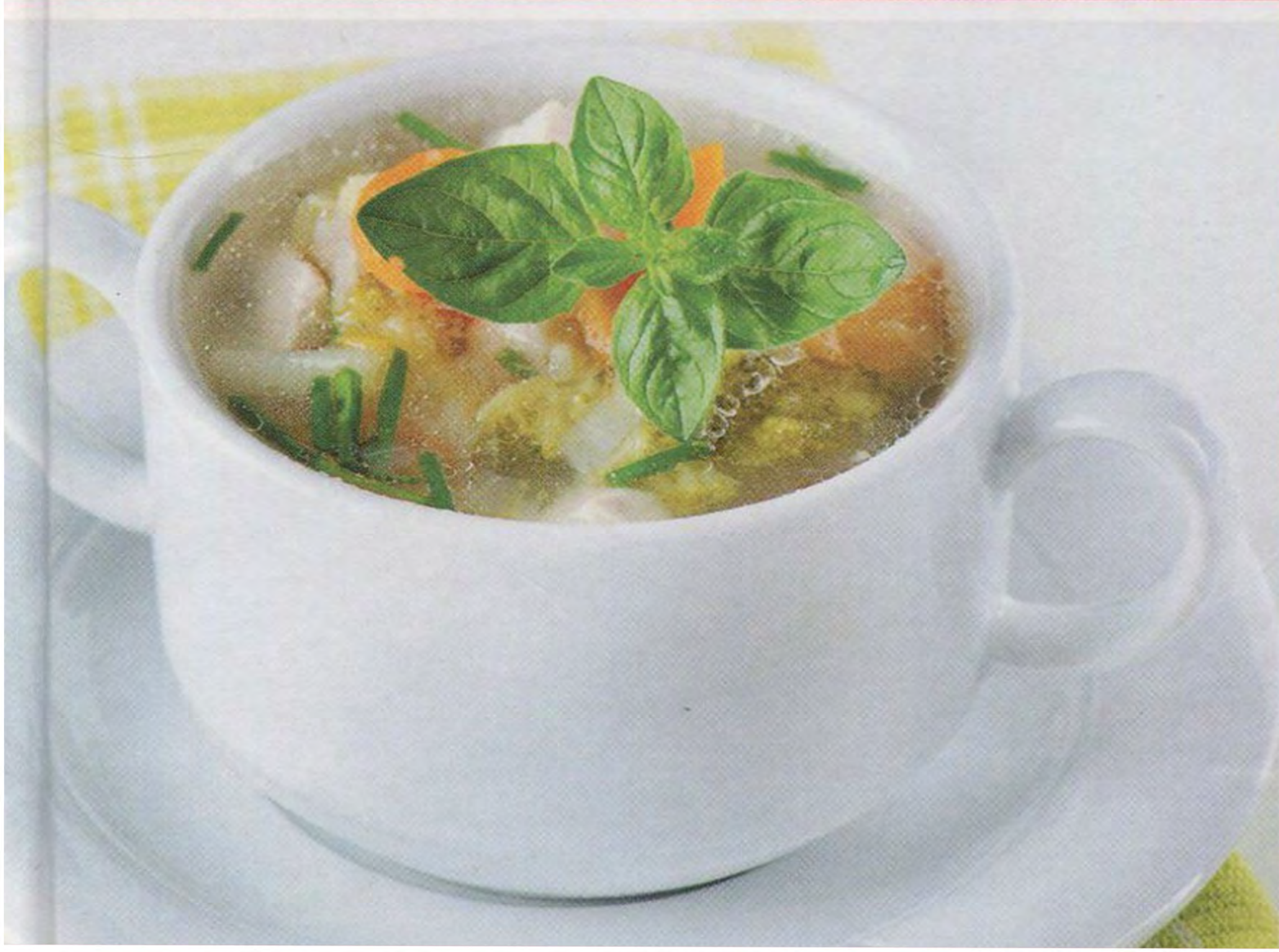


БЛЮДА

для тех, кому за...



Семенда Светлана

БЛЮДА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

Харьков



Vivat
PUBLISHING

2016

УДК 641.5
ББК 53.59
С 30

Серия «Полезная книга»
основана в 2014 году

Семенда Светлана

С 30 Блюда для тех, кому за... — Х.: Виват, 2016. — 224 с. —
(Полезная книга).

ISBN 978-617-690-387-1

ISBN 978-617-7151-24-0 (серия)

Как влияют продукты на наше здоровье после 50-ти? Можно ли при замедленном обмене веществ выглядеть молодо и удивлять знакомых своим цветущим видом? Ответить на эти и другие вопросы призвана наша книга. Вы узнаете все о полезных продуктах и витаминах, познакомитесь с правилами питания и лечебными диетами, а также научитесь грамотно составлять дневной рацион. Но самое главное — это десятки рецептов вкусных и полезных блюд, которые помогут вам замедлить старение и насытят организм полезными веществами. Всевозможные закуски, салаты, первые и вторые блюда, выпечка, десерты и напитки помогут вам вкусно питаться и оставаться молодыми!

УДК 641.5
ББК 53.59

ISBN 978-617-690-387-1
ISBN 978-617-7151-24-0 (серия)

© Светлана Семенда, текст, 2015
© ООО «Издательство “Виват”», 2016

Введение

Человеческой жизнью, этим бесценным даром, необходимо распоряжаться мудро. Резервы человеческого организма огромны, но экология, стрессы и другие внешние факторы серьезно подрывают наш организм в течение всей нашей жизни. Однако при правильном отношении к себе жизнь свою можно значительно продлить.

Всех долгожителей объединяет, прежде всего, вера в свои собственные силы. Важно также и то, что и в каких количествах ест человек. Питание современного цивилизованного человека нуждается в существенной коррекции. Конечно, общей диеты для людей, живущих в разных странах, быть не может, так как везде все разное: и географическое расположение, и климат, и традиции, не говоря уже о качестве продуктов.

Необходимо поддерживать правильный образ жизни, какими бы высокопарными эти слова ни казались. Большое значение имеет также психологический настрой человека на долгую и счастливую жизнь. Никогда он не должен говорить себе: «Я старею» или: «Я уже старый», что является сильнейшим кодом для организма. Этим человек программирует себя. Организм воспринимает такие слова как данность. И приступает к самоликвидации. А ведь в истории есть множество примеров, когда происходит регенерация тканей, зубов омоложения в пожилом возрасте. Это говорит о том, что в организме есть свои скрытые возможности и резервы для восстановления, но, к сожалению, пользоваться ими мы не умеем.

Первый секрет долголетия — правильное питание. А именно:

- умеренность в еде;
- преобладание овощей в рационе питания. Каждый день должны присутствовать сырые овощи или фрукты,

из которых самыми полезными считаются ярко-зеленые (шпинат, салат, петрушка и другие), а также ярко-оранжевые (морковь, апельсин и другие);

- правильный выбор жирной пищи. В этом возрасте жиры организму необходимы, поэтому очень важно знать, какие именно жиры полезно употреблять. Увеличению продолжительности жизни способствует подсолнечное и оливковое масло — оно содержит очень ценные кислоты. Для поддержания нужного жирового баланса в организме достаточно всего одной чайной ложки масла в день. А вот от сливочного масла лучше отказаться совсем и свести к минимуму употребление в пищу сыра и жирного мяса.

Нежирные сорта рыбы и мяса более полезны: они богаты полинасыщенными жирными кислотами омега-3, магнием, кальцием и фосфором.

Второй секрет — движение и правильное дыхание.

Ежедневную легкую зарядку, пешие прогулки на свежем воздухе, особенно в парковой и лесной зоне, можно считать необходимой составляющей секрета долголетия.

Защитная система организма требует постоянных тренировок. Поэтому рекомендуется не только регулярно проветривать помещение, в котором находишься, но и поддерживать в нем не слишком высокую температуру воздуха.

Дышать табачным дымом и употреблять алкогольные напитки тем, кто придерживается здорового образа жизни, категорически противопоказано. Исключением считается настоящее виноградное вино. Выпитые ежедневно 150 г такого вина принесут организму не вред, а пользу.

Третий секрет — правильное мироощущение.

Тот, кто чувствует себя счастливым, проживет гораздо дольше того, кто всегда озабочен, кто изматывает себя пустяками. Чрезмерные эмоции оставляют свой след не только в памяти, но и влияют на большинство физиологических

реакций организма. Поэтому очень важно уметь радоваться приятным мелочам, не беспокоиться по пустякам. Когда человек нервничает или грустит, считают ученые, его иммунная система не вырабатывает те клетки, которые защищают организм от инфекционных болезней и даже раковых клеток. Организму приходится активно бороться с хандрой вместо того, чтобы защищать себя.

Немаловажным фактором в продолжении жизни является умственная активность человека. Мозг должен работать! Поэтому интеллектуальные игры: шахматы, шашки, разгадывание кроссвордов или сканвордов, даже карты способствуют деятельности мозга и продлению жизненного цикла. Развивайте память, мышление, внимание, и этим вы повысите свою самооценку.

Важно также уметь расслабляться, что означает избавление от накопленного напряжения. Поэтому нужно обязательно выбирать в течение дня время для релаксации. А еще следует настраиваться на радостное восприятие мира. И в этом немаловажную роль играет смех. Важна в таком процессе и физиологическая сторона, ведь во время смеха активное участие в нем принимают не только лицевые мышцы, но и мышцы диафрагмы, брюшного пресса и желудка. Когда человек смеется, клетки его организма насыщаются кислородом, легкие и бронхи расправляются, дыхательные пути освобождаются.

Четвертый секрет — сон.

Очень важно уяснить для себя, что сон — это не пустая трата времени, так как он не только дает возможность организму отдохнуть, но и способствует прояснению мыслей. Во время сна замедляется сердечный ритм, понижается артериальное давление, налаживается система гормональных выделений — организм восстанавливается.

Но, как мы уже упоминали ранее, основное правило — правильное питание. И именно об этом мы расскажем в этой книге.

Правильное питание

Правильное питание — это совокупность систем и принципов, рекомендаций и диет для каждого конкретного человека, исходя из состояния его здоровья, национальной и культурной принадлежности, а также личностными предпочтениями. Правильное питание может быть универсальным и незаменимым лекарем, в любом случае можно подобрать лечебную и восстановительную диету, которая позволит нормализовать обмен веществ в организме, восполнить дефицит витаминов и микроэлементов, повысить иммунитет.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Немного подробнее о конкретных продуктах для тех, кто беспокоится о своем здоровье. Это не полный список, но наиболее предпочтительные для употребления.

Виноград

В винограде содержится большое количество одних из самых мощных природных антиоксидантов, которые действуют в десятки раз сильнее витамина Е. Органические кислоты, которые содержатся в винограде, обладают мягким желчегонным и мочегонным эффектом, способствуют процессу пищеварения.

Употребление винограда и продуктов из него препятствует образованию тромбов в сосудах, при этом дубильные вещества действуют как радиопротекторы, повышая сопротивляемость организма к ионизирующему излучению. Виноград также способен уничтожать болезнетворные вирусы и бактерии и обладает противовоспалительным действием.

Темные сорта винограда содержат настолько больше полезных и даже лечебных веществ, что на основе винограда стали делать пищевые добавки (выжимки, экстракты из косточек и т. п.), которые используются для профилактики многих заболеваний и продления жизни.

Рекомендуется 1–2 стакана натурального виноградного сока, а ягод винограда достаточно съесть около 200–300 г.

Черника

Давно известно, что черника укрепляет зрение, но лишь в последнее время получены доказательства того, что эта ягода имеет множество других уникальных свойств. В результате исследований было обнаружено, что черника способна восстанавливать многие функции организма и мощно противодействовать старению. Черника — самый богатый источник так называемых антоцианинов (самых сильных из всех естественных антиоксидантов). Экстракт черники показал свою способность увеличивать в мозге количество дофамина. Отмечается также под воздействием черники снижение уровня воспалительных процессов и улучшение пропускной способности клеточных оболочек. Еще одна важная особенность флавоноидов, найденных в чернике, — способность поднять уровень глутатиона, который является наиболее важным эндогенным антиоксидантом. Экстракт черники, кроме того, укрепляет стенки сосудов, снижает сахар крови, что препятствует склеиванию молекул и способствует продлению жизни. Антоцианины черники способствуют нормализации гематоэнцефалического барьера (между кровью и мозгом), восстанавливают его проходимость, что также продлевает жизнь. Другие соединения (фенолы) способны останавливать рост патологических кровеносных сосудов. Это один из механизмов, через который данные вещества могут препятствовать росту и распространению опухолей.

Множество веществ, которые содержатся в чернике, делают эту ягоду уникальным средством для продления жизни и предотвращения многих тяжелых заболеваний. Для получения выраженного эффекта необходимо съедать, по крайней мере, полстакана ягод в день. Если съедать ягоды на пустой желудок (минут за 30–60 до еды), запив водой в количестве 150–200 г, эффект будет выше.

Яблоки

В яблоках содержатся пектины — одни из самых сильнейших действующих природных сорбентов. Поэтому очистке организма способствует регулярное потребление достаточно большого количества яблок. В яблоках находится большое количество железа, а в косточках яблок — йод.

Ученые выяснили, что существенно снижает риск инсульта всего одно яблоко в день. Профилактический эффект яблок, возможно, связан с феноликовыми кислотами, которые препятствуют образованию тромбов и относятся к группе антиоксидантов. Отличное средство профилактики болезней сердца — ежедневный прием стакана яблочного сока. При этом можно заметно понизить уровень холестерина в крови, а вместе с ним — и риск развития атеросклероза. Необходимо регулярно употреблять 2–3 яблока или пол-литра качественного сока в день.

Помидоры

Ликопен — пигмент, содержащийся в помидорах, который является одним из самых мощных естественных антиоксидантов. Исследования показали, что ликопен — не только мощный антиоксидант, но и играет роль регулятора генных функций, влияет на иммунную систему, а также ускоряет обновление тканей.

Существует достаточное количество научных данных, свидетельствующих о том, что люди, которые ежедневно

употребляют помидоры в пищу, в меньшей степени подвержены раку толстой кишки и простаты. При этом для предотвращения болезней и продления жизни не обязательно есть только свежие помидоры, ликопен содержится также в томатных соусах, пастах... Помидоров необходимо съедать по 200–500 г в день, томатного сока — 500 г, томатной пасты — 200 г.

Чеснок

Ученые доказали, что регулярное потребление чеснока снижает риск развития рака толстой кишки на 31 %, а рака желудка — на 47 %. Есть множество данных о способности чеснока препятствовать развитию атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний, он также оказывает противоглистное действие и дезинфицирует кишечный тракт.

Чеснок также расширяет сосуды, снижает кровяное давление, снижает действие вредных веществ в организме, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга, снижает уровень сахара в крови, выводит из организма свинец и т. д. Необходимо употреблять в день от нескольких долек до головки чеснока.

Артишок

В артишоке содержится целый ряд очень полезных для организма свойств. Он снижает уровень холестерина в крови, что является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, способствует пищеварению и даже лечению ряда нарушений пищеварения.

Ученые доказали, что потребление артишока уменьшает рвоту и тошноту, боль в животе, потерю аппетита, метеоризм, число запоров и т. д. Это происходит потому, что артишоки содержат вещества, которые способны уменьшать выработку холестерина в печени и одновременно

перерабатывать в желчные кислоты уже образовавшийся холестерин. Как следствие и эффекты: снижение холестерина в крови, очистка печени, улучшение пищеварения и др.

Потребление артишока практически не дает побочных эффектов, при регулярном потреблении — оздоравливает весь организм.

Зелень

Большинство пряных растений благотворно влияют на обменные и ферментативные процессы в организме, стимулируют не только пищеварительный процесс, но и другие функции, например выведение из организмов различных шлаков и очищение его от биологических и механических засорений. К тому же эти растения богаты эфирными маслами, витаминами, микроэлементами. При добавлении этих растений в небольших количествах в салаты, супы повышается не только вкусовая, но и биологическая полноценность пищи, пополняется потребность организма человека в витаминах, минеральных элементах, улучшается усвояемость блюд.

Крупы

Любая крупа выводит определенный вид шлаков из организма. В них много кислот, углеводов, витаминов группы В, F и D, микроэлементов калия, стронция, золота, серебра, кальция, магния, фтора, марганца, титана и т. д. Крупы нужно просто сварить на воде, а не есть с молоком, солью и сахаром. Они выводят из организма излишнюю желчь.

Дает много энергии и выводит из организма излишние минеральные соли пшено. Кроме того, оно нормализует кровяное давление. Рис выводит соли. Гречка положительно действует на кроветворение, поскольку в ней много

железа, витаминов и микроэлементов. В кукурузе очень много микроэлементов и большое количество кремния, который положительно действует на зубы, она также выводит жир из организма. Отвар кукурузных рылец действует желчегонно, промывает печень, почки, а при долгом употреблении растворяет камни различного происхождения. Пшеница дает очень много энергии. Горсти пшеницы достаточно для поддержания сил на целый день. Очень полезны ростки проросшей пшеницы. Рожь тоже дает очень много энергии, полезна для раковых больных, а также после операции, поскольку дает организму насыщение и силу. Перловка и ячневая крупа нормализуют обмен веществ в организме и хорошо помогают при аллергии.

Рыба

Некоторые виды океанической и морской рыбы способны защитить от инсульта и внезапной смерти. В результате исследований было доказано, что уже 1 прием рыбы в неделю более чем в 2 раза снижает частоту внезапной смерти. Это связано с тем, что некоторые виды рыб содержат бетакаротин и ненасыщенные жирные кислоты. Поэтому потребление рыбы 5 раз в неделю снижает риск инсульта на 54 %, от двух до четырех раз в неделю на 27 %, один раз в неделю — на 22 %, а три раза в месяц — на 7 %.

Но эффект дает употребление только морской или океанической жирной рыбы: сельди, скумбрии, тунца, сардин, лосося, анчоуса и т. д. Однако для достижения наибольшего эффекта нужно потреблять достаточно большое количество рыбы и по 5 раз в неделю. Очень полезными считаются также морские водоросли.

Какао

Какао-бобы и изделия из них полезны тем, что содержат большое количество антиоксидантов. В них их больше,

чем в зеленом чае, яблоках и т. д. Ученые доказали, что употребление шоколада укрепляет иммунитет, снижает вероятность появления раковых заболеваний, язвы желудка, сенной лихорадки. Можно шоколад заменить на низкокалорийный (черный и горький), какао и т. д.

Продукты из какао также хорошо очищают плазму крови от лейкотриенов, веществ, способствующих образованию тромбов, справляются с подавленным настроением, то есть служат антидепрессантом.

Чай

Чай — довольно полезный напиток, богатый сильными антиоксидантами и другими питательными веществами, противодействующими сердечно-сосудистым и раковым заболеваниям. Чай обладает способностью снижать содержание сахара и холестерина в крови. Однако не все виды чая содержат большое количество полезных веществ, меньше всего их в порошковом, гранулированном и других видах растворимого чая.

Однако старайтесь не пить чай (как и все остальное) слишком горячим — давайте ему немного остыть, чтобы не обжигать пищевод, поскольку слишком горячие напитки способны увеличивать риск заболевания раком пищевода.

Растительные жиры

Животные жиры наслаиваются на стенки сосудов и дают начало атеросклерозу. Согласно самым современным данным, также способствуют возникновению раковых и многих других заболеваний. Однако растительные жиры, за счет содержащихся в них ненасыщенных жирных кислот, растворяют отложения из животных жиров. Лучшими являются кукурузное, оливковое, нерафинированное подсолнечное, но льняное особенно.

Питание должно быть сбалансированным и состоять из белков, жиров и углеводов.

Рассмотрим белковые продукты животного происхождения, которые чаще всего рекомендуются нам как наиболее полезные.

Говядина является одним из основных поставщиков полноценных белков в питании человека, особенно она полезна людям пожилого возраста. Говядина помогает успешно справляться с усталостью, полезна при железодефицитной анемии, богата микроэлементами и витаминами, которые так необходимы для укрепления иммунитета. Британские доктора советуют мужчинам, у которых уровень плохого холестерина высок, съедать до 200 г в день нежирной говядины, холестерин снижается почти на 20 %.

Говяжья печень богата витаминами: А, Е, С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР и др. Говяжья печень является и поставщиком минеральных солей: калия, магния, фосфора, натрия, железа, меди цинка и др. Наибольшее содержание железа, выявлено в говяжьей печени по отношению к другим аналогичным продуктам, оно составляет 8,4 мг.

Индейка — это вкусное, полезное, диетическое мясо. Индейка богата такими микроэлементами, как кальций, магний, фосфор, железо, сера, натрий, селен, калий, марганец, йод. Также витамины: В₂, В₆, В₁₂, РР. Так как в индейке много белка, она дает нам гораздо больше жизненной энергии, чем любое другое мясо. Индейка богата фосфором не менее, чем рыба.

В мясе индейки содержится так называемый витамин РР, при недостатке которого может возникнуть целлюлит, авитаминоз, могут возникнуть мозговые нарушения.

Мясо курицы богато белками, линолевой кислотой, которая стимулирует иммунную систему, витаминами А, В₁, В₂. Мясо содержит витамин В₆, поэтому это важно для сердца, а также много белка и глутамина, которые

являются стимуляторами центральной нервной системы и укрепляют организм.

В эту же группу входят рыба и морепродукты, которые тоже необходимо употреблять регулярно.

Белок есть и в продуктах растительного происхождения, таких как горох, соя, бобы, фасоль и орехи, а также в молочных продуктах: твороге, сыре.

Для сбалансированного питания можно, а иногда и нужно, включать в свой рацион следующие жиры:

Сало — это животный жир, и нужен он организму так же, как и жир растительный. В норме можно съедать в день 30 г сала. Сало противопоказано при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Сливочное масло — это концентрированный продукт из молочного жира. Масло являет собой ценнейший источник фосфатидов (сложные липиды, входящие в состав всех живых клеток и играющие важную роль в жизненных процессах), полиненасыщенных жиров и витамина А. Молочный жир в масле благотворно влияет на состояние иммунной системы, кожи и на остроту зрения.

Обязательная составляющая сбалансированного питания — это углеводы. Они также должны присутствовать в нашем рационе. Углеводы бывают разные — быстро усваиваемые (сахара), медленно усваиваемые (крахмал), балластные (клетчатка).

Это прежде всего зерновые каши с различными овощными или фруктовыми добавлениями, о которых мы упоминали ранее.

Гречневая каша — отличный низкокалорийный продукт, в котором содержится большое количество магния, приносящего много пользы людям, страдающим диабетом. Витаминов в гречневой каше тоже очень много.

Рис является настоящим кладом клетчатки, высококачественного крахмала и витаминов группы В. Однако наибольшую пользу представляет собой фолиевая кислота, которая в большом количестве содержится в рисовой каше.

Пшенную кашу очень полезно употреблять людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Такая каша прекрасно выводит из организма лишние соли, поэтому ее полезные свойства оценят люди, стремящиеся сбросить лишние килограммы. Пшено способствует быстрому выведению антибиотиков из организма, что помогает быстрее восстановиться после тяжелых болезней.

Кукурузная каша полезна, прежде всего, из-за своей способности выводить из организма вредные вещества, такие как радионуклиды и токсины. А благодаря тому, что в кукурузной каше содержится большое количество клетчатки, ее регулярное употребление в пищу помогает очистить желудочно-кишечный тракт от накопившихся в нем шлаков.

Главное богатство перловки — фосфор, клетчатка, по его содержанию перловая крупа почти в два раза превосходит остальные злаки. Фосфор не только необходим для нормального обмена веществ и хорошей работы мозга, но и считается «главным микроэлементом для спортсменов», ведь именно фосфор обеспечивает скорость и мощь мышечных сокращений

Манная каша — это раздробленные частицы зерна пшеницы, чей размер не превышает 0,75 мм. Благодаря своим размерам манная крупа быстро варится, что позволяет по максимуму сохранить в ней полезные вещества, а их немало. В манке содержатся белки, крахмал, витамины Е и группы В, значительное количество минеральных веществ, включая кальций, калий, натрий, фосфор, магний, железо. При этом в манке очень мало клетчатки, что позволяет использовать ее для диетического питания людей

с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и даже после операций на кишечнике и желудке.

Ячневая каша — продукт не особенно калорийный и содержит лишь 325–330 ккал в порции, а сама каша богата на такие полезные вещества, как витамины А, D, РР и из группы В, много фосфора, магния, калия, железа, марганца, цинка, меди, кобальта, брома, йода, хрома и других минералов, пантотеновой, фолиевой и других аминокислот, а также очень ценной натуральной клетчатки. Поэтому польза от ячневой каши заметна в первую очередь тем, кто страдает от сбоев в системе пищеварения, особенно при хронических заболеваниях тонкой кишки и желудка.

При составлении своего рациона питания нельзя забывать о необходимых для нашего организма овощах и зелени. Ежедневное употребление овощей, другой зелени является необходимым элементом восполнения натуральных витаминов и микроэлементов в наш организм. Пользу овощей нельзя недооценивать, ведь когда мы едим капусту, кабачки, баклажаны, огурцы или помидоры, добавляем петрушку, укроп, сельдерей, в наш организм поступают почти все полезные витамины и микроэлементы.

Естественно, все овощи надо употреблять в свежем виде, потому что только так они сохраняют свою полезность в полном объеме. Больше всего пользы в свежих овощах содержится в виде магния, калия, фосфора, железа и цинка. Только с помощью овощей при употреблении мяса оно будет приносить желаемую пользу.

Продукты, которые рекомендуется исключить из рациона: ветчина, мясная нарезка в вакуумной упаковке, сардельки, сосиски, колбасы (вареные и копченые), полуфабрикаты (котлеты, рыбные палочки), пельмени, паштеты, тушенка, рыба (холодного и горячего копчения), крабовые палочки, кетчуп, майонез, рафинированные масла, маргарины, сливочные масла жирностью менее 80 %, плавленый сыр, все

маринованные (содержащие уксус) продукты, все магазинные соки, холодные бутилированные чаи и энергетические напитки, заварные чаи в пакетиках, газировки, растворимый кофе, малосольные сельди в баночках, сухарики, чипсы, соленые орешки, импортные джемы, глазированные сырки, йогурты со сроками хранения более 10 дней, кефир и молоко со сроком хранения более 7 дней, салаты и другие блюда, изготавливаемые в супермаркетах, приправы и соусы в кубиках и пакетиках, содержащие глутамат натрия (усилитель вкуса), дрожжи, дрожжевой хлеб, пиво.

Итак, некоторые продукты, за счет содержащихся в них биологически активных веществ, способны защитить нас от массы самых серьезных заболеваний.

Чтобы правильно питаться по правилам, можно применить раздельное питание, при этом необходимо знать, какие продукты относятся к каким группам: крахмалистые и некрахмалистые, кислые и сладкие... Для того чтобы ваш прием пищи был максимально полезен и насыщен белками или углеводами, далее перечислены продукты, богатые белками и углеводами, и так называемые нейтральные продукты. Последние можно использовать как в сочетании с продуктами, богатыми белками, так и в сочетании с продуктами, богатыми углеводами.

Белки: авокадо, арахис, все мясные продукты, рыба, мясо, яйца и дрожжи, все хлебные злаки, зрелые бобы, маслины, молоко (мало протеина), орехи и семена (большинство), соевые бобы, сыр.

Крахмалы: арахис, артишоки, все хлебные злаки, зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, кабачки, картофель (всех видов), каштаны, тыква.

Сиропы и сахар: белый сахар, желтый сахарный песок, кленовый сироп, мед, молочный сахар, тростниковый сироп.

Крахмалистые овощи: брюква, морковь, свекла, цветная капуста.

Сладкие фрукты: бананы, изюм, инжир, мускатный виноград, сушеная на солнце груша, финики, хурма, чернослив.

Жиры: большинство орехов, жирное мясо, оливковое масло, орехи pekan, ореховое масло, подсолнечное масло, сало, свиное топленое сало, сезамовое масло, сливки, сливочное масло, соевое масло, суррогатные масла, хлопковое масло.

Кислые фрукты и овощи: ананасы, апельсины, гранаты, грейпфруты, кислая слива, кислые персики, кислые яблоки, кислый виноград, лимоны, помидоры.

Полукислые фрукты: абрикосы, груша, манго, свежий инжир, сладкая вишня, сладкая слива, сладкий персик, сладкое яблоко, черника.

Некрахмалистые и зеленые овощи: баклажан, брокколи, брюссельская капуста, горчица, зеленая кукуруза, зеленый горошек, огурец, калужница болотная, капуста кормовая, капуста огородная, китайская капуста, кольраби, коровяк, кочанная капуста, крес-салат, аспарагус, латук, летняя тыква, листья репы (зеленые), листья свеклы (зеленые), лук (перо), лук-шалот, лук, лук-порей, мангольд (листовая свекла), огурец, одуванчик, окра, петрушка, водяной кресс, побеги бамбука, редис, репа, репа, сурепица, сельдерей, сладкий перец, спаржа, цветная капуста (она же умеренно крахмалистая), цикорий (французский), чеснок, шпинат, щавель (кислый), эскариоль (салат).

ВИТАМИНЫ

Витамины — это такие вещества, которые не поставляют организму энергии, но необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. Они незаменимы, так как не синтезируются или почти не синтезируются

клетками человеческого организма. Витамины входят в состав биологических катализаторов — ферментов или гормонов, являющихся мощными регуляторами обменных процессов в организме.

На основании физико-химических свойств и характера их распространения в природных продуктах витамины принято делить на водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе принадлежит витамин С (аскорбиновая кислота) и витамины группы В, РР (фолиевая и пантотеновая кислоты, пиридоксин и др.). Ко второй группе относятся витамины А, D, Е и К.

Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозам. Но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище, которые чаще наблюдаются в зимние и весенние месяцы.

Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижаются работоспособность, сопротивляемость организма. Для каждого витамина известны и специфические признаки его недостаточности.

Витамин В₁ (тиамин) содержится в основном в зерновых продуктах, отрубях. Им богаты хлеб из муки грубого помола, крупы (гречневая, овсяная, пшенная), горох, фасоль, соя, пивные дрожжи, печень, свинина, телятина. Суточная потребность взрослого человека в тиамине 2–2,5 мг.

Витамин В₂ (рибофлавин): важнейшие пищевые источники — молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, крупы (гречневая и овсяная), хлеб. Суточная потребность 2,5–3 мг.

Витамин РР (никотиновая кислота) содержится в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, печени, почках, сердце, мясе, рыбе, некоторых овощах, дрожжах, сушеных грибах. Суточная потребность 20–25 мг.

Витамин В₆ — пиридоксаль, пиридоксин, пиридоксамин.

Основные продукты, содержащие витамин В₆ — мясо, печень, кета, фасоль, крупы (гречневая, пшено), пшеничная мука, дрожжи. Суточная потребность 2–3 мг.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) содержится в продуктах животного происхождения (печень, мясо, некоторые сорта рыбы, сыр, творог и др.). Потребность в витамине В₁₂ — 15–20 мкг в сутки.

Фолиевая кислота содержится в муке грубого помола и хлебобулочных изделиях из этой муки, крупах (гречневой, овсяной, пшене), фасоли, цветной капусте, грибах, печени, твороге, сыре, икре. При тепловой обработке теряется 80–90 % исходного содержания витамина в продукте. Суточная потребность 50 мкг.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в основном в плодах и овощах (шиповник, черная смородина, облепиха, сладкий перец, укроп, петрушка, цветная и белокочанная капуста, апельсины, клубника, рябина, яблоки, черешня, щавель, шпинат, картофель и др.). Суточная потребность 70–120 мг.

Важнейшие пищевые источники — печень животных и рыб, сливочное масло, сливки, сыр, яичный желток, рыбий жир.

В моркови, сладком перце, зеленом луке, петрушке, щавеле, шпинате, шиповнике, облепихе, абрикосах содержится провитамин А. Суточная потребность в витамине А — 1,5 мг.

Витамин D содержится в рыбьем жире, икре, кете, куриных яйцах и в меньшей степени в сливках, сметане. Суточная потребность у детей 2,5–10 мг. Потребность взрослых в витамине D точно не установлена.

Витамин E (токоферол). Основные пищевые источники — растительные масла (в основном нерафинированные),

печень, яйца, злаковые и бобовые. Суточная потребность 29–30 мг смеси природных токоферолов.

Витамином К особенно богаты белокочанная и цветная капуста, шпинат, тыква, томаты, свиная печень. Кроме того, он содержится в свекле, картофеле, моркови, злаковых, бобовых. Суточная потребность 0,2–0,3 мг.

КАК И ЧТО ЕСТЬ

Летом и в начале осени с растительной пищей проблем нет, а вот на зиму и весну постарайтесь сделать запасы. Например, можно обеспечить семью почти на весь год растительным питанием, заморозив все — от ягод до помидоров. Впрочем, и в продаже найдется немало вкусных продуктов растительного происхождения.

Постарайтесь все, что можно, есть в сыром и свежем виде.

И вообще, задумайтесь, ведь все, что мы съедаем, через некоторое время всосется в желудке и кишечнике, попадет в кровь и потечет по всему организму, по важнейшим органам и тканям, по мельчайшим и нежным капиллярам.

Помните, что наш идеальный вес с точки зрения продолжения жизни должен находиться в границах: рост в сантиметрах минус 100–110. Например, при росте 170 см — идеальным будет вес 60–70 кг, но лучше ближе к нижней границе. Купите хорошие напольные весы и рассчитывайте свое питание, ориентируясь на идеальный вес.

Идеальный хлеб — это хлеб без дрожжей, грубого помола с отрубями. В продаже часто бывает такой (специальные хлебцы и т. п.). И вообще забудьте про белый хлеб и булочки. А печенье и прочую сдобу «к чаю» постарайтесь заменить черным изюмом, черносливом, черными сухофруктами.

Старайтесь избегать всего липкого, вязкого, ненатурального. И, наоборот, кушайте свежее, сочное, природное. Чем меньше обработаны продукты, тем лучше! Если же что-то приходится обрабатывать, то лучше использовать запекание, гриль, пар и т. п. Из масел только растительные.

Чтобы дольше жить, необходимо пить много жидкости, разумеется, чистой. Вода в достаточном количестве помогает поддерживать в порядке обменные процессы и способствует вымыванию из организма вредных веществ. Если есть лучше меньше, чем хочется, то пить — чуть больше, чем хочется!

Переходите на новую систему питания постепенно, в течение нескольких месяцев. Полностью растительная диета не раньше, чем через год-два. Хотя от какого-то минимума животных продуктов можно совсем и не отказываться.

Выработайте привычку перед покупкой любого продукта изучать информацию о его питательной ценности на упаковке! Покупайте те продукты, которые содержат относительно меньшее количество калорий, жиров, белков, углеводов, консервантов и т. п.

Не впадайте в крайность. Если вы, условно говоря, по праздникам будете позволять себе кусочек мяса или жирного торта, то трагедии не случится. Если в какие-то из дней вы явно «перебрали», то разгрузитесь в последствие.

Если вы всерьез решили заняться своим здоровьем, то вам крайне необходимо обзавестись таблицей, в которой содержится информация о содержании в продуктах калорий, а также белков жиров и углеводов.

Вода и здоровье

Среди имеющихся на Земле веществ вода занимает особое положение, поскольку играет особенно важную роль для здоровья людей. Показателен такой факт: эмбрион человека состоит из воды на 95 %, не многим меньше ее и в теле новорожденного (75 %). Это вещество в теле взрослого человека также преобладает (60 %). Только в старости количество воды снижается и составляет 57 % или меньше.

Вода — это настоящий индикатор старения. Существует мнение, что секрет долголетия заключается в том, насколько качественную воду мы пьем. Очень важно и ее количество, поскольку она необходима для полноценного процесса обмена веществ. Ученые доказали, что человек без пищи в состоянии прожить около 4 недель, а без воды — максимум неделю. Вода в организме при нормальном потреблении через 16–20 дней обновляется. Она способствует функционированию всех органов организма: кровь состоит из воды на 92 %, кости — на 22 %, мускулы — на 75 %; пот, так же как и желудочный сок, состоят из воды на 99 %. Вода доставляет кислород клеткам тела, защищает органы, выводит шлаки. Если уменьшается количество воды на 1,5 %, это вызывает не только сильную жажду, но и ухудшает самочувствие. При этом у человека замедляются движения, возникает сонливость, возникает тошнота, а в иногда покраснение кожи. Снижение в организме содержания воды на 6–10 % может вызвать головную боль, одышку, исчезает слюноотделение, или вызывает более тяжкие последствия — потерю способности двигаться, нарушение логическое мышления. Спазмы мышц вызывает еще больший недостаток воды в организме (11–20 %). При этом неизбежны бред, притупление слуха и зрения. Смерть наступает неминуемо при потере 25 % воды.

КАК ВОДА ВЫВОДИТСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА?

Между количеством потребляемой и выделяемой воды существует определенное равновесие. Основным органом, регулирующим количество воды в организме, являются почки.

Среднесуточная норма выделяемой воды составляет около 4 литров:

- из легких она выходит в форме пара — до 600 г в сутки;
- из мочевыводящих органов — 1,3–1,5 л;
- из кишечника — до 0,5 л;
- в виде пота она выделяется из 3 миллионов пор — до 600 г.

Несомненно, у каждого человека это количество уникально, поэтому для обеспечения нормального обмена веществ каждый должен принимать столько жидкости, сколько выделилось из организма.

Потребление оптимального количества воды — один из лучших способов предотвращения образования камней в почках. Вода — самое важное питательное вещество, которое потребляет наш организм; она необходима каждой клетке, ткани или органу для нормального функционирования.

- Вода поставляет в наш организм важные водорастворимые витамины и питательные вещества (такие как белки, минералы, витамины В и С), необходимые для нормального функционирования клеток, тканей и внутренних органов.
- Вода увлажняет глаза, ротовую и носовую полости, помогая органам правильно функционировать и позволяя нам чувствовать себя комфортно.
- Вода помогает регулировать температуру тела, способствуя тому, чтобы оно оставалось прохладным в жару, и оберегая его от переохлаждения при низких температурах.

- Вода помогает клеткам тела сохранять свою структуру и поставляет им кислород.
- Вода выполняет функцию своеобразного амортизатора для внутренних органов: когда человек падает или ударяется, она минимизирует стресс и повреждения.
- Вода обеспечивает оптимальную смазку для суставов.
- Вода промывает почки, выводя из организма токсины.
- Вода помогает вывести из организма твердые шлаки.
- Вода поддерживает баланс электролитов (таких минеральных веществ, как калий, натрий, хлор), которые регулируют температуру тела и контролируют давление.
- Вода — ценный источник таких микроэлементов, как марганец, магний, кобальт и медь.

КАК ПИТЬЕВАЯ ВОДА МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И САМОЧУВСТВИЕ?

- Вода помогает сохранить объем крови, таким образом поддерживая нашу энергию.
- Правильная гидратация улучшает наши реакции и способность концентрироваться, особенно во время выполнения упражнений.
- Вода увеличивает количество калорий, которые вы сжигаете в своей повседневной деятельности.
- Вода помогает при расстройствах желудка, вызванных накоплением в организме излишков медикаментов.
- Вода помогает организму избавиться от излишков натрия, которые могут привести к удерживанию в организме жидкости.
- Ученые показывают, что существует связь между высоким уровнем потребления воды и снижением риска как незначительных заболеваний, таких как насморк, запор и инфекционные заболевания мочевыводящих

путей, так и серьезных нарушений, в том числе образования камней в почках и рака.

- Частое употребление воды предупреждает обезвоживание у детей и пожилых людей. (Обезвоживание — одна из наиболее распространенных причин госпитализации людей в возрасте старше 65 лет.)
- Вода может помочь вам избавиться от лишнего веса и положительно повлиять на ваш внешний вид.
- Человеческий организм часто не различает чувства жажды и голода, поэтому люди часто потребляют пищу тогда, когда на самом деле испытывают жажду. Ученые доказали, что люди, выпивающие за день много воды, обычно меньше чувствуют голод.
- Вода обеспечивает вам больше энергии во время выполнения упражнений и увеличивает количество калорий, которые при этом «сжигаются».
- Результаты исследований свидетельствуют о том, что вода может также уменьшить жировые отложения.
- Вода увлажняет кожу, делая ее гладкой, мягкой и упругой, способствует разглаживанию морщин. (Вода поступает в кожу в последнюю очередь; если организм не получает достаточного количества воды, это негативно сказывается на коже быстрее, чем на каком-либо другом органе.)

КАК И КОГДА НУЖНО ПИТЬ ВОДУ

Поскольку индивидуальная потребность в воде зависит от многих факторов, как правило, рекомендуется, чтобы человек выпивал в среднем 1,5–2,5 л воды в день. Остальное количество должна составлять вода в виде твердой пищи.

Напитки, содержащие кофеин, — кофе, чай и сладкие газированные напитки на самом деле обезвоживают

организм, «обкрадывая» тело, которое вынуждено тратить на усвоение этих напитков больше воды, чем они содержат. Алкогольные напитки также являются причиной обезвоживания. Соки и напитки для тех, кто занимается спортом, утоляют жажду, однако могут быть источником нежелательных калорий.

Устраняется жажда не сразу, а через 10–20 минут после питья, поэтому ее лучше постепенно утолять. Нужно пить небольшими глотками с перерывами. На потребность организма в воде влияет не только влажность воздуха и температура, имеет значение также состояние организма, то есть болезнь или кормление ребенка грудью. Очень важно уделять особое внимание правильному питьевому режиму в жаркую погоду. Наблюдаются суточные колебания в выделении воды из организма. Утром лучше пить больше воды, чтобы в организме создать запас жидкости. Днем потребление воды нужно ограничивать.

Функцию регулирования температуры тела выполняет потение. Но чрезмерное потение — это нарушение, которое приводит к снижению естественной сопротивляемости кожи, из-за чего она может стать грубой, начинает шелушиться. Поэтому образование пота и мочи должно находиться в равновесии.

В результате нарушения водного баланса в организме возникают различные заболевания, такие как диабет, дерматит, водянка. Излишнее потение уменьшает температуру тела, происходит обезвоживание организма. Также создает обезвоживание избыток мочи. А недостаточное употребление воды ведет к скапливанию в клетках и сосудах шлаков, что провоцирует различные заболевания. Вода способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике, но при излишнем питье ухудшается пищеварение, создается неоправданная нагрузка на сердечно-сосудистую систему и почки, что приводит к увеличению выделения с водой через почки

и потовые железы веществ, нужных для организма. Нарушает условия работы мышц и приводит к быстрому утомлению даже временная перегрузка водой. Ученые считают, что многие «болезни цивилизации» появляются по причине хронического обезвоживания организма, и даже самые тяжелые болезни можно излечить водой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Самый эффективный способ восполнения воды в организме — дробное питье: пить нужно часто, но понемногу.

Для исключения чрезмерного потения можно использовать настой травы шалфея. Тем, у кого имеется этот недостаток, не нужно пить горячую и теплую воду.

При чрезмерном скоплении воды в организме можно использовать отвары различных мочегонных трав, таких как цветки бузины, плоды шиповника, липовый цвет. Существуют также мочегонные продукты питания — тыква, яблоки, груши.

Согласно восточным оздоровительным системам, не следует терпеть жажду и задерживать мочу. Жажда вызывает сухость языка, склонность к инфекционным заболеваниям, одышку, отеки, воспаление, расстройство зрения. Задержка мочи провоцирует мочекаменную болезнь, расстройство половой сферы.

Для увеличения потоотделения, к примеру, при лечении простудных заболеваний, рекомендуется выпивать отвар корней багульника, липового цвета или цветков бузины, малиновый квас, горячий малиновый чай.

При чрезмерной жажде из питания следует исключить уксус, горчицу, перец, жирную и пересоленную пищу.

Человек, страдающий от частых позывов ночью, не должен пить воду перед сном, чтобы не получить болезнь почек.

Очень полезно выпить стакан воды после сна. Сначала прополощите горло, после чего очистите язык от налета, и только после этого можно выпить стакан воды.

Однако есть другие варианты. Например, рекомендации известного целителя Б. В. Болотова, который советует после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку соли и вместе со слюной проглотить. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаливания. Кроме того, целитель рекомендует прием крупиц соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости при этом пить.

П. Т. Борбат, другой народный целитель, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4 % веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Исследователи всегда утверждали, что энергию организму поставляет пища за счет образования аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), при этом воду вообще во внимание не принимали. В действительности, именно вода производит энергию, заставляя работать ионные белковые «насосы» клеточных мембран, способствуя проталкиванию в клетку питательных веществ и натрия и удаляя из нее калий и продукты обмена.

В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 94 % воды, а идеальное содержание воды внутри клетки должно быть в пределах 75 %. Благодаря такой разнице и создается осмотическое давление, позволяющее в клетки проникать воде.

Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что

способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли является причиной тучности людей?

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66 %), затем внеклеточной (26 %), а потом уже вода извлекается из кровяного русла (8 %). Это делается для обеспечения водой, главным образом, головного мозга, в котором воды находится до 85 %, а по некоторым данным даже до 92 %, и потеря мозгом даже 1 % воды приводит к необратимым последствиям.

Увеличение объема воды после ее употребления приводит в свою очередь к уменьшению веса тела за счет выведения отежной жидкости. Известно, что одним из бичей для здоровья человека является ожирение, которое в первую очередь связано с обезвоживанием. Вместо того чтобы пить воду, человек начинает есть. Но если организм избыточную энергию не будет тратить на физическую работу, то она отложится в жир. Ферменты же, сжигающие жир, стимулируются адреналином именно благодаря физической активности. Одним из таких ферментов, в частности, является вырабатываемая поджелудочной железой липаза, которая расщепляет жир на составляющие элементы, затем используемые мышцами и печенью. В этом-то и кроется одна из причин похудения с помощью движения на фоне приема воды с незначительным количеством соли. И будьте уверены, эффект будет гораздо выше, чем от любой разрекламированной диеты или пищевой добавки.

А вот еще наблюдение. Почему сегодня так распространен диабет II типа? Людям предлагаются сладкая вода, сладкая пища, стимулирующие работу поджелудочной железы с выделением инсулина, который сам по себе способствует увеличению веса, превращая

сахар и углеводы в жир. Лишний сахар не только не приносит пользы, но и вреден, «ощущением» поступления его в кровь как бы обманывая поджелудочную железу, и та производит лишнюю работу, выбрасывая инсулин для поддержания нормального уровня сахара в крови. Если же при этом нет реализации сахара через физическую работу, то он превращается в жир.

От обезвоживания страдают и клетки иммунной системы, при нарушении работы которых возникают так называемые иммунодефицитные заболевания. К ним относятся все хронические болезни: бронхит, астма, бесплодие, красная волчанка, склеродермия, рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, онкологические заболевания. Это сложные болезни, в которых задействованы все соединительнотканые структуры, где от недостатка воды наблюдаются нарушения всех биологических и энергетических процессов. Как только они «насытятся» жидкостью — устранятся факторы, вызывающие болезнь, и вместе с этим наступит выздоровление. Конечно, все это возможно только на фоне целого комплекса мероприятий, включающих личностные, социальные и экономические факторы, в которых благо человека и его здоровье ставятся на первое место.

А как на водный баланс в организме влияют лекарства? Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, и это способствует еще большему обезвоживанию организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90 % лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью затрагивает только следствие, а не причину заболеваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма.

Высококачественная природная вода, по всем показателям пригодная для питьевых целей, — большая

редкость. Поэтому нам, прежде всего, нужно знать, какая питьевая вода нам нужна. Питьевая вода, прежде всего, должна содержать очень мало кальция. Есть еще одна составляющая химического состава воды, которая для нашего здоровья важна. Это гидрокарбонат-анион HCO_3 , который не позволяет углекислоте, имеющейся у нас в крови, в достаточной мере подкисливать кровь. Точно так же он не дает возможности подкисливать углекислым газом и природную воду. В питьевой воде не должно быть большого количества гидрокарбонат-анионов. Не нужны в питьевой воде также натрий и хлор, но можно было бы оставить в каком-то количестве магний и сульфат-анион.

Для получения полезной воды используют дистилляционный способ, который требует нагревания до кипения опресняемой воды. Пар, который образуется, почти не содержит солей, и поэтому получаемая вода тоже не будет содержать никаких солей. Дистилляцию воды можно производить не только при 100°C , но и при более низких температурах ($50\text{--}60^\circ\text{C}$) под глубоким вакуумом, этим достигается значительная экономия энергоресурсов. То есть, питьевую воду хорошего качества нужно специально готовить, прибегнуть к обессоливанию исходной воды.

Из организма дистиллированная вода вымывает не только все шлаки, но и такие элементы, как калий и натрий. В питьевой воде калия практически нет, и это большой недостаток всех природных источников. Для нормального обмена веществ соотношение калия и натрия в организме должно быть 1:2. Использование дистиллированной воды в качестве питьевой более одного месяца приводит к значительному вымыванию калия. Поэтому его недостаток необходимо восполнять, употребляя продукты, богатые калием.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТЬЕВУЮ ВОДУ

Сегодня на прилавках магазинов представлен огромный ассортимент питьевой воды, и очень важно выбрать из него по-настоящему хороший и качественный продукт.

При выборе питьевой воды обращайтесь внимание на следующие факторы:

Тара

В первую очередь тщательно осмотрите бутылку, она не должна быть деформирована, пластик не должен быть мутным, а крышка должна быть плотно прикручена. Этикетка должна быть аккуратно и ровно наклеена, на бутылке не должно быть видно следов клея.

Если этикетка блеклая или плохо пропечатанная, то, вероятнее всего, перед вами подделка.

Также обратите внимание на место, где стоят бутылки с водой. Они не должны попадать под прямые солнечные лучи, из-за которых вода портится намного быстрее.

Что же касается самого материала, из которого изготовлена бутылка, то предпочтение лучше отдать поликарбонату. Он, по сравнению с ПЭТ (полиэтиленовая тара), не вступает в реакцию с водой и, следовательно, не выделяет в нее никаких веществ.

Вода

Посмотрите бутылку на просвет. Вода должна быть прозрачной, без примесей, вкраплений, осадка на дне или пленки на поверхности.

Этикетка

На этикетке должна быть указана следующая информация о воде:

Тип воды

В данном случае мы говорим о питьевой воде, именно это и должно быть указано на упаковке. При этом общая

минерализация воды должна составлять менее 1 грамма на литр воды. Если этот показатель больше, то вода уже является минеральной.

Питьевая вода подразделяется на артезианскую воду (подземная вода), очищенную воду (дистиллированная, деминерализованная или очищенная иными способами вода), родниковую воду (вода из надземных источников), минерализованную воду (искусственно насыщенная солями вода, в которой после прохождения многоступенчатой очистки не осталось не только вредных веществ, но и нужных солей и минералов), негазированная и газированная вода (вода с добавлением двуокиси углерода), вода, обогащенная серебром, фтором, йодом и т. д.

Категория

Питьевая вода подразделяется на первую и высшую категории. В первую категорию входит вода, взятая из любого источника, вплоть до водопроводного крана. Такая вода проходит тщательную очистку от всех вредных веществ.

К высшей же категории относится вода, добытая из природных источников, которые защищены от воздействия биологических и химических нечистот. Такая вода не просто чиста, но и физиологически полноценна.

Место происхождения

На этикетке должен быть указан источник воды, а также место розлива. Если это артезианская вода, то дополнительно должен указываться номер скважины.

Дата розлива

На этикетке обязательно должна быть указана дата розлива воды, условия и срок ее хранения. Вообще же, срок хранения воды составляет 18 месяцев для воды в пластиковых бутылках и 2 года для воды в стеклянной таре. Хранить воду нужно в прохладном и затемненном месте при температуре от 2 до 20 °С.

Производитель

Информация о производителе должна содержать следующие сведения: название торговой марки, адрес, телефон, сайт и другие контакты предприятия.

Запах

Вода не должна иметь запаха. Если же это ароматизированная вода, то запах должен быть слабо выраженным, так как допустимая норма содержания в воде ароматизаторов, эссенций и экстрактов составляет менее 1 % от общего веса.

Стоимость

Хорошая вода не может быть слишком дешевой, ведь она проходит очистку при помощи новейшего оборудования и разливается в тару, чья стоимость также достаточно высока.

Какую воду выбирать, решать все же вам, поэтому внимательно прислушайтесь к своему организму и пейте воду на здоровье.

Лечебные диеты

Исследователи считают, что наша иммунная система — как отточенный хореографический танец. Каждая клетка играет собственную важную роль и требует питательных веществ, чтобы жить и нормально работать. Часто их недостаток несет угрозу здоровью. Какой же существует способ для поддержания здоровья? Это правильное питание и применение сбалансированной диеты.

Правила здоровой сбалансированной диеты:

- Не пропускайте приемы пищи. Особенно это касается завтрака — самого важного источника энергии в течение дня.
- Не исключайте углеводы из своего рациона! Каждый день необходимо употреблять достаточное количество углеводов с пищей.
- Каждый крупный прием пищи (обед или ужин) должен содержать овощи — сырые, отварные или приготовленные на пару.
- Обязательно устраивайте промежуточные перекусы. Предпочтительно они должны состоять из 200 г фруктов.
- Несмотря на восхитительный вкус и нашу огромную к ним любовь, сыры — очень жирная еда. Старайтесь сократить их употребление до 2–3 порций в неделю. Еще лучше — ограничиться одной.
- Рыба — важнейший ингредиент практически любой системы здорового питания. Употребляйте ее 2 раза в неделю!
- Включайте в еженедельный рацион овощи, яйца и тунца — подобное сочетание разнообразных продуктов позволяет получать все необходимые элементы, оставаться в форме и сохранять здоровье.

- Выбирайте на гарнир отварные или приготовленные на пару овощи или овощные салаты. Помидоры, кабачки, морковь и листовой салат — вот достойное дополнение к мясным блюдам.
- Калорийные мясные блюда в соусах (типа рагу, бефстроганов и прочих) можно есть только 1 раз в неделю, причем сопровождая их овощными гарнирами, а не крупами, макаронами или картофелем.
- За один прием пищи избегайте сочетания одинаковых по составу продуктов. Например, не рекомендуется совмещать мясо с сырами, хлеб с макаронами, картофель с хлебом.
- Приготовление блюд должно быть как можно более простым: отваривание, на пару, на гриле. Следует отказаться от долгой продолжительной готовки в масле и соусах.
- Ограничивайте число масла (как растительного, так и сливочного) при готовке. Предпочтительнее тушить блюда в воде, овощном бульоне, томатном соусе.
- Если все же готовите на масле, то выбирайте оливковое, причем не более 5 чайных ложек на блюдо.
- Сладкое есть можно, но в умеренном количестве и лучше в первой половине дня.
- Надо выпивать минимум 1,5–2 л воды в сутки, причем придется отказаться от газированных, подслащенных напитков и алкоголя.

Антираковая диета

Хотя на самом деле антираковая диета — весьма условное понятие, но многие овощи и фрукты действительно помогают увеличить шансы избежать страшного недуга, особенно после достижения 50-летнего возраста.

Для снижения риска заболевания раком ученые рекомендуют употреблять в пищу больше сырых овощей

семейства Крестоцветные (кочанная капуста, спаржевая капуста, цветная капуста, кольраби, кресс водяной, сурепка, хрен, редис, репа, брюква, китайская капуста), а также ежевикообразную малину. Проведенные тесты на животных показали, что эта ягода тормозит развитие раковых заболеваний толстой кишки, пищевода и пищеварительного тракта. Это происходит за счет уменьшения окислительного стресса, происходящего вследствие разрушения клеток свободными радикалами, а также благодаря уменьшению повреждений клеток ДНК и ускорению развития новых клеток.

По истечении эксперимента, проведенного на животных, ученые захотели расширить область исследований и проверить больных, пищевод которых был в предраковом состоянии (пищевод Баретта). Такие больные на 30–40 % больше подвержены заболеванию раком, чем остальные.

Одним из главных условий в антираковой диете является употребление в пищу как можно большего количества свежих овощей и фруктов. Благодаря высокому содержанию в них витаминов, улучшается общее состояние организма и снижается вероятность возникновения онкологических заболеваний. Но какие бы продукты мы не употребляли, стопроцентной защиты от рака не может дать не один из них.

Диета против старения

Создатели этой диеты — ведущие американские ученые, специалисты в области биологии и медицины: известный геронтолог доктор Майкл Ройзен, доктор Ульрих Штрунц и эксперт-кардиолог доктор Мехмет Оз.

В основе диеты против старения — новейшие научные открытия. В чем же ее особенности? Ученые разных стран задаются вопросом: можно ли замедлить процессы старения? И более того, можно ли повернуть вспять эти процессы и способствовать омоложению организма?

Доктор Ройзен и его коллеги отвечают на эти вопросы утвердительно. Предлагаемая ими диета представлена как обширная программа. Рекомендованы 50 продуктов, содержащих важные для организма вещества: аминокислоты, фенолы, флавоноиды, каротиноиды и различные эфирные масла. Благотворное воздействие этих биологически активных веществ превосходит, как показали исследования и медицинская практика, эффективность применяемых медикаментов против старения и различных кремов, разглаживающих морщины.

Новая диетическая программа приводит также перечень из 40 продуктов, способствующих старению.

Продуктам в обоих списках присвоен определенный количественный «ранг» — в виде пунктов, очков. То есть каждый продукт как бы «взвешен» и «посчитан» с точки зрения его полезности (помещен в первом списке) и неполезности (во втором).

Тот, кто готов со всем вниманием отнестись к своему здоровью и найдет время каждый день после каждого приема пищи фиксировать эти пункты с «плюсом» и «минусом», должен знать желаемый результат за неделю — 1500 пунктов.

К примеру, вы набрали за 7 дней 3245 пунктов с «плюсом» и 1475 пунктов с «минусом». Проведите вычисления, и вы получите замечательный результат — 1770, превышающий желаемую и как бы достаточную норму.

Привлекательная сторона новой диетической программы состоит в том, что вы можете есть продукты с «минусом» (жареная картошка, сосиски, дыня, сливочное мороженое), но при этом «перекрывать» их за неделю продуктами с «плюсом». Чтобы разница была не меньше 1500 пунктов.

Тому, кто решительно пойдет за новой диетической программой, кто еженедельно добьется перевеса

в 1500 пунктов, американские ученые обещают вот что: уже через 3 месяца человек не только будет выглядеть моложе, но и станет энергичнее и почувствует себя более здоровым.

Внимательно просматривая оба списка, задаешься вопросом: а как же другие продукты — фрукты, овощи и прочие, не фигурирующие в этих списках? Например, груши, сливы, вишни, виноград, апельсины, персики, клубника, крыжовник, малина, арбузы, кабачки, баклажаны, редька, гречка, черный чай? Они, по мнению ученых, «нейтральны». По этой причине в диетической программе о них — ни слова.

Отрицательным моментом такой диеты является необходимость ежедневного строгого подсчета баллов, однако со временем вы сформируете свое меню с положительным балансом и сможете прекратить подсчет.

Положительным моментом диеты является то обстоятельство, что такая диета может использоваться длительное время. К тому же не нужно думать о пользе продуктов, и, главное, диета позволяет делать себе поблажки.

Кроме всего прочего, на диете против старения можно неплохо нормализовать вес.

Легкая диета

Эта диета называется легкой совершенно справедливо, так как выдержать ее может даже тот, кто никогда не мог соблюдать диет.

Конечно, результат не будет поразительно быстрым, зато этого режима питания можно придерживаться довольно долго.

Легкая диета — сбалансированный способ похудеть, который положительно сказывается на здоровье и дает тонус. С ней можно незаметно и постепенно сбрасывать килограммы, не прибегая к голодовке или отказу от любимых продуктов. Поэтому она по достоинству считается одной из самых безопасных.

Легкая диета основана на принципе меры и строгого режима питания. Рацион представляет собой полноценный комплекс продуктов с преобладанием овощей и фруктов. Клетчатка будет просто необходима, чтобы давать чувство насыщения и препятствовать перееданию. От сладкого тоже не придется отказываться, если заменить сахар медом, изюмом, курагой.

Еще одно непреложное правило этой диеты — сведение до минимума содержания соли в блюдах. Соль препятствует выведению жидкости из организма, поэтому процесс похудения растягивается не на один месяц. Чтобы блюда не были пресными, можно добавлять в них чеснок, острые специи. В умеренном количестве можно потреблять молочные продукты как источник белка и несколько яиц в неделю как источник жира.

Меню легкой диеты может быть разным, но при одном важном условии — маленькие порции. Съедая 200 г питательной пищи несколько раз в день, вы не будете перегружать желудок, и обмен веществ быстро нормализуется. Поэтому нужно быть готовыми к тому, что ежедневный рацион будет состоять из двух завтраков, легкого обеда, полдника и ужина.

В первой половине дня будет полезным завтрак из стакана нежирного молока с овсяными хлопьями и маленькой чашки фруктового салата. Можно перекусить апельсином или персиком.

Полноценный обед будет состоять из тарелки овощного супа или нежирного мясного бульона и овощного салата, заправленного обезжиренным майонезом или ложкой растительного масла. Суп можно заменить небольшой чашкой гречневой каши. В качестве десерта подойдет одно яблоко и чашка кофе, чая без сахара или стакан 0,5–1 % йогурта. На ужин можно приготовить запеченную без масла куриную грудку без кожи и маленькую тарелку бурого риса.

Перед сном желательно выпить стакан чая с мелиссой — вкусное, полезное, натуральное успокоительное средство, которое помогает легче уснуть на голодный желудок.

Примерное меню на день

Завтрак: кусок бородинского хлеба, смазанный сливочным маслом, творог, яблоко, зеленый чай.

Второй завтрак: стакан кефира или молока, 2 галеты.

Обед: суп на нежирном бульоне, кусок отварной говядины, груша, стакан минеральной воды.

Ужин: гречневая каша с молоком, немного овощного салата.

Магниева диета «Особая»

Диета, богатая магнием, применяется при гипертонии, заболеваниях желчного пузыря, запорах и ожирении. Помимо ограничения калорийности она предполагает потребление продуктов с высоким потреблением магния.

Исключаются соль, экстрактивные вещества, ограничивается количество употребляемой жидкости. Каждый из рационов включает около 1 г магния.

1–4 дни

Завтрак: каша гречневая с жареными пшеничными или ржаными отрубями (150 г), чай с лимоном.

Второй завтрак: тертая морковь (100 г) с растительным маслом (5 г).

Обед: борщ с отваром из отрубей (250 г), каша пшенная с курагой (150 г), отвар шиповника (100 г).

Полдник: сок абрикосовый (100 г).

Ужин: суфле творожное (150 г), чай с лимоном.

На ночь: отвар шиповника (100 г).

4–8 дни

Завтрак: каша овсяная на молоке (250 г), чай с лимоном.

Второй завтрак: размоченный чернослив (50 г).

Обед: щи с отваром из отрубей (250 г), мясо отварное (50 г), тушеная свекла (160 г) с растительным маслом (10 г), яблоко (100 г).

Полдник: салат из моркови и яблок (100 г), отвар шиповника (100 г).

Ужин: крупеник гречневый с творогом (250 г), чай.

На ночь: сок морковный (100 г).

Дополнительно: хлеб с отрубями (125 г).

9–12 дни

Завтрак: морковь тертая (150 г), каша пшенная на молоке (250 г), чай с лимоном.

Второй завтрак: курага размоченная (100 г), отвар из пшеничных отрубей (100 г).

Обед: суп овсяный с овощами и отваром из отрубей (250 г), вареная курица (85 г), котлеты капустные (200 г), отвар шиповника (200 г).

Полдник: яблоко (100 г).

Ужин: суфле творожное (150 г), морковно-яблочные котлеты (200 г), чай.

На ночь: сок томатный (100 г).

Дополнительно: хлеб с отрубями (250 г), сахар (30 г).

Летняя диета

Данная диета предлагает провести неделю на семи различных разгрузочных днях. Выдержать летом ее будет не так сложно: вокруг разнообразие недорогих овощей, фруктов и ягод, а низкокалорийный рацион в теплое время переносится легче.

Понедельник

Овощной день. Выбирайте любой любимый овощ и ешьте его в любых количествах в течение дня. Не забывайте пить побольше обычной воды.

Вторник

Фруктовый день. Любимый фрукт ешьте на завтрак, обед и ужин. Перекусы тоже должны состоять из него.

Если будет очень голодно, выпейте стакан кефира или йогурта.

Среда

Ягодный день. Ешьте любимые ягоды весь день, не забывая много пить.

Четверг

Кисломолочный день. Выбирайте любой напиток без сахара (кефир, йогурт, ряженку) и пейте его маленькими глотками. Разрешается съесть немного обезжиренного творога, добавив полложечки меда.

Пятница

Овощной день. Снова выбрать любой овощ по желанию, даже картофель (но не жареный), и есть его целый день. Запивать кипяченой или минеральной водой.

Суббота

Еще один ягодный день. На ночь можно выпить стакан кефира.

Воскресенье

В течение всего дня разрешается пить только фруктовый сок.

Диета при сахарном диабете

Сахарный диабет буквально можно перевести как «теряющий сахар». Для сахарного диабета характерно увеличение уровня сахара в крови, нарушается обмен веществ, и, как результат, в организме остро ощущается недостаток важного гормона поджелудочной железы — инсулина.

Часто сахарный диабет может протекать в скрытой форме, но определенные симптомы все равно рано или поздно дадут о себе знать. Иногда болезнь обнаруживают случайно при обследовании другого заболевания.

Сахарным диабетом страдают люди во всем мире, чаще всего в возрасте после 40–50-ти лет. К сожалению,

избавиться от этого заболевания навсегда не удастся, так как оно не лечится. С диабетом необходимо научиться жить — выполнять назначенные врачами рекомендации, поддерживать свой организм лечебными процедурами.

Очень важно соблюдать специальную диету и заниматься фитнесом. Основное правило в диете для больных диабетом — исключение сладостей и замена сахара на сахарозаменители.

Диета для диабетиков характеризуется низкой калорийностью. В ее основе лежат продукты, содержащие легкоусвояемые жиры и углеводы. Рекомендуется употреблять продукты в запеченном или вареном виде. Допускается употребление блюд, приготовленных в микроволновой печи.

Продукты, разрешенные для употребления при сахарном диабете:

- хлеб — не более 300 г в день, желательно специальный диабетический;
- овощные супы;
- постное мясо (до 100 г в день) или рыбу (до 200 г в день);
- различные каши (гречневая, овсяная), исключением является манная;
- овощи и зелень можно употреблять без ограничений (капусту, салат, огурцы, помидоры, редис, баклажаны);
- одно яйцо в день (всмятку, омлет);
- фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких сортов (клюква, яблоки);
- различные нежирные кисломолочные продукты (простокваша, кефир, несладкий йогурт) — не более 2 стаканов в день. Рекомендовано ежедневное употребление творога;
- в меню непременно должны быть зеленый чай, соки из овощей, минеральная вода.

Больным сахарным диабетом приемы пищи необходимо превратить в определенный ритуал с несколькими важными правилами.

1. Принимать пищу необходимо дробно (до 6 раз в день) и в определенное время.
2. После инъекции инсулина необходимо как минимум перекусить. Для этого подойдет сок, какой-либо фрукт, кусочек хлеба.
3. Следует исключить употребление алкоголя.
4. Желательно сократить употребление соли.
5. Ежедневно включать в свой рацион овощи.
6. Употреблять достаточное количество жидкости.

Данную диету соблюдать нетрудно. Самое важное — это найти в себе силы, чтобы помочь своему организму бороться с такой проблемой, как сахарный диабет. И помните, что соблюдение правил питания способствует благоприятному прогнозу при этой болезни.

Кроме диеты, среди лечебных факторов, используемых при сахарном диабете, немаловажное значение играет физическая активность, которая оказывает разностороннее оздоравливающее действие за счет увеличения функциональной активности всего человеческого организма. Регулярные занятия фитнесом являются основным средством оздоровления человека, больного сахарным диабетом. При этом заболевании эффективное воздействие оказывают бег, ходьба, катание на лыжах, занятия на велотренажерах и беговых дорожках. Также прекрасный способ для поддержания организма — занятие плаванием.

Однако следует знать, что людям с инсулинозависимым типом необходимо использовать плавательные нагрузки только под специальным контролем. При данном заболевании ведущим фактором является регулярность физических занятий, потому что резкая и интенсивная

нагрузка способна вызвать проблемы со здоровьем. Не следует делать перерывы в занятиях более чем на два дня, потому что это может привести к уменьшению чувствительности мышечных клеток к инсулину, которая была достигнута благодаря предыдущим тренировкам.

Постоянные физические занятия при диабете способствуют:

- увеличению чувствительности к инсулину;
- снижению жировых отложений в организме и увеличению мышечной массы;
- укреплению иммунитета;
- уменьшению риска артериальной гипертензии;
- улучшению физической формы;
- увеличению подвижности суставов;
- улучшению эмоционального состояния и повышению уровня самооценки.

В период физических занятий целесообразно иметь при себе какие-либо фрукты. Лучше всего для утоления жажды подойдет минеральная вода, желательно щелочная. Употребление алкоголя при физических нагрузках категорически запрещено.

Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях

Данная диета построена на продуктах, полезных для сердечно-сосудистой системы, а потому подходит тем, кто желает не только похудеть, но и позаботиться о своих сосудах и сердце.

Исключение жирных и соленых продуктов способствует снижению уровня холестерина и натрия. Тем, кто хочет заранее позаботиться о своем сердце, рекомендуется проводить данную диету в течение недели раз в месяц. Она не только принесет пользу здоровью, но и поможет похудеть, что, в свою очередь, является немаловажным фактором снижения риска сердечных заболеваний и многих других болезней.

На время диеты запрещаются следующие продукты:

- жирное мясо, рыба, мясные изделия с большим количеством соли (колбасы, копчености, консервы);
- копченая и соленая рыба, рыбные полуфабрикаты и консервы;
- блюда быстрого приготовления, бульонные кубики;
- консервированные соусы, маринованные и соленые овощи, майонез;
- чипсы, орешки и сухарики с солью;
- жирное цельное молоко, сметана, сыры, маргарины, кремы;
- сдобное тесто, кондитерские изделия с большим количеством сахара;
- крепкие спиртные напитки, пиво;
- газированные напитки (за исключением минеральной воды).

Рекомендуется включать в рацион:

- нежирное мясо и рыбу;
- обезжиренное молоко и молочные продукты;
- свежие овощи и фрукты, а также сухофрукты;
- орехи и семечки;
- ржаной или цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями;
- фруктовые и овощные соки, ягодные морсы, отвар шиповника.

Разрешается употреблять в небольших количествах заменители сахара.

Меню на неделю

1 день

Завтрак: кукурузная каша с молоком, кусочками фруктов, семенами подсолнечника и кунжута; стакан апельсинового сока.

Обед: овощной суп с ржаными крекерами.

Ужин: куриная запеканка, коричневый рис, зеленые овощи, приготовленные на пару.

На ночь: стакан отвара шиповника.

2 день

Завтрак: тост с джемом, травяной чай с 1 ч. ложкой меда.

Обед: бутерброд из цельнозернового хлеба и салата с курицей без кожи.

Ужин: отварная форель, овощи, приготовленные на пару, картофель «в мундире».

На ночь: стакан ряженки.

3 день

Завтрак: салат из свежих фруктов, заправленный нежирным йогуртом без сахара.

Обед: салат из курицы с кукурузой и капустой, заправленный 1 ч. ложкой оливкового масла.

Ужин: макароны с томатным соусом и семенами кунжута.

На ночь: стакан отвара шиповника.

4 день

Завтрак: мюсли без сахара с нежирным йогуртом.

Обед: сардины, тост из хлеба с отрубями, стакан фруктового сока.

Ужин: тушеная курица, сырые овощи.

На ночь: стакан травяного чая.

5 день

Завтрак: стакан компота из сухофруктов, кусочек брынзы.

Обед: овощная котлета, картофельное пюре, стакан овощного сока.

Ужин: запеченная треска с зеленью и свежими помидорами.

На ночь: стакан йогурта.

6 день

Завтрак: овсяная каша с молоком, изюмом, орехами и курагой.

Обед: салат из чечевицы с пророщенными зернами пшеницы и оливковым маслом, тост с сыром.

Ужин: лапша с соусом из нежирной сметаны, грибы.

На ночь: стакан кефира.

7 день

Завтрак: тост, творог, свежие фрукты.

Обед: картофель, фаршированный творогом, тунцом и сладкой кукурузой; овощной салат.

Ужин: запеканка из фасоли с овощами.

На ночь: стакан отвара шиповника.

Творожная диета

В основе творожной диеты лежат блюда, которые готовятся из творога. Этот сытный белковый продукт полезен всем, но особенно людям старше 50-ти. Кроме того, из него можно приготовить много вкусных блюд.

Готовить придется один раз в день — на обед. При желании можно сделать 2 порции, вторую оставив на ужин. Пить в течение дня разрешается воду или чай без сахара в любом количестве.

Помимо основного блюда предлагается следующий набор продуктов:

На завтрак: 30 г кукурузных хлопьев, 100 мл молока, стакан сока грейпфрута; кусок хлеба из муки грубого помола, 30 г отварного мяса, кружки огурца или помидора; булочка из муки грубого помола, 10 г сливочного масла или маргарина, 2 ч. ложки джема.

На ужин: еще одно блюдо из творога; кусок хлеба из муки грубого помола, 10 г сливочного масла или маргарина, 50 г отварного мяса крабов или крабовых палочек; овощной суп с чайной ложкой тертого сыра и булочкой.

Кроме того, дважды в день в промежутках между основными приемами пищи можно съесть 1 апельсин, 1 грушу и любое количество свежих огурцов или выпивать

стакан пахты, сока, любое количество минеральной воды или зеленого чая без сахара.

Рецепты основных блюд

1 день

Творог с ветчиной и кресс-салатом

На 2 порции: 250 г нежирного несладкого творога, 2 ст. ложки минеральной воды, 150 г яблок, 2 ч. ложки лимонного сока, немного хрена, пучок кресс-салата, 300 г картофеля, 100 г ветчины, соль, молотый черный перец.

Яблоки разрезать на четыре части, вырезать сердцевину и мелко нарезать. Сбрызнуть лимонным соком. Творог смешать с нарезанным яблоком и минеральной водой, приправить хреном. Кресс-салат мелко нарезать. 2/3 салата смешать с творогом. Посолить и поперчить.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Затем воду слить, картофель вместе с кусочками постной ветчины и творожным соусом выложить на тарелки и посыпать оставшимся кресс-салатом.

2 день

Филе трески с творогом

На 2 порции: 200 г диетического творога, 75 г соленых огурцов, 3 ст. ложки огуречного рассола, 1 яйцо, 3 ст. ложки нарезанной петрушки, 2 куса филе трески по 100 г, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки растительного масла, 300 г картофеля, несколько веточек петрушки и долек лимона для украшения, соль, молотый черный перец.

Яйцо сварить вкрутую. Огурцы мелко нарезать и смешать с творогом. Добавить огуречный рассол, мелко нарубленное яйцо и петрушку. Посолить и поперчить. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности.

Филе трески обвалить в муке и обжарить в разогретом растительном масле в течение 2 минут с каждой стороны. Посолить и поперчить. Треску с отварным картофелем

и творогом выложить на тарелки, украсить веточками петрушки и дольками лимона.

3 день

Овощи с творогом

На 2 порции: 400 г капусты кольраби, 400 г моркови, 100 г стручков сахарного горошка, 1 ч. ложка растительного масла, 2 яйца, 200 г диетического творога, 40 г сыра «Гауда», соль, молотый черный перец.

Кольраби и морковь нарезать брусочками и отварить в подсоленной воде в течение 9 минут, затем добавить сахарный горошек и варить еще 1 минуту. Затем откинуть на дуршлаг и выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

Яичные желтки отделить от белков и смешать с творогом и тертым сыром. Яичные белки взбить и добавить в творожную массу.

Посолить и поперчить. Творожную массу выложить на овощи и запекать в предварительно разогретой духовке при температуре 220 °С на втором уровне сверху в течение 12–15 минут.

4 день

Творог с красным сладким перцем

На 2 порции: 100 г сыра, 200 г диетического творога, 300 г красного сладкого перца, полпучка лука-резанца, 30 г лука, несколько листьев зеленого салата, соль, молотый черный перец. Сыр натереть и смешать с творогом, посолить и поперчить. Стручки сладкого перца нарезать кубиками. Лук-резанец нарезать колечками. По 2 ст. ложки сладкого перца и лука-резанца оставить для украшения, остальной смешать с творогом. Репчатый лук очистить и нарезать колечками. Листья салата вымыть, промокнуть салфеткой и разложить на тарелках. Выложить творожную массу, посыпать кольцами репчатого лука, оставшимся сладким перцем и луком-резанцем. Подать с каждой порцией 150 г хлеба.

5 день

Творог с клубникой и мюсли

На 2 порции: 400 г клубники, 500 г диетического творога, 1 ст. ложка лимонного сока, 50 г мюсли, щепотка сахара, ванилин на кончике ножа.

Из 200 г клубники сделать пюре. Смешать его с творогом и лимонным соком, добавить сахар и ванилин. Несколько самых красивых ягод оставить для украшения, остальную клубнику нарезать кусочками и смешать с творогом. Добавить мюсли, выложить на две тарелки и украсить оставшейся клубникой.

6 день

Творожный омлет с ревенем

На 2 порции: 125 г диетического творога, 2 яйца, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры, 30 г манной крупы, 200 г ревеня, 125 мл вишневого сока, 5 г крахмала, 100 г малины (можно замороженной), 15 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченных фисташек, щепотка сахара.

Творог смешать с двумя яичными желтками, лимонной цедрой, манной крупой и сахаром. Оставить на 10 минут. Ревень очистить, нарезать кусочками, залить вишневым соком, довести до кипения и варить 2–3 минуты. Крахмал развести водой и вылить в компот. Добавить малину.

Яичные белки взбить и соединить с творожной массой. Половину сливочного масла разогреть в сковороде, выложить половину творожной массы и выпекать на слабом огне, накрыв крышкой, в течение 6–8 минут. Таким же образом выпечь и второй омлет.

Подать с компотом, посыпав фисташками.

7 день

Творожный суп с огурцами

На 2 порции: 300 г свежих огурцов, 300 г творога, пучок редиса, 250 мл кефира, щепотка сахара, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки тертой редьки, соль, молотый

черный перец. Огурец разрезать вдоль, удалить ложкой семена и натереть на крупной терке. Редиску вымыть и тонко нарезать. Творог смешать с кефиром, половиной огурцов и редиски. Из этой массы сделать пюре. Добавить соль, перец, сахар и лимонный сок.

В пюре добавить оставшиеся огурцы с редиской и тертую редьку. К каждой порции подать 100 г хлеба.

Диета для похудения и повышения иммунитета

Данная диета рекомендуется для людей с избыточным весом, которые часто страдают от простуды. Иммунная диета рассчитана на продолжительность от 8 до 12 дней, она обеспечивает организм достаточным количеством витаминов и минералов, что способствует укреплению иммунитета, энергичности, бодрости духа и противостояния различным вирусным заболеваниям.

Рацион диеты для повышения иммунитета включает в себя все продукты, которые богаты железом, цинком, селеном, витаминами А, С и Е и белком: фасоль, печень (железо), орехи (цинк), хлеб грубого помола (селен), киви, лимоны, яблоки, перец, картофель (витамин С), морковь, шпинат (витамин А), рыба, мясо, яйца и молочные продукты (белок), растительное масло (витамин Е).

Из напитков можно пить воду, свежевыжатые соки из фруктов и овощей, чай, молоко. Запрещено употреблять спиртные напитки. Откажитесь от употребления спиртного.

Недостатком данной диеты является то, что предлагаемая пища малокалорийна и очень активным людям придется нелегко, поэтому диету не рекомендуем продолжать более 12 дней.

Примерное меню

1-й день

Завтрак: зеленый чай, яйцо всмятку, салат из моркови, перца и зелени, заправленный растительным маслом, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Обед: уха, ломтик хлеба из муки грубого помола, запеченные яблоки.

Ужин: запеченный картофель в духовке, салат из помидоров, моркови, капусты, перца и зелени, заправленный растительным маслом.

2-й день

Завтрак: стакан молока, творог со сметаной или вареньем, яйцо всмятку.

Обед: овощной суп, постное куриное филе, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Ужин: запеченная или тушеная рыба с овощами.

3-й день

Завтрак: стакан свежевыжатого апельсинового сока, яйцо всмятку, салат из моркови, перца и зелени, заправленный растительным маслом, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Обед: уха, запеченная рыба с овощами, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Ужин: творог со сметаной, киви, апельсин.

4-й день

Завтрак: стакан молока, овсяная каша, яйцо всмятку.

Обед: овощной суп, несколько кусочков постного мяса, ломтик хлеба из муки грубого помола, запеченные яблоки.

Ужин: тушеная фасоль с овощами, фрукты.

5-й день

Завтрак: стакан свежевыжатого апельсинового сока, творог со сметаной, киви.

Обед: овощной суп, несколько кусочков постного мяса, ломтик хлеба из муки грубого помола, запеченные яблоки.

Ужин: запеченный картофель в духовке, салат из моркови, перца и зелени, заправленный растительным маслом.

6-й день

Завтрак: зеленый чай, пару кусочков тушеной печени, салат из помидоров с зеленью, заправленный

растительным маслом, ломтик хлеба из муки грубого помола, апельсин.

Обед: уха, тушеная фасоль с овощами, ломтик хлеба из муки грубого помола, киви.

Ужин: творог со сметаной и фрукты (яблоко, киви, апельсин).

7-й день

Завтрак: стакан свежавыжатого апельсинового сока, пару кусочков постного мяса, салат из помидоров с зеленью, заправленный растительным маслом, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Обед: овощной суп, пару кусочков тушеной печени, салат из капусты и моркови, заправленный растительным маслом, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Ужин: запеченная или тушеная рыба с овощами.

8-й день

Завтрак: стакан молока, творог со сметаной или вареньем, яйцо всмятку.

Обед: овощной суп, постное куриное филе, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Ужин: запеченная или тушеная рыба с овощами.

Зимняя диета для укрепления здоровья

Этой диеты нужно придерживаться в течение 1–14 дней. В основу зимней диеты входят белки, ценность которых состоит в содержании аминокислот, синтезирующих иммуноглобулин. Именно это вещество отражает «опасность». На белки богаты такие продукты, как грибы, бобовые, яйца, рыба, мясо и соя.

Немаловажную роль в укреплении иммунитета играют жиры, которые являются базой клеток иммунной системы. Жиры важны как животного, так и растительного происхождения. Например, свиное сало, сливочные жиры, соевое, подсолнечное, оливковое масло, кунжут и орехи. Если

соблюдать норму, то вы не наберете лишних килограмм. Суточная норма составляет 25–30 г.

Принцип зимней диеты для укрепления иммунитета заключается не в голодании, а в правильном подходе к рациону своего питания. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. В меню должны присутствовать такие продукты, как орехи, семечки, молочные продукты, горох, гречневая крупа, соя, бобы, мясо, морепродукты, спаржа, фасоль, овсяная крупа, проросшая пшеница, хлеб, морковь, свекла, тыква, капуста, лук, чеснок, имбирь, чернослив, инжир, мандарины, апельсины, бананы, лимон, киви.

Исключите из своего рациона конфеты, шоколад и торты. Вместо этого лучше пейте соки и ешьте фрукты. Продукты оранжевого цвета повышают настроение и улучшают пищеварение. Также избегайте консервированных соков, кофе, алкоголя, газированных и сладких напитков.

Благодаря такой диете вы обогатите свой организм растительной клетчаткой, очистите кишечник, получите витамин Е, укрепите работу нервной системы и улучшите работу желудочно-кишечного тракта.

Диета для укрепления иммунитета

Цель диеты — укрепление защитных сил организма, поддержание иммунитета, особенно в периоды эпидемии ОРЗ и гриппа. Диета рассчитана на 1–2 недели.

Диета включает продукты, способствующие выработке антител, необходимые микроэлементы и витамины. Рекомендуется есть фрукты и пить соки без ограничений. Избегать жареной пищи, сахаросодержащих продуктов, алкоголя.

Рекомендуемые продукты:

- постное мясо (говядина, свинина), рыба (особенно тунец, треска), куриное мясо;
- морепродукты;

- кисломолочные продукты, сыр;
- овощи (морковь, капуста, тыква, цветная капуста, репчатый лук, чеснок);
- фрукты (цитрусовые, яблоки, бананы, киви), изюм, курага;
- ягоды свежие и сушеные (черная смородина, облепиха, клюква, брусника, малина);
- хлеб с отрубями и зерновой;
- орехи (кедровые, фундук, кешью) и семена подсолнуха и тыквы;
- крупы (гречка, овсяная), проросшие семена пшеницы и овса;
- свежие и сушеные грибы;
- фруктовые и овощные соки;
- приправы (травы, хрен, горчица).

Примерное меню на неделю

1-й день

1-й завтрак: овсяные хлопья с ягодами и орехами, залитые натуральным йогуртом, травяной напиток (1 стакан).

2-й завтрак: грейпфрут и яблоко.

Обед: куриный бульон с овощами и зеленью, филе трески, запеченное с луком и укропом, с гарниром из тертой отварной свеклы с грецкими орехами и оливковым маслом, коктейль из гранатового и апельсинового соков.

Полдник: фруктовый крем (взбитые миксером яблоко, киви, банан) с йогуртом.

Ужин: мясо, тушенное с черносливом, и ассорти из свежих овощей, отвар шиповника (1 стакан).

На ночь: кефир с порезанными кусочками кураги.

2-й день

1-й завтрак: фруктовый крем из киви, бананов, нежирного йогурта и льда, зеленый чай (1 стакан).

2-й завтрак: свежий апельсиновый сок.

Обед: суп из свежих овощей с ржаными крекерами, рыбное филе со свежими овощами, груши-пашот (сваренные очищенными в кипятке) с подливкой из черной смородины.

Полдник: морковно-капустный сок.

Ужин: баклажаны, фаршированные овощами, с укропом и сметанной подливкой, кефир (1 стакан).

На ночь: ряженка (1 стакан).

3-й день

1-й завтрак: овсяная каша на молоке с сухофруктами, цикорийевый кофе.

2-й завтрак: зеленое яблоко.

Обед: паштет из сардин или тунца с луком и чесноком, отварной картофель с маслом, салат из огурцов и помидоров, фруктовое желе.

Полдник: отвар шиповника с медом (1 стакан).

Ужин: омлет с креветками, йогурт с кусочками свежих фруктов.

На ночь: простокваша (1 стакан).

4-й день

1-й завтрак: нежирный творог с малиновым вареньем, булочка с отрубями, зеленый чай с медом.

2-й завтрак: груша, мандарин.

Обед: суп из курицы с гречневой крупой, болгарский перец, фаршированный рисом с цветной капустой, морковный сок.

Полдник: хлебец с яблочным джемом, мятный чай (1 стакан).

Ужин: скумбрия, запеченная в фольге, гарнир из пшена с морковью и орехами, гранатовый сок (1 стакан).

На ночь: кефир с вишневым сиропом (1 стакан).

5-й день

1-й завтрак: гречневая каша с молоком и медом, цикорийевый кофе.

2-й завтрак: грейпфрут.

Обед: приготовленная на пару треска с гарниром из отварного картофеля и сметанным соусом, салат из авокадо с рубленой зеленью, овощной сок (1 стакан).

Полдник: хлебец с твердым сыром, чай с медом.

Ужин: печень, тушенная с луком и чесноком, салат из помидоров с листовым салатом и оливковым маслом.

На ночь: теплое молоко (1 стакан).

6-й день

1-й завтрак: мюсли с нежирным йогуртом, чай, булочка с вареньем.

2-й завтрак: компот из сухофруктов (1 стакан).

Обед: капустные котлеты с картофельным пюре и зеленым луком, бутерброд с брынзой и укропом, апельсиновый сок (1 стакан).

Полдник: фруктовое ассорти (киви, ананас, груша).

Ужин: тушенное в сметане куриное мясо с гарниром из кольраби, посыпанной тертым сыром, мятный чай.

На ночь: кефир (1 стакан).

7-й день

1-й завтрак: свежий апельсиновый сок, тост с малиновым вареньем.

2-й завтрак: фруктовый коктейль (кусочки апельсина, яблока, груши в йогурте).

Обед: рыба, запеченная с сыром и зеленью, гарнир из свежей капусты и свеклы, творожный крем с ягодами, яблочный сок (1 стакан).

Полдник: грейпфрут, посыпанный корицей.

Ужин: макароны с кедровыми орешками и листьями базилика, овощной сок (1 стакан).

На ночь: йогурт (1 стакан).

Лучшие рецепты блюд

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Творожно-овощная закуска

Ингредиенты

500 г обезжиренного творога, 2 помидора, 1/2 стакана нарезанного зеленого болгарского перца, 1 ст. ложка зеленого лука, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Почистить помидоры от шкурки и мелко нарезать. К помидорам добавить творог, мелко нарезанный болгарский перец и лук. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать на гренках.

Салат яичный

Ингредиенты

4 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 5 ст. ложек сметаны или кефира, соль, молотый красный перец по вкусу, петрушка.

Способ приготовления

Яйца варить в течение 10 минут, затем остудить в холодной воде, очистить, нарезать острым ножом или яйцерезкой на кружочки равной толщины. Майонез, сметану и красный перец взбить, вылить в плоскую миску и положить в соус кружочки яиц.

Посыпать измельченной зеленью петрушки.

Яйца ароматизированные

Ингредиенты

2 яйца, 10 г сухого чая, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и проколоть в нескольких местах. В кастрюлю налить немного холодной воды, добавить чай, соль, сахар и довести до кипения.

Затем положить очищенные проколотые яйца и продолжать варку при слабом нагреве до окрашивания яиц в светло-желтый цвет. После этого яйца вынуть, охладить, нарезать дольками.

Помимо светло-желтого цвета яйца приобретают вкус и аромат чая.

Салат из яиц с яблоками

Ингредиенты

4 сваренных вкрутую яйца, 1 средний свежий огурец, 1 большое кислое яблоко, 1 луковица, пучок укропа, несколько листиков базилика, 3/4 стакана сметаны, сок 1 лимона, зеленый салат, 1 морковь, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Огурец, яблоко, лук и яйца очистить, мелко порезать, добавить укроп и базилик. Все перемешать, добавить по вкусу соль, перец и сок лимона. Залить сметаной, украсить листиками салата и нарезанной соломкой морковью.

Салат яичный с сыром

Ингредиенты

8 яиц, 50 г консервированных огурцов, 20 г репчатого лука, соль, сахар, уксус, молотый перец, кетчуп, 100 г твердого сыра, 250 г майонеза.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца крупно нарезать, добавить мелко нарезанные огурцы, лук, сыр, нарезанный кубиками, и майонез. По вкусу посолить, добавить сахар, перец, подкислить уксусом, аккуратно перемешать и подать на стол.

Яйца с пюре из помидоров со сметаной

Ингредиенты

5 яиц, 4 крупных помидора, 1/4 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры протереть, потушить в сотейнике, добавить сметану, перемешать и прогреть, не доводя до кипения.

Яйца отварить всмятку, осторожно очистить и выложить на глубокое блюдо. Посолить, приправить перцем и полить пюре из помидоров со сметаной.

Слегка прогреть в духовке, не доводя до кипения, и сразу подать.

Яйца-пашот с укропом и петрушкой

Ингредиенты

5 яиц, укроп, зелень петрушки.

Способ приготовления

Яйца отварить «в мешочек» без скорлупы, выложить на блюдо, посыпать рубленым укропом, украсить веточками петрушки.

Яйца-пашот в сметанном соусе

Ингредиенты

1,5–2 л воды, уксус, соль, лавровый лист, несколько горошин черного перца, 1/2 очищенной луковицы, 8 яиц, 250 г сметаны, 30 г муки, сахар.

Способ приготовления

В хорошо подкисленной воде с солью отварить пряности в течение 10 минут. Процедить отвар, довести до кипения. По одному вбить в половник яйца и осторожно опускать в кипяток. Варить яйца при слабом кипении около 4 минут (чтобы желток остался полужидким), затем вынуть.

Часть отвара дополнить заправкой из сметаны и муки, прокипятить, процедить и приправить по вкусу. При подаче залить этим соусом яйца.

Яйца-пашот с кочанным салатом

Ингредиенты

Около 120 г взбитой сметаны, 2 ст. ложки кетчупа, зелень петрушки или укроп, кочанный салат, лимонный сок, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Яйца, сваренные без скорлупы, выложить на лист кочанного салата, смоченного лимонным соком, украсить взбитой сметаной, подкрашенной кетчупом, приправить и посыпать зеленью.

Яйца «молле» на овощном салате

Ингредиенты

4 яйца, по 100 г консервированного зеленого горошка, картофеля, моркови, сельдерея, петрушки, яблок, соленых огурцов, 50 г лука, сметана, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Сваренные «в мешочек» яйца охладить и очистить от скорлупы.

Очищенные картофель и другие овощи отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Зеленый горошек отварить в собственном соку.

Вымытые яблоки и огурцы нарезать кубиками, лук мелко нашинковать. Все продукты соединить, слегка посолить, прибавить по вкусу сахар или уксус и смешать со сметаной по вкусу.

Салат разложить на овальном или прямоугольном блюде, яйца поместить в центр, залить их сметаной, украсить зеленым салатом, ломтиками помидоров и огурцов.

Яичные «гнезда»

Ингредиенты

2 яйца, 1/4 стакана тертого сыра, соль по вкусу.

Способ приготовления

Аккуратно отделить белки от желтков. Каждый желток отделить в маленькую пиалу, а белки взбить с солью в крутую пену до пиков.

Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.

Противень застелить пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для выпечки. Выложить на противень взбитые белки в виде двух «гнезд».

Посыпать «гнезда» сыром, в серединки «гнезд» положить желтки.

Поместить противень в разогретую до 230 °С духовку на 6 минут.

Паштет из печени

Ингредиенты

500 г свиной печени, 500 г телячьей печени, 300 г сала, 2–3 яйца, 3 луковицы, 1 морковь, 3–4 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 ч. ложка мускатного ореха, 1 ч. ложка молотого имбиря, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень и сало нарезать. Морковь нарезать кружочками. Лук нашинковать. Печень, сало и овощи сложить в кастрюлю, добавить немного воды, потушить до готовности, охладить и пропустить через мясорубку. Затем добавить яйца, мускатный орех, имбирь, перец и соль и все тщательно перемешать.

Форму смазать жиром, посыпать орехами, выложить в нее паштет. После этого форму поставить в посуду с водой и поместить в разогретую духовку на 15 минут. Готовый паштет остудить и выложить на блюдо.

Фаршированные помидоры

Ингредиенты

6 помидоров, 3 яйца, 1 ст. ложка зелени укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

У небольших помидоров срезать верхушки, вынуть сердцевину и перевернуть отверстием вниз, чтобы вытек сок. Яйца сварить, нарезать кубиками и смешать с сметаной, к которой добавлены соль и укроп. Подготовленные помидоры изнутри посыпать солью и начинить приготовленной массой.

Закрыть срезанной верхушкой. Выложить на блюдо и украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Помидоры, фаршированные грибами

Ингредиенты

6 помидоров, 2 ст. ложки нарезанных соленых грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки, вынуть мякоть. Репчатый лук мелко нарезать, соединить с солеными грибами, заправить растительным маслом и перемешать. Этой смесью нафаршировать помидоры, сверху посыпать небольшим количеством перца, накрыть верхушками.

Красная фасоль с маслом

Ингредиенты

300 г фасоли, 50 г репчатого лука, 60 г растительного масла, 20 г зелени петрушки и кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отварить, протереть через сито. Лук мелко нарезать и обжарить. Фасоль заправить жареным луком, маслом, перцем, солью и при подаче посыпать зеленью.

Язык отварной

Ингредиенты

1 говяжий язык, 2–3 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, зелень петрушки или укропа, черный перец горошком, соль по вкусу.

Способ приготовления

Язык тщательно вымыть, опустить в холодную подсоленную воду и варить в течение 2–3 часов до готовности (лавровый лист и перец добавить после того, как вода закипит). Готовый язык, не остужая, погрузить в холодную воду и снять с него кожу. После этого язык охладить, нарезать ломтиками, посыпать измельченным чесноком и украсить зеленью петрушки или укропа.

Закуска из печени трески

Ингредиенты

200 г печени трески (1 банка), 3–4 яйца, 1 луковица.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко порубить. Репчатый лук очистить и натереть на терке. Печень трески тщательно размять вилкой. Яйца, лук и печень соединить, добавить масло из консервов и перемешать.

Салат из огурцов с яйцом

Ингредиенты

4–5 огурцов, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Лук и петрушку вымыть, обсушить, мелко порубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить. Все продукты соединить, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из шпината

Ингредиенты

600 г шпината, 4 моркови, 4 луковицы, 6 яиц, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца нарезать. Морковь натереть на терке с крупными отверстиями. Шпинат нарезать соломкой. Все смешать, добавить нарезанный репчатый лук, соль, перец, выложить в салатницу, полить маслом.

Салат из огурцов

Ингредиенты

4 свежих огурца, 1 яйцо, зелень, зеленый лук, 2–3 ст. ложки растительного масла, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вымыть и нарезать брусочками огурцы, уложить в неглубокую тарелку, добавить соль, специи, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью, луком. Выложить в салатницу и сверху посыпать мелко нарубленным яйцом.

Салат из редьки с орехами

Ингредиенты

1 крупная редька, 1 крупное яблоко, 1 луковица, 1 соленый огурец, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана измельченных орехов, 0,5 ч. ложки семян укропа, зелень петрушки, мелисса.

Способ приготовления

Редьку вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Лук нашинковать. Огурец нарезать соломкой. Все продукты соединить, добавить семена укропа, измельченные орехи, петрушку и мяту, заправить маслом и перемешать.

Салат из моркови и яблок

Ингредиенты

400 г моркови, 65 г чеснока, 400 г очищенных грецких орехов, 600 г яблок, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и яблоки очистить и нарезать соломкой, грецкие орехи пропустить через мясорубку, чеснок измельчить.

Подготовленную морковь уложить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде. Все компоненты соединить, заправить прокаленным растительным маслом, посолить и тщательно перемешать. При подаче салат уложить горкой в салатник.

Салат с яблоками и виноградом

Ингредиенты

2–3 яблока, 1 крупный корень сельдерея, 200–300 г винограда, 5 грецких орехов, 150 г сметаны.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, обсушить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками или тонкой соломкой. Корень сельдерея вымыть, обсушить, очистить от волокон, нарезать тонкими ломтиками. Виноград промыть, разрезать ягоды пополам, удалить косточки. Орехи порубить. Все продукты соединить, перемешать и смешать со сметаной.

Икра из сельдерея

Ингредиенты

4 корня сельдерея, 4 дольки чеснока, 0,5 стакана молотых ядер грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, яйцо, сок одного лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корни сельдерея помыть, почистить, натереть на мелкой терке, тушить в небольшом количестве воды до готовности. В пюре добавить толченый чеснок, молотые ядра грецких орехов, лимонный сок, растительное масло. Посолить. Размешать. Украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из сельдерея и зеленого лука

Ингредиенты

100 г корня сельдерея, 100 г петрушки, зеленый лук, 2 моркови, яблоко, растительное масло.

Способ приготовления

Помытые и очищенные корнеплоды сельдерея мелко нарезать, смешать с нарезанным луком, зеленью петрушки, добавить тертое яблоко и морковь, посолить и заправить растительным маслом.

Салат с тунцом

Ингредиенты

200 г стеблей сельдерея, 1 банка тунца консервированного, зелень, растительное масло.

Способ приготовления

Стебли сельдерея порезать так, чтобы были похожи на дольки лимона, выложить на сельдерей тунец, слегка отжать тунец от сока, добавить зелень, все перемешать, а заправить — кому что нравится, можно майонез, а если масло растительное, то перед этим выжать лимон на сельдерей.

Салат из сельдерея с курицей

Ингредиенты

Куриная грудка, 2–3 шт. стеблей сельдерея, 1 банка консервированных ананасов, 1 пачка ржанных сухариков, сметана для заправки.

Способ приготовления

Грудку отварить, нарезать мелкими кусочками, сельдерей тоже нарезать кусочками, все перемешать и заправить сметаной.

Легкий салат

Ингредиенты

200 г отварного куриного филе, 50 г корня сельдерея, 2 яблока, лук-порей, сыр «Мааздам», изюм, сметана.

Способ приготовления

Куриное филе, сельдерей и яблоки порезать тоненькими брусочками, переложить в салатницу, посолить, заправить сметаной. Порей нарезать тоненькими колечками, притрусить им салат. Украсить сыром и изюмом.

Салат из тыквы и рукколы

Ингредиенты

800 г тыквы, 2 красных луковицы, 2 зубчика чеснока, растительное масло, 150 г рукколы, бальзамический уксус, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Нагреть духовку до 200 °С. На противень, застеленный бумагой для выпечки, выложить очищенную и порезанную кубиками тыкву, очищенный и нарезанный крупными дольками лук, посыпать мелко порезанным чесноком, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и все перемешать. Запекать до готовности.

Рукколу порвать. Выложить на рукколу готовую тыкву с луком и сбрызнуть бальзамическим уксусом.

Салат из тыквы с яблоками

Ингредиенты

300 г тыквы, 2 небольших яблока, 1 апельсин, 40 г изюма, 1,5 ч. ложки меда, 4 листика салата, немного кунжута для обсыпки.

Способ приготовления

Сырую тыкву натереть на крупной терке, добавить изюм, оставив немного для обсыпки, добавить мед, перемешать и оставить на 1 час. Через час натереть яблоки на крупной терке и добавить в тыквенную массу. Сразу же перемешать, чтобы яблоки не потемнели.

Апельсин очистить и нарезать. Добавить к тыкве с яблоком и перемешать. Разложить на плоской тарелке листья салата. Уложить салат горкой, обсыпать оставшимся изюмом и кунжутом.

Салат из тыквы с фасолью

Ингредиенты

200–250 г тыквы, 200–250 г куриного филе, 1 банка красной фасоли, 3 яйца, 2 луковицы, сметана.

Способ приготовления

Отварить филе (посолить при варке), вынуть. В этом же бульоне сварить тыкву (чтобы протыкалась, но не разваливалась). Сварить яйца, очистить и нарезать. Нарезать тыкву небольшими кубиками. Слить жидкость с фасоли, добавить фасоль к остальным ингредиентам. Лук нарезать полукольцами, обжарить до румяной корочки, остывший лук добавить в салат, перемешать. Не солить. Подавать со сметаной.

Салат «Бабье лето»

Ингредиенты

100–150 г тыквы, 1 яблоко, изюм, курага, лимонный сок, мед, оливковое масло, кедровые орешки.

Способ приготовления

Тыкву очистить и натереть на средней терке. Яблоко очистить и нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком.

Горсть изюма залить кипятком, распарить. Курагу нарезать соломкой, немного оставить для украшения.

Смешать все ингредиенты. Заправить медом и оливковым маслом. Посыпать кедровыми орешками. Дать салату немного постоять (20–30 минут).

Греческий тыквенный салат

Ингредиенты

400 г тыквы, 1 луковица, 1 зеленый сладкий перец, 1 красный сладкий перец, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка винного уксуса, 100 мл овощного бульона или воды, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 8 маслин, петрушка, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Очистить и нарезать тыкву небольшими кубиками. Мелко нарезать лук и перец и обжарить в 2 ст. ложках оливкового масла. Добавить сок лимона, уксус и бульон (воду). Оставить на маленьком огне примерно на 5 минут. Посолить, поперчить по вкусу. Дать время остыть.

Помидоры нарезать кубиками, маслины — кружочками. Добавить в салат измельченный чеснок, масло, помидоры, маслины. Посыпать рубленой петрушкой. Все перемешать.

Салат из тыквы и киви

Ингредиенты

250 г тыквы, 2 яблока, 1 киви, 0,5 стакана грецких орехов, 1 ст. ложка свежевыжатого апельсинового сока, мед по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке. Киви измельчить. Смешать, добавить апельсиновый сок и мед. Перемешать, посыпать измельченными грецкими орехами.

Паштет из печени с тыквой

Ингредиенты

150 г тыквы, 500 г куриной печени, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленых фисташек (или любых орехов), 2 ст. ложки белого вина, 10 горошин розового перца, 6 ягод можжевельника, 6 горошин черного перца, сливочное масло для жарки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать полукольцами (или любым другим способом), обжарить в небольшом количестве масла. Печень очистить, промыть, обсушить, быстро обжарить. Измельчить жареные лук и печень. Тыкву мелко нарезать, слегка обжарить на сливочном масле, добавить вино. Как только большая часть жидкости выпарится, снять с огня, остудить. Перец и можжевельник измельчить, добавить к печени с луком и хорошо перемешать. Паштет посолить по вкусу, добавить тыкву и фисташки, перемешать. Переложить паштет в миску, покрыть пленкой и убрать в холодильник.

Салат с клюквой

Ингредиенты

300 г тыквы, 2 яблока или 100 г клюквы, соль, сахар по вкусу, 0,5 стакана сметаны, зелень.

Способ приготовления

Очищенные тыкву и яблоки натереть на терке, добавить приправу по вкусу, перемешать со сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Если вместо яблок добавлять в салат клюкву, то ее перед этим надо хорошо промыть и протереть через сито.

Салат из тыквы с медом

Ингредиенты

300 г тыквы, 200 г репы, 250 г яблок, 120 г меда.

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 40 минут. Очищенные от семян яблоки и репу нарезать мелкими кубиками и хорошо перемешать с тыквой.

Сладкий салат из тыквы

Ингредиенты

200 г тыквы, 1 яблоко, 2 ст. ложки лимонного сока, тертая цедра апельсина или лимона, 1–2 ст. ложки меда или сахара, 2–3 ст. ложки очищенных орехов.

Способ приготовления

Тыкву очистить, натереть на мелкой терке, добавить нарезанное соломкой или натертое на крупной терке яблоко, заправить лимонным соком, натертой апельсиновой или лимонной цедрой, медом или сахаром. При подаче посыпать толчеными орехами.

Салат с морской капустой

Ингредиенты

100 г вареной морской капусты, 300 г яблок, 200 г моркови, 100 г болгарского перца, 1 корень сельдерея, 30 г листьев салата, 7 ст. ложек сметаны, лимонный сок, сахар, соль, зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления

Овощи промыть, очистить от кожуры и нарезать соломкой. Листья салата порезать на три части. Морскую капусту отварить и охладить. В овощи добавить морскую

капусту, заправить сметаной, сахаром, солью, лимонным соком и все перемешать. Салат украсить зеленью и дольками яблок.

Картофельный салат с морской капустой

Ингредиенты

400 г картофеля, 2 луковицы, 3 яйца, 1 банка консервированной морской капусты, 150 г майонеза, 30 г салата, зелень, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления

Отварить картофель вместе с кожурой, затем охладить и почистить. Яйца сварить вкрутую и мелко порезать, смешать с мелко порезанным луком и морской капустой, добавить майонез, соль, молотый перец и все перемешать. Салат украсить зеленью, яйцом и зеленым салатом.

Яйца, фаршированные морской капустой

Ингредиенты

4 яйца, 300 г консервированной морской капусты, 100 г репчатого лука, 50 г ядер грецких орехов, 50 г сметаны, 10 г зелени петрушки, 1 ч. ложка йодированной соли.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать пополам. Извлечь желтки, размять их, добавить морскую капусту, предварительно промытую холодной водой, мелко нашинкованный репчатый лук, измельченные грецкие орехи. Массу перемешать, добавить соль и сметану. Подготовленные половинки яиц наполнить фаршем, положив его горкой. Сверху блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Мусс из зеленого горошка

Ингредиенты

1 ст. ложка оливкового масла, 300 г очищенного зеленого горошка, 200 г стрелок спаржи, 2 листа желатина

или 2 ч. ложки порошкового желатина, 4 ст. ложки сухого белого вина или лимонного сока, 150 мл жирных сливок, 0,5 ч. ложки порезанного эстрагона.

Для подачи: оливковое масло, бальзамический уксус и свежие веточки эстрагона.

Способ приготовления

Смазать 6 формочек (вместимостью 100 мл) оливковым маслом и положить на дно кружочки пергаменты. Очистить горошек от стручков и подрезать спаржу. Порезать спаржу на маленькие кусочки и положить в пароварку с горошком. Варить на пару 3–5 минут, пока овощи не станут мягкими, но еще сохраняют свой цвет. Положить 6 ст. ложек горошка в маленькую миску, полить 1 ст. ложкой оливкового масла и отставить.

Положить оставшиеся овощи в кухонный комбайн и взбить в пюре. Размочить желатин в вине или лимонном соке в кастрюле в течение 5 минут, распустить на медленном огне, помешивая.

Взбить сливки с эстрагоном до густоты и блеска. Перемешать желатин с пюре и добавить сливки, посолить и посыпать перцем. Разделить смесь между формочками, чтобы они были наполнены на 0,75, поставить в холодильник на 2–3 часа. Когда мусс готов, провести ножом между стенками формочки и муссом и вытряхнуть его на тарелку. Посыпать вокруг мусса отложенным горошком и украсить веточкой эстрагона. Побрызгать оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Салат из укропа и сельдерея

Ингредиенты

400 г корневого сельдерея, 3 пучка укропа, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сухих приправ, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очистить и измельчить сельдерей. Поместить его в чашу. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть все крышкой и варить в течение 30 минут.

В это время приготовить смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца. Охладить сельдерей и заправить его приготовленной смесью. Подавать блюдо охлажденным, добавив приправы и посыпав мелко нарезанным укропом.

Салат из зеленого горошка

Ингредиенты

2 стакана зеленого горошка (в стручках), 2 ст. ложки оливкового масла, сок 0,5 лимона, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной кинзы, 1 ст. ложка измельченной мяты, нарезанная тонкими полосками лимонная цедра, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

У стручков гороха отрезать черешки. Налить в чашу для риса 1 ст. ложку оливкового масла, положить в него стручки и перемешать. Затем залить их водой и готовить в пароварке 15–20 минут, слегка не доварив (они должны оставаться хрустящими). Слить воду.

Влить в чашу лимонный сок и оставшееся оливковое масло, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Переложить в салатник, остудить. Перед подачей нарезать чеснок, посыпать им стручки, добавить кинзу и мяту, украсить полосками цедры.

Салат куриный

Ингредиенты

250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, 1 корень сельдерея средней величины, 3 ст. ложки миндаля, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка майонеза, сахар, соль, специи.

Способ приготовления

Сельдерей и яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой. Приготовить в пароварке куриное мясо в течение 25–30 минут, затем мелко нарезать. Миндаль очистить и измельчить.

Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец. Затем разложить салат в порционные емкости, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок.

Украсить миндалем, дольками яблок и зеленью.

Картофельный салат со спаржей

Ингредиенты

500 г молодого картофеля, 2 веточки мяты, 1 ст. ложка измельченной свежей мяты, цедра 0,5 апельсина, 200 г спаржи.

Способ приготовления

Положить молодой картофель в пароварку вместе с мятой и апельсиновой цедрой и варить на пару в течение 5–10 минут (почти до готовности). Добавить спаржу (аспарагус) и готовить в пароварке еще пару минут. Перемешать со свежей мятой, посолить, приправить по вкусу перцем.

Салат со стручковой фасолью

Ингредиенты

500 г свежей зеленой фасоли, нарезанной кусочками по 2–2,5 см, 2 ст. ложки белого винного уксуса или рисового уксуса без приправ, 1 ст. ложка молотого свежего эстрагона, 0,5 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки молотого перца, 1 зубок чеснока, пропущенный через чеснокодавилку, 2 спелых помидора среднего размера, нарезать кусочками по 1 см, 0,25 стакана оливкового масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Способ приготовления

Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль. Сверху посыпать эстрагоном и чесноком. Накрыть крышкой и варить в течение 12–15 минут.

Охладить фасоль под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Переложить в миску, накрыть и поставить в холодильник.

В маленькой посуде смешать масло, уксус, соль и перец. Незадолго до подачи перемешать фасоль с заправкой. Добавить томаты и еще раз перемешать. Посыпать сверху петрушкой и подавать.

Омлет в пароварке

Ингредиенты

5 яиц, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Смешать яйца с молоком и солью. При этом яйца с молоком взбивать не надо. Чтобы омлет получился пышным, яйца с молоком надо только хорошо перемешать вилкой. Залить омлетную смесь в форму. Готовить омлет в пароварке 20 минут.

Омлет с тимьяном

Ингредиенты

5 яиц, 1 стакан молока, соль, тимьян свежий или сухой.

Способ приготовления

Вилкой тщательно перемешать яйца с молоком, солью, листиками тимьяна. Не взбивать! Залить омлетную смесь в форму. Готовить омлет в пароварке около 20 минут.

Омлет с паприкой

Ингредиенты

5 яиц, 1 стакан молока, соль, паприка по вкусу.

Способ приготовления

Вилкой тщательно перемешать яйца с молоком, солью, паприкой. Не взбивать! Залить омлетную смесь в форму. Готовить омлет в пароварке около 20 минут.

Омлет с сыром и помидорами

Ингредиенты

5 яиц, 1 стакан молока, 2 помидора, 1 болгарский перец, 100 г сыра, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вилкой тщательно перемешать яйца с молоком, солью, и перцем. Взбивать не надо. Можно добавить другие пряности.

В форму тонкими кружочками нарезать помидоры, мелко болгарский перец. На овощи натереть сыр. Залить все омлетной смесью. Готовить омлет в пароварке 30 минут.

Омлет с капустой

Ингредиенты

2 яйца, 1/3 стакан молока, 2–3 листа пекинской капусты, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тщательно перемешать яйца с молоком, не взбивать, если хотим получить пышный омлет. Омлетную смесь немного посолить и поперчить. Тонко нашинковать пекинскую капусту и выложить в форму для омлета. Вылить омлетную смесь в форму поверх капусты. Готовить омлет с капустой в пароварке около 30 минут.

Омлет с кабачками

Ингредиенты

2 яйца, 1/3 стакан молока, 1 маленький кабачок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вилкой тщательно перемешать яйца с молоком, солью. Не взбивать! Вылить омлетную смесь в форму. Кабачок очистить и нарезать кубиками. Высыпать нарезанный кабачок в форму. Готовить омлет с кабачками в пароварке около 30 минут.

Омлет с тыквой

Ингредиенты

5 яиц, 1 стакан молока, 200 г тыквы, 2 помидора, 1 болгарский перец, 0,5 стебля сельдерея, 4 зубка чеснока, 20 г рубленой зелени, соль, карри по вкусу.

Способ приготовления

Вилкой тщательно перемешать яйца с молоком, солью, карри. Не взбивать! На крупной терке натереть тыкву. Добавить мелко нарезанные болгарский перец, помидоры, сельдерей, чеснок, зелень. Овощи тушить на медленном огне без масла и дать немного остыть. Залить овощи омлетной смесью. Готовить омлет с тыквой в пароварке около 30 минут.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Голландский зеленый суп

Ингредиенты

150 г нежирного сыра, 300 г стручковой фасоли, 1 луковица, 30 г зеленого лука, 300–400 г цветной капусты, 2–3 ст. ложки топленого масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки, укропа и сельдерея, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на сито (отвар не выливать), затем размять и снова залить отваром.

Зеленый и репчатый лук мелко нарезать, капусту разобрать на мелкие кочешки, потомить овощи в топленом масле и небольшом количестве воды в течение 10–15 минут, положить в отвар с фасолью и отварить до готовности. Затем суп посолить, размешать и заправить зеленью и сыром, натертым на мелкой терке.

Суп зеленый

Ингредиенты

200 г шпината, 1/2 лимона, 2 корня петрушки, 2 моркови, 4 ст. ложки зеленого горошка, 100 г молодой спаржи, 2 яйца, семя укропа, черный молотый перец и др. специи по вкусу, пучок укропа, петрушки.

Способ приготовления

Промыть шпинат, проварить его, откинуть на сито и протереть для приготовления из него пюре. Очистить и вымыть корни петрушки и моркови, нарезать их соломкой. Спаржу промыть и нарезать кусочками. Опустить в кипящую воду петрушку, морковь и варить до размягчения.

За 10–15 минут до окончания варки в суп положить пюре из шпината и спаржу. Суп разлить по тарелкам, в каждую из них добавляя кружочек лимона, половинку сваренного вкрутую яйца, зелень петрушки и укропа. К супу можно подать отварную курицу, поджаренное мясо или рыбу, выложенные на тарелку и украшенные помидорами, редиской, листьями салата, кресс-салата, укропом и листочками петрушки.

Суп гороховый

Ингредиенты

1,5 стакана лущеного гороха, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, черный молотый перец, семена укропа и др. специи по вкусу, 1,5 л воды, 300 г грудинки, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

Горох перебрать, промыть и залить водой на 10–12 часов. Сварить до полного размягчения. Мелко нарубленный лук обжарить, добавить натертые на крупной терке морковь и корень петрушки и все вместе обжарить на масле 3–4 минуты. Положить томатную пасту и тушить еще 3–4 минуты. Тушеные овощи положить в гороховый отвар, добавить семя укропа, перец, посолить и варить еще 3–5 минут.

В тарелку с супом положить мелко нарубленную грудинку, украсить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Грибной суп

Ингредиенты

150 г сушеных грибов, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 яйцо, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и корень сельдерея тщательно вымыть с помощью щетки в проточной воде, нарезать тонкой соломкой или кружками. Репчатый лук нарезать маленькими кубиками. Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле и на основе этой смеси сварить овощной бульон. Грибы перебрать, истолочь, просеять через сито и снова истолочь (должен получиться порошок). Всыпать грибной порошок в овощной бульон, посолить и варить 10–15 минут.

Яйцо сварить, остудить, очистить, мелко порубить. Готовый суп разлить по тарелкам и положить в каждую немного рубленого яйца.

Польский холодник

Ингредиенты

5–6 шт. свеклы среднего размера, 2 л воды, 2–3 яйца, 2–3 огурца, зеленый лук, эстрагон, базилик, укроп, лимон, соль, сметана.

Способ приготовления

Свеклу очистить, натереть на терке, примерно половину залить холодной водой и варить на среднем огне в течение 30 минут. За это время свекла отдаст весь сок отвару и сильно посветлеет. Отвар процедить, свеклу выбросить. Одновременно вторую часть свеклы залить небольшим количеством воды, немного посолить, потушить до готовности примерно 15–20 минут. Из отвара приготовить свекольный квас. В отвар добавить соль по вкусу и сок лимона. Готовый квас поставить на холод. Свеклу натереть, мелко нарезать огурцы, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, базилик, любисток. Растереть укроп.

В глубокой миске соединить овощи, залить свекольным квасом. В тарелку добавить 2–3 ст. ложки свежей холодной сметаны.

Холодник из щавеля

Ингредиенты

900 г щавеля, 2 огурца, 120 г зеленого лука, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, укроп, соль по вкусу.

Способ приготовления

В подсоленной воде сварить нарезанный щавель, охладить. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы, растертый с солью зеленый лук. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать измельченным укропом. В тарелки положить половинки яиц.

Овощной суп с говядиной

Ингредиенты

500 г суповых костей, 750 г говядины с ножки, пучок зелени, 2 луковицы, соль, лук-порей, 1/2 клубня сельдерея, 4 моркови, 1 кочан кольраби, 1/2 головки цветной капусты, 250 стручковой фасоли, 250 зеленого горошка, 2 помидора, 100 г сала, черный перец, зелень петрушки.

Способ приготовления

Кости и куски мяса, суповую зелень, обжаренную луковичу выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить в течение 1,5 часов. Вторую луковичу нарезать кубиками, лук-порей — тонкими колечками, сельдерей, морковь, кольраби нарезать кубиками.

Цветную капусту разьединить на соцветия, фасоль нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и нарезать кусочками.

Нарезать кубиками сало и обжарить до прозрачности. Добавить нарезанный лук и обжарить. Все овощи, кроме помидоров, положить в кастрюлю, немного потушить и залить мясным бульоном. Варить 20–30 минут. Кубиками нарезать вареное мясо и томаты, добавить в суп. Довести суп до кипения, посолить, поперчить и посыпать зеленью петрушки.

Щи

Ингредиенты

500 г говядины, 500 г белокочанной капусты, 1,5–2 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо (лучше грудинку) промыть, залить подсоленной водой и отварить до готовности, время от времени снимая пену.

После этого мясо вынуть, отделить от костей, нарезать на порционные куски, снова положить в бульон и довести его до кипения. Капусту очень тонко нашинковать, опустить в бульон и варить до тех пор, пока она не станет мягкой.

Уха

Ингредиенты

1,5 кг рыбы (0,7 мелкой и 0,8 крупной), 10–12 горошин черного перца, 4 лавровых листа, 2 луковицы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мелкую рыбу промыть и выпотрошить. Из этой рыбы сварить бульон, снять пену. В кастрюлю положить крупные куски подготовленной рыбы, перец, лавровый лист, очищенные луковицы, залить процеженным бульоном и варить до готовности.

Борщ «Волынский»

Ингредиенты

500 г мяса, 800 г капусты, 250 г свеклы, 4 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г сливочного масла или жира, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить бульон, готовое мясо вынуть, нарезать порционными кусками, бульон процедить.

Очищенную свеклу сварить до полуготовности, нарезать соломкой. Морковь, петрушку, лук нарезать соломкой, поджарить на сливочном масле или жире. Свежие помидоры нарезать кубиками, обжарить с жиром, протереть через сито. В кипящий бульон положить нарезанную соломкой капусту, подготовленную свеклу и варить 15–20 минут, затем добавить пассерованные коренья, лук, протертые помидоры, душистый перец, лавровый лист и довести до готовности. В тарелку с борщом положить мясо, сметану, мелко нарубленную зелень.

Суп из фасоли

Ингредиенты

250 г сушеной фасоли, 150 г сала, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, черный молотый перец, имбирь, семена укропа, соль по вкусу, 2 л воды, зелень петрушки и укропа, 3–4 ст. ложки растительного масла, 50 г толченых орехов.

Способ приготовления

Тщательно перебрать фасоль, вымыть под проточной водой, замочить на сутки из расчета набухания фасоли в 4 раза. Из слегка поджаренных на растительном масле корней сельдерея и моркови и 1 л воды сварить овощной бульон. Фасоль сварить отдельно в той воде, в которой она замачивалась, и добавить в бульон. Довести до кипения, посолить. Добавить специи, толченые орехи, пассерованный лук, зелень укропа и петрушки.

Свекольник с грибами

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 3–4 средние свеклы, 2 малосольных или свежих огурца, 100 г зеленого лука, 0,5 стакана сушеных грибов, 2 яйца, 30 г укропа, грибной бульон, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сухие грибы измельчить в порошок, залить 2 л слегка подсоленной воды, отварить и слегка остудить. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой и отварить в 1 л подсоленной воды с небольшим количеством уксуса (чтобы свекла не потеряла цвет). Остудить и соединить с грибным бульоном.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, белки отделить от желтков. Белки мелко покрошить, желтки растереть с небольшим количеством отвара. Все положить в свекольник. Огурцы нарезать тонкой соломкой, зеленый лук мелко нарезать, добавить в свекольник. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченным укропом.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты

0,5 л воды, 500 г тыквы, 300 г стебля сельдерея, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 100 г плавленого сыра,

2 ст. ложки кедровых орешков, гренки из белого хлеба, растительное масло для обжаривания, зелень петрушки для украшения.

Способ приготовления

Очищенные и нарезанные чеснок и лук пассеровать на растительном масле. Отварить очищенную и нарезанную тыкву и сельдерей (сельдерей добавлять немного позже тыквы). Когда сварится тыква, добавить пассерованные овощи, все вместе пюрировать блендером.

Добавить сыр, нарезанный кусочками, подождать, пока он расплавится, снять с огня. Пока варится суп, приготовить гренки. Белый хлеб нарезать кубиками и обжарить на масле, а после хлеба в той же сковороде слегка поджарить кедровые орешки. Подавать с гренками и кедровыми орешками.

Куриный суп с тыквой

Ингредиенты

200 г курицы, 200 г тыквы, замороженные овощи, брокколи и шпинат, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 1 плавленый сыр, соль, черный молотый перец, специи по вкусу.

Способ приготовления

Отварить курицу. Пока она варится, нарезать овощи. Достать из бульона курицу и положить овощи (без какой-либо предварительной обжарки). Варить до готовности 20 минут, чтобы тыква хорошо отварилась. Разделать вареную курицу, нарезать сыр на кусочки, чтобы быстрее растворился. Курицу и сырок добавить в кастрюлю и варить суп еще 10 минут.

Тыквенный суп-пюре с фрикадельками

Ингредиенты

400 г тыквы, 0,5 стебля лука-порея (белая часть), 1 болгарский перец, 250 мл мясного бульона, 50 мл сливок,

200 г фарша (свинина или свинина+говядина), 1 луковица, 2 веточки петрушки, 1 ст. ложка творожного сыра, соль, черный молотый перец, специи по вкусу.

Способ приготовления

Овощи очистить. В фарш добавить обжаренный лук, мелко нарезанную зелень и сыр. Посолить, поперчить и хорошенько вымешать. Сформовать маленькие фрикадельки и обжарить их до готовности (или отварить).

Лук-порей нарезать кольцами, перец и тыкву — кубиками. Разогреть на сковороде масло. Выложить на сковородку лук, быстро обжарить, добавить перец, тушить 2–3 минуты. Добавить кубики тыквы и тушить 10 минут на среднем огне. Переложить овощи в кастрюлю, залить теплым бульоном и довести до кипения. Варить до мягкости тыквы. Затем пюрировать блендером, влить сливки и довести до кипения. Посолить, поперчить. Подавать с фрикадельками.

Суп с тыквой и сельдереем

Ингредиенты

500 г филе курицы, 500 г тыквы, 600 г картофеля, 200 г стеблей сельдерея, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, тимьян (по желанию), соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло.

Способ приготовления

Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на средней терке. Мясо нарезать небольшими кусочками. На растительном масле слегка обжарить лук. Добавить морковь и обжарить.

Добавить мясо, накрыть крышкой и тушить до готовности. Тыкву очистить и нарезать небольшими кусочками.

Сельдерей мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. К мясу добавить картофель. Затем добавить тыкву и сельдерей. Залить 2 л воды, посолить, поперчить.

Варить до готовности картофеля (около 15 минут). За 5 минут до готовности добавить 5–6 веточек тимьяна.

Тыквенный суп с клецками

Ингредиенты

500 г тыквы, 1 яйцо, 500 мл молока, 500 г картофеля, 50 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очистить тыкву, нарезать кусочками, залить водой так, чтобы она только прикрывала тыкву. Посолить, варить, пока она не станет мягкой. Фарш для клецок: картофель очистить и измельчить в комбайне, отжать сок, добавить яйцо и соль по вкусу. Шумовкой достать тыкву, размять в пюре. В оставшийся бульон через терку пропустить фарш для клецок и готовить 5 минут. Затем добавить тыквенное пюре и готовить еще 5 минут. Молоко разогреть. В конце приготовления добавить сливочное масло, горячее молоко, перемешать и разлить суп по тарелкам, украсив зеленью.

Суп «Оранжевый»

Ингредиенты

500 г тыквы, 2 картофелины, 2 моркови, 1 желтый или красный перец, 1 помидор, 2 стебля лука-порея, 1 ст. ложка плавленого сыра, 100 мл сливок.

Способ приготовления

Овощи сварить в небольшом количестве воды, взбить блендером, заправить мелко порезанным сыром, влить сливки.

Овощной суп

Ингредиенты

Цветная капуста, 1 морковь, 1 маленькая тыква, 4 картофелины, зеленый лук, зелень, чеснок, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия. Морковь и тыкву очистить и натереть на крупной терке. Очищенный картофель нарезать соломкой. Овощи опустить в кастрюлю с кипящей соленой водой, варить 15 минут. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и любую другую зелень, можно измельченный чеснок. Прокипятить несколько минут.

При подаче можно добавить кусочек сливочного масла или же положить в тарелку сметану.

Тыквенно-томатный суп-пюре

Ингредиенты

900 г тыквы, 500 г помидоров, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 600 мл бульона, 4 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки воды, 125 мл сливок, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Противень смазать маслом. Очищенную и нарезанную тыкву, лук и чеснок, а также нарезанные помидоры выложить на противень слоями, полить оставшимся маслом, добавить вино и воду, соль, перец.

Закрыть противень фольгой и в разогретой до 190 °С духовке выпекать около 45 минут. Готовым овощам дать немного остыть и (лучше порционно) хорошо пропюрировать, постепенно добавляя бульон.

Получившееся пюре влить в кастрюлю вместе с оставшимся бульоном и на среднем огне, постоянно помешивая, разогреть суп в течение 15 минут. Добавить сливки и поварить еще 3–4 минуты. Посолить и поперчить по вкусу.

Суп-пюре со сливками

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч ложки рубленого розмарина, 500 мл

овощного бульона, 200 мл сливок, сок 1 лимона, соль, белый молотый перец, щепотка сахара.

Способ приготовления

Очистить и нарезать тыкву и лук. Разогреть в кастрюле растительное масло. Потушить в нем лук, тыкву и розмарин. Влить бульон, накрыть крышкой и варить 20 минут. Блендером сделать из супа пюре, вливая при этом сливки. Вскипятить суп еще раз. Перемешать его с лимонным соком. Приправить по вкусу солью, белым перцем, сахаром.

Молочный овощной суп

Ингредиенты

2 л молока, 700 г тыквы, 200 г картофеля, 200 г топинамбура, 200 г моркови, 50 г сливочного масла, сахар, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления

Топинамбур, картофель и тыкву очистить и нарезать мелкими кубиками. Сливочное масло распустить на сковороде. Обжарить сначала топинамбур, затем добавить к нему картофель, потом тыкву. Держать на среднем огне до готовности. Тыква должна стать мягкой.

В это время вскипятить в кастрюле 2 л молока. В кипящее молоко добавить овощную смесь со сковородки. Очищенную морковь натереть на мелкой терке, слегка обжарить на сковороде, где были овощи, добавить в суп.

Добавить сахар, соль и специи по вкусу. Довести до кипения.

Суп из тыквы с лососем

Ингредиенты

300 г тыквы, 1 луковица, 1 лук-порей, 100 г сельдерея, 150 г лосося, 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, тимьян, зелень кинзы, петрушки.

Способ приготовления

Тыкву, луковицу очистить и нарезать. Сельдерей нарезать. Разогреть оливковое и сливочное масло, положить туда очищенный и нарезанный чеснок и тимьян, слегка обжарить, чтобы аромат перешел в масло (после этого можно вынуть чеснок).

Добавить нарезанные луковицу и лук-порей, перемешать, добавить сельдерей, тыкву, перемешать и готовить под крышкой 4 минуты.

Добавить воду, посолить и варить, пока овощи не станут мягкими. Затем размять овощи прямо в кастрюле и добавить нарезанное мясо лосося. Варить еще 5–7 минут. Добавить нарезанную зелень. При подаче можно добавить несколько капель кунжутного масла.

Тыквенный суп-пюре с рисом

Ингредиенты

На 2,5 л овощного бульона: 500–600 г тыквы, 100 мл сливок, 1 большая луковица, 0,5 стакана риса, сливочное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить овощной бульон (из любых овощей: лука, моркови, болгарского перца, картофеля, капусты, корня петрушки, пастернака, сельдерея — всего, что есть, кроме свеклы). Варить 20–30 минут в подсоленной воде, добавить несколько горошин черного перца.

Сварить рис в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг. Пока варятся рис и бульон, нашинковать очищенный лук, спассеровать в сливочном масле до прозрачного цвета. Нарезать очищенную тыкву небольшими кубиками. Добавить к луку и готовить вместе (если требуется, добавить сливочное масло).

Добавить процеженный овощной бульон (чтобы покрыл овощи) и под крышкой довести тыкву до мягкого состояния.

Переложить все в кастрюлю (овощи, рис, оставшийся бульон) и пюрировать блендером. Влить сливки и, непрерывно помешивая, довести до кипения.

Тыквенный суп-пюре на курином бульоне

Ингредиенты

1 кг тыквы, 80 г сливочного масла, 5 луковиц, 4 зубчика чеснока, 2 л куриного бульона, 1 ст. ложка карри, 200 г сливок.

Способ приготовления

Тыкву, лук, чеснок очистить. Нарезать лук полукольцами, обжарить на сливочном масле в кастрюле, добавить чеснок. Добавить бульон и тыкву, порезанную кубиками довольно крупно. Приправить карри и варить 15 минут до размягчения тыквы.

Добавить сливки. Когда суп закипит, взбить его блендером.

Суп с тыквой, цветной капустой и чечевицей

Ингредиенты

300 г тыквы, 1 стакан чечевицы, 1 морковь, 0,5 кочана цветной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 помидор, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву, лук, морковь очистить и нарезать. Лук пассеровать в масле. Отдельно в подсоленной воде отварить цветную капусту. Процедить. Отвар слить. Морковь, чечевицу, тыкву, пассерованный лук, помидор отварить до размягчения всех ингредиентов. Добавить соль, перец и после того, как овощи будут сняты с огня, перемешать их с цветной капустой.

Суп-пюре из тыквы с курицей

Ингредиенты

500 г тыквы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1,5 л куриного бульона, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить куриный бульон (не солить). Готовый бульон процедить. Курицу отделить от костей, разобрать на небольшие кусочки. Все овощи помыть, очистить, тыкву и картофель нарезать кубиками, лук и морковь — тонкой соломкой. На дно кастрюли налить немного масла, добавить лук, через несколько минут — морковь, пассеровать до полуготовности, затем добавить тыкву и картофель, залить бульоном и тушить под крышкой до готовности, периодически помешивая. Посолить и измельчить в блендере. Подавать суп с кусочками курицы и сухариками.

Тыквенный суп-пюре с йогуртом

Ингредиенты

500 г тыквы, 3 картофелины, 1 луковица, 250 г сметаны, 200 г йогурта, лавровый лист, 2 ст. ложки приправы для супа (морковь, сельдерей, петрушка, лук), соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву, картофель, лук очистить и нарезать. Залить овощи 3 л воды, добавить по вкусу перец, соль, суповую приправу, лавровый лист. Довести до кипения и варить 20 минут. Вынуть лавровый лист, переложить сварившиеся продукты в блендер, добавить йогурт и сметану. Все тщательно пюрировать.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Каша тыквенная

Ингредиенты

800 г очищенной тыквы, 4,5 стакана молока, 1 стакан риса, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву нарезать кусочками, залить 1,5 стакана молока, разварить на слабом огне, остудить и протереть через сито.

Рис промыть, залить подсоленным молоком и сварить рассыпчатую кашу. Когда каша сварится, смешать ее с тыквой, положить сливочное масло и поставить в духовку для подрумянивания. Готовую кашу полить взбитыми сладкими сливками.

Каша с луком и шпиком

Ингредиенты

4 стакана рассыпчатой каши (гречневой, пшенной, пшеничной, рисовой, манной), 2 луковицы, 150 г шпика, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Горячую рассыпчатую подсоленную кашу перемешать с пассерованным луком и шкварками шпика.

Каша пшенная с черносливом

Ингредиенты

1 стакан пшена, 1/2 стакана чернослива, 50 г сливочного масла, 2,5–3 стакана воды, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить, добавить к нему нужное количество воды, сахар, соль по вкусу, всыпать крупу и сварить вязкую кашу. Разложить кашу по тарелкам, в каждую порцию добавить чернослив и сливочное масло.

Каша пшенная с творогом

Ингредиенты

1 стакан пшена, 1 стакан творога, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду (2,5 стакана) всыпать промытое пшено и варить до полуготовности. Добавить сливочное масло, сахар, творог, все перемешать и варить до готовности пшена.

Рыба с брокколи

Ингредиенты

500 г рыбы (трески, хека, минтая), 500 г свежей или мороженой брокколи, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 1 стакан бульона или воды, 1 стакан тертого сыра, 0,5 ч. ложки соли, щепотка черного или белого перца, 0,5 стакана хлебных крошек, 0,3 стакана тертого сыра, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла.

Способ приготовления

Отварить брокколи. Стараться не переварить, брокколи должна сохранить зеленый цвет. Слить воду, разложить в форму для запекания. Выложить сверху рыбу. Сбрызнуть все лимонным соком. Приготовить соус: растопить в небольшой кастрюльке масло и растворить в нем муку.

Постоянно помешивая, влить аккуратно молоко и бульон, добавить соль и перец. Продолжая помешивать, добавить в соус сыр и мешать до его полного растворения.

Быстро снять с огня и залить соусом рыбу. Перемешать 1 ст. ложку растопленного масла, хлебные крошки и сыр. Покрыть рыбу этой смесью. Запекать при 180 °С 20–25 минут.

Карп, фаршированный гречкой

Ингредиенты

1 крупный карп или лещ, 1 стакан гречки, 2 стакана воды, 1 луковица, 2 яйца, 200 г сметаны, 2–3 ст. ложки муки, масло для жарки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Сварить гречку (на 1 стакан гречки 2 стакана воды). Отварить и мелко нарезать яйца. На растительном масле обжарить нарезанный лук. Смешать с отварной гречкой, добавить яйца. Посолить и приправить гречку перцем. Рыбу почистить, отрезать плавники и жабры, выпотрошить. Натереть рыбу солью и перцем. Выложить начинку из гречки в брюшко, сколоть зубочистками.

Обвалять рыбу в муке и обжарить 2–3 минуты с каждой стороны. Выложить рыбу в форму для запекания. Обмазать сметаной. Поставить в духовку. Запекать 25–35 минут при температуре 180 °С.

Камбала с грибами, шпинатом и брынзой

Ингредиенты

4 (по 100 г) филе камбалы, 8 свежих шампиньонов, 100 г мороженого шпината, 1 ст. ложка брынзы.

Способ приготовления

Шпинат разморозить и отжать. Порезать шампиньоны и обжарить на сковороде, слегка смазанной маслом. Добавить шпинат и тушить, пока почти вся жидкость не выпарится (около 5 минут). Покрошить брынзу. Чтобы собрать рыбные рулетики, выложить четверть шпинатной смеси на широкий край каждого филе. Осторожно свернуть филе в рулетики. Закрепить зубочистками. Разогреть духовку до 180 °С. Смазать небольшую форму для выпечки. Выложить в нее рулетики швом вниз. Добавить 2 ст. ложки воды. Прикрыть фольгой. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут, пока рыба не станет с легкостью разделяться вилкой.

Камбала с овощами

Ингредиенты

4 филе камбалы, 2 моркови, 1 болгарский перец, 2 кабачка цуккини, 16 помидоров черри, 1 луковица, 1 зубчик

чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Все овощи, кроме помидоров, мелко нарезать и обжарить в оливковом масле в течение 7–10 минут. Можно обжарить все сразу, а можно по очереди и потом соединить в форме для запекания. Помидоры разрезать на 4 части и перемешать с остальными овощами. Посолить и поперчить.

Можно добавить любимые специи. Филе камбалы поперчить, слегка посыпать мукой и поджарить на сковороде в сливочном масле с двух сторон (1–2 минуты).

Выложить рыбу сверху на овощи. Посолить и поставить в духовку при 180 °С на 10 минут.

Котлеты из тунца

Ингредиенты

600 г консервированного тунца, 1 стакан хлебных крошек, 1 маленький цукини, 0,5 сладкого перца, 0,5 луковицы, 0,5 стакана нарезанного зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка измельченного свежего перца чили, 0,5 стакана творога, 4 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 1 лимон, 1 ст. ложка сухого базилика, 1 ч. ложка черного молотого перца, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, кукурузная крупа (желтая манка) для панировки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Из баночек с тунцом слить жидкость, рыбу размять вилкой. Смешать тунец в миске с натертым цукини, хлебными крошками, мелко нарезанными перцем, репчатым и зеленым луком, соком лимона, остальными ингредиентами.

Разогреть духовку до 180 °С. Противень застелить фольгой и смазать растительным маслом. В миске слегка

взбить 2 яйца. Набирать смесь столовой ложкой с горкой и формировать маленькие котлетки. Обмакнуть каждую во взбитое яйцо, затем обвалять в кукурузной крупе и выложить на противень. Сбрызнуть котлетки на противне растительным маслом. Запекать в разогретой духовке, пока верх не начнет подрумяниваться, около 20 минут. Перевернуть, снова сбрызнуть маслом и запекать еще 20 минут до готовности.

Скумбрия по-весеннему

Ингредиенты

1 кг скумбрии, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки уксуса, 1 пучок укропа, 1 ломтик лимона, 1 луковица, 50 г нежирной сметаны, немного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 яйцо.

Способ приготовления

Рыбу разделать и опустить в кипящую на слабом огне воду, добавить соль, уксус, ломтик лимона, укроп, разрезанную луковицу. Сваренную рыбу оставить на ночь в отваре. Утром вынуть, снять кожу, разделить филе на две половины и уложить на блюдо. К сметане добавить мелко нарубленную зелень и покрыть скумбрию приготовленным соусом.

При подаче посыпать зеленью, украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Лосось с луком-пореем и морковью

Ингредиенты

4 куска филе лосося, 2 моркови, 1 лук-порей, 4 ч. ложки горчицы, 80 мл сливок, 4 ст. ложки оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе лосося выложить на фольгу и смазать горчицей. Лук-порей хорошо помыть и нарезать тонкими кольцами.

Морковь помыть, почистить и нарезать тонкими кружочками. Лук-порей и морковь положить на филе лосося. Посолить, поперчить и полить оливковым маслом. Накрыть фольгой, тщательно закрывая края. Поставить в духовку и запекать 30 минут при температуре 210 °С. Достать из духовки, открыть фольгу и полить каждое филе сливками.

Суфле из лосося

Ингредиенты

1 банка (400 г) лосося или горбуши, 0,5 стакана крошки из крекеров, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки растопленного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Взбить яйцо. В миске смешать размятые консервы, крошку из крекеров, молоко, яйцо, соль, перец и растопленное масло. Тщательно перемешать. Разогреть духовку до 180 °С. Плотно уложить смесь в слегка смазанную маслом прямоугольную форму для хлеба 13 на 22 см. Запекать в разогретой духовке до готовности.

Пюре из сельдерея с яйцом

Ингредиенты

6 корней сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 0,5 стакана молока, 2 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корни сельдерея почистить, нарезать ломтиками, варить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, протереть.

В пюре добавить муку, поджаренную на масле и разведенную небольшим количеством отвара сельдерея, молоко, соль, размешать, довести до кипения. Подавать с ломтиками сваренного вкрутую яйца.

Сельдерей, тушеный с помидорами

Ингредиенты

6 корней сельдерея, 4 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вареный сельдерей почистить, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, ввести очищенные и нарезанные помидоры, пересыпать мукой, посолить, тушить до готовности.

В готовое блюдо добавить сахар, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа.

Сельдерей, тушеный с зеленым горошком

Ингредиенты

2 луковицы, 1 стакан зеленого горошка, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные корни сельдерея нарезать тонкими кружочками, поджарить их в растительном масле. В оставшемся растительном масле слегка поджарить нашинкованный лук, всыпать муку, разбавить водой, добавить жареный сельдерей, вареный горох, мелко нарезанный укроп, соль по вкусу. Тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. Подавать в холодном виде с мелко нарезанным укропом.

Сельдерей, запеченный в сметане

Ингредиенты

4 корня сельдерея, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные корни сельдерея нарезать лапшой, варить в подсоленной воде до готовности. Воду отцедить.

Сельдерей выложить в форму, смазанную маслом, полить сметаной, смешать с пшеничной мукой, посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу.

Брокколи, запеченная в сметанном соусе

Ингредиенты

1 средней величины брокколи, 1 стакан сметаны, 0,25 стакана измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка майонеза, 2 зубчика измельченного чеснока, 1 ст. ложка тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Брокколи отварить в небольшом количестве воды в течение 3–4 минут. Сметану, майонез, орехи, чеснок, соль и перец смешать в однородную массу. Брокколи разделить на соцветия и положить в жаростойкую посуду.

Разогреть духовку до 180 °С. Залить брокколи соусом и запекать 15 минут. Затем посыпать блюдо сыром и запекать еще 5 минут.

Брокколи в духовке

Ингредиенты

2 головки брокколи, 2 ч. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Измельчить чеснок. Разогреть духовку до 200 °С. В большой миске смешать брокколи, разделив ее на соцветия, с оливковым маслом, солью, перцем и чесноком.

Выложить брокколи ровным слоем на противень. Запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут (стебли брокколи должны с легкостью протыкаться вилкой). Достать из духовки и переложить на сервировочное блюдо. Сбрызнуть сверху лимонным соком.

Морковное суфле

Ингредиенты

500 г моркови, 100 г маргарина, 1,5 стакана сахара, 1 ч. ложка ванильного экстракта или ванильного сахара, 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 180 °С. Слегка смазать маслом форму для выпечки вместимостью 2 л. Морковь крупно нарезать. В кастрюлю с кипящей подсоленной водой опустить морковь и варить до готовности 15–20 минут. Слить воду и размять морковь в пюре.

Добавить маргарин, ванильный экстракт и яйца, хорошо перемешать. Просеять вместе муку, разрыхлитель, соль и сахар, добавить в морковную смесь и смешать до получения однородной массы. Переложить в подготовленную жаропрочную форму. Запекать в течение 45 минут.

Суфле из спаржи

Ингредиенты

500 г спаржи, 450 мл густого белого соуса, 4 яйца, щепотка разрыхлителя, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Тщательно промыть спаржу, отломить твердые кончики. Связать побеги в пучки мягкой бечевкой, поставить вертикально в кастрюлю с подсоленной кипящей водой так, чтобы верхушки находились над поверхностью. Дать прокипеть на слабом огне около 15 минут, пока верхушки не станут мягкими. Откинуть на дуршлаг.

Отделить яичные белки от желтков. Ввести желтки по одному в холодный белый соус. Нарезать побеги спаржи кусочками длиной 2,5 см и смешать с соусом. Взбить белки с разрыхлителем в пену и осторожно перемешать с соусом. Выложить в смазанную маслом форму для суфле с прямыми

стенками. Форму поместить в глубокий противень, наполненный горячей водой. Запекать в духовке 35–40 минут, пока суфле не поднимется и не приобретет золотистый оттенок.

Овощное рагу в духовке

Ингредиенты

1 баклажан, 2 кабачка, 2 болгарских перца, 1 морковь, 5–7 шт. картофеля, 3–4 помидора, оливковое масло, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажан, кабачки, перец, морковь, картофель и помидоры нарезать кубиками. Все перемешать и посолить по вкусу. В глубокую огнеупорную посуду положить овощи и полить оливковым маслом. Запекать в духовке при 180 °С примерно 30 минут.

Гратен из фасоли

Ингредиенты

500 г молодой фасоли в стручках, 125 г маленьких шампиньонов, 50 г сливочного масла, 150 г сметаны, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 50 г панировочных сухарей, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Обрезать концы стручков, удалить волокнистый край и нарезать стручки фасоли небольшими кусочками. Опустить в кипящую подсоленную воду и проварить 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Нарезать грибы ломтиками и слегка обжарить в половине масла. Смешать в миске с фасолью.

Сметану посолить и поперчить, соединить с нарезанной петрушкой и заправить этой смесью фасоль с шампиньонами. Хорошенько перемешать. Выложить содержимое миски в жаропрочное блюдо, смазанное маслом. В сковороде растопить оставшееся сливочное масло, добавить панировочные сухари и слегка обжарить их, пока не впитается масло.

Посыпать сухарями фасоль с шампиньонами и запекать в духовке 20 минут при 200 °С до образования хрустящей корочки.

Шпинат, запеченный с артишоками

Ингредиенты

300 г замороженного шпината, 200 г маринованных артишоков, 0,5 стакана тертого сыра, 250 г сливочного сыра, 1 ч. ложка лимонного сока, 0,25 ч. ложки соли, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 180 °С. В миске смешать размороженный шпинат и нарезанные маринованные артишоки. Посолить, приправить перцем. Смешать со сливочным сыром, добавить лимонный сок. Выложить в форму для запекания. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать 15–20 минут.

Икра овощная

Ингредиенты

3 крупные свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу сварить. Морковь и луковицу нарезать и пассеровать, добавляя томатную пасту. Пропустить все через мясорубку и потушить, заправив растительным маслом. Можно добавить немного лимонного сока и соль по вкусу.

Картофель со шпинатом

Ингредиенты

500 г картофеля, 200 г замороженного шпината, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, укроп, петрушка,

150 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат разморозить. Лук мелко нарезать. На растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить шпинат, посолить и готовить около 10 минут. Картофель очистить и нарезать кружочками. Выложить картофель в форму для запекания, посолить, приправить перцем, поверх выложить шпинат. Посыпать укропом, петрушкой и сыром, смазать майонезом. Запекать в духовке при 200 °С около 40 минут.

Зразы морковные

Ингредиенты

8 шт. моркови, 0,5 стакана молока или воды, 2 ст. ложки сливочного масла, по 3 ст. ложки сахара и манной крупы, 2 яйца, 200 г творога, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны, 0,5 стакана панировочных сухарей.

Способ приготовления

Морковь почистить, помыть, натереть на терке и тушить в кастрюльке на маленьком огне, добавив сливочное масло, молоко, соль и сахар. Минут через 20–25 засыпать в кастрюлю манную крупу и варить, помешивая, еще 5 минут. Охладить, вбить яйцо, перемешать. Слепить из морковной массы шарики величиной с яблоко. В каждом сделать углубление, положить начинку (творог, смешанный со сметаной, мукой, яйцом), закрыть, как пирожок, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде. Подавать со сметаной, вареньем или медом.

Запеченная свекла с заправкой из йогурта и грецких орехов

Ингредиенты

3–4 небольшие свеклы, 0,75 стакана грецких орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана несладкого йогурта,

1 ст. ложка мелко рубленного свежего горького перца, 2 ст. ложки рубленой кинзы, 3 ст. ложки свежей кинзы для украшения, немного рубленого перца чили, соль по вкусу.

Способ приготовления

Разложить грецкие орехи тонким слоем на противне. Подрумянить в духовке 15–20 минут при 150 °С. Крупно порубить. Проткнуть каждую свеклу вилкой и завернуть в фольгу. Запекать 1 час при 190 °С до готовности, затем охладить. Размешать йогурт, добавить острый перец, кинзу и грецкие орехи. Полученный соус посолить по вкусу и поставить в холодильник на 30 минут.

Очистить свеклу, разрезать (не до конца) на четверти. Выложить на тарелку и раскрыть как цветок или просто нарезать кружочками. Поверх свеклы выложить соус, украсить кинзой и мелко нарезанным перцем.

Запеченная свекла с морковью и луком

Ингредиенты

6 шт. свеклы (небольших), 5 шт. моркови, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка чесночной приправы или 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка крупной соли, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ч. ложка сахара.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 200 °С. Нарезать крупно лук, свеклу очистить и нарезать дольками, морковь — крупными кубиками. Дольки свеклы обмакнуть в масло и разложить на противне (противень можно выложить фольгой).

Смешать чеснок, перец, сахар, соль и оставшееся масло в кастрюле или в миске с крышкой. Положить в миску остальные овощи и перемешать, чтобы овощи равномерно покрылись маслом. Оставить на время в миске. Запекать свеклу 15 минут. Затем добавить остальные овощи и продолжать запекать еще 45 минут, помешивая каждые 20 минут, пока все овощи не станут мягкими.

Брюссельская капуста с грецкими орехами

Ингредиенты

500 г брюссельской капусты, 3 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки измельченного розмарина, 0,25 стакана измельченных грецких орехов; для маринада: 1 стакан яблочного сока, 1 лук-шалот, щепотка порошка чили, 2 ст. ложки маргарина или масла, 0,5 ч. ложки соли, красный молотый перец.

Способ приготовления

Приготовить маринад, для чего смешать сок, лук-шалот и перец в кастрюле. Варить на среднем огне 15 минут, периодически помешивая.

Добавить маргарин и венчиком перемешать. Добавить соль и молотый красный перец. Снять кастрюлю с огня.

Разогреть духовку до 200 °С. Брюссельскую капусту разрезать пополам или на 4 части. Полить оливковым маслом, посыпать розмарином и солью. Выложить на фольгу и запекать 15–20 минут. В последние 5 минут выложить измельченные орехи и готовить еще 5 минут. Выложить капусту с орехами на блюдо и полить яблочным маринадом.

Плов с крапивой и изюмом

Ингредиенты

По 400 г моркови и риса, по 200 г лука и изюма, 160 г сливочного масла, 50 г молодой крапивы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать соломкой вместе с луком, на масле пассеровать до полуготовности. Рис, промытый и заранее вымоченный в холодной воде, промытый и перебранный изюм, нарезанную крапиву добавить к луку с морковью, перемешать, залить горячей водой и тушить под крышкой до готовности.

Булгур с сухофруктами

Ингредиенты

400 г булгура, 200 г кураги, 100 г изюма, 50 г сушеной вишни, 1 лимон, 50 г фисташек, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливочное масло (50 г) растопить в глубоком сотейнике и на медленном огне в течение двух минут потушить в нем булгур, постоянно помешивая. Залить булгур водой на один-два пальца, добавить соль по вкусу и варить 10–12 минут.

На сковороде растопить оставшееся сливочное масло и обжарить на нем предварительно замоченные на несколько часов и нарезанные мелкими кусочками сухофрукты. Обжаривать 3 минуты, после чего добавить сок лимона, фисташки, мед и тушить, помешивая, 2 минуты.

Смешать булгур с сухофруктами и фисташками и варить еще минуту-другую.

Каша пшенная с фруктами

Ингредиенты

1 стакан пшена, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 яблоко, 1 груша, 100 г чернослива.

Способ приготовления

Перебранное и промытое пшено засыпать в кипящую воду, посолить и варить на небольшом огне. Когда каша загустеет, добавить молоко, сахарный песок и сливочное масло, очищенные и нарезанные ломтиками яблоко и грушу, чернослив или другие фрукты. Все смешать, поставить кастрюлю в разогретую духовку на 20–25 минут. Подавать в горячем виде со сметаной или киселем. Можно посыпать корицей.

Макароны со шпинатом

Ингредиенты

200 г макарон, 300 г свежего шпината, 1–2 яйца, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат промыть, обсушить на полотенце. У листьев шпината срезать толстые жилки, остальную часть листьев крупно нарезать. На сковороду влить немного растительного масла, добавить шпинат и тушить до готовности. При необходимости можно добавить немного воды. Приправить шпинат солью. Макароны отварить и смешать со шпинатом.

Пшенная каша с тыквой в горшочках

Ингредиенты

500 г тыквы, 300 г пшена, 1 л молока, сахар, соль, сливочное масло по вкусу, изюм, курага.

Способ приготовления

Пшено промыть в теплой воде. Очищенную тыкву нарезать кубиками. Молоко довести до кипения. В кипящее молоко положить тыкву, варить 5 минут. Добавить пшено, немного посолить, варить на небольшом огне под крышкой 10 минут. Кашу переложить в горшочки. В каждый горшочек положить по кусочку сливочного масла. Накрыть горшочки крышкой, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С в течение 30 минут. В готовую кашу по вкусу добавить сахар, изюм, курагу.

Фруктовый плов

Ингредиенты

1 небольшая тыква, 1 стакан риса, 1 яблоко, 1 груша, по 1/3 стакана изюма и нарезанной мелко кураги, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки меда, корица, кардамон, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву, срезав верхушку, освободить от семян, сбрызнуть соком лимона, поставить на противень, налить стакан воды и запекать 40 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Рис до готовности отварить в подсоленной воде. Очистить яблоко и грушу от кожицы и семян, натереть на крупной терке, выложить в сковороду с растопленным маслом, добавить курагу и изюм, обжаривать 4 минуты.

Положить мед, корицу и кардамон, перемешать, прогреть еще 2–3 минуты, перемешать с отварным рисом. Затем выложить эту смесь в тыкву, положить сверху кусочек сливочного масла и запекать в духовке еще полчаса, долив на противень воды.

Гречка с кальмарами и овощами

Ингредиенты

200 г овощной смеси (свежей или замороженной), 100 г гречки, 100 г воды, 1 крупная тушка кальмара, 2 «шарика» замороженного шпината, 1–2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка растительного масла, морская соль, сушеный чеснок, перец чили, сладкая паприка, соевый соус.

Способ приготовления

Тушку кальмара тщательно очистить, нарезать тонкими кольцами. В сотейнике разогреть растительное масло, добавить размятые зубчики чеснока, прокалить около минуты, чеснок убрать. Добавить кольца кальмара, перемешать. Добавить специи, соль по вкусу. Жарить 3 минуты на среднем огне. Готовые кольца кальмара переложить в отдельную миску и накрыть крышкой.

Подготовить овощи. Шпинат мелко нарезать и добавить к овощам. Овощи положить в сотейник, где готовились кальмары, жарить около минуты. Добавить гречку, хорошо перемешать и готовить еще около минуты. Добавить воду, перемешать.

Убавить огонь и тушить блюдо на медленном огне под крышкой около 10 минут. Выложить кольца кальмара, перемешать. Дать кальмарам с гречкой и овощами потомиться не менее 5 минут. Подавать блюдо с соевым соусом, украсив зеленью.

Гречаники

Ингредиенты

500 г филе индейки, 150 г гречневой крупы, 2 яйца, 2 луковицы, 200 г томатного соуса, соль, черный молотый перец, мука для панировки, растительное масло для обжаривания.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, вымыть. Всыпать в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности. Остудить. Мясо пропустить через мясорубку с одной луковицей. Добавить в фарш яйца, соль и перец по вкусу, тщательно вымесить. Соединить мясной фарш с гречкой, снова хорошо перемешать.

Из фарша сформовать котлеты, запанировать их в муке и обжарить полученные гречаники на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

Вторую луковицу нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Влить томатный соус и прогреть. Подать гречаники с соусом.

Каша с ростками пшеницы

Ингредиенты

1 стакан пророщенных зерен пшеницы, 1 апельсин, щепотка молотого имбиря, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зерна пшеницы залить водой и оставить на 1 час. Воду слить. Залить пшеницу новой водой, довести до кипения, добавить сахар, имбирь и варить на медленном огне

до мягкости. В готовую кашу добавить мед, масло. Укра-
сить дольками апельсина.

Яичница с сельдереем

Ингредиенты

1 вареный корень сельдерея, 5 яиц, 5 ст. ложек осту-
женного отвара сельдерея, 1 ст. ложка сливочного масла,
2–3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сока
лимона, соль, зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей очистить и отварить в воде с добавлением
муки и молока. Затем нарезать его кубиками и сбрызнуть
лимонным соком.

Приготовить яичную массу: разбить в миску яйца,
добавить отвар из сельдерея, соль, тщательно переме-
шать.

Вылить приготовленную массу на большую сковоро-
ду с разогретым растительным маслом, добавить сель-
дерей, осторожно смешать и держать на огне до тех
пор, пока яичница не загустеет. Готовое блюдо подать
к столу, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью пет-
рушки.

Крапива, запеченная с яйцом

Ингредиенты

250 г крапивы, 1 луковица, 1 яйцо, 2 веточки кинзы,
1,5 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Опустить крапиву в кипящую воду, проварить, выло-
жить на дуршлаг.

Лук мелко нарезать, до мягкости потушить на масле,
добавить обсушенную крапиву, рубленую кинзу, масло,
подсолить, перемешать, залить взбитым вилкой яйцом,
потушить до готовности.

Омлет с крапивой

Ингредиенты

200 г крапивы, 3 яйца, 3 ст. ложки молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Обдать крапиву кипятком, мелко нарезать, залить взбитыми с молоком яйцами, подсолить и перемешать. На сковороде растопить сливочное масло, выложить смесь, тушить омлет под крышкой до готовности.

Омлет со шпинатом

Ингредиенты

250 мл молока, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 400–500 г шпината (можно замороженного), 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 25 г тертого сыра, 2 ст. ложки панировочных сухарей.

Способ приготовления

Лук нарезать и обжарить в сливочном масле. Добавить в масло с луком шпинат, немного посолить, пассеровать около 2 минут. Выложить в форму для запекания, разровнять, сделать ложкой 4 углубления для яиц. Вбить в углубления яйца. Смешать соус: молоко, растопленное масло, тертый сыр, мука и немного соли. Залить яйца соусом. Сверху посыпать панировочными сухарями, полить оставшимся сливочным маслом, растопив его. Запекать в духовке до готовности при температуре около 180 °С 40–60 минут.

Шпинат с творогом

Ингредиенты

50 г шпината, 150 г жирного творога, сметана для подачи, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Протереть творог через сито. Шпинат вымыть и обсушить на полотенце. Отрезать черешки, измельчить.

Смешать шпинат с творогом, добавить сахар и поваренную соль по вкусу. При подаче на стол обильно полить сметаной.

Запеканка с творогом и шпинатом

Ингредиенты

300 г мороженого шпината, пучок зеленого лука, 4 яйца, 400 г творога, 2 стакана тертого сыра, соль, черный молотый перец по вкусу, тертые сухари.

Способ приготовления

Размороженный шпинат положить в кастрюлю, готовить на среднем огне, помешивая, до размягчения, около 5 минут. Слить жидкость и отжать. Добавить нарезанный зеленый лук, слегка взбитые яйца, творог и тертый сыр. Посолить, поперчить по вкусу. Выложить в смазанную огнеупорную форму. Запекать, не накрывая, в духовке при 170 °С 45 минут.

Вынуть из духовки и посыпать тертыми сухарями. Вернуть в духовку и готовить еще 15 минут или пока запеканка не станет плотной по консистенции.

Пудинг творожный с курагой

Ингредиенты

500 г творога, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка сметаны, 60–80 г кураги, ванилин, соль по вкусу.

Способ приготовления

В протертый творог добавить яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное сливочное масло, соль, ванилин, просеянную муку и промытую в теплой воде и нарезанную курагу.

Все хорошо перемешать. Затем влить взбитые в густую пену белки.

Все размешать и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность пудинга

разровнять и смазать сметаной, смешанной с яйцом. Запекать пудинг в духовке 25–30 минут.

Готовый пудинг разрезать на порции, оставить в форме на 10–15 минут, а затем подавать.

Творожники с морковью

Ингредиенты

300 г творога, 500 г моркови, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

Очищенную морковь нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, залить водой, добавить масло и, накрыв кастрюлю крышкой, потушить до мягкости, затем протереть сквозь сито или пюрировать блендером. Смешать с протертым творогом, добавить муку, сырое яйцо, сахар, соль и все перемешать.

Тесто скатать в форме толстой колбаски, которую разрезать поперек на лепешки. Лепешки обвалять в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Фасоль, запеченная с овощами

Ингредиенты

400 г фасоли, 80 г лука, 40 г моркови, 40 г сельдерея (корня), 120 г сливочного или растительного масла, 40 г томатного пюре, 4 г молотого красного перца.

Способ приготовления

Фасоль промыть и залить холодной водой на 4–5 часов. Затем воду поменять, добавить морковь, сельдерей, лук, нарезанный кубиками, и варить до мягкости. Сваренная фасоль должна быть густой. Поджарить на сливочном масле лук, красный молотый перец и томатное пюре.

Добавить эту массу в фасоль и варить 10 минут. Готовую фасоль выложить на сковороду и запечь в духовке.

Спаржевая фасоль с маслом

Ингредиенты

800 г стручков спаржевой фасоли, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки толченых орехов, соль по вкусу.

Способ приготовления

Отщипнуть стебельки со стручков фасоли и удалить расположенные по их краям жилки. Стручки промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне 15–20 минут в открытой посуде. Готовую фасоль переложить на блюдо, полить маслом и посыпать толчеными орехами.

Шпинат с яйцами

Ингредиенты

500 г шпината, 2 яйца, соль по вкусу, листики петрушки и укропа, 5–6 ст. ложек растительного масла.

Способ приготовления

Шпинат промыть, нарезать, посыпать солью, затем растереть ложкой до появления сока. Сок отжать (его можно использовать для супов). Затем в шпинат добавить 2 яйца, измельченные листики укропа или петрушки. Все перемешать и выложить на сковородку с разогретым маслом, накрыть крышкой и жарить на слабом огне 10–15 минут.

Котлеты капустные

Ингредиенты

800 г свежей капусты, 5–6 шт. моркови, 3 яйца, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Кочан капусты обмыть, разрезать на 4 части, опустить в кипящую подсоленную воду (обварить). Затем откинуть на дуршлаг, отжать и пропустить через мясорубку. Измельчить на мясорубке морковь, спассерованный измельченный лук.

Все смешать, добавить соль, перец, 2 яйца. Сформовать из этой массы продолговатые котлеты, обмакнуть их во взбитое яйцо и поджарить на сильно разогретом масле.

Капуста с маслом

Ингредиенты

800 г капусты, 5–6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки толченых орехов, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кочан капусты обмыть, удалив кочерыжку, разрезать на 4 части, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости листьев.

Затем вынуть, дать стечь воде, уложить на блюдо, залить подогретым маслом и засыпать толчеными орехами.

Морковь с зеленым горошком

Ингредиенты

500 г моркови, 1 стакан зеленого горошка, 5–6 ст. ложек растительного масла, соль, специи по вкусу, 1 ст. ложка толченых орехов.

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать, залить до половины кипящей водой, добавить 4 ст. ложки масла и тушить. Затем положить зеленый горошек и продолжать тушить. К концу тушения всыпать соль, специи, орехи, добавить масло и, помешивая, еще немного потушить.

Котлеты из сельдерея

Ингредиенты

600 г сельдерея, 100 г мяса, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, 1/2 ч. ложки семян укропа, 4 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

Сельдерей очистить, нарезать крупными ломтиками и варить в подсоленной воде 10 минут. Затем вынуть, дать стечь воде, охладить. Отваренный сельдерей и мясо пропустить через мясорубку, вбить яйцо, всыпать семена укропа, соль и все тщательно перемешать. Из этой массы сформовать небольшие котлеты и обжарить на разогретом масле с двух сторон.

Помидоры с луком

Ингредиенты

4 помидора, 4 луковицы, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук и помидоры нарезать кружочками. Лук спассеровать на масле, добавить помидоры, посолить и тушить в закрытой сковороде 15–20 минут. Когда лук станет мягким, залить взбитым яйцом и еще немного подогреть.

Фаршированный сельдерей

Ингредиенты

4 сельдерея, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу.

Для фарша: 100 г отварного мяса, 1 луковица, семена укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей обмыть, очистить, выскоблить середину, сбрызнуть соком лимона. Вынутую середину сельдерея и мелко нарезанный лук спассеровать на масле.

Мясо пропустить через мясорубку. Все компоненты соединить, перемешать, всыпать семена укропа и приготовленной массой нафаршировать сельдерей. Затем уложить в один ряд на сковороде, влить немного воды, масла

и жарить в духовке или тушить в закрытой сковороде в течение 20–25 минут.

Перец, жаренный с помидорами

Ингредиенты

6–8 сладких перцев, 3–4 помидора, 1 луковица, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

В сковороде разогреть растительное масло, положить нарезанный кольцами или соломкой перец. Слегка обжарить. Накрыть сковороду крышкой и жарить еще 5–7 минут на небольшом огне вместе с мелко нарезанным луком.

Затем добавить нарезанные ломтиками помидоры, соль, перец. Все тщательно перемешать, немного потушить без крышки.

Влить сырое взбитое яйцо, при этом непрерывно помешивая содержимое сковороды.

Печеночные котлеты

Ингредиенты

500 г печени, по 1 луковице и яйцу, 2–3 ст. ложки муки, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень подготовить, если это говяжья печень — снять пленки, затем нарезать и вместе с луком пропустить через мясорубку. Заправить печеночный фарш перцем и солью, вбить яйцо и перемешать до однородности, всыпать муку, снова вымешать фарш.

Выкладывать фарш на сковороду с разогретым маслом при помощи ложки и с двух сторон жарить котлеты до румяной корочки и готовности.

Печень с помидорами

Ингредиенты

300 г печени, 100 г листьев зеленого салата, 12 помидоров черри, 2 зубчика чеснока, по щепотке черного молотого перца и соли, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка столового уксуса.

Способ приготовления

Нарезать сырую печень средними кусочками, выложить на сковороду с разогретым маслом, обжарить до готовности. Помидоры разрезать пополам. Перемешать масло с пропущенным через пресс чесноком, уксусом, перцем и солью.

Застелить тарелку листьями салата, на них выложить печень и помидоры, полить приготовленным чесночным соусом.

Запеканка с печенью

Ингредиенты

600 г говяжьей печени, 200–300 г говядины, 100 г шпика, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 моркови, 2 луковицы, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Снять с печени пленку, удалить желчные протоки, при помощи ручки ножа слегка отбить, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху поперчить и посолить.

Перекрутить в мясорубке мясо с салом, затем соединить с массой из яиц, смешанных с панировочными сухарями, молоком и сливочным маслом, подсолить. Ровным слоем уложить фарш на печень, сверху поместить нарезанную крупно морковь. Запекать все в разогретой до средней температуры духовке до готовности, при подаче посыпать обжаренным луком.

Печень по-строгановски

Ингредиенты

500 г печени, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 луковицы, 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, зелень по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную печень нарезать брусочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде. Мелко нарезанный лук пассеровать на масле до прозрачности. Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, высыпать ее на печень, добавить лук, томатную пасту и сметану.

Перемешать, довести до кипения, уменьшить огонь и потушить минут 5–7 под крышкой.

Печеночные кексы

Ингредиенты

500 г куриной печени, 2 яйца, 6 ст. ложек муки, 1 луковица, 1 морковь, 3–5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка молотого имбиря, соль, черный молотый перец, специи по вкусу.

Способ приготовления

Печень и овощи измельчить в комбайне или блендере, добавить яйца, муку, соль, специи и хорошо перемешать.

Разложить смесь по смазанным маслом формочкам и поставить выпекаться в духовку со средним жаром на 1 час.

Печень в горшочке

Ингредиенты

700 г печени, 15 шт. картофеля, 1,5 стакана мясного бульона, 3 луковицы, 3 ст. ложки томата-пюре, 200 г твердого сыра, соль, зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать печень небольшими кубиками и обжарить в масле. Нарезанный кубиками картофель обжарить отдельно.

Мелко порубленный лук обжарить и добавить томатную пасту. После этого сложить все продукты в горшочек: сначала печень, затем картофель, потом лук. Сверху можно положить натертый сыр. Полученную слоеную массу залить мясным бульоном и поставить в духовку при температуре 200–250 °С. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью.

Печень с яблоками

Ингредиенты

500 г печени, 2 луковицы, 2 антоновских яблока, 75 г сливочного масла, 200 г сметаны, мука для панировки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук нарезать тонкими полукольцами и потушить в сливочном масле. Нарезать яблоки дольками, добавить к луку и протушить вместе. Нарезать печень, запанировать в муке, добавить к луку с яблоками, обжарить с одной стороны. Затем перевернуть печень, залить сметаной и тушить до готовности 10 минут.

Печеночный мусс с грушами

Ингредиенты

500–600 г говяжьей печени, 3 спелые груши, 200 мл жирных сливок, желтки 5 сырых яиц, 50 г коньяка, соль, черный молотый перец по вкусу, щепотка мускатного ореха, сливочное масло для смазывания формы.

Способ приготовления

Печень вымыть, удалить пленку и сухожилия, нарезать на кусочки. Почистить груши, удалить семена и сердцевину, нарезать кубиками. В миску положить кусочки печени, нарезанные груши, желтки, добавить сливки, приправить мускатным орехом, посолить, поперчить, измельчить в процессоре или взбить блендером, чтобы смесь стала однородной, добавить коньяк, все хорошо

перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную маслом.

Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40–50 минут, чтобы поверхность подрумянилась и середина не была сырой. Охладить, нарезать на куски.

Рыба с овощами

Ингредиенты

300 г филе минтая, 30 г маргарина, 48 г репчатого лука, 25 г сладкого перца, 24 г помидоров, зелень укропа, вода, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, уложить в сотейник с маргарином в два слоя, чередуя со слоями нарезанных ломтиками овощей, добавить воду, специи, закрыть плотно крышкой и тушить на медленном огне 20–30 минут. Подать рыбу с овощами, с которыми она тушилась.

Террин куриный

Ингредиенты

1 целая курица (около 1 кг), 2 моркови, 2 помидора, 1 стебель лука-порея, 1 луковица, несколько листьев эстрагона, 1 яичный белок, 1 ч. ложка черного перца (горошком), соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Курицу помыть, почистить от внутренностей, жира, кожи, нарезать на кусочки. Овощи помыть, почистить от кожуры.

Затем все овощи (кроме помидоров) положить в кастрюлю, залить водой. Довести до кипения. Положить кусочки курицы, заправить по вкусу, снять пену и варить 1 час под крышкой на медленном огне.

Достать куриное мясо из бульона, дать жидкости стечь. Мясо отделить от кости, измельчить. Удалить семена из помидоров, нарезать кубиками.

Выложить на дно формы слоями мясо, кубики помидоров, измельченные листья эстрагона. Довести бульон до кипения и варить, пока не останется около 250 мл бульона.

Взбить яичный белок в плотную пену, вылить в бульон и кипятить в течение 1 минуты. Остудить и процедить бульон через марлю или мелкое сито. Процеженный бульон вылить на мясо с помидорами. Посыпать черным перцем. Через несколько часов достать террин из формы и поставить в холодильник. Подавать холодным.

Запеченное мясо индюшки

Ингредиенты

8 ломтиков грудки индейки, помидоры, маслины без косточек, горсть винограда без косточек, сладкий перец, майоран, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо индейки отбить с двух сторон, завернув в бумагу для выпечки, чтобы не разлетались брызги. Затем выложить их на противень с антипригарным покрытием, посолить. Сверху положить по несколько кусочков болгарского сладкого перца (зеленого, красного, желтого), нарезанные кружочками маслины без косточек, дольки помидоров (перца должно быть чуть больше, чем помидоров). Посыпать виноградом без косточек (винограда не должно быть слишком много).

Накрыть каждый пласт другим куском отбитого мяса индейки. Сверху еще раз посолить, выложить нарезанные помидоры.

Желательно, чтобы слой овощей укрыл слой мяса как можно плотнее. Это делается для того, чтобы мясо под овощным слоем сохранило свою сочность.

Приправить перцем, присыпать майораном. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут. После этого

достать мясо, закрыть фольгой и запекать в духовке еще 30 минут при температуре 180 °С. Подать запеченное мясо индейки с рисом, овощами или зеленым листовым салатом. Блюдо украсить зеленью.

Спагетти по-болонски

Ингредиенты

100 г куриной печени, 250 мл говяжьего бульона, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 3 ч. ложки томат-пасты, 1 дес. ложка муки, 1 ст. ложка сладкого хереса, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, спагетти.

Способ приготовления

Потушить печень на сковороде, пока не изменится цвет. Удалить со сковороды. Налить на сковороду немного бульона, добавить лук, чеснок и томат-пасту. Добавить муку и хорошо перемешать.

Влить остальной бульон и херес и довести до кипения при помешивании. Оставить на медленном огне на 10 минут, затем добавить крупно порезанную печень. Тушить, пока соус не загустеет (приблизительно 10 минут). Добавить специи и подавать вместе с отварными спагетти.

Индюшка со свежей капустой

Ингредиенты

500 г постного мяса индейки, 1/2 кочана свежей капусты, щепотка соли, тимьян или щепотка розмарина, лавровый лист, зубчик чеснока.

Способ приготовления

Мясо индейки разрезать на небольшие кусочки и потушить в глубокой сковороде под крышкой примерно 30 минут. За это время нарезать свежую капусту и посолить.

Снять крышку со сковородки, посолить мясо, добавить капусту, все перемешать и продолжать тушить под крышкой еще 15–20 минут до тех пор, пока капуста не станет мягкой.

Положить специи и лавровый лист, чеснок. Плитку выключить и оставить индейку с капустой в сковороде потомиться еще 5 минут. Подать блюдо с зеленью и овощами.

Цыпленок с кабачками

Ингредиенты

1 цыпленок, 2 молодых кабачка, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Цыпленка промыть в ледяной воде, нарезать на порционные куски. Обжарить мясо в антипригарной сковороде по 2 минуты с каждой стороны. Посолить.

Кабачки цукини почистить, нарезать на 8 частей и тушить вместе с цыпленком в той же сковороде. Все поперчить и посыпать перед подачей молотым кориандром, а также мелко нарезанным зеленым луком или чесноком.

Куриные грудки, запеченные с яблоком

Ингредиенты

2 куриные грудки без кожи и костей, 2 яблока, 100 г кураги, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени базилика, 2 ст. ложки лимонного сока, карри, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриные грудки промыть, нарезать на пласты, слегка отбить, натереть перцем, солью и карри. Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки и базилика помыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Курагу промыть, замочить на 10 минут в теплой воде, мелко нарезать. На пласты грудки выложить ломтики яблок, курагу и зелень.

Завернуть каждый кусок в пищевую фольгу и запекать в предварительно разогретой духовке 30–35 минут. Готовое мясо разложить по тарелкам, украсить оставшимися веточками петрушки и базилика.

Курица с луком и помидорами

Ингредиенты

600 г белого куриного мяса, 200 мл овощного бульона, 4 помидора, 2 луковицы, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки, молотый имбирь, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук почистить, помыть, нарезать полукольцами. Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками.

Огурцы помыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки помыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой и тушить 10 минут. Добавить лук, петрушку и помидоры, посолить, поперчить, посыпать имбирем и тушить еще 5–7 минут. Разложить по тарелкам, украсить кружочками огурцов и веточками петрушки.

Цыпленок с кабачками и перцем

Ингредиенты

1 тушка цыпленка, 200 мл овощного бульона, 2 молодых кабачка, 50 г оливок без косточек, 2 стручка болгарского перца, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, 2–3 веточки тимьяна, красный и черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку цыпленка промыть, нарезать порционными кусками, натереть перцем и солью, выложить в кастрюлю. Кабачки помыть, почистить, нарезать кубиками. Болгарский перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Тимьян мелко нарезать. Листья салата помыть, обсушить. Чеснок и лук почистить, мелко нашинковать. Нарезанные ингредиенты залить водой. Все вместе тушить под крышкой на маленьком огне до готовности.

Блюдо разложить по тарелкам, украсить оливками и листьями салата.

Баклажаны с начинкой из куриного мяса

Ингредиенты

200 г куриного белого мяса, 50 г изюма без косточек, 2 крупных баклажана, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, пучок зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное мясо промыть, мелко нарезать. Лук и чеснок почистить, помыть, мелко нашинковать. Изюм промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Баклажаны помыть, нарезать пополам вдоль, аккуратно вырезать мякоть и измельчить ее. Зелень петрушки помыть, мелко нарезать.

Курицу тушить вместе с баклажанами, луком и чесноком, добавить изюм и лимонный сок, посолить, поперчить и перемешать. Полученным фаршем наполнить половинки баклажанов. Запекать в предварительно разогретой духовке 15 минут.

Готовые баклажаны разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Отварная курица с грибным соусом

Ингредиенты

300 г белого куриного мяса, 3 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 морковь, 0,5 пучка зелени петрушки, черный молотый перец по вкусу, соль, 500 мл воды, 150 мл овощного бульона.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки почистить, помыть, крупно нарезать. Зелень петрушки помыть, мелко нарезать. Куриное мясо промыть, положить в кастрюлю, добавить

корень петрушки и морковь, посолить. Залить 500 мл воды и варить на слабом огне до готовности, периодически снимая образующуюся пену.

Готовое белое мясо нарезать небольшими кусочками, бульон процедить.

Для приготовления соуса чеснок почистить, помыть, растереть с солью, добавить 150 мл овощного бульона, зелень петрушки, перец и соль. Кусочки куриного мяса разложить по глубоким тарелкам, полить соусом и подать к столу.

Фрикадельки из куриного мяса с цветной капустой

Ингредиенты

400 г куриного постного мяса, 400 г цветной капусты, 1 луковица, 1 помидор, 1 огурец, 150 мл бульона, 1/2 пучка зелени петрушки, пучок зелени кинзы, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук почистить, помыть, мелко нарезать. Куриное мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, поперчить, перемешать.

Сформировать из фарша фрикадельки, положить в сотейник, залить горячим бульоном и тушить под крышкой до готовности.

Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Зелень петрушки и кинзы помыть, мелко нарезать. Огурец и помидор помыть, нарезать кружочками.

Готовые фрикадельки разложить по тарелкам, гарнировать капустой, посыпать зеленью, украсить кружочками помидора и огурца.

Тушеная курица с рисом и зеленой фасолью

Ингредиенты

500 г куриного мяса, 300 мл овощного бульона, 150 г бурого риса, 150 г замороженной стручковой фасоли,

2 помидора, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промыть, сварить до полуготовности, откинуть на сито. Куриное мясо помыть, нарезать небольшими кусочками. Бульон довести до кипения, положить кусочки курицы и варить до полуготовности. Добавить рис и фасоль, посолить, поперчить, перемешать и тушить под крышкой на маленьком огне до готовности.

Зеленый лук и зелень петрушки помыть, мелко нарезать. Помидоры помыть, нарезать кружочками. Готовую курицу разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и луком. Украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Дорада в фольге

Ингредиенты

1 рыба дорада, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 средняя луковица, 1 пучок петрушки, соль, черный перец горошком и лавровый лист по вкусу.

Способ приготовления

Дораду почистить, выпотрошить, обрезать плавники. Лук, зелень и лавровый лист измельчить в блендере. В эту смесь добавить сок лимона, перец. Перемешать и заполнить брюшко рыбы. Оставшейся смесью можно обмазать рыбу. Завернуть рыбу в фольгу и готовить в духовке при температуре 210 °C 25 минут.

Форель, запеченная с овощами в духовке

Ингредиенты

3 небольшие тушки форели (или другой рыбы), 2 помидора, 2 луковицы, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка пряных трав или приправы для рыбы, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу промыть и выпотрошить. Натереть солью и перцем. Помидоры нарезать кружочками, лук — полукольцами. Лук помять руками, добавить соль, пряности и майонез. Перемешать и наполнить брешки рыбы.

Выложить рыбу на противень, сверху выложить кружочки помидора. Поставить противень в разогретую до 180 °С духовку на 35–40 минут.

Рыбные котлеты с творогом

Ингредиенты

600 г филе любой белой рыбы, 150 г обезжиренного творога, 2 ст. ложки овсяных отрубей, 1 яйцо, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль, черный молотый перец по вкусу, 1 головка репчатого лука.

Способ приготовления

Творог, рыбное филе, лук положить в блендер, измельчить (или пропустить через мясорубку). В полученную массу вмешать отруби, яичный белок, соль и перец. Перемешать до получения однородной массы. Добавить укроп и перемешать еще раз.

Получившийся фарш разделить на котлеты, выложить на сковороду с антипригарным покрытием и обжарить с одной стороны. Затем котлеты перевернуть, разместить в духовке, заранее подогретой до 200 °С, на 15 минут, а затем еще на 5 минут, повысив температуру до 220 °С.

Подавать можно как горячими, так и холодными. Украсить веточкой укропа.

Рыба, запеченная с ананасами

Ингредиенты

500 г филе трески, 1 банка консервированных ананасов, 1/2 луковицы, свежий или сухой укроп, 100 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу нарезать кусочками. Выложить в форму для запекания. Посолить, приправить перцем. Ананасы нарезать кубиками, выложить поверх рыбы. Нарезать лук полукольцами. Выложить сверху. Посыпать укропом. Сыр потереть на терке, выложить сверху. Смазать рыбу сметаной и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Запекать около 40 минут.

Запеченное филе палтуса

Ингредиенты

1 кг филе палтуса, 50 г зеленого лука, 1 стакан сметаны, 3/4 ч. ложки молотого перца (желательно белого), 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки сухого укропа, 1/3 стакана тертого сыра пармезан.

Способ приготовления

Уложить филе в огнеупорную форму для запекания. Смешать остальные ингредиенты, кроме сыра, и выложить на рыбу. Запекать 25 минут при температуре 180 °С. Посыпать сыром и подержать в духовке, пока сыр не подрумянится.

Минтай с лимоном и овощами

Ингредиенты

600 г минтая, 200 мл овощного бульона, 2 моркови, 2 помидора, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 лавровых листа, 1 пучок зелени укропа, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. В кастрюлю с толстым дном выложить минтай.

Морковь и корень сельдерея помыть, почистить, нарезать кружочками. Лук почистить, нарезать кольцами. Лимон почистить, нарезать кружками. Помидоры нарезать тонкими дольками. Зелень укропа нашинковать.

Сверху на рыбу положить овощи и кружочки лимона. Залить водой, добавить лавровый лист, тушить на маленьком огне под крышкой 20 минут.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, украсить дольками помидоров и веточками укропа.

Тефтели из хека и креветок

Ингредиенты

500 г филе хека, 250 г очищенных креветок, 150 мл воды, 2 болгарских перца, 2 помидора, 1 луковица, белок 1 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки риса, красный и черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе хека промыть, пропустить через мясорубку. Креветки нарезать, смешать с рыбным фаршем, добавить протертый на терке яичный белок и промытый рис, посолить, поперчить, перемешать и сформировать тефтели.

Помидоры помыть, обдать кипятком, нарезать кусочками. Болгарский перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Репчатый лук почистить, помыть, нарезать кольцами.

Овощи тушить в антипригарной сковороде в собственном соку несколько минут. Затем положить сверху тефтели, залить водой и тушить под крышкой 10–15 минут.

Зеленый лук и петрушку мелко нашинковать. Готовые тефтели и овощи разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и зеленым луком.

Камбала, запеченная с луком и грибами

Ингредиенты

800 г филе камбалы, 250 г шампиньонов, 100 мл грибного бульона, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, молотый кориандр, красный и черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе камбалы промыть, нарезать порционными кусками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Лук, зелень петрушки мелко нарезать.

Куски камбалы положить в смазанную оставшимся маслом форму для запекания, посолить, поперчить, посыпать кориандром. Сверху выложить грибы и лук, залить подогретым бульоном и поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и подать к столу.

Хек, запеченный с петрушкой

Ингредиенты

800 г филе хека, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок почистить, помыть, размять. Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, оставить на 10 минут, после чего выложить в форму для запекания.

Зелень петрушки мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения), смешать с панировочными сухарями, лимонным соком. Полученной смесью смазать куски рыбы и запекать в предварительно разогретой духовке 20–25 минут.

Помидоры помыть, нарезать кружочками. Готовую рыбу разложить по тарелкам, украсить кружочками помидора и оставшимися веточками петрушки.

Треска отварная с лимоном и изюмом

Ингредиенты

800–700 г трески, 1 стакан белого виноградного вина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея,

1 головка репчатого лука, 1/2 стакана изюма, 1/2 лимона, 2 лавровых листа, 1 кг картофеля, уксус, соль по вкусу.

Для соуса: 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 3 стакана процеженного рыбного бульона, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу почистить, помыть, нарезать на куски, посолить и поставить на 1 час на холод. Затем влить вино, уксус, добавить коренья, нарезанные дольками, луковичу, хорошо промытый в холодной воде изюм, кружки лимона без зерен и кожицы, лавровый лист. Налить воду, чтобы она прикрыла рыбу, и варить на сильном огне.

Приготовить соус: мукой, перемешанную с сахаром, развести рыбным бульоном, поставить на огонь и варить до тех пор, пока соус не загустеет. Выложить горячую рыбу вместе с овощами (удалив луковичу и лавровый лист) на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной картофель.

Треска в молоке

Ингредиенты

1 кг трески, 2–3 стакана обезжиренного молока, 4 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 12 горошин душистого перца, соль, зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу почистить, помыть, разрезать вдоль пополам, вынуть большие кости, нарезать на куски и положить в кастрюлю. Залить холодной водой и два раза закипятить, после каждого кипячения меняя воду.

Второй раз слив воду, посыпать рыбу нарезанным луком, лавровым листом, перцем, солью, залить горячим молоком и варить 5–10 минут.

Перед подачей на стол рыбу положить на блюдо и залить бульоном.

Минтай с пюре из перцев

Ингредиенты

700 г филе минтая, мука, 1 кг болгарского перца, размолотые сухари, соль, перец, 2 ст. ложки томатной пасты, нарезанная зелень.

Способ приготовления

Филе трески промыть, обсушить, запанировать в муке, смешанной с солью и перцем, обжарить без жира в антипригарной сковороде. Приготовить пюре. Перцы помыть, почистить от плодоножек и семян, запечь в духовке, почистить от кожицы и растереть в однородную массу. Добавить томатное пюре. Пюре выложить поверх готового филе, посыпать измельченной зеленью.

Тушеная фасоль по-монастырски

Ингредиенты

2 стакана фасоли, 1 луковица, петрушка, укроп, соль.

Способ приготовления

Перебрать фасоль и обдать кипятком, слить воду и залить фасоль теплой водой так, чтобы она лишь слегка ее покрывала. Отварить до мягкости, подсолить, положить рубленый репчатый лук, проварить еще 30 минут. Положить рубленую зелень, перемешать. Подавать фасоль по-монастырски в горячем или холодном виде вместе с отваром.

Морковь, запеченная с медом

Ингредиенты

700 г моркови, 300 мл апельсинового сока, 2 ст. ложки меда, 1 лук-порей, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка специй (мускатный орех, гвоздика, корица), 1 ст. ложка мака, перец, тимьян, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь нарезать тонкими полосками, нарезать порей, раздавить чеснок. Морковь и порей отварить в течение

5 минут, опустив в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, затем слить воду, а овощи выложить в форму для запекания.

Перемешать мед с чесноком, соком апельсина, тимьяном и специями, полить овощи, поперчить и посолить их, накрыть форму крышкой и запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Перед подачей посыпать маком.

Каша гречневая рассыпчатая

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу отмерить, перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, всыпать крупу, перемешать и варить на несильном огне на чугунной подставке.

Когда вода впитается в крупу, поставить чугунок в духовку и довести кашу до готовности.

Каша на овощном бульоне

Ингредиенты

1 л воды, по 100 г белокочанной и цветной капусты, моркови, брюквы и репы, 1 луковица, 1 стакан любой крупы, соль и зелень по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные корнеплоды сварить до полуготовности. Добавить капусту и варить до готовности.

Готовый бульон процедить, посолить и довести до кипения. Засыпать в него промытую крупу и варить кашу до готовности.

Каша пшенная с черносливом

Ингредиенты

1 стакан пшена, 1/2 стакана чернослива, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить пшенную кашу. Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить. К пшену добавить чернослив.

Пшено с тыквой

Ингредиенты

1 стакан пшена, 200 г тыквы, 1 л воды.

Способ приготовления

Нарезать дольками сладкую столовую тыкву, положить в кастрюлю с двумя стаканами воды и варить. Через 10–15 минут всыпать стакан промытого пшена. Когда каша закипит, сделать слабый огонь, плотно закрыть кастрюлю крышкой. Можно добавить немного соли. Варить до выкипания воды.

Рис с черносливом и томатным соусом

Ингредиенты

0,5 стакана риса, 300 г чернослива без косточек, 0,5 стакана маринада от консервированных огурцов, 1 луковица, 0,5 стакана томатного соуса, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Сварить рассыпчатый рис и перемешать его с очищенным и нарезанным черносливом и шинкованным луком.

Томатный соус смешать с маринадом и довести до кипения. Готовым соусом залить рисовую смесь. Подавать блюдо горячим.

Каша геркулесовая

Ингредиенты

0,5 л воды, около 1,5 стакана овсяных хлопьев, 1/3 стакана грецких орехов, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, сахар, соль по вкусу, очищенные орехи. Варить 15 минут, помешивая.

Печеная тыква

Ингредиенты

1 кг тыквы, мед и орехи по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезать на дольки и запечь в духовке до мягкости.

Мед растопить на водяной бане, смешать с толчеными орехами и полить им тыкву.

Тушеный картофель

Ингредиенты

4 картофелины, 4 стакана нарезанной кубиками или дольками моркови, 1 стакан нарезанных корней сельдерея, 2 луковицы, 1 стакан грибов или гороха (сушеного, свежего или замороженного), мелко нарезанная зелень петрушки.

Способ приготовления

Отварить картофель до полуготовности. Добавить кубики моркови и сельдерея, варить на слабом огне еще 30 минут. Затем добавить горох и петрушку и варить еще 5 минут.

Перед подачей к столу приправить блюдо солью и мелко измельченной зеленью.

Спаржа в духовке с сыром

Ингредиенты

500 г тонкой спаржи, 50 г сыра, бальзамический уксус, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Выложить спаржу на противень для выпечки. Посыпать солью, перцем и тертым сыром. Разогреть духовку до 220 °С. Запекать 12–15 минут, пока сыр не растопится, а спаржа не станет нежной, оставаясь еще хрустящей.

Сразу подавать на стол, полив бальзамическим уксусом по вкусу.

Брокколи, запеченная в сметанном соусе

Ингредиенты

1 средней величины брокколи, 1 стакан сметаны, 1/4 стакана измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка майонеза, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Брокколи отварить в небольшом количестве воды в течение 3–4 минут. Сметану, майонез, орехи, измельченный чеснок, соль и перец смешать в однородную массу. Брокколи разделить на соцветия и положить в жаростойкую посуду.

Разогреть духовку до 180 °С. Залить брокколи соусом и запекать 15 минут. Затем посыпать блюдо сыром и запекать еще 5 минут.

Запеченная цветная капуста по-польски

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, 100 г сыра, молотый мускатный орех по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в воде с 1 ч. ложкой лимонной кислоты. Переложить в огнеупорную посуду, положить сверху рубленый чеснок, посыпать мускатным орехом, залить сметаной. Сверху разложить порезанный ломтиками сыр. Запекать в духовке 30 минут при температуре 190 °С.

Кускус с печеными овощами

Ингредиенты

300 г кускуса, 2 кабачка, 1 баклажан, 1 красный перец, 4 помидора, 2 красные луковицы, 2 моркови, 4 зубчика чеснока, пучок петрушки.

Способ приготовления

Кабачки нарезать крупными кружочками. Баклажан нарезать кубиками. Перец очистить от семян и нарезать крупными ломтиками. Помидоры разрезать пополам. Лук нарезать кубиками, крупно нарезать морковь.

Выложить овощи на противень, посолить и поперчить. Поставить в духовку и запекать 30 минут при температуре 200 °С, помешивая время от времени, пока овощи не будут готовы.

Тем временем приготовить кускус: залить его 2 стаканами кипятка и дать постоять 5 минут, чтобы набух. Перемешать вилкой, добавить петрушку. Посолить, поперчить, перемешать. Подавать кускус с печеными овощами.

Брюссельская капуста в духовке

Ингредиенты

500 г брюссельской капусты, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки молотого черного перца.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 200 °С. Подготовить капусту: обрезать у основания, удалить желтые листья. В зависимости от размера кочанов можно запекать их целыми, а можно порезать. В миске смешать капусту с солью и перцем. Выложить на противень и поставить на среднюю решетку в духовке.

Запекать от 30 до 45 минут, встряхивая противень каждые 5 минут, чтобы капуста равномерно подрумянилась. Если понадобится, убавить огонь, чтобы не дать капусте подгореть. Готовая печеная брюссельская капуста должна быть темно-коричневого цвета.

Печеные помидоры

Ингредиенты

8 помидоров, 1 ч. ложка сушеного орегано, соль по вкусу.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 200 °С. Помидоры нарезать на четверти. В большой миске смешать помидоры и орегано, добавить соль по вкусу. Выложить кусочки помидоров кожицей вниз на противень. Запекать в духовке в течение 40 минут.

Капуста тушеная

Ингредиенты

1 кг капусты, 200 г помидоров, 1 ст. ложка растительного масла, красный молотый перец, зелень укропа и 2 клубня картофеля среднего размера.

Способ приготовления

Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволики, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. В чугунок налить 0,5 стакана воды. Когда она закипит, положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 минуты.

После этого ввести тонкий нашинкованный лист капусты и тушить, пока он не обмякнет. Добавить красный перец, картофель все перемешать и тушить до готовности.

Цветная капуста, запеченная с сыром

Ингредиенты

0,5 кочана цветной капусты, 0,5 стакана йогурта, 150 г сыра, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Разрезать цветную капусту на мелкие соцветия и варить около 10 минут. Воду слить.

Йогурт смешать с солью, перцем и натертым сыром. Выложить капусту в огнеупорную форму, залить йогуртом и поставить в духовку на 25 минут при температуре 200 °С.

Стручковая фасоль с зеленью

Ингредиенты

1 кг стручковой фасоли, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 3–4 толченых зубка чеснока, соль, молотый черный перец по вкусу, мелко нарезанная кинза и укроп.

Способ приготовления

Стручковую фасоль почистить, нарезать кусочками длиной 2–3 см и отварить до готовности в подсоленной воде. Репчатый лук нарезать кубиками, добавить фасоль и вместе слегка обжарить в антипригарной сковороде.

В горячую смесь вмешать белки, все перемешать и снять с огня. Добавить толченые зубчики чеснока, соль, молотый черный перец, мелко нарезанную кинзу и укроп. Подать фасоль горячей.

Стручковая фасоль с сыром

Ингредиенты

Стручковая фасоль, 100 г сыра, 2 яйца, соль, зелень.

Способ приготовления

Яйца сварить. Сыр натереть на терке. Стручковую фасоль почистить, нарезать небольшими кусочками, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и соединить с нарезанными яйцами.

Посыпать фасоль сыром и измельченной зеленью и подать как гарнир.

Стручковая фасоль в духовке

Ингредиенты

1 кг стручковой фасоли, обезжиренный йогурт, горчица, соль по вкусу.

Способ приготовления

Стручковую фасоль почистить, опустить в кипяток, отварить, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, положить фасоль на сковороду, добавить обезжиренный йогурт,

горчицу и поставить в духовку на слабый огонь. Подать фасоль с мелко нарезанной зеленью.

Стручковая фасоль под белковым омлетом

Ингредиенты

600 г очищенной стручковой фасоли, белки 3 яиц, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки обезжиренного молока.

Способ приготовления

Очищенную стручковую фасоль отварить, откинуть на дуршлаг и после стекания жидкости положить в горшочек.

Взбить белки, как для омлета, добавить муку, посолить по вкусу. Этой смесью залить фасоль и запекать ее в духовке, пока не загустеет омлет. При подаче посыпать зеленью.

Горох с цветной капустой

Ингредиенты

3 стакана вылущенного зеленого гороха, 400 г цветной капусты, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

Отварить вылущенный зеленый горох. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, отцедить, смешать с горохом и тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Горох тушеный

Ингредиенты

1 кг свежего гороха, 1 луковица, 1 морковь, 1 ч. ложка сахара, соль, зелень по вкусу.

Способ приготовления

Горох залить водой, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне, долив немного воды. Через 30 минут добавить сахар, соль, измельченный лук и морковь. Готовить еще 30 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Пюре из фасоли

Ингредиенты

1 стакан предварительно замоченной фасоли, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно замоченную фасоль отварить, помять, подливая отвар, в котором варилась фасоль, посолить, поперчить. Массу можно использовать как паштет.

Молодой картофель с укропным соусом

Ингредиенты

800 г молодого картофеля, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки муки, 1 стакан мелко нарезанного укропа, яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Приготовить соус: соединить муку, мелко нарезанный укроп, развести картофельным отваром, перемешать и варить на слабом огне 10 минут. Заправить соус белком, взбитым с лимонным соком.

Молодой картофель почистить, промыть и варить в подсоленной воде. Затем воду слить, картофель положить на блюдо и залить укропным соусом.

Фасоль с луком

Ингредиенты

500 г фасоли, 4 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, мелко нарезанная зелень петрушки, 2 ст. ложки горячей воды.

Способ приготовления

Фасоль замочить на 12 часов, затем отварить до готовности, посолить, поперчить, добавить измельченный репчатый лук, 1 ст. ложку томатной пасты, мелко нарезанную зелень петрушки и 2 ст. ложки горячей воды. Когда соус закипит, залить им фасоль.

Подать фасоль с луком горячей или холодной, украсить маслинами.

Фасоль с рисом

Ингредиенты

По 1/2 стакана риса и фасоли, мелко нарезанная зелень петрушки, 1 головка лука, лимонный сок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль и нарезанный репчатый лук отварить, посолить. Отдельно отварить рис, соединить его с фасолью, добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Перед подачей на стол фасоль с рисом поперчить и полить лимонным соком.

Картофельная запеканка с яйцами

Ингредиенты

1 кг картофеля, 6 яиц, 1/2 стакана обезжиренного молока.

Способ приготовления

Картофель почистить, отварить, нарезать ломтиками. Сварить яйца, почистить, нарезать кубиками. В казанок положить слой картофеля, на него — яйца и специи. Затем слои повторить. Запекать блюдо в духовке, добавив обезжиренное молоко. Подавать, посыпав зеленью.

Картофельная запеканка со шпинатом

Ингредиенты

1 кг картофеля, 1 кг шпината или крапивы, 3 яйца.

Способ приготовления

Картофель почистить, отварить и натереть на крупной терке. Перебрать шпинат (или крапиву), хорошо промыть, нарезать и тушить.

Половину тертого картофеля положить на противень, сверху выложить слой тушеного шпината, затем — опять слой картофеля. Взбить белки яиц, посолить, вылить смесь

на картофель и запекать в духовке до образования румяной корочки.

Картофельная запеканка с овощами

Ингредиенты

1 кг картофеля, 1 яйцо, 2 моркови, 3 ст. ложки воды, 2 головки репчатого лука, белки от 2 сваренных вкрутую яиц.

Способ приготовления

Картофель отварить, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить и тщательно перемешать. Морковь нарезать кружочками, тушить с добавлением воды, смешать с поджаренным репчатым луком. Все соединить и перемешать.

Половину картофельной массы выложить на противень, сверху положить морковную смесь, а затем — оставшуюся часть картофеля. Сверху посыпать сухарями и запекать в предварительно разогретой духовке до появления корочки.

Картофель, фаршированный грибами

Ингредиенты

1 кг картофеля, 50 г отваренных сухих грибов, 1 головка репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки толченых сухарей, соль по вкусу.

Способ приготовления

Приготовить фарш из грибов, репчатого лука, сваренных яичных белков, толченых сухарей и соли. В подсоленной воде отварить до полуготовности картофель, в каждом клубне ложкой вырезать сердцевину, наполнить грибным фаршем. Положить картофель в кастрюлю, залить грибным бульоном и тушить под крышкой в духовке до готовности.

Картофель, запеченный с яйцами и помидорами

Ингредиенты

1 кг очищенного картофеля, 2 головки репчатого лука, помидоры, 1 яйцо.

Способ приготовления

Яйцо помыть, разделить желток и белок. Нарезать кубиками очищенный картофель, посолить. Репчатый лук нарезать полукольцами.

Картофель смешать с луком, выложить на сковороду, сверху положить нарезанные дольками помидоры, залить все взбитым белком и запечь в духовке.

Домашняя лапша

Ингредиенты

1 яйцо, вода, соль, мука.

Способ приготовления

В миску вбить яйцо, добавить до верха воду, посолить и всыпать муку, просеянную через сито (муки добавить понемногу, постоянно вымешивая тесто). Муки надо взять столько, чтобы тесто получилось крутым.

Тесто разделить на 4 части, каждую раскатать скалкой в тонкую лепешку. По мере раскатывания все время присыпать лепешку мукой (чем тоньше лепешка, тем лучше получится лапша).

Вешать пласты теста на веревку, как белье, чтобы они немного подсушились (15–20 минут).

Когда пласты подсохнут, нарезать их на длинные тонкие полоски (2–5 мм). Отварить домашнюю лапшу в кипящей подсоленной воде, в которую можно положить лавровый лист.

Подать домашнюю лапшу на стол в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Гарнир из риса

Ингредиенты

1 стакан риса, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, чеснок, айва (айву можно заменить курагой и горстью изюма), соль, перец молотый красный, зелень, 1 стакан воды.

Способ приготовления

Рис замочить на несколько часов, промыть, соединить с нарезанным луком, морковью, поставить на маленький огонь и томить под закрытой крышкой, периодически подливая воду и помешивая.

Через 15 минут добавить ломтики айвы (если используется курага и изюм, то их положить через 20 минут после начала готовки). За 5 минут до готовности посолить, поперчить. Выложить рис на тарелку, украсить сверху ломтиками айвы, присыпать зеленью.

Лапшевник с яйцом

Ингредиенты

250 г макаронных изделий или домашней лапши, 1 яйцо, 3/4 стакана обезжиренного молока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Отделить белок от желтка. Белок взбить с обезжиренным молоком. Лапшу отварить в соленой воде, выложить на сковороду, залить белковой смесью и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Кабачки, фаршированные грибами и рисом

Ингредиенты

1 кг кабачков, 1/2 стакана риса, 400 г свежих грибов, 1–2 головки репчатого лука, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 1 ст. ложка обезжиренного йогурта, 1–2 ст. ложки томатной пасты или кетчупа, зелень.

Способ приготовления

Кабачки помыть, почистить от кожуры, нарезать поперек на дольки толщиной 5–6 см. Из каждого куса вынуть чайной ложкой сердцевину так, чтобы получилась чашечка с дном толщиной около 1 см (можно, вырезая середину, не оставлять целым донышко, а прорезать небольшое отверстие насквозь).

Подготовленные чашечки положить вниз доньшком в сотейник или в нагретую сковороду, накрыть крышкой и тушить в течение 10–15 минут. За это время чашечки кабачков должны подрумяниться, смягчиться под действием пара (кабачки можно не тушить в сотейнике, а отварить в воде до полуготовности). Затем кабачки перевернуть, слегка посолить и заполнить фаршем.

Приготовить соус: смешать обезжиренный йогурт и томатную пасту (при необходимости можно добавить немного воды).

Приготовить фарш: грибы отварить до готовности, не крупно нарезать и смешать с отваренным рисом и нарезанным луком. Фарш посолить, поперчить и хорошо перемешать. Заполнить полученной массой чашечки кабачков, сверху фарш посыпать сухарями, полить обезжиренным йогуртом и поставить в духовку для запекания. Когда кабачки зарумянятся, залить их половиной приготовленного томатного соуса, накрыть крышкой и поставить снова в духовку на 10 минут.

Перед подачей полить оставшимся соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Овсяно-овощные котлетки

Ингредиенты

1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 1/2 стакана кипятка, 3–4 свежих шампиньона, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Овсяные хлопья насыпать в миску или кастрюльку, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить набухать приблизительно на 20–30 минут. Картофель и лук почистить и натереть на мелкой терке. Шампиньоны нарезать

маленькими кубиками, зелень нашинковать. Чеснок пропустить через чесночный пресс.

К набухшей овсянке добавить подготовленные картофель, лук, чеснок, грибы и зелень. Полученную массу хорошо перемешать, посолить и поперчить. Овсяная смесь должна получиться не слишком густой и не очень жидкой — чтобы можно было набирать ее ложкой. На разогретую сковороду с антипригарным покрытием столовой ложкой аккуратно выложить овсяные котлетки. Обжаривать их на среднем огне с одной стороны до румяной корочки, затем перевернуть на другую сторону и жарить еще 1 минуту на среднем огне. Затем огонь уменьшить до минимального, накрыть крышкой и довести до готовности (около 5 минут).

Котлеты из гречки с грибами

Ингредиенты

Для гречневой массы: 1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, соль, 700–800 г предварительно отваренных грибов (можно использовать шампиньоны, лесные грибы), 2–3 головки репчатого лука, соль, перец, зелень петрушки или укропа, мука или панировочные сухари.

Способ приготовления

Сварить гречневую кашу, посолить и перемешать. Грибы помыть, нарезать ломтиками, варить 20 минут в подсоленной воде. Лук почистить и мелко нарезать. Зелень помыть, обсушить и порубить. На разогретой сковороде обжарить лук 2–4 минуты, добавить грибы и жарить вместе с луком, помешивая, 10–15 минут. Затем посолить, поперчить и охладить грибную массу, после чего жареные грибы с луком положить в блендер и измельчить (либо пропустить через мясорубку).

В грибной фарш понемногу вмешать гречневую кашу так, чтобы получилась плотная густая масса. Добавить

в полученный фарш зелень и перемешать (вкус блюда будет зависеть от соотношения гречневой каши и грибов). Масса должна получиться вязкой, чтобы из нее можно было лепить котлеты.

Руками, смоченными в воде, сформировать котлеты, обвалять их в муке или панировочных сухарях, выложить на хорошо разогретую сковороду с антипригарным покрытием и обжарить с двух сторон до румяной корочки.

Овощная запеканка «Прованс»

Ингредиенты

5 помидоров, 2 баклажана, 1 цукини, 2 зеленых болгарских перца, щепотка тимьяна, щепотка чабера, 5 листьев базилика, 8 зубчиков чеснока, 1 стакан воды, соль и перец.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 220 °С. Помыть, обсушить и нарезать кольцами помидоры, кабачки и баклажаны. Помыть перец, обсушить, нарезать и удалить сердцевину. Выложить в форму для выпечки помидоры, чередуя с баклажанами и кабачками. В середину положить перцы и чеснок. Посыпать тимьяном, мелко нарезанным свежим базиликом, посолить, поперчить. Поставить в духовку на 50 минут. В середине приготовления в форму с овощами добавить 1 стакан воды, чтобы овощи не подсыхали.

Зеленая фасоль с цыпленком

Ингредиенты

1 стакан зеленой фасоли (можно замороженной), 2 филе куриной грудки, 1 головка репчатого лука, 4 лаваша или питы, 50 г обезжиренного сыра, 1 ст. ложка сока лайма, 1 ч. ложка тмина.

Способ приготовления

Натереть мясо цыпленка лаймовым соком, тмином и солью, нарезать на пласты. Дать настояться, чтобы мясо пропиталось (можно положить под гнет). Зеленую фасоль разморозить или сварить на пару.

Лаваш положить в плоскую сковороду, на половину каждого лаваша положить вареную фасоль. Поверх фасоли выложить мясо цыпленка и пластинку обезжиренного сыра, разложить кольца лука. Прикрыть начинку половиной лаваша и прижать рукой. На антипригарной сковороде или противне разложить лаваш с начинкой. Поместить в духовку и запекать до золотистого цвета лаваша. Затем перевернуть через 3 минуты на другую сторону. Подать в горячем виде.

Весенний паштет

Ингредиенты

900 г моркови, 125 г обезжиренного творога, 500 г лука-порея, 5 яиц, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Натереть морковь на терке. Приготовить на пару лук-порея, затем выложить в блендер и смешать. Яйца помыть, отделить белки от желтков. Белки взбить. Смешать взбитые яичные белки с творогом, солью и перцем. Добавить пюре из овощей, тщательно перемешать и выложить в прямоугольное жаропрочное блюдо. Накрыть крышкой и запечь в духовке, разогретой до 190 °С.

Французский рататуй

Ингредиенты

2 баклажана, 1 болгарский красный перец, 2 помидора, 2 моркови, 1 большая луковица, пучок кинзы, специи по вкусу, 100 г обезжиренного мягкого творога, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Обжарить до золотистой корочки в глубокой сковороде мелко нарезанный лук. Добавить к луку перец, нарезанный кубиками, и протертую на терке морковь. Обжарить овощи, периодически помешивая деревянной лопаткой. Почистить баклажаны, разрезать пополам и положить в холодную воду на 15 минут, чтобы убрать горечь. Обсушить бумажным полотенцем и нарезать кубиками. Положить в сковороду. Перемешать с овощами, накрыть крышкой и поставить тушиться 30–40 минут на медленном огне.

Мелко нарезать кинзу и добавить в рататуй при выключенном огне. Перемешать. Приправить, выложить в сковороду каждый слой овощей, подать с мягким обезжиренным творогом.

Баклажаны фаршированные

Ингредиенты

5 больших баклажанов, 5 помидоров, 4 ст. ложки измельченного лука, 2 ч. ложки нарезанной кинзы, 1 ч. ложка молотого красного перца, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Два баклажана нарезать вдоль пополам, отварить в течение 10 минут на сильном огне в кастрюле с подсоленной водой. Удалить мякоть из тушеных баклажанов, оставляя 1 см толщины от края.

Приготовить начинку. Три баклажана помыть и почистить. Завернуть промытые и очищенные баклажаны в алюминиевую фольгу и запекать 30 минут в предварительно разогретой до 200 °С духовке. Затем запеченные баклажаны почистить и измельчить.

Нарезать помидоры. Выложить измельченные баклажаны в кастрюлю вместе с помидорами, луком, перцем и тщательно перемешать. Заправить солью и перцем. Тушить на сильном огне, помешивая.

Начинку остудить и положить в чашечки тушеных баклажанов, посыпать сверху нарезанной кинзой. Подавать как горячими, так и холодными.

Спаржа с соусом

Ингредиенты

600 г спаржи, 300 мл обезжиренного молока, 20 г кукурузного крахмала, 1 л воды, 2 лимона, соль и перец по вкусу, 2 яйца.

Способ приготовления

Спаржу почистить и отварить в течение 10–15 минут в кипящей воде до мягкости. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

Приготовить соус: растворить кукурузный крахмал в холодном молоке, затем подогреть его в кастрюльке на слабом огне, непрерывно помешивая, пока не загустеет. Заправить солью и перцем.

Выжать сок из лимона и добавить его в соус. Яйца помыть, разделить белки и желтки. Белки взбить в густую пену и постепенно, при помешивании, ввести в соус.

Перед подачей спаржу полить соусом.

Баклажаны с помидорами

Ингредиенты

600 г баклажанов, 1 кг помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помыть баклажаны, почистить и нарезать вдоль на куски толщиной 1 см. Обжарить нарезанный лук в антипригарной сковороде на среднем огне. Бланшировать помидоры, почистить их от кожицы, нарезать и добавить в лук вместе с очищенными и измельченными зубчиками чеснока. Заправить солью и перцем и тушить на медленном огне 30 минут под крышкой.

Затем размять помидоры в пюре и снова переложить в сковороду. Выложить кусочки баклажанов в пюре, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 минут. Заправить по вкусу.

Баклажанный мусс

Ингредиенты

500 г баклажанов, 200 г обезжиренного йогурта, 2 красных перца, 3 ч. ложки желатина, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Запечь баклажаны и перец в течение 30 минут разогретой до 200 °С духовке. Почистить и измельчить чеснок. Налить в кастрюлю уксус и растворить в нем желатин. Разогреть, постоянно помешивая.

Почистить перцы и удалить семена. Нарезать баклажаны на две части и удалить чайной ложечкой мякоть. Сделать пюре из чеснока, перца и мякоти баклажанов. Добавить в пюре растворенный желатин и йогурт, заправить солью и перцем. Перемешать, вылить смесь в формочки и поставить в холодильник на 6 часов.

Крем из кабачков

Ингредиенты

350 мл воды, 3–4 натертых молодых цукини, 30 г обезжиренного сыра (можно заменить протертым обезжиренным творогом), соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Налить воду в кастрюлю, добавить тертый цукини (кожуру срезать не обязательно) и варить под крышкой 30 минут на среднем огне, постоянно помешивая. Снять с огня, добавить обезжиренный сыр, заправить по вкусу, пропустить через блендер.

Кабачки с творогом

Ингредиенты

250 г молодых кабачков, 100 г обезжиренного мягкого творога, 1 ч. ложка прованских трав, несколько веточек мелко нарезанной петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Приготовить соус. Смешать мягкий обезжиренный творог и травы.

Кабачки помыть, почистить, удалить из них семена. Кабачки нарезать и приготовить на пару. Переложить кабачки в антипригарное блюдо, залить соусом из нежирного творога и прованских трав, приправить солью и перцем.

Поставить в духовку, предварительно нагретую до 210 °С, и запекать несколько минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Гарнир с баклажанами

Ингредиенты

100 г филе куриной грудки (или индейки), 3 помидора, 2 баклажана, 1 зубчик чеснока, 3 веточки петрушки, 1 стебель сельдерея, соль по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать баклажаны, посыпать солью и отложить. Кусочки грудки обжарить на сковороде с антипригарным покрытием. Нарезать стебли сельдерея и обжарить его на той же сковороде на слабом огне.

Смешать кусочки грудки с сельдереем. На дно формы для выпечки выложить слой баклажанов, слой сельдерея и кусочки грудки, посыпанные нарезанной петрушкой и чесноком, затем выложить слой нарезанных помидоров и в завершение — слой из оставшихся баклажанов. Запекать предварительно нагретой до 180 °С духовке в течение часа.

Охлажденный кабачковый крем

Ингредиенты

2 л воды, 2 кубика куриного бульона, 2 кабачка среднего размера, 200 г обезжиренного йогурта, 6 свежих листьев базилика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать кабачки кольцами (не срезая кожуру), положить их в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 8 минут на слабом огне. В это время довести до кипения 200 мл воды с кубиками бульона. Снять бульон с огня и отставить в сторону. Обсушить полотенцем кабачки и смешать с бульоном. Добавить 400 мл холодной воды и йогурт. Перемешать и заправить по вкусу. Поставить в холодильник.

Подать холодным, с кубиками льда. Перед подачей посыпать свежими листьями базилика.

Огуречный мусс

Ингредиенты

400 г обезжиренного творога, 250 мл воды, 100 мл обезжиренного молока, 2 огурца, 1 луковица, 1 пакетик желатина, 1 лимон, несколько веточек петрушки и эстрагона, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Замочить желатин в холодной воде. Почистить огурцы, нарезать, посыпать солью и оставить на 1 час. Затем промыть холодной водой, выложить в дуршлаг, дать воде стечь. Подогреть молоко на медленном огне и добавить к нему желатин. Пропустить через блендер огурцы, смешать с творогом, молоком, желатином, тертой цедрой лимона, лимонным соком, мелко нарезанным луком, зеленью петрушки и эстрагоном. Заправить солью и перцем. Вылить массу в форму с антипригарным покрытием и поставить в холодильник на 12 часов.

Мусс из перца

Ингредиенты

200 г обезжиренного творога, 1 желтый перец, 1 красный перец, 2 ст. ложки подсластителя, 1 л воды, несколько веточек петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Почистить перец, нарезать вдоль и удалить семена. Положить в кастрюлю с холодной водой и подсластителем. Заправить солью и перцем, довести до кипения и варить 10 минут. Слить воду, отложить 4 кусочка для украшения и нарезать их тонкими полосками. Остальной перец измельчить блендером.

Полученное пюре варить на слабом огне 5 минут. Выложить в небольшую салатницу и остудить. Перед подачей на стол добавить в пюре творог, украсить полосками перца и посыпать зеленью петрушки.

Обезжиренный сыр по-домашнему

Ингредиенты

1 л обезжиренного молока, 1 кг обезжиренного творога, 3 желтка, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды.

Способ приготовления

Молоко налить в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения. В кипящее молоко выложить творог и варить, непрерывно помешивая, 10 минут.

На дуршлаг выложить чистую марлю, влить горячую массу. Дать жидкости полностью стечь — творожная масса получится упругая и мягкая. Пока она остается горячей, переложить массу в кастрюлю, добавить 2 желтка, соду и соль. Все перемешать и варить на среднем огне, интенсивно и непрерывно помешивая, в течение приблизительно 1 минуты. Когда масса начнет отставать от стенок посуды — сыр готов.

Переложить сырную массу в тарелку, накрыть бумажным полотенцем, чтобы сыр не подсох. Когда сыр немного

остынет, завернуть его в пищевую пленку и поставить в холодильник под пресс.

Плотность сыра зависит от времени выдержки. Чем больше выдержка, тем плотнее сыр.

Цветная капуста в яйце

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 2 яичных белка, соль, зелень.

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия, положить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут. Откинуть капусту на дуршлаг.

Яичные белки слегка взбить венчиком. Опуская каждое соцветие цветной капусты в яйцо, сразу обжарить ее на разогретой сковороде с антипригарным покрытием, переворачивая, чтобы яйцо поджарилось со всех сторон. Подавать, посыпав зеленью.

Баклажаны в микроволновке

Ингредиенты

2 баклажана средних размеров, 200 г постного куриного фарша из грудки, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 70 г тофу, соль, перец, рубленая петрушка.

Способ приготовления

Лук и помидор нашинковать тонкими полукольцами, перец нарезать полосками. Баклажаны нарезать вдоль, не прорезая до конца. Фарш посолить, поперчить, если необходимо, немного разбавить нежирным молоком. Лук выложить ровным слоем на баклажаны, сверху разложить фарш. Блюдо поставить в микроволновую печь на полную мощность на 5 минут.

Поверх куриного фарша распределить равномерно помидоры и перец, прикрыть все крышкой и готовить еще

4 минуты. Готовую закуску посыпать тофу, накрыть крышкой и еще на 1 минуту поставить в микроволновую печь.

Готовые баклажаны оставить на 5 минут под закрытой крышкой, а затем подать, украсив петрушкой.

Овощная лапша

Ингредиенты

2–3 молодых кабачка или цукини, 2–3 желтых молодых патиссона небольшого размера, 2–3 моркови среднего размера, 1/4 стакана измельченного базилика, 1/4 стакана измельченной петрушки, соль, свежемолотый перец, свежие или сушеные пряные травы и специи по вкусу.

Способ приготовления

Помыть и почистить от кожуры и сердцевины цукини и патиссоны. Помыть и почистить морковь. Овощерезкой нарезать цукини и патиссоны на длинную «лапшу». Так же поступить с морковью.

На среднем огне нагреть сковородку, затем положить в нее нарезанную овощную лапшу. Морковь следует выкладывать в первую очередь. Ее обжарить 2–3 минуты, часто помешивая. Затем добавить «лапшу» из цукини и патиссонов. Добавить по вкусу соль и перец, нашинкованные пряные травы и другие специи по желанию.

Творожно-кабачковая запеканка

Ингредиенты

2 маленьких кабачка, 4 ст. ложки обезжиренного творога, 8 перепелиных яиц, укроп, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешать с яйцами, укропом и специями, взбить блендером. Кабачок натереть на крупной терке и отжать из него сок, затем смешать со взбитой массой. Духовку разогреть до 200 °С. Получившееся тесто выложить в форму и выпекать 25 минут. По истечении указанного

времени поднять температуру до 220–250 °С и оставить еще на 5 минут до получения красивой корочки. Перед подачей полить обезжиренным йогуртом.

Макароны с овощами

Ингредиенты

200 г макаронных изделий, 1 морковь, 1 луковица, 1 баклажан.

Способ приготовления

Отварить макароны в соленой воде. Откинуть готовые макароны на дуршлаг, дать стечь воде. Баклажан, морковь, лук почистить, нарезать, перемешать, тушить на маленьком огне до мягкости. Подать макароны с тушеными овощами.

Моцарелла по-домашему

Ингредиенты

1 л обезжиренного молока, 3 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 10 капель фермента пепсина.

Способ приготовления

Молоко, сок лимона и пепсин вылить в большую кастрюлю и поместить на слабый огонь на 10 минут. Затем выключить плиту, накрыть кастрюлю крышкой и оставить сворачиваться на 1 час.

Снять верхний слой свернувшегося молока и вылить смесь на тонкую ткань или марлю. Марлю сжать, чтобы удалить как можно больше жидкости. Смесь выложить на пищевую пленку и, сформировав шарик, закрутить пленку сверху.

Если в смеси еще осталась жидкость, переложить массу в плотную ткань, проделать в ней отверстие, поставить в микроволновую печь на 1 минуту, включив мощность 850 Вт. После этого вновь переложить в пленку и скрутить. Оставить в холодильнике еще на сутки.

Омлет с зеленью

Ингредиенты

4 яйца, 1/2 стакана обезжиренного молока, 2 веточки мелко нарезанной петрушки (или зеленого лука), щепотка мускатного ореха, соль и перец.

Способ приготовления

Взбить венчиком яйца, добавить молоко, соль, перец и мускатный орех. Готовить на водяной бане на медленном огне, постоянно помешивая. Подать сразу же, посыпать петрушкой или зеленым луком.

Куриное филе с лимоном

Ингредиенты

2 куриных филе, лимон, зубок чеснока, соль и перец, оливковое масло, майоран (можно сухой).

Способ приготовления

На филе сделать три поперечных надреза сверху. Лимон порезать на дольки, а чеснок на кружочки. Вставить в надрезы на филе сначала чеснок, а сверху — по дольке лимона.

Посолить, поперчить, посыпать майораном, сбрызнуть маслом и готовить в пароварке 15 минут. Подавать такое филе лучше всего на салатной «подушке».

Куриные котлеты

Ингредиенты

1 кг филе курицы, 600 г моркови (6 шт.), 600 г репчатого лука (3 крупные луковицы), 1 головка чеснока, 5 ст. ложек овсяных хлопьев быстрого приготовления, 100 мл молока, пряности, перец, соль.

Способ приготовления

Филе курицы, лук, морковь, чеснок измельчить в мясорубке. В фарш добавить немного овсяных хлопьев быстрого приготовления, любимые пряности, перец, соль.

Сформировать котлеты из фарша. Готовить куриные котлеты в пароварке 30 минут.

Куриные котлеты с сыром

Ингредиенты

1 кг филе курицы, 600 г моркови, 600 г репчатого лука (3 крупные луковицы), 1 головка чеснока, пряности, перец, соль, сыр фета по 30 г на котлету.

Способ приготовления

Филе курицы, лук, морковь, чеснок измельчить в мясорубке. В фарш добавить любимые пряности, перец, соль. Сформировать из фарша лепешки и положить на них шарик сыра. Закрывать лепешки в форме котлет с сыром внутри. Готовить куриные котлеты с сыром в пароварке 30 минут.

Котлеты под молочным соусом

Ингредиенты

150 г мяса (нежирная говядина), 2 ломтика белого хлеба, 0,25 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 4 клубня картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо освободить от пленок и сухожилий, промыть, мелко нарезать, добавить намоченный в воде белый хлеб и трижды пропустить все через мясорубку.

В полученную массу вбить яйцо, положить соль, хорошо взбить, разделить на три равные части, придать им форму котлеты и сварить на паровой решетке под крышкой.

Готовые котлеты переложить на порционную сковороду, смазанную маслом. Вокруг котлеты выложить картофельное пюре, полить все молочным соусом и слегка запечь в духовке.

Подавать на стол на горячей сковороде, полив котлеты растопленным сливочным маслом и посыпав зеленью.

Котлеты из телятины

Ингредиенты

400 г мягкой телятины, 100 г белого батона без корок, соль.

Способ приготовления

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку два раза.

Соединить в посуде с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты.

Выложить их в один ряд на решетку пароварки, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче на стол выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Котлеты из мяса индейки

Ингредиенты

400 г мяса индейки, 1 стакан отваренного риса, 1 яйцо, 100 г молока, молотая корица, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо индейки пропустить через мясорубку. Сваренный рис смешать в посуде с мясным фаршем. Посолить, добавить яйцо, корицу, немного молока, хорошо выбить и сформовать котлеты.

Выложить их в один слой на решетку пароварки. Поместить на кастрюлю с кипящей водой. Варить на пару до готовности около 25 минут.

При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать макаронами.

Курица по-итальянски

Ингредиенты

1 кубик куриного бульона, 4 ст. ложки томатного кетчупа, 4 куриные грудки, соль, черный перец, 4 веточки

свежего тимьяна или 4 щепотки сухого, 115 г маленьких помидоров, по 0,5 стручка желтого и красного перца, очищенного от семян и порезанного, 2–3 средние моркови.

Способ приготовления

Растворить кубик в одной трети стакана кипятка, перемешать с кетчупом. Вырезать 4 крупных куса фольги, чтобы завернуть курицу в просторные конверты. Положить по куриной грудке на каждый кусок фольги и залить томатной смесью. Приправить. Добавить по веточке тимьяна и плотно закрепить края.

Овощи положить в отдельный конверт, закрепить и готовить на пару в течение 25 минут.

Тефтели из курицы с творогом

Ингредиенты

400 г филе курицы, 100 г творога, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления

Филе курицы дважды перемолоть на мясорубке. Добавить творог, яйцо, соль. Хорошо перемешать. Сформировать тефтели и готовить в пароварке 30 минут.

Баклажаны, фаршированные курицей

Ингредиенты

6 баклажанов, 500 г филе курицы, 1–2 луковицы, 2 моркови, 1 помидор, 3 зубка чеснока, 1/3 стакана риса, 50 г сыра, соль и перец по вкусу, пряности.

Способ приготовления

Сделать лодочки из баклажанов, предварительно вымочив их половинки в соленой воде.

Нарезанные мелкими кубиками курицу, сердцевинки баклажанов, помидоры и мелко нарезанный лук перемешать с любимыми пряностями, солью и перцем и начинить ими лодочки из баклажанов. Поставить баклажаны в пароварку примерно на полчаса.

Посыпать баклажаны тертым сыром и поставить в разогретую духовку или аэрогриль на 5 минут. Подавать с рубленой зеленью.

Рулетики из курицы с сыром

Ингредиенты

500 г куриного филе, 200 г сыра фета, 50 г грецких орехов, 5 зубков чеснока, сок 1/3 лимона, карри по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе отбить и разрезать на полоски. Промариновать около часа в лимонном соке и карри. Можно пряности не добавлять.

Для начинки грецкие орехи, чеснок мелко порубить и смешать с сыром фета. На полоски из курицы выложить начинку. Затем завернуть их в рулетики. Выложить рулетики из курицы на противень пароварки, готовить около 30 минут. Подавать с рубленой зеленью.

Курица с ананасами

Ингредиенты

500 г филе курицы, 200 г ананасов (можно консервированных), 5 зубков чеснока, 100 г грецких орехов, перец, соль.

Способ приготовления

Выложить пароварку пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 10–20 см. Нарезать филе курицы полосками, уложить в форму из фольги слоями поочередно с ананасами, молотыми грецкими орехами и мелко нарезанным чесноком. Немного посолить и поперчить. Готовить курицу с ананасами в пароварке 40–50 минут.

Голубцы с индейкой

Ингредиенты

Верхние листья капусты (лучше молодой), 200 г филе индейки, 1 морковь, 1 луковица, 100 г риса, 2 помидора,

1 болгарский перец, 10 см стебля сельдерея, 4 зубка чеснока, пряности, соль по вкусу.

Способ приготовления

Снять с кочана капусты верхние листья и ошпарить их паром в пароварке 3 минуты. Достать листья из пароварки и дать им остыть. Из филе индейки, моркови, репчатого лука и чеснока приготовить фарш. Добавить в фарш мелко нарезанные помидоры, болгарский перец, сельдерей и рис. Фарш посолить, поперчить, добавить пряности и хорошо перемешать.

Завернуть фарш в подготовленные капустные листья. Положить голубцы в пароварку. Готовить голубцы в пароварке 45 минут.

Подавать голубцы из индейки с рубленой зеленью и сметаной.

Рулетики из индейки с орехами

Ингредиенты

500 г филе индейки, 200 г сыра фета, 50 г грецких орехов, 5 зубков чеснока, сок 1/3 лимона, карри по вкусу.

Способ приготовления

Филе индейки разрезать на продольные кусочки. Отбить. Промариновать не меньше часа в лимонном соке и карри.

Грецкие орехи, чеснок мелко порубить и смешать с сыром фета. На пластинки индейки выложить начинку, затем завернуть их в рулетики.

Выложить подготовленные рулетики из индейки на противень пароварки, готовить около 30 минут. Подавать с рубленой зеленью.

Тефтели из говядины с творогом

Ингредиенты

400 г филе говядины, 100 г творога, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо дважды перемолоть на мясорубке. Добавить в мясной фарш творог, яйцо, соль. Хорошо перемешать. Сформировать тефтели. Готовить тефтели в пароварке 30 минут.

Ленивые голубцы

Ингредиенты

800 г белокочанной или пекинской капусты, 500 г филе говядины или курицы, 3 моркови, 1 луковица, 1 болгарский перец, 100 г риса, 5 зубков чеснока, соль, перец, пряности по вкусу.

Способ приготовления

На мясорубке перекрутить мясо, морковь, лук. Морковь можно также натереть на крупной терке. Рис промыть и выложить на основной противень пароварки. Фарш также выложить в пароварку. Нашинковать капусту, нарезать болгарский перец и выложить в пароварку на фарш. Морковь, нашинкованную на терке, также положить в пароварку вместе с овощами.

Готовить ленивые голубцы около 1,5 часов. Через час приготовления овощи перемешать с фаршем, посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок, при желании добавить пряности. Подавать паровые ленивые голубцы со сметаной и рубленой зеленью.

Голубцы из пекинской капусты с курицей

Ингредиенты

Пекинская (китайская) капуста, 500 г филе курицы, 1–2 луковицы, 2 моркови, 3 зубка чеснока, 1/3 стакана риса, 1 помидор, соль и перец по вкусу, пряности.

Способ приготовления

Порубить в мясорубке филе курицы, морковь, репчатый лук и чеснок. Посолить, поперчить, добавить рис,

мелко нарезанные помидоры и любимые пряности. Перемешать.

От пекинской капусты аккуратно отделить верхние листья и пропарить их в пароварке 2 минуты. Полученный фарш завернуть в листья пекинской капусты.

Готовить голубцы в пароварке около 40 минут. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

Зразы из говядины

Ингредиенты

200 г говядины, 200 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, перец черный молотый, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать поперек волокон на порционные куски, очень хорошо отбить, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать и обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета. Грибы нарезать лапшой и обжарить отдельно от лука, а затем соединить с ним.

На каждый кусок говядины положить грибной фарш, свернуть мясо в виде рулетиков и обвязать их ниткой. Полученные зразы уложить в пароварку и готовить в течение 15–20 минут.

Тушеная говядина с овощами

Ингредиенты

200 г говяжьего филе, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 г шампиньонов, 1 помидор, 5 ст. ложек сметаны, 50 г томатной пасты, 5 ст. ложек растительного масла, соль, перец, зелень укропа, листья салата.

Способ приготовления

Очистить картофель, морковь, лук и грибы, мясо нарезать кубиками и обжарить его на масле. Смешать сметану с томатной пастой. Нарезать морковь кусочками, картофель — кубиками и обжарить их на растительном масле.

Грибы нарезать кусочками, помидор — кубиками и нашинковать зелень укропа.

Положить все в пароварку, посолить, поперчить, залить смесью сметаны и томатной пасты и тушить 30–35 минут. Подавать, украсив листьями салата.

Бифштекс рубленый с сыром

Ингредиенты

400 г говядины, 60 г сыра, 1 яичный желток, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г белого хлеба, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с желтком, добавить соль и перец. Массу тщательно вымешать и сделать 4 тонкие лепешки. Сложить их попарно, укладывая между ними ломтик сыра. Блюдо готовить в пароварке 20–25 минут.

Рулет из телятины с сыром

Ингредиенты

750 г телятины, 2–3 ломтика белого хлеба, 3 моркови, 80 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, зелень (укроп и петрушка), соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Телятину пропустить через мясорубку. Добавить предварительно замоченный в молоке и отжатый хлеб, натертый на мелкой терке лук, 2 сырых яйца, мелко рубленную зелень, перец и соль.

Тщательно все перемешать и выложить массу пластом на влажной доске. На одну половину положить нарезанные мелкими кубиками морковь и 2 сваренных вкрутую яйца, свернуть в виде рулета и уложить в пароварку.

Сверху полить жиром, посыпать тертым сыром и готовить в течение 55–60 минут.

Цеппелины с мясом

Ингредиенты

500 г картофеля, 160 г свинины, 1 небольшая луковица, соль по вкусу.

Способ приготовления

250 г сырого очищенного картофеля натереть на терке или в шинковке. Столько же картофеля отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку. Все посолить, смешать и разделить в форме лепешек.

Приготовить фарш из вареного мяса и поджаренного лука, посолить, разложить на лепешки, свернуть их пирожками. Уложить цеппелины на решетки пароварки, смазанные растительным маслом. Готовить на пару 30–35 минут.

Куриные крылышки с сыром

Ингредиенты

600 г куриных крылышек, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Крылышки положить в кастрюлю, добавить натертую морковь, нарезанный лук, залить водой, поперчить. Тушить при слабом кипении на водяной бане.

Бульон, в котором тушились крылышки, слить в кастрюлю. Морковь и лук протереть через сито и положить в бульон, добавить тертый сыр, спассерованную муку. Варить до загустения. Полученным соусом полить крылышки.

Тушеный картофель с мясом

Ингредиенты

400 г картофеля, 150 г мяса, 1 луковица, 1 морковь, душистый перец горошком, соль, зелень.

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, залить водой, посолить, поперчить и варить на водяной бане до полуготовности. Затем добавить нарезанный кусочками картофель, лук и морковь. Довести все до готовности на водяной бане, посыпать нарезанной зеленью.

Горшочки из грибов с сыром

Ингредиенты

1 луковица, 1 яйцо, 200 г грибов, 6 ст. ложек сметаны или сливок, рубленая зелень петрушки и чабреца, 100 г сыра чеддер, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень для украшения, растительное масло для жарки.

Способ приготовления

Нарезать грибы ломтиками, мелко порубить лук, обжарить все на сухой сковороде с антипригарным покрытием, пока грибы и лук не станут мягкими, но не жарить до золотистого цвета. В сметану или сливки вбить яйцо, добавить травы и черный перец. Разложить грибы равномерно в 4 порционные формочки или горшочки. Посыпать их тертым сыром, а сверху полить яичной смесью. Накрыть горшочки фольгой, загнув ее за края горшочка, поместить их в пароварку, накрыть крышкой и готовить 15–20 минут. Готовое блюдо украсить зеленью.

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

Печеные яблоки

Ингредиенты

250 г яблок, 25 г сахара, 0,5 ст. ложки лимонной цедры.

Способ приготовления

Очищенные и нарезанные тонкими дольками яблоки уложить ровным слоем в керамическую посуду, сверху

посыпать сахарным песком с тертой лимонной цедрой. Посуду поставить в верхнюю часть прогретой до 200 °С духовки на 30 минут, не накрывая крышкой.

Чтобы все яблоки пропеклись одинаково, периодически перемешивать. Подавать в холодном или горячем виде. Можно использовать в качестве начинки для пирогов.

Фруктовое желе с творогом

Ингредиенты

500 мл сока, 12 г желатина, 100 г творога.

Способ приготовления

Осторожно нагреть сок, добавляя желатин и перемешивая до растворения. Вылить в порционные формы, дать застыть в холодильнике. Подавать на стол с творогом.

Яблочное желе с творогом

Ингредиенты

Яблоко (с искусственным подсластителем по вкусу), 1 пакетик желатина, 2 стакана воды, 100 г творога.

Способ приготовления

Сварить яблоко и дать ему остыть. Измельчить ложкой и разложить в порционные формочки. Растворить желатин в 2 стаканах воды и разлить в формочки поверх яблока. Дать застыть. Подавать на стол с творогом.

Фаршированная груша

Ингредиенты

1 спелая груша, лимонный сок, 100 г обезжиренного творога, рубленый латук для подачи.

Способ приготовления

Очистить грушу и разрезать вдоль. Удалить косточки и смазать грушу лимонным соком от заветривания. Заполнить полость творогом и подавать на листьях латука.

Яблоки печеные фаршированные

Ингредиенты

6 крупных яблок, 100 г сваренных в сахаре фруктов, 10 г рома, 50 г сахара.

Способ приготовления

В очищенных от кожуры яблоках вырезать сердцевину, сделав углубления диаметром около 2 см. Вырезанную мякоть мелко порубить вместе со сваренными в сахаре фруктами, добавить ром. Этим фаршем наполнить яблоки, сбрызнуть их водой, положить на каждое яблоко немного сахарного песка.

Запечь в горячей духовке, периодически поливая образовавшимся при запекании сиропом.

Яблоки, запеченные с рябиной

Ингредиенты

250 г яблок, 250 г рябины, 400 г сахара.

Способ приготовления

Яблоки зимних сортов помыть, вынуть сердцевину. Рябину перебрать, промыть, смешать с половиной сахара и начинить ею яблоки, после чего яблоки уложить на сковороду и запечь в духовке. На отваре из яблочных сердцевин и небольшого количества толченой рябины, добавив оставшийся сахар, сварить сироп. При подаче яблоки полить сиропом.

Яблочное пирожное

Ингредиенты

5 крупных яблок, 10 яиц, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 0,5 ч. ложки пекарского порошка.

Способ приготовления

Желтки растереть с сахаром добела. Из испеченных в духовке яблок отжать в соковыжималке пюре и смешать его с желтками и картофельным крахмалом. К смеси добавить взбитые белки и пекарский порошок, выложить в форму и запечь в духовке.

Печеные яблоки с вареньем

Ингредиенты

10 яблок, 0,5 стакана варенья, 1 стакан измельченных грецких орехов, 3 ст. ложки воды.

Способ приготовления

Из вымытых яблок вынуть сердцевину, не прорезая насквозь, наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем, уложить на сковороду, влить в нее немного воды и поставить в духовку со средним жаром на 20 минут.

Готовые яблоки вынуть, слегка остудить и полить сверху образовавшимся в сковороде сиропом. Посыпать грецкими орехами.

Яблоки, запеченные с ореховой начинкой

Ингредиенты

300 г яблок, 75 г очищенных орехов, 60 г сахара, 100 г клубничного компота, 25 г галет, 25 г какао, 100 г сметаны, 25 г сахарной пудры, 25 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки залить водой с лимонным соком, чтобы не потемнели. Сахар карамелизовать до бледно-желтого цвета, влить клубничный компот. Когда сахар растает, всыпать измельченные галеты и грецкие орехи, мешать 10 минут, затем всыпать какао и снова перемешать. Этой начинкой наполнить яблоки и поставить их в духовку.

Сметану взбить с сахарной пудрой и выпустить ее с помощью шприца на остывшие печеные яблоки. Подавать с клубникой из компота и дольками сырых яблок.

Груши, запеченные с орехами

Ингредиенты

2 груши, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка рома, 50 г грецких орехов, 30 г сметаны.

Способ приготовления

К очищенным и нарезанным кубиками грушам подлить немного воды, всыпать часть сахара и запечь в духовке при средней температуре.

Очищенные грецкие орехи полить ромом, посыпать сахаром и обжарить в духовке. Дать остыть и измельчить. Сметану взбить с остальным сахаром, соединить с печеными грушами, орехами и хорошо перемешать.

Сырники рассыпчатые

Ингредиенты

350 г сухого обезжиренного творога, 2 яйца, 3/4 ст. ложки жидкого подсластителя, 3 ст. ложки овсяных отрубей мелкого помола, щепотка соли, 1/2 ч. ложки ванильного сахара.

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты. Руками сформировать шарики и, выкладывая на сковороду, слегка прижать, чтобы сырники получились примерно 1 см толщиной. Обжарить с обеих сторон на среднем огне на антипригарной сковороде.

Маложирная творожная запеканка

Ингредиенты

500 г обезжиренного творога, 3 яйца, 5 ст. ложек манной крупы, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильной эссенции, 1 ст. ложка разрыхлителя, изюм.

Способ приготовления

Яйца помыть, разделить на белки и желтки. В творог добавить желтки, манную крупу, сахар, ванилин, разрыхлитель и перемешать. Затем положить в творожную смесь промытый изюм, и все вместе перемешать. Белки взбить в отдельной посуде со щепоткой соли, аккуратно вмешать в творожную массу.

Нагреть духовку до 180 °С. Форму присыпать сухарями, выложить готовую творожную массу в форму и выпекать в течение 40 минут до появления золотистой корочки. Подать запеканку в теплом виде.

Творожная запеканка с вишней

Ингредиенты

300 г обезжиренного творога, 2 яичных белка, 2 ч. ложки манной крупы, стручок ванили, замороженная вишня (по вкусу).

Способ приготовления

Отделить белки от желтков. Белки взбить, затем вмешать в манную крупу, добавить к массе семена ванили, снова перемешать. Выложить творог в миску, перемешать с белковой массой. Получившуюся смесь оставить на 30 минут (за это время манная крупа должна разбухнуть). Еще раз все перемешать и выложить в порционные формы для выпекания. Готовить 20 минут при температуре 150–200 °С.

При подаче украсить вишней (предварительно размораживать не надо).

Творожный пирог с финиками

Ингредиенты

1 стакан муки, 400 г обезжиренного творога, 2 яйца, 300 г нежирной сметаны, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 г ванилина, 200 г фиников, 100 г густого варенья.

Способ приготовления

Муку растереть с сахаром (1/3 стакана), ванилином и разрыхлителем в крошку. Разогреть духовку до 180 °С. Выложить половину крошек в форму для выпечки, утрамбовать и распределить равномерно по дну.

Из фиников удалить косточки, разделить плоды пополам и выложить равномерно поверх крошки. Творог

смешать с яичными белками и сметаной до однородности. Белки взбить с сахаром (2/3 стакана) до плотного состояния. Аккуратно ввести взбитый белок в творожную массу, осторожно перемешать до однородности.

Выложить массу в форму, равномерно посыпать творожную смесь оставшимися крошками и выпекать 35–40 минут до золотистого цвета крошки.

Творожная запеканка с черникой

Ингредиенты

600 г обезжиренного творога, 70 г коричневого сахара, 2 яйца, 5 ст. ложек манной крупы, 150 г черники.

Способ приготовления

Яйца помыть, разбить, отделить желтки от белков. Желтки растереть миксером с сахаром и ванилью добела. Добавить творог и взбить до однородности. Всыпать манку и вмешать чернику. Белки взбить и ввести в массу, выложить в антипригарную форму и запекать 30 минут при 180 °С.

Творожная запеканка сладкая

Ингредиенты

1 яичный белок, 200 г обезжиренного творога, 1 ст. ложка сахара.

Способ приготовления

Смешать и взбить все ингредиенты до образования однородной массы. Выложить все в форму, смазанную маслом, поставить в духовку на 20 минут (при 200 °С), либо готовить запеканку в микроволновке около 7–10 минут (в этом случае не получится золотистая корочка).

Творожный тарт с абрикосами

Ингредиенты

500 г обезжиренного творога, 3 яйца, 3 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки сахара,

300 г абрикосов, сахарная пудра по вкусу, молотая корица по вкусу, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца помыть, разбить, отделить желтки от белков. Творог, манную крупу, крахмал, сахар и желтки перемешать. Белки со щепоткой соли взбить до легкой пены. Творожную массу и белки аккуратно перемешать. Из абрикосов удалить косточки, разделить плоды на 2 половинки, надрезать их. В антипригарную форму выложить творожную массу, сверху разложить подготовленные абрикосы.

Выпекать при 180 °С около 25–30 минут. Готовый тарт посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

Запеканка из творога с курагой

Ингредиенты

15 шт. кураги, 500 г творога, 10 яиц.

Способ приготовления

Яйца помыть, разбить, отделить желтки от белков. Творог выложить в миску, добавить к нему промытую курагу, нарезанную кубиками. К творогу добавить 10 яичных белков. Тщательно перемешать все компоненты.

Получившейся массой заполнить форму для выпечки, застеленной бумагой для выпечки. Запекать в течение 20 минут.

Творожные кексы с изюмом

Ингредиенты

300 г творога, 2 яичных белка, 30 г изюма, 15 г ванильного сахара, 50 г манной крупы.

Способ приготовления

Смешать и взбить все компоненты, оставить на 10 минут, чтобы манка набрала влагу.

Массу выложить в силиконовые формочки и выпекать при 200 °С примерно 25–30 минут.

Сырники с лимонным мармеладом

Ингредиенты

200 г творога, 1 яйцо, 60 г манной муки, 5 долек лимонного мармелада.

Способ приготовления

Творог размять вилкой, добавить 1 яйцо и 2 ст. ложки манной муки. Тщательно перемешать. Мармеладные лимонные дольки очень мелко нарезать, добавить к творогу, перемешать. Противень покрыть пекарской бумагой. Мокрыми руками слепить маленькие сырники (размером приблизительно с грецкий орех), выложить их на противень (поскольку сырники в процессе готовки увеличиваются приблизительно в 2 раза, их укладывают далеко друг от друга). Выпекать в разогретой до 180 °С в духовке 15–20 минут.

Блинчики

Ингредиенты

2 яйца, 1 ст. ложка мягкого обезжиренного творога, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 1 ст. ложка овсяных отрубей, 0,5 ч. ложки разрыхлителя, 6 ст. ложек обезжиренного молока, щепотка соли, сахарозаменитель по вкусу.

Способ приготовления

Яйца помыть, разбить, отделить желтки и белки. Взбить яичные белки.

Смешать творог, крахмал, овсяные отруби, соль, сахарозаменитель, разрыхлитель, развести молоком, перемешать снова до однородной массы.

Жарить с двух сторон на сковороде без масла.

Овсяное печенье

Ингредиенты

2 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан муки, немного корицы и ванилина, 3 ст. ложки сахара или коричневого

сахара, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, соль на кончике чайной ложки, 1/3 ч. ложки соды, гашенной уксусом, 2 ст. ложки какао, горсть изюма.

Способ приготовления

Сахар растворить в теплой воде. Яйцо помыть, разбить, отделить белок от желтка. Белок растереть с сахаром, влить молоко, взбить до растворения сахара, добавить смешанные с мукой, корицей и ванилином овсяные хлопья, какао, изюм. Тщательно вымесить тесто.

Набирая готовое тесто ложкой, с помощью другой ложки выкладывать его на противень, покрытый бумагой для выпечки. Поставить в духовку, разогретую до 200 °С, и готовить 20 минут.

Творожная запеканка с клубникой

Ингредиенты

600 г творога, 70 г коричневого сахара, 2 яйца, 200 г клубники, манка.

Способ приготовления

Яйца помыть, разбить, отделить желтки от белков. Желтки растереть миксером с сахаром и ванилью добеела. Добавить творог и взбить до однородности. Всыпать манку и вмешать клубнику. Белки взбить и ввести в массу. Выложить в смазанную маслом форму и запекать при 180 °С 30 минут.

Творожное печенье

Ингредиенты

350 г творога, 1 ст. ложка подсластителя, 1 яйцо, 2 ч. ложки корицы, 1/3 стакана кефира, 3 ст. ложки овсяных отрубей мелкого помола, 1 ст. ложка кукурузного крахмала.

Способ приготовления

Духовку разогреть до 200 °С. Творог протереть, перемешать с корицей и яичным белком. Добавить подсластитель,

кефир. Перемешать. Вмешать отруби и кукурузный крахмал. Снова тщательно перемешать.

Противень застелить бумагой для выпечки и выложить на него тесто столовой ложкой. Выпекать в течение 40 минут. Перед подачей дать печенью постоять приблизительно 1 час.

Творожно-ягодный крамбль

Ингредиенты

Для творожного слоя: 400 г творога, 2 яйца, 80 г сахарозаменителя.

Для крошки: 2 стакана овсяные хлопья, 85 г сахарозаменителя или сахара, 1 ч. ложка соды, любые сезонные ягоды для украшения.

Способ приготовления

Приготовить творожный слой. Яйца помыть, разделить желтки и белки. Белки взбить с сахаром или сахарозаменителем. Растереть творог до получения однородной массы и добавить ко взбитым белкам, тщательно перемешать.

На дно формы, выложенной бумагой для запекания, выложить овсяные хлопья ровным слоем, покрыть творожно-яичной смесью и отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 35 минут.

Перед подачей сервировать сезонными ягодами (лучше всего подходят клубника и малина, но могут быть любые).

Запеканка с яблоками и хлебом

Ингредиенты

300 г черствого белого хлеба, 500 г яблок, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 25 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 25 г очищенных грецких орехов.

Способ приготовления

Нарезанный ломтиками черствый белый хлеб подсушить в духовке. Яйца развести молоком и в этой смеси

замочить хлеб. Яблоки кислых сортов вместе с кожицей нарезать тонкими ломтиками и смешать с сахаром. Дно и бока формы для запекания смазать маслом или маргарином и обсыпать сухарями. Выложить в нее намоченные в молоке и яйцах ломтики хлеба, затем — слой яблок, снова — слой хлеба и т. д., помещая на каждый ряд хлеба кусочек сливочного масла или маргарина. Разровнять верх, смазать маслом, посыпать смешанными с сахаром толчеными орехами и запечь до готовности.

Вишневая запеканка

Ингредиенты

500 г вишни, 7 ст. ложек сахара, 500 г творога, 5 ст. ложек изюма, 2 желтка, пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка крахмала, 4 белка, 0,5 чашки молока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Из вишни удалить косточки, 1 литр воды вскипятить с 5 ст. ложками сахара, положить ягоды и варить 5 минут, после чего слить воду. Смешать желтки и творог с оставшимся сахаром и ванильным сахаром, добавить крахмал, смешанный с молоком. Белки взбить с солью и добавить в творожную массу вместе с изюмом. Массу выложить на противень и запекать 45 минут при температуре 180 °С.

Яблочная запеканка с рисом

Ингредиенты

150 г риса, 0,75 л молока, 2 яйца, 1 стручок ванили, 2 ст. ложки сахара, 500 г яблок, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сахарной пудры, масло для смазывания формы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко вскипятить, добавив туда соль, всыпать рис и варить 30 минут на слабом огне, затем остудить. Противень смазать маслом. Отделить белки от желтков, желтки

смешать с сахаром и выдавить туда содержимое стручка ванили, после чего добавить рис. Белки взбить и тоже добавить в рис.

Удалить из яблок сердцевину и тонко нарезать кружочками. Выложить рис и ломтики яблока на смазанный маслом противень слоями, полить лимонным соком и посыпать сахарной пудрой. Запекать 20 минут при температуре 180 °С.

Запеканка с вишней

Ингредиенты

1 кг вишни, 6 булочек, 1,5 стакана теплого молока, 100 г сахара, 4 яйца, 1 ч. ложка корицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г миндаля, 2 ст. ложки сахарной пудры, масло для смазывания формы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Из вишен удалить косточки. Булочки разрезать на кусочки и залить молоком. Смешать яичные желтки с сахаром и корицей и добавить в ягоды, смешанные с размоченным хлебом. Белки взбить и тоже добавить в ягодную массу. Выложить смесь на смазанный маслом противень и добавить масло. Запекать 40–50 минут в горячей духовке при температуре 200 °С. Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой.

Яблоки, запеченные с брусникой

Ингредиенты

5 яблок, 150 г брусники, 300 г сахара.

Способ приготовления

В помытых яблоках вырезать сердцевину так, чтобы не прорезать их насквозь, наколоть кожицу в 2 местах. Бруснику перебрать, промыть, пересыпать 150 г сахара и заполнить ею углубления в яблоках. Нафаршированные яблоки уложить в сотейник или на противень, куда налить немного воды, и запечь в духовке до готовности. Сердцевины от яблок

и размятую бруснику отварить, отвар процедить, добавить 150 г сахара и сварить сироп, которым залить готовые яблоки.

Яблоки, запеченные с рябиной

Ингредиенты

300 г яблок, 250 г рябины, 400 г сахара.

Способ приготовления

Яблоки зимних сортов помыть, вынуть сердцевину. Рябину перебрать, промыть, смешать с половиной сахара и начинить ею яблоки, после чего яблоки уложить на сковороду, смазанную растительным маслом, и запечь в духовке. На отваре из яблочных сердцевин и небольшого количества толченой рябины, добавив оставшийся сахар, сварить сироп. При подаче яблоки полить сиропом.

Яблоки, запеченные с медом и орехами

Ингредиенты

400 г яблок, 50 г меда, 40 г очищенных грецких орехов, 30 г сахара, 10 г сливочного масла, 50 мл клубничного компота без ягод.

Способ приготовления

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки разрезать на 4 части и переложить в форму. Перемешанным с небольшим количеством сахара медом залить яблоки и запечь их в духовке при умеренной температуре. Оставшийся сахар растопить вместе с маслом на сковороде до золотистого цвета, добавить сок из компота и немного проварить, а затем всыпать мелко нарезанные орехи, хорошо перемешать и этим горячим сиропом залить печеные яблоки.

Яблочное пирожное

Ингредиенты

6 крупных яблок, 10 яиц, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 0,5 ч. ложки пекарского порошка.

Способ приготовления

Желтки растереть с сахаром добела. Из испеченных в духовке яблок отжать в соковыжималке пюре и смешать его с желтками и картофельным крахмалом. К смеси добавить взбитые белки и пекарский порошок, выложить в форму и запечь в духовке.

Пирог из печеных яблок

Ингредиенты

300 г яблок, 6 яичных белков, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Яблоки помыть, разрезать на несколько частей, положить на сковороду, подлить немного воды и испечь в духовке. Печеные яблоки протереть сквозь сито, в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока не загустеет и не перестанет стекать с ложки.

Яичные белки влить в кастрюлю, хорошо охладить и взбить венчиком до образования густой пены. Продолжая взбивать, влить горячее яблочное пюре. Массу выложить в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверхность сгладить лезвием ножа и поставить в духовку на 10–15 минут, чтобы пирог подрумянился и поднялся.

Подавать нужно сразу, пока он не осел, в той же посуде, в которой он выпекался, посыпав сахарной пудрой. Отдельно к пирогу можно подать холодное кипяченое молоко или сливки. Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.

Яблоки, запеченные с творогом

Ингредиенты

8 яблок, 200 г творога, 1 яйцо, 8 ч. ложек сахара, 2 ч. ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Из помытых яблок вырезать сердцевину. Творог растереть с яйцом и сахаром и наполнить полученной смесью яблоки. Уложить яблоки на смоченную водой сковороду или противень и запечь в духовке в течение 20 минут. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой. Вместо сахарной пудры яблоки можно полить фруктовым или ягодным сиропом.

Яблоки с вареньем

Ингредиенты

10 яблок, 0,5 стакана варенья, 1 стакан измельченных грецких орехов, 3 ст. ложки воды.

Способ приготовления

Из вымытых яблок вынуть сердцевину, не прорезая насквозь, наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем, уложить на сковороду, влить в нее немного воды и поставить в духовку со средним жаром на 20 минут.

Готовые яблоки вынуть, слегка охладить и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом. Посыпать грецкими орехами.

Яблоки с изюмом

Ингредиенты

8 яблок, 2 ст. ложки риса, 50 г изюма, 1 яйцо, 0,5 стакана сахара, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Специальной выемкой удалить сердцевину яблок, начинить их фаршем и испечь в духовке до готовности, подлив немного воды. Для фарша рис отварить, соединить его с тщательно промытым изюмом и припустить в небольшом количестве воды.

Добавить сырое яйцо, сахар, сливочное масло и все хорошо перемешать. Готовые яблоки посыпать сахарной пудрой.

Яблочная шарлотка

Ингредиенты

10 яблок, 10 ломтиков черствого белого хлеба, 5 ст. ложек сливочного масла, 4 яйца, 1 л молока, 1,5 стакана сахара, корица для присыпки.

Способ приготовления

Обмакнуть каждый ломтик хлеба в растопленное сливочное масло. Очистить и нарезать яблоки ломтиками. В форме для выпечки уложить последовательно слоями хлеб и яблоки, посыпая толченой корицей, закончить слоем из ломтиков хлеба. Все залить смесью из яиц, молока, сахара и запекать в духовке до готовности.

Ореховый паштет

Ингредиенты

200 г орехов, 100 г сметаны, 1 крупная сочная сладкая груша.

Способ приготовления

Ядрышки орехов обжарить в духовке, охладить, снять с них коричневую корочку, истолочь, смешать со сметаной и очищенной, сочной, натертой на терке грушей.

НАПИТКИ

Белковый коктейль

Ингредиенты

200 мл молока, 2 яйца, 100 г творога, сахарозаменитель по вкусу, 1 ст. ложка сухого молока.

Способ приготовления

Отделить белки от желтков. Белки, молоко, творог и сахарозаменитель взбить в блендере, туда же всыпать сухое молоко.

Витаминный чай

Ингредиенты

20 г сушеных плодов шиповника, 10 г сушеных плодов рябины, 5 г сушеных листьев душицы, 200 мл воды.

Способ приготовления

Сушеные плоды измельчить, залить кипятком и варить 5 минут, затем добавить листья душицы и настаивать 10 минут.

Чай вересковый

Ингредиенты

2 г сушеных цветков вереска, 2 г сушеных листьев шиповника, 10 г сушеных листьев земляники.

Способ приготовления

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, засыпать смесь трав и залить кипятком (200 мл). Настоять 5–10 минут.

Чай брусничный

Ингредиенты

12 г сушеных листьев брусники, 10–15 г сахара, 200 мл воды.

Способ приготовления

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10–15 минут, разлить по чашкам и добавить сахар.

Чай земляничный

Ингредиенты

10 г сушеных листьев земляники, 2 г зверобоя, 2 г мяты, 200 мл воды.

Способ приготовления

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7–10 минут.

Чай с чабрецом

Ингредиенты

20 г сушеных листьев чабреца, 20 г зверобоя, 4 г сушеных листьев брусники, 200 мл воды.

Способ приготовления

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7–10 минут.

Напиток цитрусовый

Ингредиенты

1 апельсин или лимон, 120 г сахара, 1 л воды.

Способ приготовления

Снять цедру, мелко нарезать, залить горячей водой и варить при слабом кипении 5 минут. Настоять 3–4 часа. Из очищенного плода выдавить сок. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, влить предварительно выжатый сок и охладить.

Напиток из протертой смородины

Ингредиенты

200 г протертой с сахаром черной смородины, 120 г меда, 1 г лимонной кислоты, 800 мл воды.

Способ приготовления

В теплую воду положить мед, размешивая, довести до кипения и снять с поверхности пену. Охладить и добавить лимонную кислоту. Протертую с сахаром смородину внести в охлажденный напиток, перемешать и процедить.

Молочно-апельсиновый напиток

Ингредиенты

3 апельсина, 1 л молока, 3 ст. ложки сахара.

Способ приготовления

Апельсины очистить и выжать в соковыжималке. Полученную жидкость поместить в глубокую посуду, добавить

1 л молока и 3 ст. ложки сахара. Взбить миксером в течение 4–5 минут. Употреблять сразу после приготовления

Гранатовый лимонад

Ингредиенты

3 ст. ложки сахара, 1/4 стакана лимонного сока, 1 стакан гранатового сока, 1,5 стакана воды, пищевой лед по вкусу.

Способ приготовления

Смешать сахар с лимонным соком. Соединить в кувшине лимонную смесь с гранатовым соком, перемешать. Добавить воду. Подавать в бокалах со льдом.

Грейпфрутовый напиток

Ингредиенты

60 г свежей мяты, 2 части сахарного сиропа, 475 мл грейпфрутового сока, 4 части лимонного сока, 500 мл газированной минеральной воды, пищевой лед по вкусу, веточки мяты для украшения.

Способ приготовления

Размять листья мяты и положить в маленькую миску. Добавить сахарный сироп и перемешать. Отставить как минимум на 2 часа, время от времени перемешивая мяту ложкой.

Процедить сироп в кувшин и добавить грейпфрутовый и лимонный сок. Накрыть пленкой и поставить в холодильник как минимум на 2 часа. Наполнить шесть бокалов льдом. Разлить коктейль по бокалам и разбавить минеральной водой. Украсить свежей мятой.

Домашний лимонад

Ингредиенты

6 крупных лимонов, 150 г сахара, 1,5 л кипятка.

Способ приготовления

Потереть лимоны в теплой воде щеткой. Затем тонко срезать цедру с трех из них. Очистить цедру от белой

части с помощью острого ножа — это нужно сделать, чтобы лимонад не был горьким. Положить цедру в большую миску и выдавить туда сок из всех лимонов (не сливайте сок на этой стадии). Всыпать сахар.

Влить кипяток, перемешать, накрыть и оставить на ночь в прохладном месте. На следующий день снова перемешать и добавить еще немного сахара, если нужно. Затем перелить через довольно крупное сито, так как приятно, когда в напитке есть немного мякоти лимона.

Разлить по бутылкам и запечатать пробками. Тщательно охладить. Подавать лимонад либо просто так, либо разбавив газированной водой со льдом.

Имбирный лимонад

Ингредиенты

600 г сахара, 3,5 л воды, 14 кусочков свежего корня имбиря, 1 л свежего лимонного сока, 2 лимона, пищевой лед по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать лимоны полукружиями. В большой кастрюле смешать сахар, воду и имбирь. Нагреть, помешивая. Снять с огня. Добавить лимонный сок и оставить на 15 минут. Достать имбирь и поставить лимонад в холодильник как минимум на 1 час. Подавать со льдом, украсив кусочками лимона.

Домашний лимонад с арбузом и клубникой

Ингредиенты

1 крупный спелый арбуз, очищенный от семечек, 300 г ягод спелой клубники, очищенных от плодоножек и порезанных пополам, сок 2 лаймов, 50 г сахара, 1 горсть мяты или лимонного тимьяна, лимонад по вкусу.

Способ приготовления

За день до употребления смешать все ягоды и сок лайма в блендере до образования пюре (возможно, удобнее

будет делать это порциями). Положить пюре в большой кувшин с сахаром и мятой или тимьяном. Оставить на 20 минут, помешивая иногда, чтобы сахар растворился. Перелить в чистые пластиковые бутылки, оставляя немного свободного места, и заморозить в морозилке. Заполнить наполовину подтаявшим ягодным льдом стаканы и долить лимонадом.

Клюквенный морс

Ингредиенты

250 г клюквы, 150 г сахара, 2 л кипятка.

Способ приготовления

Замороженную клюкву залить небольшим количеством кипятка и подавить толкушкой либо измельчить в блендере. Свежую клюкву заливать не нужно. Всыпать сахар и снова подавить. Залить полученную массу 2 л кипятка. Когда морс остынет, процедить его через сито.

Клюквенный морс с медом

Ингредиенты

1 стакан клюквы, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Очищенную, вымытую и бланшированную клюкву размять, прокипятить 9–10 минут, затем процедить и в полученный сок добавить мед. Настоять 1–2 часа. Подавать охлажденным.

Напиток из петрушки

Ингредиенты

2 больших пучка петрушки, 1/2 лимона без кожуры, 1 ст. ложка меда, 500 мл кипяченой воды.

Способ приготовления

Отрезать нижнюю, утолщенную часть стеблей петрушки. Петрушку помыть, а затем вместе с лимоном, стаканом

воды и медом заложить в блендер и перетереть на максимальной скорости.

Понемногу подливать воду, доводя до нужной консистенции.

Получившийся изумрудный напиток разлить по бокалам.

Лимонад из ревеня

Ингредиенты

400 г очищенного ревеня, 200 г сахара, 10 г стручковой корицы, 200 г кипятка, 1 л газированной воды, пищевой лед по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный ремень порезать на тонкие поперечные кусочки, перемешать с сахаром и дать настояться в течение 1–2 часов. Затем положить корицу и все залить кипятком. Когда смесь остынет, процедить, разлить по бокалам и добавить газированную воду. По желанию опустить в бокал лед.

Мятный лимонад

Ингредиенты

40 г свежих листьев мяты, 250 мл холодной воды, сок 6 лимонов, 120 г сахара, 4 листика мяты для украшения.

Способ приготовления

Соединить листья мяты, воду, лимонный сок и сахар в блендере. Порубить до полного измельчения мяты. Охлаждать смесь в холодильнике как минимум час. Подавать в холодных стаканах (для чего подержать их в холодильнике 15 минут), украсив листиками мяты.

Свекольный морс

Ингредиенты

200 г свеклы, 100 г сахара, 1 л воды, сок 1 лимона.

Способ приготовления

Свеклу очистить, мелко натереть и выжать сок. Выжатую от сока свеклу залить горячей водой, довести до кипения и проварить 10–20 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и выжатый свекольный сок. Вновь довести до кипения, но не кипятить. Отвар процедить и налить в кувшин со льдом.

Яблочный морс

Ингредиенты

200–250 г яблок кислых сортов, 1/2 стакана сахара, 1 л воды.

Способ приготовления

Яблочный морс можно приготовить двумя способами.

1. Яблоки вымыть, порезать на дольки, положить в кастрюлю, залить водой, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Процедив, в полученный отвар добавить сахар, прокипятить 1–2 минуты и охладить.

2. Выжать сок из яблок через соковыжималку или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар (можно корицу по вкусу).

Яблочно-клюквенный морс

Ингредиенты

500 г яблок, 200 г клюквы, 4 ст. ложки сахара, 200 мл воды, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

На терке измельчить промытые и очищенные яблоки и выжать сок. В сок всыпать сахар (2 ст. ложки), прокипятить, процедить через мелкое сито или марлю, дать отстояться, потом аккуратно, не взбалтывая осадок, перелить в другую посуду. Таким же образом приготовить клюквенный сок. Смешать соки, влить холодную кипяченую воду, положить ванилин, по вкусу можно добавить еще сахара.

Поставить в холодильник. Подавать в кувшине с кусочками льда.

Морс из плодов шиповника и яблок

Ингредиенты

80 г плодов шиповника, 500 г кислых яблок, 1 л воды, 100 г сахара или 80 г меда, лимонная или апельсиновая цедра, лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные плоды шиповника и яблок нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения и через несколько минут процедить.

В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, лимонный сок.

Клюквенный морс с медом

Ингредиенты

1 л воды, 1 стакан клюквы, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Перебранную, промытую и очищенную клюкву размять, залить водой и прокипятить в течение 5–10 минут. Отвар процедить, добавить мед. Настаивать 1–2 часа. Подавать охлажденным.

Вишневый морс

Ингредиенты

2 л воды, 2 стакана вишни, 1 стакан сахара.

Способ приготовления

Вишни промыть, удалить косточки и размять. Выделившийся сок слить в стеклянный сосуд, плотно закрыть его и поставить в холодильник. Вишни залить горячей водой и кипятить 10 минут.

Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, охладить и смешать с соком.

Морс из арбуза

Ингредиенты

1 средний арбуз.

Способ приготовления

Арбуз разрезать, вынуть мякоть, удалить семечки и из 3/4 мякоти выжать сок. Поставить сок на огонь и, часто помешивая, варить 1,5 часа, после чего процедить. В процеженный сок добавить кусочки мякоти арбуза (в соотношении 3:1) и варить еще 2 часа, постоянно помешивая.

Когда сок станет загустевать, снять с огня, дать настояться и разлить по бутылкам.

Морс из барбариса

Ингредиенты

1 л воды, 200 г сушеного барбариса, 100 г сахара, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Барбарис залить горячей водой, варить, пока ягоды не станут мягкими, затем процедить. В отвар всыпать сахар, добавить разведенный в кипяченой воде ванилин, все перемешать и охладить.

Брусничный морс

Ингредиенты

1 л воды, 2 стакана брусники, 1/2 стакана сахара, лимонная кислота по вкусу.

Способ приготовления

Бруснику перебрать, вымыть, размять и выжать сок, перелить его в банку, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место. Выжимки залить горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и процедить. Отвар немного охладить, смешать с ранее полученным соком, добавить сахар и перемешать.

Морс из красной смородины

Ингредиенты

1 л воды, 250 г красной смородины, 125 г сахара.

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, размять ложкой из нержавеющей стали, выжать сок. Выжимки залить водой, вскипятить, процедить. В отвар положить сахар, охладить, добавить сок.

Морс из калины

Ингредиенты

500 мл воды, 400 г калины, 300 г сахара.

Способ приготовления

Ягоды тщательно вымыть, очистить от плодоножек и протереть через сито.

Пюре залить холодной кипяченой водой, добавить сахар и довести до кипения. Сразу же снять с огня, процедить и охладить.

Морс из калины с медом

Ингредиенты

1 л воды, 1/2 стакана сока калины, 100 г меда.

Способ приготовления

Мед растворить в воде, влить сок, перемешать. Подавать охлажденным.

Морс из малины

Ингредиенты

1 л воды, 400 г малины, 3–4 ст. ложки сахара.

Способ приготовления

Ягоды очистить, промыть холодной кипяченой водой, размять деревянной ложкой, выжать сок. Из выжимок приготовить отвар, процедить, добавить сахар. В остывший отвар влить выжатый сок.

Морс из варенья

Ингредиенты

1 стакан ягодного варенья, 1/4 стакана кислого сока, 1 л кипяченой воды.

Способ приготовления

Варенье развести в горячей кипяченой воде, остудить, заправить кислым соком (лучше лимонным). Подавать можно как горячим, так и холодным.

Морс из щавеля

Ингредиенты

1 л воды, 100 г щавеля, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Измельченный щавель положить в кипяток, посолить и варить 20 минут. Процедить и добавить сахар по вкусу. Когда остынет, подавать с кусочками льда.

Компот из ревеня

Ингредиенты

200 г черешков ревеня, 1/2 стакана сахара.

Способ приготовления

Черешки ревеня порезать и засыпать ненадолго сахаром. После этого положить готовый ремень в кипящую воду. Когда смесь закипит, снять пену и убрать компот с огня.

Остудить под крышкой, пока компот полностью не остынет.

Компот из ревеня и свеклы

Ингредиенты

200 г ревеня, 12 г изюма, 4 г тертой сырой свеклы, 20 г сахара, 160 г воды.

Способ приготовления

Выжать сок из свеклы и сварить сахарный сироп. Ревень помыть, очистить, нарезать кусочками длиной 2–8 см.

Изюм перебрать и промыть в нескольких водах. В приготовленный горячий сироп положить кусочки ревеня, изюм, поварив 3–5 минут, добавить сок, выжатый из мелко натертой свеклы, и охладить.

Компот из персиков

Ингредиенты

500 г персиков, 3/4 стакана сахара, 2 стакана воды, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Персики опустить в кипящую воду. Через 2–3 минуты вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять с огня и положить ванилин.

Компот из яблок и вишен

Ингредиенты

300 г яблок, 200 г вишен, 3/4 стакана сахара.

Способ приготовления

Очистить и нарезать яблоки. Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек и отложить на время. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и через волосяное сито отцедить в кастрюлю сок.

В полученный сок всыпать сахар, размешать, положить яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. После этого добавить вишни, довести до кипения и снять с огня.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты

3 л воды, 1 стакан изюма, 1 стакан урюка, 200 г свежих яблок, 4 дольки свежего лимона (без косточек), 1,5 стакана сахара.

Способ приготовления

Очистить и нарезать яблоки. Закипятить воду и всыпать все ингредиенты. Варить на медленном огне 10 минут.

Компот из абрикосов или слив

Ингредиенты

1 л воды, 2 стакана абрикосов или слив, 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать сахар, прокипятить, снять пену, если она образуется. Затем положить абрикосы или сливы. Дать закипеть 2–3 раза и охладить.

Компот из вишни или черешни

Ингредиенты

500 г вишни или черешни, 1 л воды для сиропа, 6–8 ст. ложек сахара, лимонная кислота или сок лимона по вкусу.

Способ приготовления

Ягоды перебрать и промыть (косточки не удалять). Приготовить сироп: кастрюлю поставить на огонь, влить воду, всыпать сахар и добавить немного лимонной кислоты или сока лимона (можно добавить немного ванилина или ванильного сахара). Сироп довести до кипения и положить в него подготовленные ягоды. Снова довести до кипения. Как только жидкость закипит, кастрюлю с компотом снять с огня, накрыть крышкой и оставить до полного остывания. Перед подачей компот хорошо охладить в холодильнике.

Компот из калины с яблоками

Ингредиенты

3 л воды, 200 г калины, 400–450 г яблок, 3,5 стакана сахара.

Способ приготовления

Ягоды калины освободить от веточек и тщательно промыть. Яблоки очистить, вырезать сердцевину и нарезать дольками.

Приготовить сахарный сироп, опустить в него подготовленные ягоды калины и яблоки. Варить около 8 минут, после чего охладить.

Компот из клубники и малины

Ингредиенты

4–5 стаканов воды, 400 г клубники, 200 г малины, 2 стакана сахара, 1 лимон.

Способ приготовления

Снять с лимона цедру и выжать из него сок. Ягоды промыть. Сварить сироп с лимонной цедрой и залить им ягоды. В готовый охлажденный компот добавить лимонный сок.

Компот из крыжовника

Ингредиенты

5 стаканов воды, 600 г крыжовника, 1,5 стакана сахара.

Способ приготовления

Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде, затем ошпарить крутым кипятком.

Сварить сахарный сироп, опустить в него ягоды и кипятить в течение 2–3 минут. Готовый компот охладить.

Компот из яблок и красной смородины

Ингредиенты

600 мл воды, 100 г сахара, 400–500 г яблок, 150 г красной смородины.

Способ приготовления

Очистить яблоки и сварить до мягкости, добавить сахар и еще раз прокипятить. В горячий готовый компот положить перебранную и промытую смородину и охладить.

Компот из груш

Ингредиенты

2 стакана воды, 2 груши, 1 стакан сахара, 1 г лимонной кислоты, имбирь или корица по вкусу.

Способ приготовления

Воду вскипятить с сахаром и подкислить лимонной кислотой. Разрезать пополам груши, опустить в кипящий сироп и варить до готовности, не давая им развариться. Вынуть груши шумовкой и разложить в порционную посуду. В сироп добавить имбирь или корицу, уварить сироп и, когда остынет, залить им груши.

Компот из слив

Ингредиенты

3 стакана воды, 300 г слив, 1 стакан сахара, 1 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

В кастрюлю высыпать сахар, залить его горячей водой, довести до кипения и проварить 5–7 минут. Пока варится сироп, самые спелые сливы промыть, разрезать пополам и удалить косточки.

Затем плоды опустить в кипящий сахарный сироп и варить 1–2 минуты, добавив лимонную кислоту. В охлажденный сироп можно добавить 2 бутончика гвоздики, щепотку корицы и лимонной цедры.

Компот из винограда

Ингредиенты

4–5 стаканов воды, 600 г крупного винограда, 1,5 стакана сахара, 2 мл раствора лимонной кислоты.

Способ приготовления

Сахар залить водой и довести раствор до кипения. Вымытый виноград положить в кипящий сироп и варить

1 минуту. Кастрюлю с компотом снять с огня, накрыть крышкой и оставить охлаждаться.

В готовый охлажденный компот добавить несколько капель раствора лимонной кислоты.

Компот из персиков

Ингредиенты

1 л воды, 500 г персиков, 1 стакан сахара, лимонная кислота или шафран на кончике ножа.

Способ приготовления

Персики очистить от кожицы. Для этого положить их в дуршлаг и в течение 2–3 минут окунать в кипяток, после чего кожица легко снимается. Разделить персики на половинки и удалить косточки. В кастрюлю с водой положить сахар, дать закипеть, положить персики и перед вторичным закипанием быстро снять с огня.

Для ароматизации ввести лимонную кислоту или шафран. Охладить при закрытой крышке. Поставить на 2–3 часа в холодильник.

Компот из ревеня с изюмом

Ингредиенты

2 стакана воды, 250 г ревеня, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки изюма.

Способ приготовления

Вскипятить 1 стакан воды. Отдельно вскипятить 1 стакан воды с сахаром. С черешков ревеня снять кожицу (наружные длинные грубые волокна), нарезать их на кусочки длиной 3 см и опустить в кипящую воду. Изюм промыть и опустить в воду одновременно с ревенем. Через 5 минут ремень откинуть на сито и переложить в кипящий сахарный сироп.

Как только сироп снова закипит, кастрюлю накрыть крышкой и поставить в прохладное место.

Компот из моркови

Ингредиенты

5 стаканов воды, 4 моркови, сок 1 лимона, 3/4 стакана сахара, 5 бутончиков гвоздики, корица и имбирь по вкусу.

Способ приготовления

Воду вскипятить с сахаром и специями, опустить в нее очищенную, нарезанную кружочками или брусочками морковь и варить до готовности. Добавить лимонный сок, остудить и подавать к столу.

Виноградный компот с медом

Ингредиенты

150 г меда, 400 г винограда, 2 бутончика гвоздики, 2 л воды.

Способ приготовления

Вскипятить воду с гвоздикой. Добавить виноград и варить на медленном огне. После охлаждения добавить мед. Подавать через 2–3 часа.

Смородиновый компот с медом

Ингредиенты

150 г меда, 350 г смородины, 2 л воды.

Способ приготовления

Высыпать смородину в кипяток и немедленно снять кастрюлю с огня. После охлаждения добавить мед и дать настояться 2–3 часа.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ..... 6

 Полезные продукты..... 6

 Виноград..... 6

 Черника 7

 Яблоки..... 8

 Помидоры 8

 Чеснок 9

 Артишок..... 9

 Зелень..... 10

 Крупы 10

 Рыба..... 11

 Какао 11

 Чай..... 12

 Растительные жиры..... 12

 Витамины 18

 Как и что есть 21

ВОДА И ЗДОРОВЬЕ..... 23

 Как вода выводится из организма? 24

 Как питьевая вода может улучшить ваше
здоровье и самочувствие?..... 25

 Как и когда нужно пить воду 26

 Полезные советы 28

 Выбираем правильно питьевую воду 33

ЛЕЧЕБНЫЕ ДИЕТЫ	36
Антираковая диета	37
Диета против старения.....	38
Легкая диета	40
Магниева диета «Особая»	42
Летняя диета	43
Диета при сахарном диабете	44
Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях.....	47
Творожная диета	50
Диета для похудения и повышения иммунитета.....	54
Зимняя диета для укрепления здоровья	56
Диета для укрепления иммунитета	57
ЛУЧШЕ РЕЦЕПТЫ БЛЮД	61
Закуски и салаты	61
Творожно-овощная закуска	61
Салат яичный	61
Яйца ароматизированные	61
Салат из яиц с яблоками.....	62
Салат яичный с сыром	62
Яйца с пюре из помидоров со сметаной	63
Яйца-пашот с укропом и петрушкой	63
Яйца-пашот в сметанном соусе	63
Яйца-пашот с кочанным салатом	64
Яйца «молле» на овощном салате	64
Яичные «гнезда»	65
Паштет из печени	65
Фаршированные помидоры	66
Помидоры, фаршированные грибами	66
Красная фасоль с маслом.....	66

Язык отварной.....	67
Закуска из печени трески.....	67
Салат из огурцов с яйцом.....	67
Салат из шпината.....	68
Салат из огурцов.....	68
Салат из редьки с орехами.....	68
Салат из моркови и яблок.....	69
Салат с яблоками и виноградом.....	69
Икра из сельдерея.....	70
Салат из сельдерея и зеленого лука.....	70
Салат с тунцом.....	70
Салат из сельдерея с курицей.....	71
Легкий салат.....	71
Салат из тыквы и рукколы.....	71
Салат из тыквы с яблоками.....	72
Салат из тыквы с фасолью.....	72
Салат «Бабье лето».....	72
Греческий тыквенный салат.....	73
Салат из тыквы и киви.....	73
Паштет из печени с тыквой.....	74
Салат с клюквой.....	74
Салат из тыквы с медом.....	75
Сладкий салат из тыквы.....	75
Салат с морской капустой.....	75
Картофельный салат с морской капустой.....	76
Яйца, фаршированные морской капустой.....	76
Мусс из зеленого горошка.....	76
Салат из укропа и сельдерея.....	77
Салат из зеленого горошка.....	78
Салат куриный.....	78

Картофельный салат со спаржей.....	79
Салат со стручковой фасолью	79
Омлет в пароварке	80
Омлет с тимьяном.....	80
Омлет с паприкой	80
Омлет с сыром и помидорами.....	81
Омлет с капустой	81
Омлет с кабачками	81
Омлет с тыквой.....	82
Первые блюда	82
Голландский зеленый суп	82
Суп зеленый	83
Суп гороховый	83
Грибной суп	84
Польский холодник	84
Холодник из щавеля.....	85
Овощной суп с говядиной.....	85
Щи	86
Уха.....	86
Борщ «Волынский».....	87
Суп из фасоли	87
Свекольник с грибами	88
Суп-пюре из тыквы	88
Куриный суп с тыквой	89
Тыквенный суп-пюре с фрикадельками	89
Суп с тыквой и сельдереем.....	90
Тыквенный суп с клецками.....	91
Суп «Оранжевый»	91
Овощной суп	91
Тыквенно-томатный суп-пюре.....	92

Суп-пюре со сливками	92
Молочный овощной суп	93
Суп из тыквы с лососем.....	93
Тыквенный суп-пюре с рисом.....	94
Тыквенный суп-пюре на курином бульоне	95
Суп с тыквой, цветной капустой и чечевицей.....	95
Суп-пюре из тыквы с курицей.....	95
Тыквенный суп-пюре с йогуртом	96
Вторые блюда	96
Каша тыквенная	96
Каша с луком и шпиком	97
Каша пшенная с черносливом.....	97
Каша пшенная с творогом	97
Рыба с брокколи	98
Карп, фаршированный гречкой	98
Камбала с грибами, шпинатом и брынзой	99
Камбала с овощами	99
Котлеты из тунца.....	100
Скумбрия по-весеннему	101
Лосось с луком-пореем и морковью.....	101
Суфле из лосося.....	102
Пюре из сельдерея с яйцом	102
Сельдерей, тушеный с помидорами	103
Сельдерей, тушеный с зеленым горошком	103
Сельдерей, запеченный в сметане	103
Брокколи, запеченная в сметанном соусе	104
Брокколи в духовке	104
Морковное суфле.....	105
Суфле из спаржи	105
Овощное рагу в духовке	106

Гратен из фасоли.....	106
Шпинат, запеченный с артишоками.....	107
Икра овощная.....	107
Картофель со шпинатом	107
Зразы морковные.....	108
Запеченная свекла с заправкой из йогурта и грецких орехов.....	108
Запеченная свекла с морковью и луком.....	109
Брюссельская капуста с грецкими орехами	110
Плов с крапивой и изюмом.....	110
Булгур с сухофруктами	111
Каша пшенная с фруктами.....	111
Макароны со шпинатом	112
Пшенная каша с тыквой в горшочках.....	112
Фруктовый плов	112
Гречка с кальмарами и овощами	113
Гречаники	114
Каша с ростками пшеницы	114
Яичница с сельдереем.....	115
Крапива, запеченная с яйцом.....	115
Омлет с крапивой.....	116
Омлет со шпинатом	116
Шпинат с творогом	116
Запеканка с творогом и шпинатом.....	117
Пудинг творожный с курагой	117
Творожники с морковью	118
Фасоль, запеченная с овощами	118
Спаржевая фасоль с маслом.....	119
Шпинат с яйцами.....	119
Котлеты капустные.....	119

Капуста с маслом.....	120
Морковь с зеленым горошком.....	120
Котлеты из сельдерея	120
Помидоры с луком	121
Фаршированный сельдерей.....	121
Перец, жаренный с помидорами	122
Печеночные котлеты	122
Печень с помидорами	123
Запеканка с печенью	123
Печень по-строгановски	124
Печеночные кексы	124
Печень в горшочке.....	124
Печень с яблоками	125
Печеночный мусс с грушами	125
Рыба с овощами	126
Террин куриный	126
Запеченное мясо индюшки	127
Спагетти по-болонски	128
Индюшка со свежей капустой.....	128
Цыпленок с кабачками.....	129
Куриные грудки, запеченные с яблоком.....	129
Курица с луком и помидорами	130
Цыпленок с кабачками и перцем.....	130
Баклажаны с начинкой из куриного мяса.....	131
Отварная курица с грибным соусом.....	131
Фрикадельки из куриного мяса с цветной капустой... ..	132
Тушеная курица с рисом и зеленой фасолью	132
Дорада в фольге.....	133
Форель, запеченная с овощами в духовке.....	133
Рыбные котлеты с творогом	134

Рыба, запеченная с ананасами	134
Запеченное филе палтуса	135
Минтай с лимоном и овощами.....	135
Тефтели из хека и креветок	136
Камбала, запеченная с луком и грибами	136
Хек, запеченный с петрушкой.....	137
Треска отварная с лимоном и изюмом.....	137
Треска в молоке.....	138
Минтай с пюре из перцев.....	139
Тушеная фасоль по-монастырски	139
Морковь, запеченная с медом.....	139
Каша гречневая рассыпчатая	140
Каша на овощном бульоне.....	140
Каша пшенная с черносливом.....	140
Пшено с тыквой.....	141
Рис с черносливом и томатным соусом	141
Каша геркулесовая.....	141
Печеная тыква.....	142
Тушеный картофель.....	142
Спаржа в духовке с сыром.....	142
Брокколи, запеченная в сметанном соусе	143
Запеченная цветная капуста по-польски	143
Кускус с печеными овощами.....	143
Брюссельская капуста в духовке.....	144
Печеные помидоры	144
Капуста тушеная.....	145
Цветная капуста, запеченная с сыром.....	145
Стручковая фасоль с зеленью	146
Стручковая фасоль с сыром	146
Стручковая фасоль в духовке	146

Стручковая фасоль под белковым омлетом.....	147
Горох с цветной капустой	147
Горох тушеный	147
Пюре из фасоли.....	148
Молодой картофель с укропным соусом.....	148
Фасоль с луком	148
Фасоль с рисом.....	149
Картофельная запеканка с яйцами	149
Картофельная запеканка со шпинатом.....	149
Картофельная запеканка с овощами.....	150
Картофель, фаршированный грибами	150
Картофель, запеченный с яйцами и помидорами	150
Домашняя лапша	151
Гарнир из риса	151
Лапшевник с яйцом.....	152
Кабачки, фаршированные грибами и рисом	152
Овсяно-овощные котлеты	153
Котлеты из гречки с грибами.....	154
Овощная запеканка «Прованс»	155
Зеленая фасоль с цыпленком	155
Весенний паштет	156
Французский рататуй.....	156
Баклажаны фаршированные	157
Спаржа с соусом.....	158
Баклажаны с помидорами.....	158
Баклажанный мусс.....	159
Крем из кабачков	159
Кабачки с творогом	160
Гарнир с баклажанами.....	160
Охлажденный кабачковый крем	161

Огуречный мусс.....	161
Мусс из перца	162
Обезжиренный сыр по-домашнему.....	162
Цветная капуста в яйце	163
Баклажаны в микроволновке.....	163
Овощная лапша	164
Творожно-кабачковая запеканка	164
Макароны с овощами	165
Моцарелла по-домашему.....	165
Омлет с зеленью.....	166
Куриное филе с лимоном.....	166
Куриные котлеты	166
Куриные котлеты с сыром.....	167
Котлеты под молочным соусом	167
Котлеты из телятины.....	168
Котлеты из мяса индейки	168
Курица по-итальянски.....	168
Тефтели из курицы с творогом	169
Баклажаны, фаршированные курицей.....	169
Рулетики из курицы с сыром	170
Курица с ананасами	170
Голубцы с индейкой.....	170
Рулетики из индейки с орехами	171
Тефтели из говядины с творогом.....	171
Ленивые голубцы	172
Голубцы из пекинской капусты с курицей.....	172
Зразы из говядины.....	173
Тушеная говядина с овощами.....	173
Бифштекс рубленый с сыром	174
Рулет из телятины с сыром.....	174

Цеппелины с мясом	175
Куриные крылышки с сыром	175
Тушеный картофель с мясом	175
Горшочки из грибов с сыром	176
Десерты и выпечка	176
Печеные яблоки	176
Фруктовое желе с творогом	177
Яблочное желе с творогом	177
Фаршированная груша	177
Яблоки печеные фаршированные	178
Яблоки, запеченные с рябиной	178
Яблочное пирожное	178
Печеные яблоки с вареньем	179
Яблоки, запеченные с ореховой начинкой	179
Груши, запеченные с орехами	179
Сырники рассыпчатые	180
Маложирная творожная запеканка	180
Творожная запеканка с вишней	181
Творожный пирог с финиками	181
Творожная запеканка с черникой	182
Творожная запеканка сладкая	182
Творожный тарт с абрикосами	182
Запеканка из творога с курагой	183
Творожные кексы с изюмом	183
Сырники с лимонным мармеладом	184
Блинчики	184
Овсяное печенье	184
Творожная запеканка с клубникой	185
Творожное печенье	185
Творожно-ягодный крамбль	186

Запеканка с яблоками и хлебом.....	186
Вишневая запеканка.....	187
Яблочная запеканка с рисом.....	187
Запеканка с вишней.....	188
Яблоки, запеченные с брусникой.....	188
Яблоки, запеченные с рябиной.....	189
Яблоки, запеченные с медом и орехами.....	189
Яблочное пирожное.....	189
Пирог из печеных яблок.....	190
Яблоки, запеченные с творогом.....	190
Яблоки с вареньем.....	191
Яблоки с изюмом.....	191
Яблочная шарлотка.....	192
Ореховый паштет.....	192
Напитки.....	192
Белковый коктейль.....	192
Витаминный чай.....	193
Чай вересковый.....	193
Чай брусничный.....	193
Чай земляничный.....	193
Чай с чабрецом.....	194
Напиток цитрусовый.....	194
Напиток из протертой смородины.....	194
Молочно-апельсиновый напиток.....	194
Гранатовый лимонад.....	195
Грейпфрутовый напиток.....	195
Домашний лимонад.....	195
Имбирный лимонад.....	196
Домашний лимонад с арбузом и клубникой.....	196
Клюквенный морс.....	197

Клюквенный морс с медом.....	197
Напиток из петрушки.....	197
Лимонад из ревеня	198
Мятный лимонад.....	198
Свекольный морс.....	198
Яблочный морс.....	199
Яблочно-клюквенный морс	199
Морс из плодов шиповника и яблок.....	200
Клюквенный морс с медом.....	200
Вишневый морс.....	200
Морс из арбуза.....	201
Морс из барбариса	201
Брусничный морс	201
Морс из красной смородины	202
Морс из калины	202
Морс из калины с медом	202
Морс из малины	202
Морс из варенья.....	203
Морс из щавеля	203
Компот из ревеня.....	203
Компот из ревеня и свеклы.....	203
Компот из персиков	204
Компот из яблок и вишен.....	204
Компот из сухофруктов.....	204
Компот из абрикосов или слив	205
Компот из вишни или черешни.....	205
Компот из калины с яблоками.....	205
Компот из клубники и малины.....	206
Компот из крыжовника	206
Компот из яблок и красной смородины.....	206

Содержание

Компот из груш 207

Компот из слив 207

Компот из винограда..... 207

Компот из персиков 208

Компот из ревеня с изюмом..... 208

Компот из моркови..... 209

Виноградный компот с медом 209

Смородиновый компот с медом..... 209

Практичне видання
Серія «Корисна книга»

СЕМЕНДА Світлана

Страви для тих, кому за...
(російською мовою)

Головний редактор *О. С. Кандиба*
Провідний редактор *Н. О. Варакіна*
Технічний редактор *І. В. Бойко*
Дизайнери і верстальники
Д. В. Заболотських, В. О. Верхолаз
Редактор *І. О. Назаренко*
Коректор *І. В. Романенко*
Дизайнер обкладинки *В. О. Верхолаз*

Підписано до друку 11.01.2016
Формат 84x108/32. Гарнітура Calibri
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,76
Наклад 4300 прим. Зам. № 10228

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.vivat-book.com.ua
Замовити книжку можна листом
Поштова адреса: 61037, Україна,
м. Харків, вул. Гомоненка, 10
e-mail: zakaz@vivat.factor.ua**

**З питань оптових поставок звертатися:
тел. (057) 714-91-73
Поштова адреса: 61037, Україна,
м. Харків, вул. Гомоненка, 10
e-mail: zakaz@vivat.factor.ua**

Віддруковано згідно з наданим
оригінал-макетом у друкарні
«Фактор-Друк»
61030, Україна,
м. Харків, вул. Саратовська, 51,
тел. +38 (057) 717-53-55

Семенда Світлана

С 30 Страви для тих, кому за... — Х.: Віват, 2016. — 224 с. — (Корисна книга).

ISBN 978-617-690-387-1

ISBN 978-617-7151-24-0 (серія)

Як впливають продукти на наше здоров'я після 50-ти? Чи можна при сповільненому обміні речовин виглядати молодо і дивувати знайомих своїм квітучим виглядом? Відповісти на ці та інші запитання покликана наша книжка. Ви дізнаєтеся все про корисні продукти і вітаміни, познайомитеся з правилами харчування та лікувальними дієтами, а також навчитесь грамотно складати свій раціон. Але найголовніше — це десятки рецептів смачних і корисних страв, які допоможуть вам уникнути старіння й наситять організм корисними речовинами. Всілякі закуски, салати, перші та другі страви, випічка, десерти й напої допоможуть вам смачно харчуватися і залишатися молодими!

Практическое издание
Серия «Полезная книга»

СЕМЕНДА Светлана

Блюда для тех, кому за...

Главный редактор *О. С. Кандыба*
Ведущий редактор *Н. А. Варакина*
Технический редактор *И. В. Бойко*
Дизайнеры и верстальщики
Д. В. Заболотских, В. А. Верхолаз
Редактор *И. А. Назаренко*
Корректор *И. В. Романенко*
Дизайнер обложки *В. А. Верхолаз*

Подписано к печати 11.01.2016
Формат 84x108/32. Гарнитура Calibri
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76
Тираж 4300 экз. Зак. № 10228

ООО «Издательство «Виват»»
Свидетельство ДК 4601 от 20.08.2013

**Купить книги по издательским ценам
и посмотреть детальную информацию
о других изданиях можно на сайте
www.vivat-book.com.ua
Заказать книгу можно письмом
Почтовый адрес: 61037, Украина,
г. Харьков, ул. Гомоненко, 10
e-mail: zakaz@vivat.factor.ua**

**По вопросам оптовых поставок обращаться:
тел. (057) 714-91-73
Почтовый адрес: 61037, Украина,
г. Харьков, ул. Гомоненко, 10
e-mail: zakaz@vivat.factor.ua**

Отпечатано согласно предоставленному
оригинал-макету в типографии
«Фактор-Друк»
61030, Украина,
г. Харьков, ул. Саратовская, 51,
тел. +38 (057) 717-53-55

УДК 641.5
ББК 53.59

Как влияют продукты на наше здоровье при достижении зрелого возраста? Ответить на этот и другие вопросы призвана эта книга. Вы узнаете все о полезных продуктах и витаминах, познакомитесь с правилами питания и лечебными диетами, а также научитесь грамотно составлять дневной рацион. Но самое главное — это десятки рецептов вкусных и полезных блюд, которые продлят молодые годы и насытят организм полезными веществами. Всевозможные закуски, салаты, первые и вторые блюда, выпечка, десерты и напитки помогут вкусно питаться и оставаться в самом расцвете сил!

ISBN 978-617-690-387-1



9 786176 903871



Vivat
PUBLISHING

Интернет-магазин
www.vivat-book.com.ua

YAKABOO.UA