолить по вкусу и подавить сельдерей ложкой, можно сделать пюре.

Грибы, запеченные в конверте

Веточки лавра, шалфея, розмарина и тимьяна — 3—4 шт., ветчина — 4 ломтика, грибы — 400 г, соль морская — по вкусу, перец черный свежемолотый — по вкусу, масло оливковое, яйцо, сухой вермут или белое вино — 150 мл.

Разогреть духовку до 200 °C и поместить противень на средний уровень.

Собрать в пучок все травы: лавр, шалфей, розмарин и тимьян, можно перевязать их бечевкой. Для того чтобы сделать конвертики, взять пергамент, уложить ломтик ветчины с одной стороны листа, недалеко от центра, сверху положить приготовленные травы и грибы. Посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.



Перед тем как запечатать конверт, влить внутрь вино или вермут. Смазать края бумаги взбитым яйцом и сложить ее так, чтобы получился конвертик. Сложить края бумаги еще 2 или 3 раза, чтобы конверт был крепким.

Поместить конверт на разогретый противень на 15 минут, пока он не надуется. Подавать можно запечатанным, чтоб каждый открыл свое «письмо» самостоятельно.

Ризотто с креветками и зеленым горошком

Креветки сырые — 450 г, бульон куриный или овощной — 400 мл, масло сливочное или маргарин — 15 г, перец черный молотый — 1/8 ч. ложки, соль — 1/2 ч. ложки, масло оливковое — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., рис арборио — 400 г, вино белое сухое — 125 мл, горошек зеленый замороженный — 150 г, петрушка измельченная — 15 г.

Очистить креветки, панцири не выбрасывать. Поставить трехлитровую кастрюлю на большой огонь, довести в ней до кипения бульон (900 мл воды и креветочные панцири). Убавить огонь и варить еще 20 минут. Процедить бульон через сито. При необходимости добавить воды, чтобы было 1,2 литра. Вылить бульон на сковороду и довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь, жидкость должна слабо кипеть. Закрыть крышкой.

Поставить глубокий сотейник на средний огонь, растопить в нем сливочное масло. Добавить креветки, перец и соль. Обжарить, помешивая, 2 минуты или до тех пор, пока креветки не станут непрозрачными. Переложить в миску.

В том же сотейнике на среднем огне нагреть растительное масло. Добавить лук, пассировать 5 минут. Добавить рис и обжарить его, помешивая, пока рисинки станут непрозрачными. Влить вино и варить, пока оно не впитается. Влить 125 мл кипящего бульона. Перемешивать до тех пор, пока бульон не впитается.

Продолжать варить в течение 25 минут, добавляя бульон по 125 мл за один раз, помешивая после каждой добавки. Варить следует, пока вся жидкость не впитается, а рис не станет мягким.



Вторые блюда

Добавить зеленый горошек и вареные креветки. Разогреть все вместе. Добавить петрушку.

Баклажаны, тушенные по-сицилийски

*Масло оливковое — баклажан — 2 шт., орегано — 1 ч. ложка,
соль морская — по вкусу, перец черный свежемолотый — по вкусу,
небольшая луковица красная — 1 шт., чеснок — 2 зубка,
петрушка — 1 пучок, каперсы соленые — 2 ст. ложки,
зеленые оливки без косточек — горсть, уксус — 2—3 ст. ложки,
помидоры — 5 шт.*

Взять большую сковородку, налить немного оливкового масла, поставить на огонь. Положить в сковороду баклажаны, посыпать их орегано и солью. Перемешать, чтобы кусочки овощей равномерно покрылись маслом.

Готовить на сильном огне 4—5 минут, периодически встряхивая сковородку. Когда овощи равномерно обжарятся со всех сторон, добавить лук, чеснок, порубленные стебли петрушки и готовить еще пару минут.

Положить каперсы и оливки, сбрызнуть уксусом. Когда уксус выпарится, добавить помидоры. Потушить овощи на медленном огне еще 15 минут. Приправить перцем, попробовать. Сбрызнуть оливковым маслом, уксусом по желанию. Посыпать листьями петрушки.

Запеченная тыква

*Тыква крупная — 1 шт., перец чили — 1 шт.,
соль морская — по вкусу, перец черный свежемолотый —
по вкусу, большая горсть листьев шалфея, палочка корицы —
1 шт., масло оливковое — 2 ст. ложки.*

Разогреть духовку до 180 °С. Разделить тыкву пополам, вынуть семечки и отложить их. Затем нарезать тыкву на ломтики или на кусочки, кожицу не счищать. В ступке пестиком растереть чили



с щепоткой соли. Добавить листья шалфея, корицу и достаточно оливкового масла, чтобы получилась влажная смесь. Тщательно смазать смесью тыкву.

Разложить кусочки тыквы на противне в один слой, слегка приправить солью и перцем. Сверху посыпать тыквенными семечками, накрыть фольгой и запекать 30 минут или до тех пор, пока кожица тыквы не размягчится. Снять фольгу и запекать еще 10 минут. Тыква должна приобрести золотистый оттенок и покрыться хрустящей корочкой.

Чем тоньше будут кусочки, тем более запеченная и хрустящая получится тыква, кусочки же побольше можно положить в блендер и сделать суп-пюре.

Плов из раков

Раки средней величины — 18 шт., вода — 3 л, соль — 1 ст. ложка, чеснок — 3 зубка, масло растительное — 6 ст. ложек, рис — 1 стакан.

Раков сварить в подсоленной воде (можно добавить коренья и лук). Когда остынут, очистить, вытянуть из шеек кишку и вычищенные шейки с клешнями отложить.

Оставить несколько панцирей, которые потом наполним рисом. Удалить желудок и камешки, если будут, а панцири мелко истолочь в каменной ступе.

Разогреть в кастрюле 3 столовых ложки растительного масла, положить толченые панцири и, как только они начнут подрумяниваться, влить 4 стакана отвара, в котором варились раки. Дать хорошо прокипеть и процедить через мелкое сито.

Отдельно разогреть 3 столовых ложки растительного масла, положить перебранный и промытый рис и, когда он немного подрумянится, влить 2 стакана отвара, в котором варились панцири. Поставить рис на 20—30 минут в духовой шкаф и не перемешивать. Когда рис будет готов, вынуть и смешать с клешнями и частью шеек. Добавить перец. Выложить в форму, оставив несколько ложек, чтобы наполнить отложенные панцири. Опрокинуть из



формы на блюдо, обложить остальными шейками и наполненными рисом панцирями.

Осетрина на вертеле

Куски осетрины по 40—50 г — 500 г, масло сливочное — 50 г, специи — по вкусу, соль — вкусу.

Подготовить куски осетрины для жарения: обмыть в холодной воде, посолить, посыпать перцем, нанизать на металлический вертел. Обжарить над раскаленными в жаровне углями (без пламени) в течение 6—10 минут.

Куски рыбы периодически смазывать сливочным маслом и переворачивать вертел, чтобы рыба равномерно прожарилась.

Перед подачей на стол рыбу снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и украсить свежими помидорами, обжаренными на вертеле. Посыпать мелко нарубленным репчатым и зеленым луком и зеленью петрушки.

Таким же способом готовят свежую лососину.

Маринованная скумбрия

*Скумбрия мороженная — 2 шт., лимон — 1 шт.,
зелень петрушки и укропа — 1 пучок,
корень петрушки — 1 шт., сельдерей — 1 шт.*

Разморозить скумбрию и нарезать на куски шириной 2—3 см. После это каждый кусочек выпотрошить.

Уложить рыбу на бумажную салфетку, чтобы избавиться от лишней воды.

Разрезать пол-лимона на крупные дольки. Измельчить петрушку и укроп. Нарезать дольками корень петрушки и сельдерея.

Уложить рыбу в миску, посолить. Сверху выжать сок оставшейся половины лимона. Каждый кусочек рыбы начинить рубленой зеленью петрушки и укропа и нарезанными кусочками корня сельдерея и петрушки.



Нафаршированные кусочки рыбы плотно уложить в небольшую эмалированную кастрюлю и оставить мариноваться на 1—8 часов.

Замаринованную рыбу очистить от трав и запекать на сетке гриля на среднем огне приблизительно 10 минут. В конце усилить огонь.

Домашняя копченая рыба

Скумбрия свежемороженая — 3 шт.

Для приготовления рассола: вода — 1 л, соль — 3 ст. ложки, сахар — 1,5 ст. ложки, сухая заварка черного чая — 2 ст. ложки, шелуха луковая — 2 горсти.

Рыбу выпотрошить, вымыть. Удалить головы и хвосты.

Приготовить рассол: в кастрюлю с водой положить соль, сахар, заварку и луковую шелуху. Довести до кипения, остудить и процедить.

Подготовленные тушки рыбы выложить в емкость, залить приготовленным рассолом, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 4 дня, каждый день утром и вечером рыбу переворачивать.

На четвертый день рыбу вытащить из рассола, переложить в другую емкость и хранить в холодильнике.

Мидии, запеченные с сыром

Мидии с одной створкой ракушки — 10 шт., сыр пармезан — 40 г, масло сливочное — 30 г, сливки — 30 мл, чеснок — 2 зубка

Сливочное масло нагреть на сковороде, выдавить (или мелко нарубить) зубчик чеснока и обжарить до появления специфического аромата. Разложить мидии на сковороде створкой вниз, добавить сливки и тушить на слабом огне. Через 10 минут перевернуть мидии и тушить еще 10 минут. Выложить мидии в форму для запекания, натереть сыр на крупной терке, так, чтобы он полно-



стью покрыл сверху створку мидии, раздавить второй зубчик чеснока и обильно посыпать каждую мидию. Запечь в духовке или микроволновой печи в течение 5—10 минут.

Подавать с отварной вермишелью или запеченным картофелем.

Стейки из семги

*Некрупные стейки семги, не менее 3 см толщиной — 1 кг,
лимон — 1 шт., лайм — 1 шт., масло оливковое — 2 ст. ложки,
базилик, розмарин, орегано, соль, перец — по вкусу.*

Стейки помыть, тщательно удалить остатки чешуи. Посыпать солью и перцем, добавить итальянские травы.

Приготовить маринад. Смешать сок лимона, сок лайма и оливковое масло. Тщательно перемешать маринад. Уложить стейки в герметично закрывающийся контейнер, залить маринадом и поставить в холодильник на сутки. Время можно ограничить до одного часа, но тогда стейки получатся не такими нежными.

Разогреть духовку. Выложить замаринованные стейки на смазанный жиром противень на расстоянии не менее 1 см друг от друга и поставить в духовку на 5—7 минут. Аккуратно перевернуть стейки и запекать еще 5—7 минут до образования румяной корочки на коже.

Подавать стейки горячими, с различными соусами или с ломтиками лимона.

Рыбные котлеты

*Филе рыбное — 800 г, яйца — 2 шт., картофель — 2 шт.,
сливки жирные — 2 ст. ложки, лук репчатый среднего размера —
2 шт., масло сливочное — 50 г, укроп сушеный — 1 ст. ложка,
орех мускатный — 1/2 ч. ложки, перец, соль — по вкусу.*

Филе мелко нарезать, добавить толченый картофель, смешанный со сливками, мелко нарезанный лук, яйца, зелень, мускатный



орех, соль и перец. Фарш хорошо вымесить и поставить в холодильник на сутки. Сливочное масло нарезать на мелкие брусочки и поставить замораживаться в морозилку.

Готовый фарш достать из холодильника, сформовать котлетки, заворачивая внутрь каждой кусочек замороженного сливочного масла. Котлеты запанировать в муке и выдержать в холодильнике 30—40 минут. Обжаривать рыбные котлеты по 3—4 минуты с каждой стороны на хорошо разогретой сковороде в смеси сливочного и растительного масла. Перед тем как выложить котлеты на сковородку, стряхнуть с них излишки муки.

Рыба, тушенная с овощами

Рыба (треска, щука, судак) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 3 шт., корень петрушки — 0,5 шт., корень сельдерея — 2 ломтика, горошек зеленый свежий — 200 г, лавровый лист — 1 шт., кислота лимонная — на кончике ножа, масло сливочное — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, бульон рыбный — 250 мл, укроп — 1 пучок, соль — по вкусу, перец — по вкусу.

Рыбу очистить, разделить на куски, натереть смесью соли, перца и лимонной кислоты и положить в холодное место на полчаса. Измельченную морковь вместе с рубленным луком, петрушкой и сельдереем пассеровать на масле, залить горячим рыбным бульоном, добавить зеленый горошек и тушить на умеренном огне. Когда овощи размягчатся, добавить рыбу, лавровый лист и все довести до готовности. Подлить сметану и вскипятить. Выложить в глубокое блюдо, посыпать рубленой зеленью.

Соус яично-масляный (к отварной рыбе)

Яйца — 2 шт., масло сливочное — 100 г, зелень петрушки — ½ пучка, лимон — 1 шт., соль — по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Разогреть сливочное масло, положить в него нарезанные яйца, добавить



Вторые блюда

нарезанную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить, перемешать и полить соусом рыбу или подать его отдельно в соуснике.

Соус белый (к рыбе паровой и к рыбе в рассоле)

*Мука — 1 ст. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка,
бульон рыбный — 2 стакана, масло сливочное — 50 г,
соль — по вкусу, лимонная кислота — по вкусу.*

Столовую ложку муки разжарить в кастрюле с таким же количеством масла, развести двумя стаканами рыбного бульона и варить соус 7—10 минут. Затем посолить, снять с огня, добавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла, перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, и процедить.

Мясная косичка

Свинина — 500 г, лук репчатый — 1—2 шт., лимон (для сока) — 0,5 шт., соль — по вкусу, перец — по вкусу, масло растительное, зелень, зерна граната.

Свинину вымыть, обсушить, отбить с двух сторон под пленкой, посолить и поперчить.

На каждом отбитом куске свинины сделать два надреза, не дорезая до конца. Заплести свинину в виде косички, скрепив кончик зубочисткой.

Сложить косички в миску, добавить порезанный кольцами репчатый лук, выдавить сок половины лимона, перемешать рукой и оставить мариноваться на 30—60 минут.

Мясо вынуть из маринада, обсушить.

Сковороду сильно нагреть, налить немного растительного масла и обжарить косички на сильном огне с двух сторон.

Убавить огонь до минимального, влить чуть-чуть воды, накрыть крышкой и довести до готовности 7—10 минут.



Готовые косички посыпать гранатовыми зернами или рубленой зеленью.

Баранья грудинка, тушенная с картофелем

Грудинка баранья — 1 кг, картофель — 1,5 кг, лук репчатый — 2 шт., мука — 1—2 ст. ложки, лист лавровый — 2 шт., душистый перец — 6 горошин, зира — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ч. ложки (необязательный ингредиент), бульон мясной (или вода) — 800—900 мл, топленое или сливочное масло (можно заменить растительным), чеснок — 1—2 зубка, зелень кинзы или петрушки — 1 пучок, соль — вкусу, перец черный свежемолотый — по вкусу.

Баранью грудинку хорошо вымыть, стряхнуть лишнюю жидкость и нарезать порционными кусками с реберной костью. Кусочки грудинки промыть, тщательно очищая мясо от мелких осколков кости. Обсушить ребрышки бумажными полотенцами.

Лук очистить и нарезать полукольцами. Картофель вымыть, очистить, еще раз промыть и нарезать крупными дольками.

Бараньи ребрышки натереть солью и свежемолотым перцем, обвалять в муке. Излишки муки стряхнуть. В толстодонной сковороде (лучше чугунной) растопить немного сливочного масла и снять пену.

Масло хорошо нагреть и обжарить в нем кусочки грудинки до румяной корочки с двух сторон. Обжаренное мясо переложить в миску.

В чугунную кастрюлю (или утятницу) выложить половину долек картофеля и половину нарезанного лука. Картофель с луком посолить, поперчить свежемолотым перцем и перемешать. Добавить лавровый лист и пару горошин душистого перца. Сверху на картофель выложить обжаренную грудинку.

На грудинку уложить оставшийся картофель с луком. Немного посолить, поперчить, добавить зиру, лавровый лист и пару горошин душистого перца. Влить в кастрюлю бульон или воду. Кастрюлю поставить на огонь, довести жидкость до кипения, убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой.



Тушить баранину с картофелем при слабом кипении 1,5—2 часа.

По желанию можно приготовить это блюдо в духовке: довести до кипения жидкость на плите, накрыть кастрюлю крышкой или затянуть фольгой и поставить в нагретую до 180 °С духовку на 2,5 часа. Готовую баранину с картофелем выложить на тарелку и посыпать рубленым чесноком и зеленью кинзы или петрушки.

Бефстроганов

Говядина — 400 г, лук репчатый — 2 шт., сметана — 150—200 г, соус томатный или паста томатная — 1—2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, масло растительное (можно топленое) — зелень петрушки — ½ пучка, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Говядину вымыть, хорошо обсушить и нарезать ломтиками. Ломтики мяса положить между двумя слоями пищевой пленки и отбить. Отбитое мясо нарезать поперек волокон тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать четверть кольцами. В разогретую с маслом сковороду выложить лук, посолить, немного поперчить и обжарить до мягкости.

Обжаренный лук посыпать мукой и перемешать. К луку добавить сметану, томатный соус (по вкусу) и перемешать. Довести сметанную смесь до кипения и влить немного воды (столько, чтобы соус не был слишком густым или жидким). Соус немного уварить, постоянно помешивая, чтобы получить желаемую густоту и однородную консистенцию. Посолить и поперчить.

Другую сковороду хорошо разогреть, налить немного масла и выложить мясо (можно обжаривать не все сразу, а небольшими порциями, но не обязательно).

Обжарить мясо несколько минут, до готовности, посолить и поперчить. Переложить обжаренное мясо к соусу, перемешать и тушить еще 2—3 минуты на слабом огне. Бефстроганов, если нужно, посолить и поперчить по вкусу. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.



Голубцы

Капуста — 1 большой кочан, фарш мясной — 500 г (говядина и свинина в равных пропорциях), рис — 0,5—0,75 стакана, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., помидоры — 2—3 шт. (можно заменить 2 столовыми ложками хорошего томатного соуса или кетчупа), чеснок — 2—3 зубка, зелень петрушки — $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное для жарки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу

Для соуса: томатный соус или кетчуп — 2 ст. ложки, сметана — 3—4 ст. ложки, бульон (или вода) — 400—500 мл, соль — по вкусу.

Кочан капусты вымыть и аккуратно разобрать на листья. В небольшом количестве кипящей подсоленной воды отварить листья 1—2 минуты, пока не станут мягкими (т. е. эластичными).

Отрезать утолщенную часть листьев. Приготовить фарш. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке. Обжарить лук и морковь на растительном масле до мягкости. Зелень вымыть и порубить. Рис отварить до полуготовности. Помидоры вымыть (можно снять кожицу) и нарезать маленькими кубиками (можно натереть на терке или измельчить в блендере в кашицу). Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чесноковыжималку. Соединить вместе фарш, рис, обжаренный лук, чеснок, помидоры (или томатный соус), зелень, добавить соль, перец и хорошо перемешать.

На каждый капустный лист положить подготовленный фарш и свернуть лист с фаршем конвертом. Приготовленные таким образом конвертики обжарить в сковороде или в глубоком сотейнике на растительном масле (если обжаривали в сковороде, то переложить в утятницу).

Приготовить соус: Томатный соус или кетчуп соединить со сметаной и водой (или бульоном) и залить этой смесью голубцы так, чтобы жидкость едва покрывала их. Немного посолить и поперчить и тушить голубцы 30—40 минут. Готовые голубцы выключить и дать постоять 10 минут под крышкой. При подаче полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.



Греческая мусака

Баклажаны — 2 шт. (800 г), фарш (бараний, говяжий, телячий или свинина + говядина) — 700—800 г, лук репчатый — 1 шт., помидоры — 2—3 шт. (300 г), вино сухое белое — 160—180 мл, твердый легкоплавкий сыр для посыпки поверхности мусаки — 30—50 г, масло растительное для жарки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Для соуса «Бешамель»: масло сливочное — 40 г, мука — 30 г, молоко — 400—500 мл, яйца — 2 шт., сыр твердый легкоплавкий — 200 г, соль — вкусу, мускатный орех — щепотка.

Приготовить соус бешамель.

В сковороде на слабом огне растопить сливочное масло. Добавить муку, перемешать деревянной лопаткой и обжарить муку с маслом 40 секунд. Снять сковороду с огня и немного остудить масляно-мучную смесь. В небольшой кастрюле подогреть молоко.

Молоко и масляно-мучная смесь должны быть примерно одинаковой температуры (но не горячие), тогда в соусе не образуются комки.

Вернуть сковороду с масляно-мучной смесью на слабый огонь и небольшими порциями вливать молоко, интенсивно помешивая соус деревянной лопаткой. Оставить немного молока (100 мл), чтобы можно было отрегулировать желаемую густоту соуса.

Постоянно помешивая лопаткой, довести соус до кипения (на минимальном огне) и дать покипеть 3—5 минут. Всыпать в соус тертый сыр. Перемешать и готовить, пока сыр не расплавится. Соус посолить по вкусу, добавить тертый мускатный орех и перемешать.

Снять с огня и дать остыть 5 минут (соус можно перелить в миску). Яйца разбить в отдельную миску и взбить венчиком. В два приема добавить в соус яйца, каждый раз размешивая соус венчиком.

Миску с соусом затянуть пищевой пленкой так, чтобы пленка легла прямо на поверхность соуса — тогда на поверхности не будет образовываться пленочка. Подготовить продукты для мусаки. Лук очистить и нарезать четвертькольцами. Помидоры вымыть, на каждом сделать крестообразный надрез и опустить на 1 мину-



ту в кипяток. Переложить помидоры в ледяную воду и снять с них кожицу. Помидоры нарезать маленькими кубиками.

Баклажаны вымыть, отрезать плодоножки и нарезать тонкими ломтиками. Сложить баклажаны в дуршлаг, слегка присаливая ломтики, и оставить на 30 минут.

Промыть и обсушить от воды.

Баклажаны можно приготовить тремя способами:

1. Обжарить на сковороде в растительном масле, затем обсушить ломтики на бумажных полотенцах, чтобы удалить излишки масла.

2. Смазать ломтики растительным маслом, выложить на противень и запечь в заранее нагретой до 180 °С духовке 15 минут, до мягкости (время запекания зависит от толщины ломтиков).

3. Смазать ломтики баклажанов при помощи кулинарной кисти растительным или оливковым маслом и обжарить на сковороде гриль.

В сковороду с разогретым растительным маслом положить нарезанный лук, слегка посолить и обжарить на среднем огне, периодически помешивая, до мягкости.

Выложить лук из сковороды (пользуясь ложкой с отверстиями, чтобы в сковороде осталось как можно больше масла).

Увеличить огонь, при необходимости добавить в сковороду немного масла.

Выложить в сковороду половину или треть фарша и обжарить, постоянно помешивая фарш деревянной лопаткой. Переложить обжаренный фарш в миску. Обжарить оставшийся фарш. Положить обжаренный фарш снова в сковороду (огонь убавить до минимального).

Влить вино и перемешать.

Добавить лук, помидоры, соль, свежемолотый перец и перемешать. Тушить на среднем огне, периодически помешивая, до полного испарения жидкости. В форму для запекания выложить слой баклажанов. Сверху ровным слоем выложить фарш, затем оставшиеся ломтики баклажанов. Сверху залить мусаку соусом бешамель и посыпать тертым сыром. Запекать 40 минут, до румяности, в заранее разогретой до 180 °С духовке.



Готовую мусаку вынуть из духовки. Дать постоять 15—20 минут.

В горячем виде мусака (как и любые запеканки) очень плохо режется, поэтому ровные кусочки можно получить только при нарезании охлажденной мусаки.

Долма (голубцы в виноградных листьях)

Виноградные листья — 40—50 шт.

Для фарша: фарш (баранина или свинина + говядина) — 500—600 г, лук репчатый — 1—2 шт., помидор — 1 шт., зелень петрушки, укропа, кинзы (можно немного сухой или свежей мяты), рис сухой — 3—4 ст. ложки, чеснок — 1—2 зубка, орех мускатный — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Для томатно-сметанной заливки: сметана — 200 г, паста томатная — 2—3 ст. ложки, бульон или вода — 1 стакан, масло оливковое или растительное — 1—2 ст. ложки.

Для заливки с луком и помидорами: помидоры — 3—4 шт. (или 2—3 ст. ложки томатной пасты), лук репчатый — 1 шт., бульон мясной — 1,5—2 стакана, масло оливковое или растительное — 1—2 ст. ложки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Для соуса: молоко кислое, простокваша, кефир, натуральный йогурт или сметана — 150—200 г, чеснок — 1 зубок, зелень петрушки, укропа, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Виноградные листья хорошо промыть (лучше промывать не в проточной воде, а в большой миске или в раковине, несколько раз меняя воду, чтобы сохранить целостность листьев).

Виноградные листья лучше брать молодые, величиной примерно с ладонь. Чем темнее листья, тем они старше — молоденькие листочки — светло-зеленого (желтоватого) цвета. Долма из старых виноградных листьев может получить жестковатой.

Свежие листья положить в кипяток и выдержать 3—5 минут. Воду слить, с листьев стряхнуть излишки воды. С каждого листоч-



ка срезать черешки вместе с утолщением из прожилок у самого основания листа.

Приготовить фарш:

Мясо пропустить через мясорубку.

Лук очистить и мелко порезать (при желании лук можно немного обжарить).

Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

Помидор вымыть, снять с него кожицу и порезать маленькими кубиками.

Рис залить кипятком и оставить на 10—15 минут или отварить до полуготовности.

Чеснок очистить и мелко порубить.

Мясо соединить с луком, чесноком, рисом, зеленью, помидорами, добавить соль, перец, мускатный орех, влить 1—2 столовых ложки холодной воды и хорошо перемешать.

На широкую часть подготовленного виноградного листа выложить немного (1 десертную или 1 столовую ложку) начинки (выкладывать на гладкую сторону листа).

Подвернуть края листа к центру и свернуть в аккуратную трубочку (сворачивать так же, как заворачивать голубцы).

Дно сотейника или другой толстостенной посуды застелить виноградными листьями (это предотвратит подгорание долмы и улучшит вкус). Сверху плотно уложить голубцы.

Голубцы можно уложить в несколько рядов. Каждый ряд переложить слоем виноградных листьев.

Приготовить одну из нижеперечисленных заливок или вместо заливки залить долму подсолненным мясным бульоном.

Для томатно-сметанной заливки:

Сметану соединить с томатной пастой и перемешать.

Добавить бульон или воду, соль, перец, влить масло и еще раз перемешать.

Для заливки с луком и помидорами: Лук очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кубиками (можно снять с помидоров кожицу).

В сковороду налить 1 столовую ложку растительного масла и выложить лук. Жарить примерно 1 минуту.



Добавить помидоры и тушить, помешивая, 8—15 минут. Посолить и поперчить.

Выложить помидорную массу на голубцы, залить подсоленный мясной бульон (заливка должна почти полностью покрывать дому).

Накрыть голубцы меньшей по диаметру сотейника перевернутой плоской тарелкой чтобы голубцы не всплывали и накрыть крышкой.

Довести до кипения, убавить огонь и тушить 40—60 минут. Выключить огонь и оставить голубцы настояться еще 10—15 минут.

Готовую долму выложить на тарелку, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Для соуса:

Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чесночный пресс.

Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

В кислое молоко, простоквашу, кефир, натуральный йогурт или сметану добавить чеснок, зелень, немного соли и перца.

Соус хорошо размешать.

Жаркое из говядины с грибами

Говядина — 600—800 г, картофель — 6—8 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., грибы (свежие или замороженные) — 300 г, грибы сушеные (по желанию) — 15 г, сметана — 0,5 стакана, вода или бульон (мясной или грибной) — 500—600 мл, масло сливочное — 50 г, масло растительное для жарки, лист лавровый — 2 шт., соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Жаркое можно готовить в толстостенной (желательно чугунной) кастрюле или порционно — в горшочках.

Сушеные грибы залить кипятком и оставить на 20 минут (или замочить в холодной воде на ночь). С грибов слить жидкость и мелко нарезать (грибной настой можно сохранить, процедить и добавить в жаркое при тушении).



Мясо вымыть, обсушить бумажными полотенцами и нарезать кубиками со стороной 2,5 см.

Лук очистить и нарезать четвертькольцами. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, снова промыть и нарезать брусочками или дольками.

Замороженные грибы оттаять (свежие промыть и очистить) и отварить 15—20 минут в подсоленной воде. Отваренные грибы вынуть из отвара (грибной отвар не сливать) и нарезать средними кусочками.

В сковороде разогреть немного растительного масла, выложить мясо и обжарить до румяности на сильном огне (лучше обжаривать в 2—3 захода, чтобы оно жарилось, а не тушилось).

Переложить обжаренное мясо в толстостенную кастрюлю.

В той же сковороде, где жарилось мясо, обжарить до готовности картофель, долив при жарке немного растительного масла.

Для ускорения процесса обжаривать овощи лучше одновременно на 2 сковородах.

Переложить картофель в кастрюлю к мясу. Затем добавить немного растительного и сливочного масла, выложить лук и обжарить 5 минут. Добавить морковь, немного посолить, поперчить и обжарить еще 7 минут.

Лук с морковью переложить в кастрюлю, стараясь, чтобы как можно больше масла осталось в сковороде.

При желании отваренные грибы можно немного обжарить в сливочном масле. Переложить грибы в кастрюлю и добавить нарезанные сушеные грибы. В кастрюлю положить сметану и лавровый лист.

Влить мясной бульон (грибной отвар или воду), посолить, поперчить и перемешать (можно добавить 30 г (нарезанного кусочками сливочного масла).

Накрыть кастрюлю крышкой или плотно затянуть фольгой. Готовить жаркое 1,5—2 часа в разогретой до 180—200 °С духовке (следить за тем, чтобы не выкипела вся жидкость). Вынуть готовое жаркое из духовки и дать настояться 10—15 минут.



Запеканка мясная с баклажанами

*Фарш (с луком) — 500 г, баклажаны — 3 шт.,
картофель — 6 шт., помидоры — 3 шт., сыр — 250 г,
соус бешамель.*

Баклажаны порезать кружочками и прополоскать в соляном растворе из расчета 1 ч. ложка соли на $\frac{1}{2}$ стакана воды. Раствор слить. Обжарить баклажаны с двух сторон на растительном масле. Остудить. Картофель порезать кружками, посолить и обжарить на сковороде до готовности.

Мясной фарш обжарить на сковороде, смешать с обжаренным луком (можно в фарш добавить еще и чеснок), посолить, поперчить. Помидоры промыть и порезать кольцами.

Выложить слоями в утятницу:

- картофель
- фарш
- помидоры
- баклажаны

Слои чередовать с первого по четвертый, пока не наполнится кастрюля. Сверху залить запеканку соусом бешамель, посыпать тертым сыром и запекать в духовке приблизительно час.

Картофельная запеканка с мясом

*Мясной фарш (свинина + говядина) — 500 г, картофель —
7—8 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1—2 зубка,
зелень петрушки, укропа, масло сливочное — 50 г,
масло растительное для жарки, перец свежемолотый —
по вкусу, соль — по вкусу.*
Для заливки: молоко — 200 мл, яйца — 2—3 шт., соль — по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, еще раз промыть и нарезать соломкой. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить картофель почти до готовности.

Немного посолить и поперчить. Лук очистить и мелко порезать. Чеснок очистить и порубить.



На другой сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук и чеснок приблизительно 3 минуты. Добавить фарш и жарить, разминая ложкой и перемешивая, 7—8 минут. Посолить и поперчить. На обжаренный картофель выложить обжаренный фарш и разровнять поверхность.

Приготовить заливку:

Яйца разбить в глубокую миску и слегка взбить венчиком или вилкой.

К яйцам влить молоко, немного посолить и еще раз слегка взбить яично-молочную смесь.

Залить картофель с фаршем яично-молочной смесью.

Запеканку посыпать рубленой зеленью и разложить на поверхности кусочки сливочного масла.

Сковороду накрыть крышкой, убавить огонь до минимального и готовить 20—25 минут или пока омлетная масса хорошо не схватится. Выключить огонь и оставить запеканку настояться еще 10 минут.

Готовую запеканку нарезать на порционные куски и подавать, посыпав свежей зеленью.

Бифштекс с яйцом

*Говядина (утолщенная часть вырезки) — 300 г,
масло сливочное — 30 г, яйца — 2 шт., зелень — 1/2 пучка,
соль — по вкусу, перец — по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить и аккуратно срезать сухожилия. Из утолщенной части вырезки (головки) под прямым углом нарезать бифштексы толщиной 2—3 см. Бифштексы слегка(!) отбить, посолить, поперчить и придать им округлую форму.

На разогретую со сливочным маслом (или со смесью сливочного и растительного масел) сковороду выложить бифштексы и обжаривать 3—4 минуты до образования румяной корочки.

Бифштексы перевернуть и продолжать жарить еще 3 минуты. Затем поставить сковороду с бифштексами в нагретую до 180 °С духовку и довести до готовности.



На другой сковороде на сливочном или растительном масле поджарить яичницу-глазунью. Немного посолить и поперчить.

Готовые бифштексы выложить на тарелку и по желанию полить растопленным сливочным маслом.

Рядом на тарелку положить поджаренную яичницу (можно уложить ее прямо на бифштекс), украсить зеленью и свежими овощами. В качестве гарнира также хорошо подойдет жареный картофель.

Овощная запеканка

Картофелина средней величины — 1 шт., помидор — 1 шт., мясной фарш — 30 г, мягкий творог — 1/2 ч. ложки, оливковое масло — 1 ч. ложка, укроп, соль — по вкусу.

Картофелину очистить и порезать на кусочки, варить в течение 10 минут, слить воду. Помидор обдать кипятком, снять кожу, удалить семечки, мякоть нарезать на кусочки. Мясной фарш обжарить в оливковом масле. Картофель растолочь, смешать с творогом. В смазанную растительным маслом форму выложить слоями фарш, помидор, картофель. Запекать в духовке в течение 10 минут. Сверху можно посыпать запеканку мелко нарезанным укропом.

Картофельно-свинные котлетки

Свинина — 500 г, картофель — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., яйца — 3 шт., мука — 5 ст. ложек, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Мясо нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать полукольцами. Картофель натереть на крупной терке. Соединить мясо, картофель и лук. Перемешать. Затем добавить яйца, соль, перец и муку и еще раз хорошо перемешать. Из картофельно-мясной массы сформовать небольшие котлетки. Обжарить котлетки с двух сторон на хорошо разогретой сковороде.



Затем добавить в сковороду немного воды или бульона и тушить котлетки до готовности 10—15 минут.

Котлеты в картофельных «гнездышках» с перепелиными яйцами

*Для котлет: фарш (свинина + говядина) — 300—400 г,
лук репчатый — 1 шт., шампиньоны — 6—7 шт.,
сыр твердый — 50—70 г, зелень петрушки — ½ пучка,
яйца — 1 куриное или 2 перепелиных, соль — по вкусу,
перец свежемолотый — по вкусу.*

*Для картофельного пюре: картофель — 6—8 шт.,
молоко — ½ стакана, масло сливочное — 10 г, соль — по вкусу,
яйца перепелиные — 8—10 шт. (по количеству котлет),
яйцо куриное (можно только желток) или 2 перепелиных —
для смазывания «гнездышек», масло растительное для жарки,
зелень для украшения.*

Лук очистить и мелко порезать. Грибы вымыть, обсушить и нарезать маленькими кубиками.

Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Сыр натереть на крупной терке. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук 4 минуты. Добавить грибы и жарить, помешивая, 5—6 минут. Грибы с луком немного остудить.

Мясной фарш положить в миску, добавить к нему обжаренные с луком грибы и хорошо перемешать. Добавить к фаршу яйцо (можно добавить только желток куриного яйца или пару перепелиных яиц, чтобы фарш по консистенции получился нежидким), зелень, сыр, соль, перец и еще раз хорошо перемешать.

Из фарша сформовать небольшие котлетки. На разогретую с растительным маслом сковороду выложить котлеты и жарить с обеих сторон до румяной корочки 6 минут попеременно (до полуготовности).

К этому времени приготовить картофельное пюре. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Картофельный отвар слить, а картофель размять толкушкой, небольшо-



Грибной крем-суп



Рулет из курицы с черносливом



ми порциями вливая горячее молоко, довести до состояния легкого воздушного картофельное пюре. Положить в пюре кусочек сливочного масла и еще раз перемешать (лучше немного взбить).

Если пюре получилось слишком густым, добавить немного горячего молока и еще раз взбить.

На смазанном маслом противне разложить обжаренные до полуготовности котлеты.

Кондитерский мешок наполнить картофельным пюре и при помощи насадки «звездочка» отсадить картофельное пюре вокруг котлеток так, чтобы получились «гнездышки».

В каждое «гнездышко» разбить перепелиное яйцо и слегка посолить. «Гнездышки» аккуратно смазать яйцом или желтком.

Запекать при температуре 180 °С 20—25 минут.

Кролик, запеченный с горчицей и вялеными помидорами

Кролик — 600 г (полтушки), печень кролика (если есть в тушке, но можно и без нее), лук репчатый — 1—2 шт. (150 г), горчица острая — 2 ст. ложки без горки, горчица зерновая — 1 ст. ложка без горки, чеснок — 3 зубка, помидоры вяленые в масле — 100 г (можно не добавлять), розмарин — 1 веточка свежего (или 5—10 иголочек сушеного), вино сухое белое — 40 мл, оливковое или растительное масло + сливочное масло, соль — по вкусу, смесь 4 перцев перец черный свежемолотый — по вкусу.

Кролика вымыть, обсушить и нарезать порционными кусками (вместе с косточками). Смешать оба вида горчицы, добавить 1 чайную ложку оливкового или растительного масла и перемешать. Натереть куски кролика солью, свежемолотым перцем и горчичной смесью.

Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чесноковыжималку. Глубокий сотейник, толстостенную кастрюлю или чугунную сковороду смазать сливочным маслом (30 г). Выложить в сковороду кролика, положить лук и чеснок.



Добавить немного соли, свежемолотого перца и полить оливковым или растительным маслом (1 столовая ложка). Затянуть сковороду фольгой или плотно накрыть крышкой. Запекать 1 час 15 минут в заранее нагретой до 180 °С духовке. Снять крышку или фольгу.

Добавить к кролику розмарин и вяленые помидоры и перемешать жаркое так, чтобы розмарин с помидорами оказались внизу, под мясом. Влить к кролику вино.

Запекать еще 1 час 15 минут, каждые 20 минут поливая мясо выделяющимся соком. Печень кролика вымыть и обсушить. Нарезать печень небольшими кусочками, посолить и поперчить. За 15 минут до готовности добавить ее в сковороду к мясу.

Готовое жаркое вынуть из духовки, накрыть крышкой или фольгой и дать постоять 10 минут. На гарнир можно подать картофельное пюре, макароны или рис.

Лодочки из молодых кабачков, фаршированные мясной начинкой

Кабачки молодые (цукини) — 2 шт., фарш мясной (свинина + говядина) — 300—400 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубка, сыр твердый — 50—70 г, помидоры — 2—3 шт., сыр моцарелла — 30 г (по желанию), зелень петрушки — 1/2 пучка, масло оливковое или растительное — 4 ст. ложки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Кабачки вымыть, обсушить и разрезать вдоль на две половинки. Из каждой половинки при помощи чайной ложки удалить часть мякоти, оставляя слой мякоти 8—10 мм.

Половинки кабачков смазать внутри оливковым или растительным маслом, выложить на противень срезом вниз и запекать 10—15 минут при температуре 180 °С. Приготовить начинку. Лук очистить и мелко порезать. Чеснок очистить и порубить. Мякоть кабачков нарезать кубиками (использовать часть мякоти). На разогретой с оливковым или растительным маслом сковороде об-



жарить лук и чеснок до мягкости 4 минуты. Добавить кабачки и обжаривать еще 5—7 минут. Переложить лук с чесноком и кабачками в отдельную миску, стараясь оставить в сковороде как можно больше масла и отставить в сторону. В разогретую с маслом сковороду, где жарился лук с кабачками, положить фарш и обжаривать, разминая ложкой и перемешивая, 10 минут, до готовности. Зелень измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Готовый мясной фарш остудить и перемешать с обжаренными кабачками, зеленью, сыром, солью и перцем.

Половинки кабачков чуть подсолить, наполнить фаршем и разложить на смазанном маслом противне.

Помидоры вымыть и нарезать кружками или полукружками. Разложить помидоры на поверхности кабачков, чуть посолить и поперчить свежемолотым перцем. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 20—25 минут. За 2 минуты до готовности кабачки вынуть из духовки, посыпать нарезанной маленькими кубиками моцареллой и снова поставить в духовку (вместо моцареллы можно взять тертый на терке твердый сыр).

Как только сыр расплавится, вынуть кабачки из духовки, дать постоять 5 минут и подавать, посыпав рубленой зеленью.

Медальоны в сметанном соусе

Филе свиное — 500 г, бекон — 150 г, перец сладкий красный — 500 г, сметана — 250 г, соль, перец — по вкусу, мука — 1—2 ст. ложки, бульон или вода — 125 мл, укроп — ½ пучка.

Свиное филе нарезать круглыми кусочками (медальонами) толщиной 4 см. Каждый медальон обернуть длинным тонким кусочком бекона (вместо бекона можно взять копченую грудинку) и крепко перевязать нитью.

Сладкий перец вымыть, разрезать и удалить семена. Половину всего перца пропустить через мясорубку и смешать со сметаной. Оставшуюся половину перца порезать кубиками и отложить в сторону. Медальоны слегка обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле, посолить, поперчить.



Снять нитки и завернуть медальоны в алюминиевую фольгу. Запечь до готовности в предварительно нагретой до 170 °С духовке.

В это время нарезанный кубиками перец протушить в масле на сковороде, где обжаривалось мясо, добавить бульон или воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 5 минут.

На сухой сковороде обжарить до слегка кремоватого цвета муку и посыпать мукой перец, хорошо перемешать и дать закипеть.

К порезанному кубиками перцу добавить пюре из перца со сметаной и хорошо перемешать. В последнюю очередь добавить в соус измельченный укроп.

Медальоны уложить на блюдо, полить приготовленным соусом и украсить зеленью.

На гарнир можно подать тушеные овощи или картофельное пюре.

За 5 минут до готовности медальонов можно немного полить их соусом, снова поставить в духовку и довести мясо до готовности.

Перец фаршированный «Бон аппетит»

Перец болгарский (лучше разноцветный: красный, оранжевый и зеленый) — 6 шт., сметана — 0,5 стакана, сыр — 100—150 г.

Для начинки: фарш (свинина + говядина) — 600 г, шампиньоны — 100 г, лук репчатый — 1—2 шт., чеснок — 2 зубка, соль — по вкусу, перец — по вкусу, зелень петрушки — 1/2 пучка, масло растительное для жарки — 4 ст. ложки.

Для томатного соуса: помидор — 1—2 шт., паста томатная — 1—2 ст. ложки, соль — по вкусу, перец — по вкусу, сахар — 1/4 ч. ложки.

Перцы вымыть, разрезать каждый вдоль пополам и аккуратно вырезать семенную коробку. Еще раз вымыть и стряхнуть излишки воды.

Приготовить начинку: Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать кубиками или соломкой. Лук очистить и нарезать чет-



вертькольцами. На разогретую с растительным маслом сковороду выложить фарш и обжарить до готовности, периодически разминая его вилкой и переворачивая. Обжаренный фарш переложить в отдельную миску.

Лучше обжаривать фарш частями, а не весь сразу. Если выложить на сковороду весь фарш, он пустит сок и будет тушиться в собственном соку, а не обжариваться.

На ту же сковороду, где обжаривался фарш, выложить лук (если нужно — долить немного масла в сковороду), обжарить 2 минуты, помешивая.

Посолить и поперчить. Добавить к луку грибы и жарить, периодически помешивая, 4 минуты. Переложить лук с грибами к обжаренному фаршу.

Приготовить томатный соус:

Помидоры вымыть, обсушить и натереть на крупной терке. В ту же самую сковороду, где жарили фарш и лук с грибами, выложить помидорную кашу и немного потушить, пока слегка не загустеет. Добавить томатную пасту, размешать и тушить, помешивая, 2—3 минуты. Посолить, поперчить и добавить щепотку сахара.

Можно часть томатного соуса добавить в фарш, а в другую часть добавить сметану или сливки, немного прогреть на сковороде и потом этим соусом полить запеченные перцы при подаче.

Соединить вместе фарш, грибы с луком, добавить рубленую зелень, томатный соус (его можно заменить 1 столовой ложкой кетчупа), пропущенный через пресс чеснок. Начинку хорошо перемешать (лучше руками), добавить соль и перец по вкусу.

По желанию в начинку можно добавить отваренный до готовности рис.

Половинки перца наполнить начинкой и выложить на смазанный растительным маслом противень. Сверху на каждый перчик положить по 0,5—1 чайной ложке сметаны.

Запекать 20—25 минут при температуре 180 °С. За 3—5 минут до готовности посыпать перцы тертым сыром и снова поставить в духовку, чтобы сыр расплавился.



Рагу из баранины с болгарским перцем и томатами

Баранина (мякоть задней ноги или лопатки) — 700 г,
помидоры 3—4 средних (200 г) + 100 мл томатного сока,
перец болгарский — 1—2 шт., лук репчатый — 2—3 шт.,
чеснок — 3 зубка, семена фенхеля — $\frac{1}{4}$ ч. ложки,
сухой тимьян — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, перец черный свежемолотый —
по вкусу, масло оливковое или растительное для жарки,
соль — по вкусу, зелень кинзы или базилика — $\frac{1}{2}$ пучка.

Лук очистить и нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, разрезать пополам, удалить семенную коробку, еще раз промыть от семян и нарезать полукольцами. Помидоры подержать 1—2 минуты в кипятке и снять кожицу, нарезать кубиками.

Вместо свежих помидоров можно использовать томаты в собственном соку. Консервированные томаты крупно порубить ножом.

Чеснок очистить и измельчить. Мякоть баранины вымыть, хорошо обсушить бумажными полотенцами и нарезать кубиками со стороной 3 см. В казане или чугунной кастрюле хорошо разогреть 1 чайную ложку масла. В разогретое масло выложить половину или третью часть баранины. Обжарить мясо на сильном огне, периодически помешивая, до румяной корочки 3 минуты.

Переложить обжаренное мясо в миску и сохранить в тепле. В казан долить еще немного масла, обжарить оставшуюся баранину и также переложить в миску. Долить в казан 1—2 столовых ложки масла, выложить кольца лука. Лук немного посолить, поперчить свежемолотым перцем и обжарить 3 минуты. Добавить полукольца болгарского перца и обжаривать вместе 5 минут. Посыпать овощи рубленым чесноком, перемешать и обжаривать 1 минуту.

Положить нарезанные помидоры и влить 0,5 стакана (100 мл) томатного сока (или добавить 300 г консервированных томатов в собственном соку, вместе с соком).

Всыпать специи, посолить по вкусу и перемешать. Добавить в казан обжаренные кубики баранины, перемешать и довести рагу до кипения.



Казан накрыть крышкой или затянуть фольгой и поставить в заранее нагретую до 180 °С духовку на 1,5—2 часа (мясо за это время должно стать мягким). Готовое рагу вытащить из духовки и дать настояться 10 минут. При подаче посыпать баранину зеленью кинзы или базилика.

Рубленая говядина по-мексикански

Лук репчатый — 2 шт., чеснок — 4—5 зубка, помидоры — 2—3 шт., говядина рубленая или фарш говяжий — 400—500 г, фасоль красная консервированная — 250 г, кукуруза консервированная — 150 (0,5 банки), перец болгарский — 2 шт., паста томатная — 3—4 ст. ложки, соль — по вкусу, сахар — щепотка, перец чили молотый — по вкусу, зелень петрушки — 1/2 пучка.

Лук мелко порезать. Чеснок измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком и снять кожицу, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семенную коробку и нарезать кубиками или соломкой. Из банок с фасолью и кукурузой слить жидкость. Лук и чеснок выложить на разогретую с растительным маслом сковороду и обжарить 3 минуты. Добавить к луку рубленую говядину или фарш и жарить на среднем огне, периодически помешивая, 5—6 минут.

К мясу добавить болгарский перец и томатную пасту, перемешать и тушить на среднем огне, помешивая, еще 5 минут. Затем добавить в сковороду помидоры, кукурузу и фасоль — все хорошо перемешать. Добавить соль, чуть-чуть сахара, молотый перец чили, еще раз перемешать. Убавить огонь, накрыть крышкой и тушить 15—17 минут, изредка перемешивая.

Вместо молотого перца чили можно взять стручковый перец чили — его нужно мелко порезать и добавить к мясу вместе с фасолью и кукурузой. Остроту блюда можно регулировать по своему вкусу, добавляя большее или меньшее количества перца. Подавать, посыпав рубленой зеленью. Готовое блюдо можно подавать со сметаной.



Свинина в ореховой панировке

Свинина — 1 кг, перец черный свежемолотый — по вкусу,
соль — вкусу.

Для маринада: лук репчатый — 1 шт.,
масло растительное — 40 мл.

Для ореховой панировки: арахис или другие орехи — 80—100 г,
петрушка, укроп — по небольшому пучку, перец острый —
0,5 шт. (или чуть меньше), сметана — 1—2 ст. ложки,
чеснок — 2 зубка, масло растительное — 10 мл, соль — вкусу.

Свинину вымыть и обсушить. Сделать на куске мяса глубокие поперечные надрезы через каждые 2 см. Лук порезать полукольцами. Натереть мясо солью, свежемолотым перцем, посыпать луком, залить растительным маслом и оставить мариноваться на 2—2,5 часа в холодильнике.

Приготовить ореховую панировку:

Зелень крупно порезать. Чеснок очистить. Острый перец вымыть и очистить от семян. Обжаренный арахис (или смесь арахиса с орехами кешью или бразильскими орехами), зелень, чеснок и острый перец измельчить в блендере.

В ореховую кашицу добавить сметану, растительное масло, посолить и перемешать. Мясо выложить в фольгу и обмазать со всех сторон ореховой кашицей.

Плотно завернуть мясо в фольгу и запекать при температуре 190—200 °С приблизительно 1,5 часа. В конце запекания раскрыть фольгу и дать мясу подрумяниться.

Свинина, запеченная с грибами и сметаной

Свинина — 500 г, грибы свежие (белые или лисички) — 200 г,
лук репчатый — 1—2 шт., сметана — 200—250 г,
соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Свинину вымыть, обсушить, нарезать поперек волокон ломтиками, тонко отбить с двух сторон, посолить и поперчить. Обжарить свинину на сковороде до румяной корочки по 3 минуты





с каждой стороны. Лук нарезать полукольцами. Грибы перебрать, вымыть и отварить в подсоленной воде 10 минут. Откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Обжарить на растительном масле лук, затем добавить грибы и жарить на среднем огне 7—10 минут, посолить. В форму для запекания или на противень выложить свинину.

На свинину уложить грибы с луком и залить сметаной. Запекать при температуре 180 °С 20 минут, затем при температуре 200 °С еще 10 минут. При подаче можно посыпать рубленой зеленью.

Телятина, запеченная в омлете

Телятина (спинная часть или части, подходящие для жарки) — 600—700 г, лук — 1 крупная или 2 средних луковицы, яйца — 4—5 шт., молоко — 4—5 ст. ложек, масло растительное для жарки — 4 ст. ложки, соль — вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Лук очистить и нарезать четвертькольцами. Телятину вымыть и хорошо обсушить.

Вместо телятины можно взять говядину или свинину. Выбирать нужно части, подходящие для жарки или запекания.

Нарезать мясо тонкими брусочками. На хорошо разогретую с небольшим количеством масла сковороду выложить мясо и обжарить, помешивая, 2—3 минуты на сильном огне.

Жарить мясо лучше небольшими порциями, чтобы не выделялся мясной сок и мясо жарилось, а не тушилось.

Обжаренную телятину выложить из сковороды. В сковороду, где жарилось мясо, долить немного масла и выложить лук. Лук посолить, немного поперчить и обжарить, помешивая до мягкости на среднем огне. Обжаренный лук перемешать с телятиной, посолить, поперчить по вкусу и выложить в форму для запекания. Приготовить омлетную массу.

Яйца разбить в миску, добавить молоко, соль, перец, все слегка взбить венчиком. Залить телятину с луком омлетной массой (мясо должно быть полностью покрыто ею).



Запекать телятину в омлете 25—35 минут при температуре 180 °С.

Филе говядины в сливочно-грибном соусе

*Говядина (средняя часть вырезки — филей) — 300 г,
масло сливочное — 10—15 г, тимьян — по вкусу,
соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.*

*Для сливочно-грибного соуса: лисички или шампиньоны —
100—150 г, лук репчатый — 1 шт., вино белое сухое — 1 ст. ложка,
сливки — 150—200 мл, сыр — 50—70 г, масло растительное
для жарки, соль — по вкусу, перец — по вкусу.*

Мясо вымыть и обсушить. Из средней части вырезки под прямым углом, нарезать порционные куски филея толщиной 3—4 см. Мясо не отбивать; немного посыпать солью, перцем и сухим тимьяном.

На сковороде разогреть сливочное масло (или смесь сливочного и растительного) и выложить кусочки филея.

Жарить мясо на среднем огне 3—4 минуты до образования румяной корочки, затем перевернуть и жарить еще 2—3 минуты. Поставить сковороду с бифштексами в нагретую до 180 °С духовку и довести до готовности 5 минут.

Приготовить сливочно-грибной соус: Грибы перебрать, вымыть, обсушить и некрупно порезать. Лук очистить и измельчить.

Сыр натереть на терке. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук 2 минуты. Добавить грибы и жарить, помешивая, 4—5 минут.

Затем влить вино, довести до кипения и кипятить 2—3 минуты (или дольше), пока не испарится алкоголь.

В сковороду выложить сыр и помешивать, пока сыр не расплавится. Влить сливки и готовить на слабом огне, постоянно помешивая, 3—4 минуты, пока соус не станет однородным. Соус посолить и поперчить. Готовое мясо выложить на тарелку и полить сливочно-грибным соусом. На гарнир можно подать отварную цветную капусту или брокколи.





Цветная капуста, запеченная с мясом

Капуста цветная — 1 средний кочан, сметана — 3—4 ст. ложки, сливочное или растительное масло для жарки и смазывания формы, сыр твердый — 50—70 г, паприка молотая — щепотка.

Для фарша: фарш (свинина + говядина) — 500—600 г, яйцо — 1 шт., чеснок — 1 зубка, лук репчатый — 1 шт., бекон копченый (по желанию) — 30—50 г, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу, паприка молотая — по вкусу.

Цветную капусту вымыть, положить в большую кастрюлю с подсоленной холодной водой и оставить на 15 минут или пока из кочана не выползут все насекомые. Капусту переложить в кипящую подсоленную воду и, как только вода снова закипит, убавить огонь и варить капусту 5—7 минут, чтобы капуста стала мягкой, но не разварилась.

Вынуть кочан из воды и остудить. С кочана аккуратно срезать кочешки, стараясь срезать их как можно ближе к кочерыжке (кочерыжку выбросить).

Приготовить фарш.

Лук очистить и мелко порезать. Чеснок очистить и измельчить. Бекон нарезать маленькими кубиками. В сковороде разогреть немного растительного масла (или смесь сливочного и растительного) и обжарить бекон до легкого зарумянивания. Добавить к бекону лук, щепотку соли и жарить, помешивая, пока лук не станет мягким. Добавить к луку маленькую щепотку сахара и жарить, пока лук не начнет подрумяниваться. Положить к луку с беконом измельченный зубчик чеснока, перемешать и подержать на огне еще приблизительно 30—40 секунд. Снять сковороду с огня и немного остудить. В миске соединить мясной фарш, лук с беконом, яйцо, добавить соль, поперчить свежемолотым перцем и паприкой.

Фарш хорошо перемешать и несколько раз отбить, бросая в миску. Из фарша сформовать шар и уложить его в смазанную сливочным маслом форму для запекания. Соцветия цветной капусты аккуратно вставить в фарш, имитируя целый кочан капусты (чем меньше кочешки капусты, тем они лучше будут держаться в фарше; крупные соцветия можно разрезать вдоль).



Сверху смазать капусту чуть подсоленной сметаной (или майонезом) и немного посыпать сушеной паприкой.

Желательно подобрать форму для запекания, чтобы она была чуть больше размером, чем «фаршированный кочан» — форма в данном случае поможет «кочану» держаться и не распадаться.

Если нет подходящей формы, кочан можно не разбирать на соцветия, а отварить его и нафаршировать мясом между соцветиями, стараясь плотно утрамбовывать начинку.

Также можно завернуть фаршированный кочан в 2 слоя фольги (нужно учесть, что во время запекания будет выделяться мясной сок и капуста будет скорее тушиться, а не запекаться), в самом конце раскрыть фольгу, сок слить, а капусту посыпать сыром и дать сыру расплавиться.

Запекать 40—50 минут при температуре 180 °С. За 3—5 минут до готовности посыпать капусту тертым сыром и снова поставить в духовку, чтобы сыр расплавился. Готовое блюдо вынуть из духовки, дать постоять 10—15 минут, слить образовавшуюся жидкость (если образовалась) и нарезать на порции. Подавать можно в холодном или горячем виде.

К капусте можно подать сырный соус. Для соуса 30—50 мл нежирных сливок подогреть, соединить с 200 г плавленого сыра и хорошо перемешать.

Шашлычки домашние на розмариновых шпажках

*Свинина (ококор, вырезка или шея) — 12 кусочков по 30 г,
розмарин — 4 длинные веточки, масло растительное
для жарки — 4 ст. ложки.*

*Для маринада: лимон — 1/3 шт., лук репчатый — 1 шт.,
соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.*

Лук очистить и нарезать кольцами. Мясо вымыть, обсушить и сложить в миску. Добавить к мясу лук, выжать сок лимона, посолить и поперчить. Мясо перемешать и убрать в холодильник мариноваться (лучше на ночь). Веточки розмарина вымыть и об-



сушить на салфетке. Со стебля снизу аккуратно оборвать листочки, оголяя стебель на 2/3 (листки розмарина использовать для другого блюда). Кончики стеблей немного заострить при помощи ножа. На каждую веточку насадить по 3 кусочка мяса.

На разогретой с растительным маслом сковороде на среднем огне обжарить шашлычки с одной стороны 4 минуты. Аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны еще 4 минуты. Поставить сковороду (сковорода должна быть со съемной ручкой, если такой нет — переложите шашлыки в форму для запекания) в духовку, нагретую до 180 °С на 5—7 минут и довести до готовности.

Колбаски куриные

*Грудки куриные или окорочка — 500—600 г, соль — вкусу,
перец свежемолотый — вкусу.*

*Для начинки: яйца — 3 шт., лук репчатый — 1—2 шт.,
сыр твердый — 50 г, зелень петрушки или укропа — 1 пучок,
масло растительное для жарки — 3 ст. ложки, соль — вкусу,
перец свежемолотый — по вкусу.*

Куриное мясо вымыть и обсушить. С курицы снять кожу и отделить мякоть от костей. Пропустить куриное мясо через мясорубку. Посолить, поперчить и хорошо перемешать фарш.

Приготовить начинку:

Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Соединить измельченные яйца с жареным луком, немного посолить, поперчить и хорошо перемешать. Сыр натереть на терке. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

Очень вкусные колбаски получаются также с начинкой из жареных грибов с луком.

На столе разложить пищевую пленку (вырезать квадрат размером 20х20 см). На пленку выложить часть фарша, равномерно распределить его по поверхности пищевой пленки, формируя прямоугольник размером 10х15 см.



Посыпать фарш сыром и зеленью. Сверху на сыр выложить рубленые яйца с луком и равномерно распределить по всей поверхности.

Аккуратно приподнимая концы пищевой пленки, свернуть рулет и сформовать колбаску.

Таким образом приготовить остальные колбаски. Обжарить колбаски на разогретой с растительным маслом сковороде с двух сторон до образования румяной корочки и переложить в форму для запекания. Сверху колбаски можно смазать сметаной. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 15 минут. Готовые колбаски разрезать поперек и подавать в горячем или холодном виде.

Куриная грудка с шампиньонами в сливочном соусе

Куриные грудки — 2 филе, масло сливочное для жарки — 2 ст. ложки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Для сливочного соуса с грибами, шампиньоны — 200 г, лук репчатый — 1—2 шт., мука — 2 ч. ложки без верха, зелень укропа — ½ пучка, бульон куриный — 100—150 мл, сливки нежирные — 100—150 мл, масло сливочное или растительное для жарки — 3 ст. ложки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Куриную грудку вымыть, обсушить и натереть солью и перцем. В сковороде растопить сливочное масло и снять с поверхности пену. На хорошо разогретом сливочном масле (или на смеси сливочного и растительного) обжарить грудку по 3—4 минуты с каждой стороны (до образования румяной корочки).

Обжаренную грудку переложить в форму для запекания, поставить в духовку и запекать 8—12 минут при температуре 180 °С.

Приготовить сливочный соус с грибами:

Грибы вымыть, обсушить и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко порезать. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. В той же сковороде, где жарились грудки, обжарить лук 4—5 минут. Добавить шампиньоны и жарить, помешивая, 6 минут. Лук с грибами





посыпать мукой и жарить еще 1—2 минуты. Влить бульон, помешивая, довести до кипения и тушить 3 минуты. Посолить и поперчить. Огонь уменьшить, ввести сливки и хорошо перемешать.

Тушить на слабом огне, практически не доводя до кипения, 2—3 минуты, пока соус немного не загустеет. Добавить зелень укропа и перемешать. В сковороду с соусом положить куриные грудки, накрыть крышкой и прогреть 2 минуты (прогреть можно на самом слабом огне или выключив огонь и плотно накрыв крышкой).

При подаче грудку порезать ломтиками толщиной 1,5 см и полить сливочным соусом с грибами.

Куриная грудка, запеченная с апельсинами и шампиньонами под сыром

*Грудки куриные — 2 шт. (получится 4 филе),
апельсин — 1 шт., шампиньоны — 150—200 г,
сыр — 80—100 г, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.*

Куриные грудки вымыть, обсушить, натереть солью и перцем и обжарить на разогретой сковороде по 2 минуты с обеих сторон. Шампиньоны нарезать кубиками или ломтиками и обжарить 7—10 минут. Посолить. Апельсин очистить и разделить на дольки.

Сыр нарезать тонкими ломтиками. В смазанную маслом форму для запекания или на противень выложить обжаренные грудки. На середину грудки положить обжаренные грибы, а по бокам с обеих сторон — дольки апельсина. Сверху уложить ломтики сыра.

Запекать при температуре 170—180 °C 15—20 минут.

Куриная котлета натуральная

*Грудка куриная (филе) — 1 шт., сыр — 100 г,
маслины, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.*

Куриную грудку вымыть, обсушить, разрезать каждую половинку грудки на 2—4 части и отбить филе с двух сторон, посолить,



поперчить. На разогретую с маслом сковороду уложить отбитое куриное филе, сверху каждый пласт филе покрыть пластинками сыра и украсить разрезанными на половинки маслинами. Жарить котлеты, не накрывая крышкой, 25—30 минут на среднем огне.

За 5 минут до готовности огонь убавить и, накрыв крышкой, довести блюдо до готовности.

На гарнир можно подать отварной рис или картофель.

Куриная печень с овощами

*Печень куриная (с куриными сердечками) — 400 г,
кабачок молодой (или цукини) — 1 шт., баклажан — 1 шт.,
перец болгарский — 2 шт., лук репчатый (можно красный) —
2 шт., чеснок — 3—4 зубка, помидоры — 3 шт., соль — по вкусу,
перец свежемолотый — по вкусу, оливковое (или растительное) +
топленое (или сливочное) масло для жарки — 30 г,
зелень петрушки — 1 пучок.*

Куриную печень с сердечками вымыть, откинуть на дуршлаг и слить жидкость. Печень и сердечки крупно порезать. Лук очистить и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и нарезать лепестками. Баклажан вымыть, обсушить, нарезать кольцами, посыпать солью и оставить на 20 минут. Через 20 минут слить образовавшуюся жидкость. Кабачок вымыть, обсушить и нарезать кольцами или полукольцами. Перец вымыть, обсушить и нарезать полосками. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками.

В сковороде нагреть топленое масло (или смесь сливочного с растительным), выложить печень, накрыть крышкой и готовить на среднем огне 6—7 минут, почти до готовности. Затем печень перевернуть, посолить, поперчить и довести до готовности на среднем огне, помешивая, 2—3 минуты.

В сковороду с разогретым топленным (или смесью сливочного с растительным или оливковым) маслом выложить лук с чесноком, немного посолить и обжаривать, периодически помешивая, до появления румяности.

Соединить печень с обжаренным луком и чесноком. В глущо-



кой сковороде разогреть оливковое или растительное масло и обжарить кружочки баклажан до появления румяности. Баклажаны переложить на тарелку и отставить в сторону. В сковороду долить немного масла и обжарить кабачки до появления румяности. Кабачки также переложить в миску к баклажанам.

В той же сковороде обжарить полоски перца 4—5 минут. К обжаренному перцу добавить кабачки, баклажаны и готовить овощи еще 3—5 минут на слабом огне.

В сковороду к овощам добавить печень с луком. Затем положить нарезанные дольками помидоры. Овощи с печенкой посолить, поперчить по вкусу, посыпать рубленой зеленью и аккуратно перемешать.

Выключить огонь, накрыть сковороду крышкой, дать настояться 5 минут. Подавать к столу.

Куриная печень, тушенная с болгарским перцем

*Печень куриная — 500 г, лук репчатый — 4 шт.,
перец болгарский — 1—2 шт., сливки 20 % — 100 мл (сливки
можно заменить сметаной), масло растительное, соль —
по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу, зелень — 1/2 пучка.*

Овощи вымыть. Лук мелко порезать. Из перцев удалить сердцевину и порезать соломкой.

В разогретом масле обжарить лук, добавить к нему перец и жарить все вместе 5 минут.

Печень некрупно нарезать, обжарить на отдельной сковороде в небольшом количестве растительного масла 5 минут.

Когда печень слегка обжарится, соединить с овощами и жарить все вместе, периодически помешивая, 5 минут. Посолить, поперчить и добавить сливки (или жирную сметану) и прогреть 5 минут.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью. На гарнир можно подать отварной рис.



Куриные «мешочки» с сюрпризом

*Филе куриной грудки — 2 шт. (500 г),
шампиньоны — 2 крупных, ветчина — 100—200 г,
масло сливочное — 30 г, яйца — 1 перепелиное
или 0,5 куриного яйца, соль — по вкусу,
перец свежемолотый — по вкусу.*

Филе куриной грудки ополоснуть водой и хорошо обсушить бумажными полотенцами. Отделить малое филе от большого. Должно получиться 2 больших и 2 малых филе. Большое филе положить между двумя слоями пищевой пленки и довольно тонко отбить (при этом стараясь не порвать филе). Таким же образом отбить второе большое филе.

Отбитое филе посолить, поперчить и сложить в миску. Миску с филе можно убрать в холодильник, затянув пищевой пленкой, либо оставить мариноваться при комнатной температуре на 30 минут.

Приготовить начинку. Малое филе (2 штуки) порубить ножом (можно нарезать мелкими кубиками). Ветчину нарезать маленькими кубиками. Соединить ветчину, рубленое куриное филе, добавить размягченное сливочное масло, перепелиное яйцо, соль, свежемолотый перец.

Массу хорошо перемешать и разделить на 2 равные части (для двух мешочков). Шампиньоны вымыть и обсушить. В сковороде разогреть немного растительного масла, выложить шампиньоны, посолить и обжарить со всех сторон до румяности.

Из специального «пакета» или «рукава» для запекания (можно использовать фольгу) вырезать 2 больших квадрата. На середину квадрата положить куриное филе.

В середину филе положить половину подготовленной начинки и обжаренный шампиньон. Подтянуть края куриного филе и накрыть ими начинку.

Собрать края пакета и туго завязать ниткой или специальным креплением для пакетов. Получится мешочек. Таким же образом сформовать второй мешочек. Запекать куриные мешочки 30 минут в нагретой до 180—200 °С духовке.



Куриные голени «Сюрприз»

*Голени куриные — 6 шт., тесто слоеное — 500 г,
овощи замороженные — 250 г, лук репчатый — 1 шт.,
сыр твердый — 30—50 г, яйцо для смазывания — 1 шт.,
соль — по вкусу, перец — по вкусу.*

Куриные голени вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Обжарить голени до готовности. Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле до мягкости. Добавить замороженные овощи из пакета и тушить 20 минут до готовности. Посолить, поперчить. Охлаждать.

Слоеное тесто раскатать и разрезать на квадраты 15х15 см. Листы пергаментной бумаги разрезать на квадраты 25х25 см. На стол выложить квадрат из пергаменты, на него положить квадрат из теста. На квадрат из теста выложить немного начинки, сверху на начинку положить небольшой ломтик сыра и установить ножку (по желанию, овощи можно не класть, а положить только кусочек сыра).

Собрать тесто вокруг ножки так, чтобы косточка оказалась снаружи.

Затем собрать вокруг ножки с тестом пергамент так, чтобы снаружи осталась куриная косточка, и обвязать ниткой.

От того, насколько ровно будет установлена ножка внутри мешочка из теста и внутри пергаментной оболочки, зависит устойчивость ножек во время выпечки. Если ножка установлена ровно и крепко обвязана ниткой, то наклон ножек во время выпечки может быть лишь незначительным.

Установить «мешочки» на противень и запекать при температуре 240—250 °С 15—20 минут, затем температуру уменьшить до 200 °С и запекать еще 20 минут до готовности.

Косточки, выглядывающие из мешочков, во время выпечки можно прикрыть небольшими кусочками пергаменты, чтобы они не подгорали.

За 5 минут до готовности снять пергамент с ножек, смазать их взбитым желтком и оставить еще на некоторое время в духовке до зарумянивания.



Готовые ножки можно обвязать перышками зеленого лука или стеблем петрушки и смазать растопленным сливочным маслом.

Куриные окорочка, фаршированные черносливом и грецкими орехами

Окорочка куриные — 4 шт. (1 кг), лук репчатый — 1 шт.,
чернослив — 80—100 г, орехи грецкие — 40 г, сыр твердый —
40—60 г, чеснок — 2—3 зубка, зелень петрушки — ½ пучка,
сметана — 2—4 ст. ложки, масло сливочное — 50 г,
масло растительное + сливочное для жарки — 30 г,
соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Куриные окорочка вымыть и обсушить. Маленьким ножом отделить кожу от мякоти и аккуратно снять ее чулком, оставив часть кожи на нижнем суставе. При помощи ножа перерезать сухожилия и перерубить кость.

В небольшую миску выдавить зубчик чеснока, добавить немного майонеза, немного соли и свежемолотого перца и перемешать. Натереть кожу внутри и снаружи полученной смесью и убрать в сторону, пока готовится начинка.

Приготовить начинку. Чернослив вымыть, положить в небольшую миску, залить кипятком и оставить на 15—20 минут. С распаренного чернослива слить жидкость, при необходимости удалить косточки и мелко нарезать чернослив.

Грецкие орехи порубить ножом или измельчить в блендере (не очень мелко).

Чеснок очистить и мелко порубить. Сыр натереть на средней или крупной терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить и порубить. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде разогреть немного сливочного и растительного масла, выложить лук, немного посолить и поперчить свежемолотым перцем. Обжарить лук до мягкости, периодически помешивая.

Куриное мясо отделить от костей и пропустить через мясорубку (или измельчить в блендере). В миску к куриному фаршу положить кусочек сливочного масла (50 г).



Перемешать фарш с маслом руками. Добавить чернослив, грецкие орехи, рубленый чеснок, жареный лук, сыр, зелень петрушки, соль и свежемолотый перец.

Хорошо перемешать начинку.

Куриную кожу начинить подготовленной начинкой (не очень плотно, чтобы кожа не лопнула при запекании).

Свободный край кожи можно заправить внутрь окорочка или зафиксировать при помощи зубочистки.

Смазать окорочка майонезом или подсоленной сметаной и выложить в форму для запекания.

Запекать 30 минут при температуре 180 °С. Подавать окорочка в горячем виде как основное блюдо или в качестве холодной закуски.

Курица в апельсиновом маринаде

*Голени куриные (окорочка или грудки) — 1 кг,
масло растительное — 1—2 ст. ложки, апельсины — 4 шт.,
паприка — 1 ч. ложка, соль — по вкусу,
перец свежемолотый — по вкусу.*

Голени или окорочка вымыть, обсушить, каждую голень посолить, поперчить и сложить в кастрюлю.

С трех апельсинов снять цедру и отжать сок. Добавить цедру, сок, немного растительного масла (1—2 столовых ложки) и паприку к курице.

Все хорошо перемешать, поместить курицу под гнет и поставить мариноваться на несколько часов (лучше на 8—12 часов) в холодильник. Периодически курицу необходимо в маринаде переворачивать.

Промариновавшуюся курицу переложить в утятницу, залить маринадом, в котором она мариновалась, и поставить тушить.

После закипания огонь убавить до минимального и тушить до готовности 30—40 минут.

Посолить. За 5—10 минут до готовности отжать сок от 1 апельсина в утятницу с курицей и довести до готовности.



Курица, тушенная в белом вине

Голени куриные или другие части курицы — 700—800 г,
лук репчатый — 2 шт., чеснок — 2 зубка, масло сливочное —
2 ст. ложки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу,
зелень — $\frac{1}{2}$ пучка.

Для соуса: вино сухое белое — 100 мл,
сметана — 150 г, сок лимонный — 1 ч. ложка.

Голени вымыть и обсушить. Натереть со всех сторон солью и перцем. Лук нарезать полукольцами. В утятнице растопить сливочное масло, положить куриные голени, добавить лук и тушить на медленном огне под крышкой 10—15 минут.

Добавить пропущенный через пресс чеснок, перец, накрыть крышкой и тушить до готовности 15—20 минут. Готовые ножки вынуть из соуса, в котором они тушились, отложить их в сторону и накрыть, чтобы сохранялось тепло.

Для соуса:

В соус, в котором тушилась курица, добавить белое вино, и варить, пока соус не уварится наполовину. К соусу добавить сметану, хорошо размешать. Добавить лимонный сок и еще раз хорошо перемешать. В получившийся соус выложить куриные ножки, прикрыть крышкой и прогреть 3—5 минут.

Курица с шампиньонами в сливочном соусе

Филе куриное — 200—300 г, шампиньоны — 6—8 шт.,
лук репчатый — 1 шт., масло растительное для жарки —
4 ст. ложки, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Для соуса: мука — 1 ст. ложка, молоко или сливки — 200 мл
(если взять жирные сливки, муку класть не нужно),
зелень укропа или петрушки — $\frac{1}{2}$ пучка, масло сливочное — 20 г,
соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Куриное мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.



Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать пластинками (небольшие грибы можно разрезать на 2—4 части). Лук очистить и мелко нарезать. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук приблизительно 2 минуты. Обжаренный лук удалить из сковороды, оставив масло.

В той же сковороде на сильном огне обжарить кусочки курицы до полуготовности 3 минуты. Курицу переложить со сковороды.

В той же сковороде обжарить грибы 3 минуты (по необходимости во время жарки можно доливать в сковороду немного масла).

Соединить вместе в сковороде грибы, лук и курицу, снова поставить на огонь, посолить и поперчить. Добавить муку и перемешать. Влить подогретое молоко или сливки, помешивая, чтобы не образовались комки, и хорошо перемешать. Добавить рубленую зелень, немного посолить и поперчить по вкусу и тушить, периодически помешивая, 3—4 минуты.

Выключить огонь, добавить в сковороду к мясу кусочек сливочного масла, накрыть крышкой и дать настояться 5—7 минут.

Лисички с куриным филе в сметане

Лисички — 400—500 г, грудка куриная — 1 шт. (250 г), сметана — 200—300 г, лук репчатый — 1 шт., зелень укропа — ½ пучка, масло сливочное + растительное для жарки — 30 г, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

В большую миску налить воду и положить лисички, промыть в нескольких водах и почистить от грязи при помощи кулинарной кисточки или щеточки. Еще раз промыть, откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости. Нарезать грибы средними кусочками. Куриную грудку вымыть и хорошо обсушить.

Нарезать грудку ломтями, а затем тонкими полосками, как на бефстроганов (по желанию можно нарезать грудку большими кубиками). Луковицу очистить и нарезать четвертькольцами. В сковороде растопить немного сливочного масла и добавить растительное. Масло разогреть, выложить куриную грудку и обжарить 1 минуту на сильном огне, постоянно помешивая.



Грудку немного посолить, поперчить и переложить на тарелку. В сковороде, где жарилась курица, выложить лисички и немного посолить. Довести до кипения на среднем огне, при этом из грибов должно выделиться много жидкости.

Готовить лисички, изредка помешивая, до полного испарения жидкости. Затем добавить немного масла и обжарить 1—3 минуты.

Выложить лисички в миску к курице. Добавить в сковороду масло, выложить лук, слегка посолить и обжаривать 20 минут на среднем или слабом огне до мягкости.

В сковороду к обжаренному луку добавить лисички с курицей и перемешать. Положить сметану (можно влить немного куриного бульона, сливок или воды) и все перемешать.

Тушить под крышкой на минимальном огне 5 минут. Добавить рубленую зелень укропа, соль, перец по вкусу и перемешать. Накрыть крышкой и дать настояться 5 минут.

Подавать с картофельным пюре.

Утиная грудка с глазированной луком

*Грудка утиная — 2 шт., лук мелкий маринованный — 180 г,
сахар — 50 г, мука — 3—4 ст. ложки,
масло сливочное — 3—4 ст. ложки, соль — по вкусу,
перец свежемолотый — по вкусу.*

Утиную грудку вымыть, отделить мясо от кости. На коже утки сделать ножом насечки в виде сеточки, не прорезая кожу насквозь, посолить и поперчить.

Грудку слегка обсыпать мукой, положить на сковороду кожей вниз и обжаривать без масла под крышкой 10 минут. Филе перевернуть и жарить еще 5 минут.

С маринованного лука слить маринад. В сковороде растопить сливочное масло и обжарить луковички.

Затем лук посыпать сахаром и жарить на среднем огне до карамелизации.

Утиную грудку разрезать на ломтики и подавать с глазированной луком (при желании можно подать отварной рис).



Пирог с курицей и луком-пореем в сливочном соусе

*Филе куриной грудки — 400—500 г, шампиньоны — 100—150 г,
лук-порей (белая часть) — 2 стебля (или репчатый лук —
2—3 шт.), чеснок — 2 зубка, масло сливочное — 50 г, мука —
2 ст. ложки, молоко — 300 мл, сметана жирная — 4—5 ст. ложек
или сливки (33 %) — 80—100 мл, слоеное тесто — 250 г,
соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.*

Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, обсушить и нарезать тонкими кольцами (если используете вместо лука-порея репчатый лук нарезать четвертькольцами). Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать ломтиками.

Чеснок очистить и измельчить или пропустить через чесночный пресс.

Приготовить соус: В сковороде растопить сливочное масло (можно добавить немного растительного масла) и поставить на огонь, положить чеснок, готовить, помешивая, 1 минуту (огонь должен быть ниже среднего). Добавить муку и хорошо перемешать.

Сковороду снять с огня и тонкой струйкой при постоянном помешивании влить горячее молоко. Соус размешать до однородности и поставить на огонь. Довести до кипения и готовить на слабом огне, помешивая, 3 минуты.

В соус положить кусочки курицы.

Добавить сметану или сливки, посолить, поперчить, хорошо перемешать и готовить на слабом огне под крышкой, изредка помешивая, 10 минут. Добавить к курице шампиньоны, перемешать и тушить под крышкой еще 5—7 минут.

Сковороду снять с огня, добавить лук-порей и перемешать.

Если вместо лука-порея использовать репчатый лук, его нужно немного обжарить до мягкости на сливочном масле.

Этот же пирог можно приготовить немного другим способом. Обжарить по отдельности курицу, шампиньоны и лук. Соус приготовить отдельно, как описано в рецепте. Затем соединить соус с обжаренными ингредиентами и перемешать.



Получившуюся смесь переложить в форму для запекания. Слоеное тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать длинными лентами шириной 2,5—3 см.

Полосками теста накрыть форму для запекания так, чтобы края полосок немного заходили друг на друга. Излишки теста обрезать. Поверхность пирога можно смазать яичным желтком.

Запекать пирог 40 минут при температуре 180 °С.

Во время выпекания пирога в духовке соус начинает немного расслаиваться (сворачиваться), на вкусе блюда это не отражается.

После выпечки пирогу лучше дать немного постоять (15—20 минут), а затем подавать, накладывая в тарелку курицу с грибами при помощи ложки, а рядом на тарелку положить несколько полосок запеченного теста.

Цыплята дворецкие

*Курица или цыпленок — 800 г, грибы — 200—300 г,
лук репчатый — 1—2 шт., помидоры — 2 шт., масло
сливочное — 100 г, вода или бульон — 1 стакан, соль — по вкусу.*

Цыпленка разрезать на куски, обжарить на масле до образования румяной корочки и переложить в другую посуду. В оставшееся масло положить нарезанные свежие грибы, лук, соль и, перемешивая, жарить 15—20 минут. Затем добавить мелко порезанные помидоры и жарить еще 10 минут.

После чего обжаренного цыпленка переложить обратно, влить горячую воду или бульон, перемешать и тушить до готовности.

Шашлычки из куриной грудки

*Филе куриной грудки — 1 шт., соус соевый — 100—150 мл,
масло растительное — 4 ст. ложки, зелень — 1/2 пучка.*

Филе куриной грудки вымыть и обсушить. Нарезать филе полосками, залить соевым соусом, перемешать и оставить на 10—15 минут.



Вынуть полоски филе из соуса, стряхнуть лишнюю жидкость и надеть на деревянные шпажки зигзагообразно. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить шашлычки со всех сторон до готовности 7—10 минут.

Подавать шашлычки прямо на шпажках, выложив их на листья салата, украсив зеленью и гарнировав нарезанными овощами (помидоры, огурцы).

Яблоки, фаршированные курицей, черносливом и грецкими орехами

Яблоки — 4 средних (желательно кислые или кисло-сладкие), курица (окорочок) — 250—300 г, лук репчатый — 1—2 шт., чернослив — 20 г, орехи грецкие — 20 г, чеснок — 2 зубка, зелень петрушки и укропа — 1/2 пучка, масло сливочное — 20 г, масло растительное для жарки — 3 ст. ложки, бульон куриный — 1—1,5 стакана, соль — по вкусу, перец свежемолотый — по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Из костей сварить бульон. Чернослив хорошо промыть и мелко нарезать. Грецкие орехи измельчить. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко нарубить. В разогретой с маслом сковороде обжарить лук и чеснок 2 минуты.

Положить куриный фарш и жарить, разминая комки, 5—6 минут. К фаршу добавить чернослив, орехи, зелень, соль, перец и хорошо перемешать.

У яблок срезать верхушки и аккуратно вынуть сердцевину и мякоть, оставляя стенки, толщиной 0,5—0,7 мм.

Заполнить яблоки подготовленным фаршем и поставить их в форму для запекания или сотейник. На каждое яблоко положить по кусочку сливочного масла и накрыть яблоки срезанными верхушками. Влить в сотейник бульон (яблоки тоже можно немного полить бульоном) и накрыть фольгой или крышкой.

Поставить в духовку, нагретую до 180 °С, и готовить 15—20 минут.



Каша кукурузная с черносливом

*Крупа кукурузная — 1 ст. ложка, вода — 1/2 стакана,
молоко — 1/2 стакана, чернослив — 4 шт., масло сливочное
(по желанию) — 1 ч. ложка, сахар — 1/2 ч. ложки, соль — по вкусу.*

Чернослив хорошо промыть и отварить в 1/2 стакана воды.

Когда чернослив набухнет и остынет, достать его и измельчить в блендере или через сито.

Оставшийся отвар долить до 100 мл водой, довести до кипения и всыпать крупу. Варить 15 минут, затем влить молоко, добавить соль, сахар и варить еще 20 минут на слабом огне.

В готовую кашу можно добавить масло и чернослив.

Мусс из моркови и кабачков

*Морковь — 1 шт., кабачок — 1 шт.,
масло оливковое — 1 ч. ложка.*

Очищенный от кожуры кабачок разрезать вдоль на 2 половинки и ложкой выскребать сердцевинку с семенами. Нарезать морковь и кабачок мелкими кубиками.

Все положить в кастрюлю, долить масла и тушить при постоянном помешивании приблизительно 2 минуты. Затем долить 5 столовых ложек воды, накрыть крышкой и оставить томиться 15 минут на слабом огне, пока все овощи не станут мягкими.

Протереть все через сито, чтобы получился воздушный мусс.

Рисовая каша с грушей

*Рис — 50 г, масло сливочное — 5 г,
молоко — 1/2 стакана, вода — 1 стакан.*

Рис промыть несколько раз, положить в кастрюлю, залить кипящей водой и варить до тех пор, пока не станет мягким. Измельчить рис с помощью блендера или протереть через сито. Добавить кипяченое горячее молоко, размешать. В готовую кашу



Вторые блюда

положить сливочное масло и тщательно перемешать. В рисовую кашу можно добавить 30 г груши, натертой на мелкой терке.

Сырники из творога и овсяных хлопьев

Творог — 50 г, мука — 2 ч. ложки, хлопья кукурузные — 1 ст. ложка, яйцо — ½ шт., масло сливочное — 1 ч. ложка.

Творог протереть через сито, смешать с яйцом, мукой и кукурузными хлопьями.

Полученное тесто посыпать мукой, скатать из него колбаску, нарезать на кусочки. Из кусочков слепить кружочки.

В кипящую воду опустить сырники и варить около 5 минут.

Банановые оладьи

Молоко — 60 мл, бананы — 300 г, яйцо — 25 г, мука гречневая — 100 г, масло растительное — 30 г, соль — по вкусу.

Взбить яйцо с солью. Добавить бананы и взбить.

Добавить молоко, затем муку. Снова взбить. Тесто должно быть консистенции густой сметаны.

Жарить банановые оладьи, как обычно, на сковороде, на растительном масле.

Морковная запеканка

Морковь свежая — 6 шт., яйцо — 1 шт., сахар — 3 ч. ложки, соус молочный — 1 стакан, корица — на кончике ч. ложки.

Отмыть морковь и поставить ее вариться. Очистить от кожуры и натереть на терке или прокрутить через мясорубку. Ввести в морковное пюре сахар, всыпать корицу, вбить один яичный желток и хорошенько перемешать. В отдельной посуде на очень высокой скорости взбить миксером охлажденный белок и осторожно добавить его к моркови. Размешать. Обмазать прямоугольную



форму сливочным маслом, выложить массу. Разровнять и снова посыпать панировочными сухарями. Поставить в прогретый до 180 °С духовой шкаф и запекать приблизительно 10 минут. Подавать блюдо горячим, политым молочным соусом.

Тыквенная запеканка

*Тыква свежая — 1 кг, яйца — 6 шт., сахар — 1 стакан,
масло сливочное — 100 г, яблоки свежие — 5 шт.,
картофель — 5 шт., корица молотая — 0,5 ч. ложки,
сода — щепотка, соль — по вкусу.*

Взять сахар, добавить в него размягченное сливочное масло и растереть хорошенько. В процессе добавить молотую корицу и соль. Протереть до тех пор, пока смесь не станет пениться. Как только появилась пена, вбить одно яйцо и снова растереть. Потом второе яйцо, и так далее. Отдельно натереть на крупной терке очищенную тыкву. С яблок снять кожуру и тоже натереть на крупной терке, как и отварной картофель. Теперь смешать тыкву, яблоки и картофель, всыпать в них щепотку соды, перемешать, соединить с масляно-яичной массой. Нагреть духовой шкаф до 180 °С и поставить запеканку в прямоугольной форме запекаться.

Тыквенные крокеты

*Капуста — 200 г, тыква — 600 г, яйца — 2 шт., мука,
масло сливочное — 30 г, масло оливковое, соль — по вкусу,
перец свежемолотый — по вкусу.*

Тыкву запечь в духовке, затем блендером сделать из нее пюре.

В горячее пюре добавить сливочное масло, перемешать.

Вбить яйцо, положить перец, соль, все перемешать.

Сформовать шарики, каждый обваливать в муке и во взбитом яйце.

Крокеты обжарить в оливковом масле и подавать вместе с тушеной капустой.



Вторые блюда

Творожно-тыквенная запеканка

Тыква — 500 г, яйца — 2 шт., творог — 150 г,
сахар — 6 ст. ложек, изюм — 50 г, каша рисовая —
3 ст. ложки, масло сливочное — 30 г.

Очистить тыкву, нарезать ее на крупные куски и запечь их в духовке, поставив минут на 40—45 при 180 °С. Затем остудить и превратить в пюре.

Добавить к пюре половину указанной порции сахара, половину порции риса, одно яйцо. Все перемешать.

Добавить к творогу оставшийся рис, сахар, яйцо. Добавить промытый и подсушенный изюм, все перемешать.

Смазать сливочным маслом форму и выложить в нее сначала тыквенную, сверху — творожную массы. Слои чередовать, пока массы не закончатся.

Выпекать 50 минут при 180 °С.

Омлет «Пуляр»

Яйца — 4 шт., молоко — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу.



Отделить белки от желтков. Белки поместить в посуду для взбивания. Желтки вылить в миску и вилкой немного взбить. Добавить молоко. Все размешать.

Посолить белки и желтки. Взбить белки до крепкой пены.

Поставить сковороду на средний огонь, смазывать ее ничем не надо. Вылить желтки и распределить их по всей поверхности сковороды. Теперь сверху на желтки выложить взбитые белки. Разровнять лопаткой.

Сделать минимальный огонь.

Для того чтобы проверить, готов ли омлет, достаточно коснуться белковой пены пальцем. Если белок не липнет и палец пружинит, омлет готов.

Разрезать омлет на две половины и сложить его белком внутрь. Готовый омлет разрезать на порции.



Творожный десерт с клубникой

Компот клубничный, сливки, сахар, творог, желатин.

Ягоды залить проваренным клубничным соком с желатином. Дать застыть. Творог взбить со сливками и сахаром, выложить на желе. Украсить творожный десерт клубникой.

Сырники из творога с начинкой в духовке

Творог нежирный — 250 г, мука кукурузная — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., крахмал — 3 ст. ложки, сахар ванильный — 0,5 пакетика.

Для начинки: сметана — 1 ст. ложка, сыр творожный — 4 ст. ложки, ягоды свежие — 10 шт., лимонная цедра — 0,5 ч. ложки, сахар — по вкусу.

Все продукты для теста смешать: яйцо, творог, муку, ванильный сахар и крахмал. Отдельно друг с другом смешать ингредиенты для начинки: сыр, цедру, сметану, сахар и ягоды.

На противень постелить пергамент, вылепить четыре лепешечки. В центре каждой стаканом сделать ямку, которую заполнить кремом. Выпекать сырники полчаса при 190—200 °С до появления румяного цвета.

Украсить ягодами.

Творожная запеканка

Творог обезжиренный — 1 пачка (250 г), яйца — 3 шт., порошок пекарский — 1 ч. ложка, соль — щепотка, сахар — по вкусу, ваниль — пакетик, цедра лимонная — 1 ч. ложка.

В блендер сложить все ингредиенты и взбить до однородной творожной массы. Выложить в форму на пекарскую бумагу и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

Подавать творожную запеканку с джемом без сахара или с сиропом без сахара.





Яблоки, запеченные в духовке с овсянкой

*Яблоко большое — 1 шт., мука кукурузная — 2 ст. ложки,
сухофрукты — 3—4 шт., корица — щепотка.*

У яблока срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину, аккуратно выскоблить внутри. Затем смешать муку с порезанными на мелкие кусочки сухофруктами, например курагой, изюмом и черносливом, и добавить 1 чайную ложку воды.

Все это поместить во внутрь яблока. Накрыть яблоко с овсянкой сверху яблочной крышечкой и поставить в заранее разогретую духовку минут на 20—25 при 180 °С.

Омлет с бананами и карамболой

Яйца — 5 шт., молоко — 200 мл, бананы — 1 шт., карамбола — 1 шт., масло сливочное для смазывания сковороды — 15 г.

Банан порезать кружочками и разложить на смазанной сливочным маслом сковороде. Не жарить.

Сразу же залить в сковороду смесь из молока, яиц и тонко нарезанных звезд карамболы. Жарить, как обычный омлет. Не солить.

Творожные персики

Творог свежий — 200 г, сахар — 4 ст. ложки, яйца — 2 шт., соль — 1 щепотка, сода — 0,5 ч. ложки, мука кукурузная — 1 стакан, уксус — 1 ч. ложка, рис вареный — блюдо.

Яйца растереть с творогом, добавить в них сахар и соль. После погасить в уксусе соду и влить смесь в творожную массу.

Просеять муку через сито и добавить в творог. Перемешать так, чтобы не было комков.

Сформовать из сделанного творожного теста шарики и обвалять их в рисе, как в панировочных сухарях. Шарики нужно делать небольшие.



После подогреть растительное масло в сковороде и жарить творожные персики до румяного цвета. Переворачивать их при этом, чтобы поджаривались равномерно.

Каждый персик положить на бумажное полотенце, чтобы вытекло лишнее масло.

Выложить на блюдо и подавать к чаю.

Чебуреки с сыром

✓ Мука — 0,5 кг, яйцо — 1 шт., сахар — 2 ч. ложки,
вода минеральная — 250 мл, соль — 1 ч. ложка.
Для начинки: сыр — 400 г.

Вымесить тесто из указанных продуктов: смешать муку с минеральной водой, вбить одно яйцо, положить сахар и соль. Вымесить тесто и положить его подходить примерно на полчаса.

От сыра отделить одну восьмую часть (50 граммов) и нарезать ее тонкими пластинками.

Остальное натереть на крупной терке.

Тесто разделить на шарики и раскатать каждый диаметром с тарелку. На половину круга положить пластинку сыра, а сверху присыпать тертым сыром.

Накрыть второй половинкой и сделать защипы. Пожарить в растительном масле с обеих сторон.

Подавать к столу горячими.

СМУЗИ

Голубичный пудинг

Стебель сельдерея — 1 шт., голубика (свежая или замороженная) — 2 чашки, банан — 1 шт., вода — 2 чашки.

Смешать в блендере.



Яблочный пудинг

*Салат ромэн — 8 листьев,
яблоки — 3 шт. измельченные,
вода — 1 чашка.*

Смешать в блендере.

«Зеленая щедрость»

*Салат ромэн — 6—8 листьев,
виноград красный — 1 чашка, апельсин — 1 шт.,
банан — 1 шт., вода — 2 чашки.*

Смешать в блендере.

«Сладкий мир»

*Салат — 6—8 листьев, груша — 3 шт.,
банан — 1 шт., вода — 2 чашки.*

Смешать в блендере.

«Свежесть»

*Шпинат — 6—8 листьев, банан — 1 шт.,
манго — 1 шт., петрушка — 5 шт., вода — 2 чашки,
яблочный сок.*

Смешать в блендере.

«Веселая горилла»

*Шпинат — 6—8 листьев, банан — 1 шт., апельсин — 1 шт.,
мед — 1 ст. ложка, ваниль — 1/8 ч. ложка, вода — 2 чашки.*

Смешать в блендере.



«Бананго»

Салат — 6—8 листьев, банан — 1 шт., манго — 1 шт.,
финики без косточек — 3 шт., вода — 2 чашки.

Смешать в блендере.

Персиковый

Персик — 1 шт. (большой), йогурт нежирный — 125 мл,
молоко — 125 мл, лед — 6 кубиков.

Смешать в блендере.

Персиково-апельсиновый

Персик — 1 шт. (большой), йогурт — 2 ст. ложки,
апельсиновый фреш — 250 мл.

Смешать в блендере.

СЫРОЕДЕНИЕ

Суп с сельдереем и проростками гречки

Пучок листового сельдерея, 1 зубок чеснока,
0,5 красного лука, 0,5 ч. ложки сухой горчицы,
0,5 авокадо, горсть проростков зеленой гречки, 5—6 помидоров,
специи по вкусу, пучок свежей петрушки, креветки.

В блендер поместить сельдерей, проростки гречки, лук, горчицу, чеснок, авокадо, специи по вкусу. Добавить полстакана воды и перемолоть до состояния однородной массы. В основу супа добавить порезанные ломтиками помидоры. Положить в тарелки измельченную петрушку, по 1 ч. ложке крема и 3—4 креветки.





Гаспачо острый с базиликом

5 больших спелых помидор, 2 среднего болгарского перца, 3 зубка чеснока, 0,5 г корня свежего имбиря, $\frac{3}{4}$ инжира, $\frac{1}{4}$ стакана сока лимона, пучок свежего базилика, острый перец по вкусу, $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла, 1 авокадо, 3 стебля сельдерея.

Смешать в блендере порезанные на кусочки помидоры, 1 болгарский перец, чеснок, острый перец, имбирь, инжир, сок лимона, базилик, оливковое масло. Далее порезать на кусочки авокадо, 1 болгарский перец, сельдерей. Добавить порезанные овощи и фрукты к основе гаспачо. Перемешать все ингредиенты в тарелке, посыпать мелко порубленной зеленью по вкусу.

Крем-суп тыквенный с кокосом

0,5 кг тыквы, 1 кокос, 1 яблоко, 1 стакан миндального молока, острый перец по вкусу, кусочек свежего имбиря.

Тыкву очистить и порезать на кусочки. Кокос перемолоть в кухонном комбайне, добавить тыкву, яблоко, имбирь и острый перец, снова перемолоть, добавить миндальное молоко (см. с. 230). По желанию можно добавить несколько зубчиков чеснока и мелко порезанную петрушку.

Зеленый суп с авокадо

2 авокадо, 2 стебля сельдерея, 2 яблока, свежая зелень (базилик, петрушка), 2 зубка чеснока.

Для приготовления супа очистить авокадо и яблоки, порезать их ломтиками и вместе с сельдереем перемолоть в блендере.

Свежую зелень мелко порубить. Добавить измельченный чеснок. Все тщательно перемешать. Этот суп желательно подавать с сыроедческими хлебцами.



Бруснично-черничный суп

*1 стакан черники, 0,5 стакана брусники,
1 стакан миндального молока,
ваниль, мед по вкусу.*

100 г миндаля залить водой. Очистить от кожицы после набухания. Измельчить орехи в блендере, добавить 0,5 л воды. Процедить. Чернику и бруснику перемолоть в блендере до состояния ягодного пюре. Добавить к нему миндальное молоко, мед и ваниль. Все тщательно перемешать.

Ананасово-морковный суп

*1 ананас, 1 морковь,
1 стакан миндального молока,
ваниль по вкусу.*

Этот суп придется по вкусу всем любителям легкой и вкусной пищи. Он подойдет для завтрака.

Из очищенных ананаса и моркови выдавить сок, добавить его к миндальному молоку и перемешать. Заправить суп щепоткой ванили.

К супу можно подавать сыроедческие сладости или хлебцы.

Паштет из свеклы с грецким орехом

*½ ч. ложки цедры апельсина, 2—3 свеклы среднего
размера, 3 ст. ложки апельсинового сока,
2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 зубчика чеснока,
½ ст. ложки меда, соль и приправы — по вкусу.*

Тщательно вымыть апельсин и снять с него теркой цедру. Затем выдавить сок — нужно 3 ст. ложки. Очищенную свеклу натереть на мелкой терке, орехи и лук очистить, измельчить. Чеснок продавить через чесночницу. Ингредиенты соединить и добавить оставшиеся. Тщательно перемешать и подать, украсив зеленью.





Луковый хлеб

*3 шт. репчатого лука, 1 стакан пророщенной пшеницы,
1 стакан кунжута, 1 банан, острый перец по вкусу,
2—3 ст. ложки соевого соуса.*

Пророщенную пшеницу перемолоть в кухонном комбайне (следить, чтобы не получилась однородная масса: в таком случае хлеб получается вкуснее).

Кунжут в сухом виде необходимо перемалывать очень мелко, можно даже до состояния муки. Добавить эту муку к перемолотой пшенице. Перевести массу в состояние пюре с помощью перемолотого банана.

Репчатый лук почистить и очень мелко порезать. Резать необходимо вручную. Если лук измельчить на терке или в комбайне, он пустит лишний сок и испортит тесто. Резать можно кубиками или полукольцами.

Добавить порезанный лук к тесту, поперчить его и приправить соевым соусом. По вкусу в тесто можно добавить пряные травы или очень мелко порезанную свежую зелень. Тесто раскатать и порезать в виде лепешек. Сушить хлеб в дегидраторе 8—10 часов.

Салат овощной с соевым соусом

*3 томата, пучок редиса, 1 шт. болгарского перца,
2 стебля сельдерея, пучок зеленого лука, 2—3 ст. ложки соевого
соуса, 2—3 ст. ложки оливкового масла.*

Томаты порезать небольшими ломтиками. Редиску помыть и почистить, порезать пластинками. Болгарский перец порезать соломкой, перемешать с томатами и редиской.

Добавить порезанные стебли сельдерея.

Заправить салат мелко порезанным зеленым луком, соевый соус и оливковое масло.

Тщательно все перемешать и подавать к столу. Можно сбрызнуть салат лимонным соком.



Зеленый салат с авокадо

*Пучок свежего шпината, пучок листьев свежего салата,
пучок листьев рукколы, 2 авокадо,
2—3 ст. ложки лимонного сока.*



Помытые листья шпината, свежего салата и рукколы порвать на крупные кусочки. Выложить зелень на тарелку для салата. Авокадо, очищенные от кожуры и косточек, порезать ломтиками. Разложить поверх зелени. Салат сбрызнуть лимонным соком.

Салат с рукколой

*150 г орехов кешью (или фисташек),
пучок салата руккола, пучок листового салата,
2 помидора, 0,5 шт. репчатого лука.*



Листья рукколы и листового салата порвать на крупные кусочки. Добавить порезанные ломтиками помидоры и мелко порезанный лук. Все перемешать.

Добавить орехи и снова перемешать.

В качестве заправки салата можно использовать либо оливковое масло, либо миндальное молоко.

Маринованная пряная морковь

*3 морковки, 1 кислое яблоко,
3 ст. ложки оливкового масла, острый перец по вкусу,
пряные травы по вкусу.*

Морковь натереть на крупной терке. Приготовить соус для маринования моркови.

Из кислого яблока выдавить сок. К соку добавить оливковое масло, острый перец и пряные травы.

Замариновать морковь в соусе на полчаса.

Маринованная пряная морковь — идеальное дополнение к сыроедческим хлебцам или чипсам.





Жюльен в булочке



Овощная запеканка



Сыроедение



Салат с цикорием

*Пучок листового салата, свежий цикорий, 2 огурца,
3—4 помидора, 1 морковь, 1 шт. красного репчатого лука,
3 ст. ложки оливкового масла.*

В емкость для салата выложить помытые, подсушенные и порезанные крупными кусками листья салата и цикория. Натереть на крупной терке морковь. Помидоры, огурцы и репчатый лук порезать ломтиками. Добавить порезанные овощи к зелени.

Заправить салат оливковым маслом.

Салат сицилианский

*1 маленький баклажан, 1 красный болгарский перец,
3 помидора, 1 огурец, 0,5 стручка острого перца,
3 зубка чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки
оливкового масла, проростки по вкусу, горсть очищенных
грецких орехов, пучок листового салата*



На тарелке для салата разложить промытые и высушенные листья салата. Баклажаны очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Помидоры и болгарский перец порезать ломтиками, огурец — кружочками. Перемешать и выложить на листья салата.

В блендере перемолоть чеснок, острый перец, оливковое масло и лимонный сок. Полить этим соусом салат. Посыпать проростками и грецкими орешками.

Салат для пикника

*1 огурец, 2 помидора, листья салата, 2 авокадо, пучок редиски,
пучок свежего укропа, пучок зеленого лука,
специи по вкусу.*

Листья салата порвать на небольшие кусочки. Огурец порезать соломкой, помидоры и редиску — небольшими ломтиками. Авокадо очистить и порезать ломтиками.



Укроп и лук порезать мелко. Все ингредиенты перемешать и заправить специями.

Добавлять оливковое масло не стоит, поскольку в салате есть жирное авокадо.

Салат «Пизанская башня»

*Пучок листового салата, 1 шт. синего лука, 1 помидор,
0,5 авокадо, 2 ст. ложки кедровых орешков,
100 г сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока,
2 зубка чеснока, 1/2 ч. ложки соли.*

Кедровые орешки предварительно замочить в холодной воде на 2—3 часа.

Листья салата и лук нашинковать. Помидор порезать кружочками. Слойми сложить порезанные листья салата, лук и помидор в форму для салата (или обрезанную пластиковую бутылку.)

Размоченные кедровые орешки вместе с авокадо, лимонным соком и чесноком перемолоть в кухонном комбайне. Этим соусом залить порезанные овощи. Оставить на полчаса.

Выложить салат на тарелку и украсить.

Салат под зеленым соусом

*2 помидора, пучок листьев свежего салата,
красный репчатый лук, несколько оливок,
ореховый сыр, 2—3 ст. ложки лимонного сока,
зеленый соус по вкусу.*

Помидоры порезать кубиками, листья салата порвать и разложить на тарелке. Добавить порезанный кольцами красный лук. Порезать на половинки оливки, добавить к порезанным овощам, все перемешать.

Добавить ореховый сыр, нарезанный кусочками, в салат, полить лимонным соком и зеленым соусом.



Салат с виноградом

*200 г винограда кишмиш, 2 помидора,
несколько листьев пекинской капусты,
горсть очищенных грецких орехов.*

Пекинскую капусту порезать крупными кусочками и разложить на тарелке для салата. Помидоры порезать ломтиками.

Разложить ломтики помидоров на листьях капусты, добавить виноград и орехи. Салат можно сбрызнуть лимонным соком и добавить немного оливкового масла.

Овощное ризотто

*Головка цветной капусты, 1 стакан семечек подсолнечника,
4 помидора, пучок свежего базилика, 2 ст. ложки лимонного сока,
2 ст. ложки оливкового масла, пучок листового салата,
3 зубка чеснока, острый перец по вкусу.*

В этом блюде рис успешно заменят подсолнечные семечки.

Подготовить семечки: размочить их в холодной воде на протяжении 2—3 часов. Порезать мелко цветную капусту, помидоры. На блюдо выложить порезанные листья салата, сверху посыпать семечками, далее уложить помидоры и цветную капусту.

В качестве соуса измельчить базилик и смешать с мелко порубленным чесноком, лимонным соком, оливковым маслом и острым перцем.

Овощная башенка

*0,5 кабачка или цукини, 0,5 головки цветной капусты,
2—3 ст. ложки кедровых орешков, 0,5 авокадо,
1 помидор, сушеные водоросли, 2—3 зубка чеснока.*

Из цветной капусты, измельченных кедровых орешков и чеснока приготовить соус: все измельчить и перемешать. Далее следует сделать слои овощной башенки, чередуя ломтик кабачка,



размоченные водоросли, ломтик помидора, столовую ложку соуса, порезанный кусочками помидор, порезанное авокадо с водорослями, ломтик кабачка, столовую ложку соуса, кусочки помидора. Вариации слоев могут быть и другими.

Острое гаспачо

*5 помидоров, 1 красный болгарский перец, 1 авокадо,
1 огурец, 4 зубка чеснока, 2 финика,
4 ст. ложки лимонного сока,
пучок свежего базилика, острый перец по вкусу.*

Поместить помытые и очищенные помидоры, красный болгарский перец, чеснок, финики в кухонный комбайн и перемолоть. Добавить лимонный сок, мелко порубленный базилик и острый перец.

Далее порезать мелко авокадо и огурец. Добавить в гаспачо и перемешать.

Голубцы со шпинатом

*5—6 листиков белокочанной капусты, 2 морковки,
пучок свежего шпината, 1 авокадо, 3 ст. ложки оливкового масла,
3 ст. ложки лимонного сока, 2—3 зубка чеснока,
3 ст. ложки соевого соуса, зелень по вкусу, специи по вкусу.*

Листья капусты для голубцов можно предварительно замариновать в лимонном соке с водой.

Натереть морковь на терке для корейской морковки. Шпинат порезать на полоски, авокадо — длинными и тонкими ломтиками. В листья капусты завернуть шпинат, морковь и авокадо. Скрепить голубцы с помощью зубочисток.

Приготовить соус к голубцам: соединить оливковое масло, лимонный сок, соевый соус. Добавить мелко порубленный чеснок и зелень, а также специи.

Подавать голубцы к столу можно с китайскими палочками.



Тайское блюдо

*1 кабачок, 1 помидор, 1 морковь, 6 грибов,
ростки пшеницы, зелень, зеленый лук, 1 кокос, 1,2 стакана воды,
2 ч. ложки меда, 1 зубок чеснока,
1/2 лайма, перец по вкусу.*

Кабачок и морковь порезать или натереть на терке, чтобы получились полоски, похожие на лапшу. Также нарезать помидор, зелень, лук, грибы на части средних размеров. Все перемешать и выложить в тарелку. Приготовить соус. Взбить в блендере половину кокоса с половиной стакана воды. Добавить в смесь мед, лайм, чеснок, немного перца и еще раз взбить. Залить соусом.

Роллы со шпинатом

*Пучок свежего шпината, 1 морковь,
1 красный болгарский перец, 1 авокадо, 1 помидор,
листья нори или салата, семена кунжута.*

Приготовить начинку к роллам: помыть шпинат, болгарский перец, авокадо, помидор порезать соломкой. Морковь очистить и потереть на терке для корейской морковки.

Завернуть начинку в листья нори или салата. Посыпать кунжутом.

Пицца для гурманов

*Лепешка для пиццы, 4 помидора, 1 персик, 1 красный болгарский
перец, 1 лук-шалот, 1 стакан сыроедческого сыра,
пучок свежей петрушки и базилика,
2 ст. ложки оливкового масла, специи по вкусу.*

Приготовить начинку: 2 помидора, персик и красный болгарский перец перемолоть до состояния пюре. Добавить половину мелко порубленной зелени, оливковое масло и специи. Отставить для маринования на 30 минут.



Лук-шалот порезать тонкими полукольцами. Остальные 2 помидора порезать тонкими ломтиками.

Поочередно на заготовку для пиццы выкладывать слой начинки, ломтики томатов, полукольца лука, сыр, зелень.

Сыроедческий овощной кебаб

*1 цукини, 1 желтая тыква, 1 стакан помидоров черри,
1/3 красного лука, красный, оранжевый
и желтый болгарский перец, 100 г грибов,
1 ананас или манго,
1 брокколи или цветная капуста.*

Цукини, тыкву и брокколи порезать крупными кусочками. Добавить перец, нарезанный соломкой, и грибы, нарезанные толстыми ломтиками или целые.

*Для соуса барбекю: 1 чашка фильтрованной воды, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки семян подсолнечника, 4 вяленых томата, 3/4 ст. ложки лукового порошка, 3/4 ст. ложки кленового сиропа, 1 1/2 ч. ложки кинзы сушеной, 1 ч. ложка базилика сушеного, 1 ч. ложка паприки, 1/4 ч. ложки чесночного порошка, 1/4 чайной ложки красного молотого чили, 1/4 ч. ложки морской соли,
1/8 ч. ложки кайенского перца.*

Нарезать овощи и сложить в большую миску.

Смешать ингредиенты для соуса. Соус должен быть текучим, но не водянистым. Добавить воды, если необходимо.

Залить овощи соусом и размешать руками.

Дать настояться в течение 2 часов или поставить на ночь в холодильник.

Нанизать овощи на шампуры и отправить в дегидратор. Сушить 2 часа, при температуре 40 °С.

Подавать сыроедческий овощной кебаб можно как отдельное блюдо или с любым гарниром.



Гуакамоле

*1 авокадо, 1 помидор, ½ стакана оливок, 1 луковица,
1 зубок чеснока, пучок свежего базилика,
1 ст. ложка лимонного сока, специи по вкусу.*

Авокадо порезать на половинки, вынуть косточку, мякоть очистить от шкурки, размять вилкой до состояния пюре.

Помидор помыть и порезать на не очень мелкие кубики. Оливки порезать пластинками, лук порубить очень мелко.

Чеснок и зелень тоже максимально мелко порубить ножом. Перемешать все ингредиенты с лимонным соком и приправить другими специями по вкусу. Для любителей пикантных блюд можно использовать острый перец.

Чечевица с капустой

*1 стакан чечевицы, 0,5 головки белокочанной капусты,
1 шт. репчатого лука, 3 ст. ложки лимонного сока,
пучок свежей петрушки, 2—3 зубка чеснока, специи по вкусу.*

Чечевицу предварительно размочить в холодной воде на 5—6 часов. Капусту мелко нашинковать, добавить лимонный сок и измельченный чеснок, перемешать и отставить на полчаса.

Далее порезать кольцами репчатый лук и порубить петрушку. Соединить с капустой, заправить специями по вкусу.

Овощное рагу

*3 помидора, 2 перца, 1 небольшой кабачок,
пучок листового салата, горсть зеленого горошка,
зеленый лук по вкусу, 2—3 ст. ложки оливкового масла,
2—3 ст. ложки лимонного сока, зелень по вкусу.*

Зелень, лук и салат тщательно промыть, порезать. Помидоры, болгарский перец, кабачок порезать небольшими ломтиками.

Добавить зеленый горошек и все перемешать.



Заправить рагу оливковым маслом и лимонным соком. В качестве заправки можно использовать также различные соусы.

Сырая горчица

*2 упаковки семян горчицы, 2 ч. ложки яблочного уксуса,
0,5 лимона, 0,25 ч. ложки перца,
0,25 ч. ложки соли, 50 мл воды.*

Измельчить семена горчицы в кофемолке и переместить получившуюся массу в большую миску. Затем добавить уксус, лимонный сок, немного соли, перец и все это тщательно перемешать. Чтобы получить более густую консистенцию, надо добавить горчицу и немного воды и снова перемешать.

Кремовый соус из авокадо с травами

*1 крупное авокадо, 1/2 ч. ложки морской соли,
2 ст. ложки соевого соуса, 1/3 ст. ложки петрушки
и кинзы, 1/3 стакана лимонного сока, 1 ч. ложка
зерен кориандра, 1/4 стакана апельсинового сока,
1 ст. ложка воды.*

Крупное спелое авокадо почистить и отделить мякоть от косточки. Сложить все ингредиенты вместе с авокадо в блендер, добавить воды и перемолоть до консистенции крема. Хранить такой соус рекомендуется в закрытом контейнере в холодильнике.

Острое лечо

*3 помидора, 1 красный болгарский перец, перец чили,
1 головка чеснока, 1 шт. репчатого лука, пучок свежего базилика
и петрушки, 3—4 ст. ложки оливкового масла.*

Помыть помидоры и красный болгарский перец, репчатый лук, порезать и перемолоть в кухонном комбайне. Добавить



острый перец и чеснок, снова перемолоть. Зелень и чеснок мелко порубить и добавить в перемолотую массу. Заправить оливковым маслом и перемешать.

Хранить лечо в холодильнике.

Песто с базиликом и орехами

*Горсть очищенных грецких орехов,
пучок свежего базилика, 2—3 ст. ложки воды,
острый перец по вкусу, пучок свежей крапивы,
пучок свежей петрушки,
3 ст. ложки оливкового масла, чеснок по вкусу.*

Зелень тщательно промыть и подсушить. Орехи перемолоть в комбайне до состояния муки, добавить зелень и снова перемолоть.

Базилик помыть, порезать, добавить очищенный чеснок, острый перец, воду и перемолоть с ореховой массой.

Оливковое масло и отдельно измельченный чеснок добавить к соусу, перемешать.

Груша под апельсиновым соусом

*2—3 груши, 1 апельсин, 1 банан,
3 финика, корица по вкусу.*

Для этого блюда подойдут сочные и сладкие сорта груш.

Обратите также внимание на кожуру груши — если она жесткая, лучше ее очистить.

Груши разрезать на половинки и аккуратно удалить из них сердцевину. Выложить эти половинки на блюдо.

Для приготовления соуса очистить апельсин и выдавить из него сок. Отдельно перемолоть до состояния пюре банан и соединить с апельсиновым соком. Добавить измельченные в пюре финики. Перемешать — и получится соус.

Половинки груш полить соусом и посыпать корицей.



Орехово-ягодный десерт

*1,5 стакана размоченного миндаля, 7 фиников, 150 мл воды,
4 ст. ложки лимонного сока, 0,5 стакана черники,
0,5 стакана клубники, 2 ст. ложки миндальной стружки.*

Размоченный миндаль, воду и лимонный сок перемолоть в кухонном комбайне, добавить финики и перемолоть до состояния однородной массы. Разделить полученную массу на две части.

В одну из частей добавить несколько ягод клубники и снова перемолоть.

На дно бокала налить взбитую молочную массу с ягодами, далее добавить порезанных ягод, поверх — снова молочную массу и т. д. Украсить десерт миндальной стружкой.

Банановый десерт

*1 манго, миндальное молоко,
3 переспелых банана, 3 финика.*

Для этого блюда лучше взять переспелые бананы, в таком случае десерт будет вкуснее.

Фрукты порезать, соединить с миндальным молоком (см. с. 230) и добавить финики. Все ингредиенты перемолоть в блендере. Посыпать сверху порезанным на пластинки миндалем.

По желанию блюдо можно охладить в морозилке.

Трюфеля с корицей

*1 стакан миндаля, 1 банан, половинка кокоса,
2 ст. ложки порошка с какао-бобов,
корица по вкусу.*

Миндаль очистить от кожуры и измельчить в кухонном комбайне. Добавить измельченные банан и клубнику, а также натертую мякоть кокоса. Тщательно перемешать.

В полученную массу добавить какао и корицу.



Из полученной массы сформировать пирожные в виде трюфелей. Часть пирожных обвалять в какао, остальные — в кокосовой стружке. Подавать десерт с легкими фруктами.

Мангово-арбузное мороженое

1 кг мякоти арбуза, 2 манго, 1 апельсин, 2 банана.

Для приготовления мороженого мякоть арбуза, очищенное манго, мякоть апельсина и ломтики банана тщательно перемолоть в блендере.

К мороженому можно добавить немного меда.

Далее разложить массу для мороженого в формочки для замораживания. На 5 часов поместить формочки в морозилку на заморозку.

Молочный шейк

1 стакан миндального молока, 3 финика, $\frac{1}{4}$ свежего кокоса, горсть черники (малины, ежевики).

Мякоть кокоса перемолоть до состояния кашицы, влить миндальное молоко (см. с. 230) и перемешать в блендере. После этого добавить ягоды и снова перемешать. Подавать шейк к столу, украсив ягодами.

Блюдо рассчитано на 1 порцию. Общее время приготовления составляет приблизительно 15 минут.

Арбузный мусс

1 кг мякоти арбуза, 1 стакан миндального молока, 1 манго, ваниль по вкусу.

Мякоть арбуза очистить от косточек и вместе с очищенным манго перемолоть в блендере. Разбавить миндальным молоком (см. с. 230) и тщательно размешать.



Перец фаршированный «Бон аппетит»



Смузи

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН?	5
Симптомы аллергии на глютен	8
Как проявляется аллергия на глютен у детей?	10
Целиакия у детей	11
Как сохранить здоровье ребенка	12
Насколько вреден глютен?	13
Продукты, содержащие «явный» глютен	13
Продукты, содержащие «скрытый» глютен	14
Рафинированные продукты	15
Что такое сыроедение?	16
ВЫПЕЧКА	21
Безмолочный хлеб	21
Дрожжевая булочка	21
Дрожжевая булочка с изюмом	22
Тыквенные булочки	22
Дрожжевая булочка с морковью	23
Бездрожжевой хлеб	23
Соевый хлеб бездрожжевой	23
Соевый хлеб дрожжевой	24
Соевые блины (оладьи)	24
Пончики	24
Дрожжевой пирог с тыквой	25
Кукурузный хлеб	25
Кекс из кукурузной муки	25
Бисквит из кукурузной муки	26
Заварные булочки из кукурузной муки	26
Печенье «Привет от феи»	26
Палочки из кукурузной муки	27
Кукурузный рулет	27
Печенье безмолочное	28
Хлеб кукурузно-творожный	28
Нутелла по-домашнему	28
Сладкие кабачковые оладьи	29
Блинный пирог с творогом и курагой	29
Оладьи с фруктами	30
Блины	31
Торт «Нежность»	31
Шоколадный пирог	31
Торт-желе	32
Яблочный пряник	32
Глазурь для торта	33



Содержание

Флорентийское печенье	33
Банановый кекс с орехами	33
Ванильные кексы с черникой	34
Творожники ванильные	34
Пасхальный кулич	35
Лимонные творожники	35
Отварные творожники	35
Сырники	36
Сырники с тмином	37
Сладкие тушеные сырники	37
Венский сырник.....	37
Творожные пирожки	38
Творожная масса с цукатами	38
Шоколадная творожная масса	38
Пестрая фруктово-творожная запеканка.....	39
Ленивые вареники	39
ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ	40
Вьетнамский салат из фунчозы	40
Салат из чечевицы с оливками и сладким перцем	40
Салат «Айсберг».....	41
Острая сальса с огурцами и сладким перцем	41
Салат из огурцов и авокадо	42
Черри с моцареллой и соусом песто.....	42
Зеленый салат с фруктами, орешками и лимонно-маковой заправкой.....	42
Яблочный салат	43
Салат с цикорием и редиской.....	43
Салат с каперсами и кукурузой.....	44
Уолдорфский салат с грецкими орехами.....	44
Салат с вялеными помидорами	45
Салат «Гармония вкуса»	45
Салат из сладкого лука с огурцами	46
Салат «Мазурка»	46
Салат с помидорами и гранатом.....	47
Салат из авокадо с грушей и сыром.....	47
Салат «Весенняя свежесть»	48
Салат «Овощной калейдоскоп».....	48
Салат из капусты «Весеннее утро»	49
Салат из пекинской капусты с кукурузой	49
Салат из помидоров	49
Салат из фасоли с яблоками	50
Салат из помидоров с авокадо и свекольными листьями.....	50
Салат из помидоров с фасолью.....	51
Салат овощной «Хорошее настроение»	52
Салат из зеленого лука с яйцами.....	52
Салат «Разноцветный»	52
Салат «Донна Роза»	53
Салат «Парусная регата».....	53



Салат «Светофор»	54
Салат «Греческий»	54
Томатный салат с мятой и лимоном	54
Салат из сладкого перца с помидорами и сыром	55
Свекольный салат	55
Кабачки с чесноком и зеленым луком	55
Салат «Гусарский»	56
Сырные оливки	56
Овощной салат со сладким перцем	57
Салат из брынзы с помидорами	57
Салат из огурцов, помидоров и яблок	57
Салат из редьки с шампиньонами	58
Салат из спаржи	58
Салат из шпината и редиса	58
Салат из шпината со свекольной заправкой, орехами и козьим сыром	59
Салат из сырой свеклы, яблока и корня сельдерея	59
Салат из корня сельдерея с зеленым луком	60
Салат с перепелиными яйцами	60
Салат овощной с яблоками	60
Мексиканский салат из фасоли	61
Салат из фасоли и кукурузы	61
Салат из нута и сладкого перца	62
Постный салат из капусты и свеклы	62
Салат из дикого риса	62
Салат «Капрезе»	63
Салат из кислой капусты	63
Индийский салат «Раита»	64
Итальянский салат	64
Салат из огурцов с яйцом	64
Салат из редиса с яйцом	65
Салат из редьки со свеклой и сыром фета	65
Салат с козьим сыром, арбузом и мятой	65
Салат из фасоли с фетой и сладким перцем	66
Греческий салат с авокадо	66
Салат из бобов с фетой	67
Салат с сыром бри, миндалем и инжиром	67
Салат из капусты с мятой	67
Салат из шампиньонов с голубым сыром	68
Грибной салат с сыром	68
Индийский морковный салат с арахисом	69
Салат из одуванчиков с кедровыми орешками	69
САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ	70
Салат из сельди, болгарского перца и яблок	70
Салат из морепродуктов	70
Салат «Венеция»	71
Салат из креветок с томатами	71
Средиземноморский салат	72



Сельдь под шубой	73
Салат с тунцом и сладким перцем	73
Салат с тунцом.....	74
Салат из печени трески	74
Салат из лосося и авокадо.....	75
Салат из красной рыбы, авокадо и перепелиных яиц.....	75
Картофельный салат с консервированной рыбой.....	76
Салат из креветок с грушами.....	76
Салат с креветками и огурцами.....	77
Салат «Польский».....	77
Овощной салат с кальмарами.....	77
Салат «Нисуаз»	78
Итальянский салат с морепродуктами	79
САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ	80
Греческий куриный салат	80
Салат «Стамбул».....	80
Салат «Цезарь» с мягким тофу	81
Салат «Виктория».....	81
Салат из курицы с фасолью и кукурузой.....	82
Салат с ветчиной, капустой и помидорами	83
Мясной салат в «мешочках».....	83
Салат из сердца	84
Салат из языка	84
Салат из печени и шпината	85
Салат из сельдерея с мясом.....	85
Салат с курицей и яблоками.....	85
Латвийский салат «Рассолс».....	86
Салат из рукколы с курицей	86
Салат из баранины с сыром фета	87
ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ.....	88
Фруктовый салат с белым вином.....	88
Салат клубничный с морковью	88
Салат-коктейль из апельсинов с хурмой.....	89
Виноградно-яблочный салат с йогуртом.....	89
Фруктовый салат в дыне.....	89
Фруктовый салат с винным соусом	90
Фруктовый салат в карамели	90
Салат «Десертный»	91
Салат из слив с ромом	91
Салат «Муссумби-халва».....	91
Салат «Умница»	92
Сладкий японский салат.....	92
Фруктовый салат с киви.....	92
Фруктовый салат «Йогуртовый»	93
Салат из банана и моркови	93
Салат из земляники.....	93



Салат из смородины	94
Постный салат «Начало весны»	94
Салат из черной смородины, яблока и моркови	94
Салат фруктовый для детей	94
Салат «Тише едешь...»	95
Салат «Все пройдет!»	95
Салат десертный	95
Салат из фруктов с творогом	95
Салат из фруктов «Ассорти»	96
Салат из яблок с медом	96
Апельсиновые «чаши» с фруктами	96
Салат из груш и яблок	97
Салат из фруктов	97
Салат «Смородинка»	97
Салат «Фруктовая волна»	97
Салат из клубники с медом	98
Фруктовый салат с маком	98
Салат из манго, черники и лайма	98
Фруктовый салат-коктейль	99
Салат из яблок и мандаринов с орехами	99
Мандариновый салат с лесными орехами	100
Салат «Ягодка»	100
Салат «Новогодний»	100
Салат фруктовый с ликером	101
Салат из сухофруктов со льдом	101
Фруктовый салат в ананасах	102
Фруктовый салат с маракуйей	102
Салат из авокадо, киви и бананов	103
Салат из груш, граната и слив	103
Фруктовый салат с зернами граната	104
Салат из фиников и мандаринов	104
Салат из дыни, слив и груш	104
Фруктовый салат со сливками	105
Салат из киви и дыни	105
Салат из фиников с орехами	105
Салат из винограда с орехами	106
Салат «Весна красна»	106
Салат фруктовый «Снежинка»	107
Фруктовый салат с орехами и сельдереем	107
Фруктовый салат с морковью и изюмом	108
Дыня с клубникой и мятой	108
Салат «Тропический»	108
Фруктовый салат в дыне	109
Салат «Ананасовый»	109
Фрукты в ананасе	110
Салат «Тиффани»	110
Салат из бананов, яблок, мандаринов и винограда	110



Салат из персиков со сметаной.....	111
Салат из манго, дыни и грейпфрута	111
Салат «Летний»	111
Фруктовый салат с ореховым ассорти.....	112
Ягоды с шоколадом и орехами.....	112
Фруктовый салат «Изюминка»	112
Салат из брусники	113
Салат из черники с медом и орехами	113
Салат из груш с гранатом и сыром.....	113
Сливовый салат	113
Дыня с лимоном	114
Фруктовый коктейль	114
СУПЫ	114
Крем-суп из цуккини с фенхелем.....	114
Джаджик (холодный суп).....	115
Утиный суп с имбирем.....	115
Английский луковый суп Джейми Оливера	116
Гороховый крем-суп с пореем.....	116
Грибной крем-суп	117
Тыквенный суп-пюре.....	117
Суп-пюре из цветной капусты или брокколи	118
Свекольный суп-пюре с козьим сыром.....	118
Легкий рыбный суп.....	119
Азербайджанский бозбаш.....	119
Марокканский суп с нутом.....	120
Буйабес	121
Осенний минестроне.....	121
Острый куриный суп	122
Мисо широ — классический мисо-суп	122
Фасолевый суп с макаронами по-итальянски.....	123
Флорентийский суп	123
Итальянский хлебный суп риболлита	124
Суп с tortellini	124
Зеленый борщ	125
Суп минестроне с песто.....	126
Тосканский суп	126
Шурпа.....	127
Ши с копченой грудинкой	128
Овощной суп со шпинатом.....	129
Свекольник.....	129
Суп с куриными фрикадельками	130
Суп	131
Постный борщ с фасолью и грибами.....	132
Борщ с фасолью и рыбой.....	133
Мексиканский фасолевый суп.....	134
Суп харчо с гранатовым соком.....	134
Окрошка с маслинами	135



Суп из зеленого горошка с мятой	136
Быстрый суп-пюре из консервированной сайры.....	137
Борщ с хеком.....	137
Двойная уха.....	138
Китайский рыбный суп.....	138
Окрошка с рыбой.....	139
Русская уха.....	139
Солянка рыбная	140
Суп из сома с ветчиной	140
Суп молочно-рыбный	141
Бульон мясной	141
Куриный суп с клецками	142
Тесто для клецек (чипетке).....	143
Луковый суп	143
Суп с сушеными грибами и капустой	144
Борщ украинский.....	145
Чесночный суп-пюре	146
Суп с крапивой.....	147
Венгерский суп-гуляш	148
ВТОРЫЕ БЛЮДА	149
Руллет из курицы с черносливом	149
Свекольный мусс	150
Картофель, запеченный в фольге с соусом.....	150
Террин из куриного филе.....	151
Сосиска в картофеле и лаваше	151
Запеканка из риса с творогом	152
Куриная запеканка с грибами.....	152
Блинчики с начинкой из щавеля	153
Помидоры, запеченные со стручковой фасолью	154
Запеканка со стручковой фасолью и ветчиной.....	154
Многослойный омлет	155
Тыквенная каша на топленом молоке	156
Жюльен в булочке	156
Запеканка с грибами	157
Яичница в картофельном стаканчике	158
Тонкие нежные блинчики на ряженке	158
Рыба по-польски с морковью и яйцами	159
Бутербродный перекус	159
Тыквенные оладьи.....	160
Посыпка для курицы	160
Рыба с огуречным соусом	160
Пирог с консервированным лососем	161
Конверты с сюрпризом	161
Омлет с мясом	162
Рисовый суп с яйцами.....	162
Чуррос с фруктовым соусом	163
Мексиканский тако с сальсой	163



Картофельная запеканка на сковороде	164
Испанский омлет с запеченным сладким перцем.....	164
Рулет с омлетом и травами.....	165
Омлет с беконом и грибами.....	165
Мятный омлет с зеленым горошком.....	166
Пикша с лимоном и рисом.....	166
Копченый лосось с омлетом.....	167
Брокколи в беконе	167
Паштет из лосося	168
Запеченная картошка с начинками.....	168
Весенняя фасоль в сливках с грибами и шафраном.....	169
Пепероната	169
Жареная картошка с белыми грибами	170
Гуцульский банош.....	170
Фасоль с тимьяном	170
Подавленный сельдерей.....	171
Грибы, запеченные в конверте	171
Ризотто с креветками и зеленым горошком	172
Баклажаны, тушенные по-сицилийски	173
Запеченная тыква	173
Плов из раков	174
Осетрина на вертеле	175
Маринованная скумбрия	175
Домашняя копченая рыба	176
Мидии, запеченные с сыром	176
Стейки из семги	177
Рыбные котлеты.....	177
Рыба, тушенная с овощами	178
Соус яично-масляный (к отварной рыбе).....	178
Соус белый (к рыбе паровой и к рыбе в рассоле)	179
Мясная косичка	179
Баранья грудинка, тушенная с картофелем	180
Бефстроганов	181
Голубцы.....	182
Греческая мусака	183
Долма (голубцы в виноградных листьях)	185
Жаркое из говядины с грибами	187
Запеканка мясная с баклажанами.....	189
Картофельная запеканка с мясом.....	189
Биштекс с яйцом.....	190
Овощная запеканка	191
Картофельно-свинные котлетки	191
Котлеты в картофельных «гнездышках» с перепелиными яйцами.....	192
Кролик, запеченный с горчицей и вялеными помидорами.....	193
Лодочки из молодых кабачков, фаршированные мясной начинкой	194
Медальоны в сметанном соусе	195
Перец фаршированный «Бон аппетит»	196



Рагу из баранины с болгарским перцем и томатами	198
Рубленая говядина по-мексикански	199
Свинина в ореховой панировке	200
Свинина, запеченная с грибами и сметаной	200
Телятина, запеченная в омлете	201
Филе говядины в сливочно-грибном соусе	202
Цветная капуста, запеченная с мясом	203
Шашлычки домашние на розмариновых шпажках	204
Колбаски куриные	205
Куриная грудка с шампиньонами в сливочном соусе	206
Куриная грудка, запеченная с апельсинами и шампиньонами под сыром	207
Куриная котлета натуральная	207
Куриная печень с овощами	208
Куриная печень, тушеная с болгарским перцем	209
Куриные «мешочки» с сюрпризом	210
Куриные голени «Сюрприз»	211
Куриные окорочка, фаршированные черносливом и грецкими орехами	212
Курица в апельсиновом маринаде	213
Курица, тушенная в белом вине	214
Курица с шампиньонами в сливочном соусе	214
Лисички с куриным филе в сметане	215
Утиная грудка с глазированным луком	216
Пирог с курицей и луком-пореем в сливочном соусе	217
Цыплята дворечки	218
Шашлычки из куриной грудки	218
Яблоки, фаршированные курицей, черносливом и грецкими орехами	219
Каша кукурузная с черносливом	220
Мусс из моркови и кабачков	220
Рисовая каша с грушей	220
Сырники из творога и овсяных хлопьев	221
Банановые оладьи	221
Морковная запеканка	221
Тыквенная запеканка	222
Тыквенные крокеты	222
Творожно-тыквенная запеканка	223
Омлет «Пуляр»	223
Творожный десерт с клубникой	224
Сырники из творога с начинкой в духовке	224
Творожная запеканка	224
Яблоки, запеченные в духовке с овсянкой	225
Омлет с бананами и карамболой	225
Творожные персики	225
Чебуреки с сыром	226
СМУЗИ	226
Голубичный пудинг	226
Яблочный пудинг	227
«Зеленая щедрость»	227
«Сладкий мир»	227



«Свежесть»	227
«Веселая горилла»	227
«Бананго»	228
Персиковый	228
Персиково-апельсиновый	228
СЫРОЕДЕНИЕ	228
Суп с сельдереем и проростками	228
Гаспачо острое с базиликом	229
Крем-суп тыквенный с кокосом	229
Зеленый суп с авокадо	229
Бруснично-черничный суп	230
Ананасово-морковный суп	230
Паштет из свеклы с грецким орехом	230
Луковый хлеб	231
Салат овощной с соевым соусом	231
Зеленый салат с авокадо	232
Салат с рукколой	232
Маринованная пряная морковь	232
Салат с цикорием	233
Салат сицилианский	233
Салат для пикника	233
Салат «Пизанская башня»	234
Салат под зеленым соусом	234
Салат с виноградом	235
Овощное ризотто	235
Овощная башенка	235
Острое гаспачо	236
Голубцы со шпинатом	236
Тайское блюдо	237
Роллы со шпинатом	237
Пицца для гурманов	237
Сыроедческий овощной кебаб	238
Гуакамоле	239
Чечевица с капустой	239
Овощное рагу	239
Сырая горчица	240
Кремовый соус из авокадо с травами	240
Острое лечо	240
Песто с базиликом и орехами	241
Груша под апельсиновым соусом	241
Орехово-ягодный десерт	242
Банановый десерт	242
Трюфеля с корицей	242
Мангово-арбузное мороженое	243
Молочный шейк	243
Арбузный мусс	243

Практичне видання
Серія «Корисна книга»
Мелоська Божена
Безглютенове меню
(російською мовою)

Випускаючий редактор *Кратенко Л. О.* Художній редактор *Кандиба О. С.*
Дизайн і верстка *Шевченко О. В.* Коректор *Романенко І. В.*
Дизайн обкладинки *Кочка О. М.*
Підписано до друку 10.11.2013 р. Формат 84х108/32. Гарнітура Myriad Pro.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 13,44.
Наклад 3700 прим. Зам. № 248/10.
Видано за ліцензією ТОВ «Видавництво "Віват"»
Свідоцтво ДК 4601 від 20.08.2013.

Придбати книжки за видавничими цінами та подивитися детальну інформацію про інші видання можна на сайті www.knigap.com

Замовити книгу можна листом:

**поштова адреса: 61037, м. Харків, вул. Гомоненка, 10.
e-mail: info@vivat.factor.ua**

З питань оптових поставок звертатися:

тел. (057) 714-91-73.

**Поштова адреса: 61037, м. Харків, вул. Гомоненка, 10.
e-mail: info@vivat.factor.ua**

Віддруковано з готових діалозитивів на ПП «Юнісофт».
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13-Б. Свідоцтво ДК 3416 від 14.04.2009.

М 47 Мелоська Божена
Безглютенове меню. — Х.: Віват, 2014. — 256 с. — (Корисна книга).
ISBN 978-617-7151-00-4
ISBN 978-617-7151-24-0 (серія)

Ця книга призначена в першу чергу для тих, хто не має змоги вживати глютен, однак вона буде корисна і тим, хто вирішив скинути зайву вагу. У книзі ви знайдете рецепти безглютенових страв, які не тільки урізноманітять ваше меню, але і допоможуть вам позбутися кількох кілограмів. Смачного!

УДК 36.997
ББК 641.5

Серия «Полезная книга»

В серии «Полезная книга» собраны незаменимые практические пособия по медицине, кулинарии, домоводству, садоводству и многое другое. С помощью этих книг Вы сможете укрепить здоровье, приготовить самое восхитительное лакомство, украсить свой дом поделками, изготовленными собственными руками, разбить великолепный дачный участок. Читайте и получайте дельные советы от специалистов!

В серию вошли книги:

- Лечимся без таблеток. Природные заменители химических лекарств.
- Боль в суставах и спине. Причины, лечение, профилактика.
- Неслучайные случайности, или как Бог управляет нашей жизнью.
- Расти, коса, до пояса. Уход за кожей и волосами. Природные средства.
- Как вести себя в храме: что нужно знать верующему.
- Книга, которая решит любую вашу проблему.
- Куры-бройлеры. Отбор, уход, содержание, лечение.
- Выращиваем многолетние садовые цветы.
- Безглютеновое меню.
- Плетем корзины и вазы из лозы, бересты, веревки и других материалов.
- Вырезаем шкатулки из дерева. Легко и быстро.



Формат: 132x205 мм. Объем: 256 с. Язык: русский.
info@vivat.factor.ua. Тел. 714-91-73.

В этой книге вы найдете рецепты блюд, приготовленных из безглютеновых продуктов. Используя безглютеновое меню, вы сможете не только вкусно готовить, но и сбросить лишний вес. Позаботьтесь о себе, измените свой образ жизни, и вы достигнете желанного веса, но самое главное — будете здоровы.

ISBN 978-617-7151-00-4

