



500

лучших блюд
для снижения
уровня
сахара

МЕНЮ для диабетика

Меню для диабетика

500 лучших блюд
для снижения уровня сахара

ХАРЬКОВ  КЛУБ
2019  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.56
М51



**Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства**

Дизайнер обложки Сергей Ткачев

- © Depositphotos.com / somegirl, ileishanna, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

ISBN 978-617-12-5868-6 (доп. тираж)

Питание при диабете

Правильное питание — основа лечения при сахарном диабете всех типов. Принципы диабетической диеты во многом схожи с общепринятыми рекомендациями по здоровому питанию. Сбалансированная диета включает регулярное дробное питание (3 основных приема пищи и 2—3 дополнительных), употребление достаточного количества фруктов и овощей, сокращение в рационе насыщенных жиров, сахара и соли. Такое питание поможет контролировать не только уровень глюкозы в крови, но и уровень артериального давления, нормализовать вес. При правильно составленном рационе снижается риск осложнений диабета — сердечно-сосудистых заболеваний, болезней почек и т. д. Для каждого человека диета должна составляться индивидуально, с учетом разновидности заболевания, его тяжести и сопутствующих болезней.

Именно поэтому главным консультантом при обсуждении рациона человека с сахарным диабетом должен стать лечащий врач. Составляя меню, помните, что блюда должны быть не только «правильными» по набору компонентов, но и вкусными, ведь жесткую диету соблюдать сложнее. Чем больше запретов, тем выше вероятность срывов, смертельно опасных в случае диабета. Цель этой книги — предложить рецепты и идеи для полноценного питания не только больного диабетом, но и членов его семьи. Она не может заменить предписания лечащего врача по диетотерапии.

Не углубляясь в детали, хорошо известные всем, кто столкнулся с недугом, напомним базовые принципы питания. При диабете всех типов важно питаться так, чтобы сахар поступал в кровь плавно, без скачков. Уровень сахара зависит от типа углеводов, скорости их переработки

и всасывания в кровь. Для подсчета количества углеводов, получаемых с пищей, используют так называемые хлебные единицы (ХЕ). Они указывают на количество углеводов в продукте. 1 ХЕ равняется 10 г углевода (без пищевых волокон) или 13 г (с балластными веществами). Для оценки качества углеводов используется гликемический индекс (ГИ). Гликемический индекс показывает, как углеводы, содержащиеся в продукте, изменяют уровень глюкозы в крови. Важно учитывать, что некоторые овощи имеют разный ГИ в сыром виде и после термической обработки.

При сахарном диабете I типа учет количества углеводов строго обязателен для правильного расчета дозы инсулина. Допустимую суточную норму углеводов рассчитывает врач. Она зависит от тяжести заболевания, сопутствующих недугов, образа жизни, наличия лишнего веса, принимаемых медикаментов. Норма колеблется от 8 до 20—22 ХЕ. При сахарном диабете II типа учет ХЕ желателен, но акцент смещается на подсчет калорийности для поддержания нормальной массы тела. Необходимая калорийность рациона вычисляется исходя из массы тела и физической активности. Таблицы ХЕ, ГИ и калорийности популярных продуктов представлены в конце книги.

В литературе и Интернете встречаются списки разрешенных и запрещенных при диабете продуктов. Часто эти списки противоречивы, и слепо доверять им не стоит. Прежде чем вводить в рацион какой-либо продукт или блюдо, необходимо проконсультироваться с врачом. С его разрешения можно съесть небольшое количество нового продукта и через 2 часа после еды измерить уровень сахара в крови. При уровне сахара ниже 9 ммоль/л этот продукт допустимо употреблять в этом количестве. Если сахар превышен, продукт следует исключить. В любом случае окончательное решение принимает пациент. Помните, что лучше быть скептиком и перепроверить информацию, чем рисковать своим здоровьем.

В книгу включены рецепты приготовления блюд не только на плите, но и в духовке, пароварке и мультиварке. Они позволяют уменьшить количество жира при приготовлении, экономят время и силы.

Выбирайте рецепт и решайте, подходит ли он для вашего индивидуального плана питания. Готовьте и угощайтесь с удовольствием!

Сахарозаменители

Современный человек привык употреблять в пищу много сладких блюд. Отказ от сахара часто становится очень болезненным и сложным. К счастью, современная пищевая промышленность выпускает множество заменителей сахара. Все они делятся на две группы — калоригенные и некалоригенные. К веществам из первой группы относятся сорбит, ксилит, фруктоза. Они не сильно отличаются от сахара по сладости и при переработке в организме дают энергию. Следовательно, их калорийность необходимо учитывать при составлении рациона. Допустимую суточную норму таких заменителей следует согласовать с врачом. Бесконтрольный их прием чреват увеличением массы тела и повышением вероятности развития осложнений диабета. При составлении рациона важно помнить, что 12 г растительных сахарозаменителей (ксилита, сорбита или фруктозы) равны 1 ХЕ. Калорийность 1 г фруктозы и ксилита составляет 4 ккал, а 1 г сорбита — 3,4 ккал.

Некалоригенные подсластители имеют нулевую калорийность, при этом они во много раз слаще сахара. К ним относятся аспартам, сахарин и др. Споры об их безопасности не утихают, поэтому перед приемом необходима консультация врача.

Сорбит уступает сахарозе в сладости в 2—3 раза. Способствует кариесу, обладает желчегонным и послабляющим

действием. В больших дозах (более 30 г в день) повышает уровень сахара в крови, может вызвать тошноту, рвоту, диарею.

Ксилит по сладости приблизительно равен сахарозе. Как и сорбит, обладает желчегонным и послабляющим свойствами, может провоцировать тошноту и понос. К плюсам относится то, что ксилит не способствует кариесу.

Фруктоза в 1,5—2 раза слаще сахара, сладость более выражена при ее добавлении в холодные блюда. Подслащивать фруктозой чай и другие горячие напитки нецелесообразно. Всасывается в 2 раза медленнее, чем глюкоза, за счет этого не создает в крови высокой концентрации сахара. Однако прием большого ее количества чреват повышением уровня сахара.

Сахарин слаще сахара в 300—500 раз. При кипячении разлагается, поэтому его добавляют только в готовые блюда. Не рекомендуется детям, беременным, а также при заболеваниях печени и почек.

Аспартам в 200 раз слаще сахара. При кипячении дает горький вкус, поэтому не должен использоваться для подслащивания горячих блюд. Многие люди отказываются от приема аспартама из-за распространенных в Интернете сообщений о его вреде для здоровья. Однако исследования не подтверждают его опасности.


Стевия — натуральный растительный подсластитель, имеет специфический привкус. Может быть использована в выпечке, маринадах и т. д.

Чтобы заменить 1 ч. л. сахара, необходимо $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой сушеной стевии. 1 ст. л. сахара заменяется $\frac{3}{4}$ ч. л. молотой сушеной травы. 1 стакан сахара эквивалентен 1—2 ст. л. молотой сушеной стевии. Специфический привкус можно маскировать добавлением в блюдо специй, цитрусовой цедры.




Салаты и закуски

Салат из молодой крапивы

 200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, 10 листьев одуванчика, 1 свежий огурец, несколько стеблей зеленого лука, 1 пучок зелени, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипящей подсоленной водой на 15—20 минут. Затем откинуть листья на дуршлаг, промыть под проточной водой, отжать и мелко нашинковать. Листья одуванчика залить холодной подсоленной водой на 30 минут, чтобы вышла горечь, затем промыть, мелко нарезать. Огурец очень тонко нашинковать. Зеленый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.



Салат из крапивы со шпинатом

 100 г листьев молодой крапивы, 200 г свежего шпината, 1 головка репчатого лука, ½ пучка зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сока лимона, соль по вкусу

Молодые листья крапивы вымыть, ошпарить, промыть холодной водой и нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, соединить с крапивой и истолочь в дере-



вянной ступке. Шпинат очистить от жестких хвостиков. Петрушку и шпинат мелко нарезать и соединить с крапивой и репчатым луком. Растительное масло смешать с соком лимона и солью и добавить в салат.

Салат из огурцов

 2 свежих огурца, 3 листа салата, 1 отварное яйцо,
 2 ч. л. нежирной сметаны или йогурта


Огурцы вымыть, очистить, мелко нашинковать. Листья салата вымыть под проточной водой, обсушить, мелко нарезать. Отварное яйцо нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной или йогуртом.

Салат из белокочанной капусты

 300 г капусты, 1 морковь, оливковое масло, соль по
 вкусу

Капусту мелко нашинковать, посыпать солью, слегка обмять руками. Добавить натертую на крупной терке морковь. Заправить оливковым маслом и перемешать.


Винегрет по-монастырски

 5 клубней отварного картофеля, 200 г квашеной белокочанной капусты, 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Квашеную капусту промыть и отжать. Отварные свеклу, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и очищенный лук мелко нарубить. Подготов-


ленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет с цветной капустой

 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 небольшая свекла,
300 г цветной капусты, зелень укропа, растительное масло


Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, нарезать. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень укропа, заправить маслом.

Салат шопский

 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 стручок болгарского перца,
1 головка репчатого лука, 80 г брынзы, растительное масло, винный уксус, молотый черный перец, соль по вкусу


Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные болгарский перец и лук тонко нашинковать. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, полить винным уксусом, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из спаржи

 100 г спаржи, 1 ч. л. растительного масла, яблочный уксус, соль по вкусу


Спаржу промыть, мелко нарезать, посыпать солью, сбрызнуть уксусом. Через 5 минут заправить растительным маслом и подать на стол.

Салат из говяжьего языка

 150 г говяжьего языка, 1 клубень отварного картофеля, 1 отварная морковь, 30 г корня сельдерея, 1 соленый огурец, зелень петрушки, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу


Язык отварить, нарезать соломкой. Отварные морковь и картофель очистить, нарезать средними кубиками. Корень сельдерея натереть на терке. Соленый огурец очистить от кожицы, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить перец, соль, уксус и заправить растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.

Салат «Любимый»

 250 г отварной куриной грудки, 400 г шампиньонов, 2 отварных яйца, 2 свежих огурца, пучок зелени (укроп и петрушка), 2 ст. л. растительного масла, нежирная сметана или пастообразный творог для заправки, молотый черный перец, соль по вкусу


Шампиньоны нарезать четвертинками и обжарить на медленном огне до готовности. Курятину, яйца и огурцы нарезать крупными кубиками, зелень нашинковать. Соединить все продукты, посолить и поперчить, заправить творогом или сметаной.

Салат «Летняя сказка»

 150 г брынзы, 2 помидора, 1 огурец, 1 стручок болгарского перца, 10 оливок без косточек, несколько веточек петрушки и кинзы, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу


Очищенный от кожицы огурец и болгарский перец нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, сверху сделать крестообразные надрезы и снять с них кожицу. Помидоры и брынзу нарезать крупными кубиками, чеснок пропустить через пресс, зелень мелко нашинковать. Соединить все ингредиенты, посолить по вкусу и заправить маслом.

Закуска из огурцов с луком

 4 огурца, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, щепотка соли

Нарезать огурцы брусочками, смешать с нарезанным полукольцами луком, посолить. Оставить на 30 минут, слить выделившийся сок. Соединить измельченный чеснок, соевый соус. Залить овощи, перемешать, поместить в холодильник на 2 часа.


Закуска из печеного перца, помидоров и чеснока

 4 стручка болгарского перца, 2 крупных помидора
Для заправки: 2—3 ч. л. лимонного сока или уксуса, 2—3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, щепотка сушеных итальянских трав, молотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец запечь в духовке до темных подпалин. Горячим положить в полиэтиленовый пакет, оставить на 20 минут, затем очистить от кожицы. Разрезать каждый стручок на 4—6 длинных ломтиков, каждый шириной примерно 2—2,5 см. Если стручок длинный, разрезать каждый кусок пополам поперек. Взбить лимонный сок, масло, мелко нарезанный чеснок, соль, итальянские травы и молотый перец. Полить перец этой заправкой. Накрыть посуду с перцем


крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Помидоры нарезать ломтиками. Разложить перец на блюде, чередуя с ломтиками помидоров. Полить заправкой.

Закуска «Букет» из фаршированных помидоров

 5—7 помидоров, 100 г консервированной кукурузы, зелень петрушки и укропа, 1—2 ст. л. диетического майонеза, соль по вкусу


Помидоры вымыть, сделать острым ножом несколько надрезов крест-накрест глубиной на $\frac{1}{3}$ помидора («лепесточки»), аккуратно вынуть мякоть. Перевернуть помидоры отверстием вниз, чтобы вытек сок. Кукурузу смешать с рубленой зеленью и мякотью помидоров, добавить диетический майонез и соль по вкусу. Заполнить помидоры смесью, выложить на блюдо, сделать из зелени стебли и листья «букета».

Фаршированный патиссон

 1 патиссон, 250 г грибов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. диетического майонеза, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу


Патиссон вымыть, срезать верхушку и отложить ее. Аккуратно вынуть из патиссона часть мякоти с семенами, натереть внутри солью и оставить на 20 минут, чтобы выступил сок. Обжарить грибы с мелко нарезанными луком и морковью, перемешать с рубленой зеленью. Из патиссона вылить образовавшийся сок, промыть его, наполнить приготовленной начинкой, добавить майонез (по желанию) и накрыть срезанной верхушкой. Завернуть патиссон в фольгу и запекать в разогретой духовке 20—30 минут.

Помидоры, фаршированные листьями латука

 5 помидоров, 8—10 листьев салата-латука, ½ головки репчатого лука, 50 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу


Листья салата нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанным луком, заправить 2 ст. л. сметаны. У помидоров срезать основания, вырезать часть мякоти, наполнить салатной массой. Мякоть помидоров растереть с оставшейся сметаной, посолить и поперчить, перемешать, выложить на фаршированные помидоры и оставить на 10 минут, после чего подать на стол.

Яйца, фаршированные кальмарами

 3—4 яйца, 50 г консервированной морской капусты, 50 г кальмаров, 100 г домашнего диетического майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу


Яйца отварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль. Желтки смешать с нарезанными отварными кальмарами, морской капустой, солью, добавить немного майонеза, перемешать. Полученной массой начинить белки, выложить на блюдо и полить майонезом. Украсить рубленой зеленью петрушки.

Паштет из отварной фасоли

 1 стакан сухой фасоли, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла


Отварить фасоль до мягкости, часть отвара слить в отдельную емкость. Измельчить фасоль в блендере. Добавить остальные ингредиенты, влить немного отвара, тщательно взбить.

Паштет из консервированной фасоли

 1 банка консервированной красной фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, $\frac{3}{4}$ ч. л. молотого кумина, по $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого красного острого перца и паприки, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли


Консервированную фасоль измельчить в блендере. Добавить чеснок, лимонный сок, специи, соль. Подливая жидкость из банки, измельчить до однородности.

Паштет из фасоли с луком

 1 стакан отварной фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Лук нарезать очень мелко, обжарить в масле до прозрачности, не зажаривать. Отварную фасоль протереть через сито, измельчить с помощью блендера или мясорубки. Добавить лук с маслом, посолить, тщательно перемешать до гладкости, при необходимости влить немного кипяченой воды.

Паштет из красной фасоли и орехов

 1 стакан фасоли, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли, хмели-сунели по вкусу


Отварить фасоль до мягкости, посолить в конце варки. Измельчить в блендере орехи и чеснок, добавить фасоль и остальные ингредиенты. Взбить до однородности, подливая отвар фасоли.

Паштет из баклажанов

 1 крупный баклажан, ½ стакана грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки или кинзы, черный перец, соль по вкусу


Баклажан очистить, нарезать ломтиками и запечь в духовке. В блендере измельчить орехи, зелень, чеснок. Добавить баклажан, лимонный сок, масло, взбить. Посолить и поперчить по вкусу.

Паштет из баклажана с кунжутом

 1 баклажан, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. семян кунжута, 2—3 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу


Баклажан смазать маслом, выложить на противень и запекать в разогретой до 200 °С духовке 30—40 минут. Очистить от кожицы. В блендере растереть в пасту кунжут с чесноком. Добавить баклажан, лимонный сок, измельчить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу, влить масло, тщательно перемешать. Поместить в холодильник на 3 часа.

Паштет из грецких орехов

 2 стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, сок ½ лимона, 4 ст. л. оливкового масла, щепотка морской соли


Орехи замочить в воде на 6 часов, затем воду слить. Сложить все ингредиенты в чашу блендера и тщательно измельчить до однородности.

Паштет из орехов и семян подсолнечника

 1 стакан грецких орехов, 2 стакана очищенных семян подсолнечника, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, зелень, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли


Семена и орехи замочить на 6 часов, затем воду слить. Выложить все ингредиенты в чашу блендера и перемолоть до образования однородной массы.

Паштет из овощей с грибами

 400 г грибов, 1 кабачок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Кабачок очистить, мелко нарезать, посолить, дать стечь соку. Затем обжарить до мягкости. Отдельно обжарить в масле грибы с луком, морковью и чесноком до готовности, лишнюю жидкость слить. Соединить кабачки с грибами, измельчить в блендере, добавить соль и специи.


Паштет из нута и лесных грибов

 1 стакан нута, 200 г лесных грибов, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. карри, $\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра, 1 ч. л. паприки, соль по вкусу

Нут замочить на ночь, затем отварить до готовности. Грибы промыть, отварить 20 минут, бульон процедить. Лук об-


жарить в масле до прозрачности, добавить тертую морковь и тушить до готовности. К тушеным овощам добавить грибы, нут, соль, специи, влить 5—6 ст. л. грибного бульона, тушить 2 минуты и снять с огня. Остудить и измельчить в блендере до однородности.

Хумус из нута

 1 стакан нута, 1—2 ст. л. семян кунжута, 2—3 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. лимонного сока, 3—4 ст. л. оливкового масла, молотая зира, острый перец, соль по вкусу

Замочить нут на 12 часов, затем залить свежей водой и отварить до готовности. Теплый нут перетереть руками, чтобы очистить от пленок. Кунжут обжарить на сухой сковороде, растереть в пасту в блендере, добавив немного масла. Добавить отварной нут, чеснок, измельчить до однородности. Влить лимонный сок, масло, добавить специи, соль и еще раз взбить.


Рулетки из баклажанов

 1 баклажан, 1 помидор, 1 морковь, ½ головки репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Баклажан разрезать вдоль на ломтики, посолить, оставить на 10—15 минут. Припустить мелко нарезанный лук в растительном масле до прозрачности. Добавить натертую морковь и измельченный помидор, тушить 3 минуты. Посолить, поперчить, всыпать рубленый чеснок, влить немного воды, закрыть крышкой и тушить 10 минут. Ломтики баклажана промыть, обжарить с двух сторон до мягкости.


На каждый ломтик выложить немного начинки, свернуть рулетом и скрепить зубочисткой.

Рулетики из баклажанов с помидорами

 3 баклажана, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, зелень, 4—5 ст. л. диетического майонеза, растительное масло, соль, специи по вкусу


Баклажаны очистить, нарезать вдоль длинными тонкими ломтиками, посыпать солью, оставить на 15 минут. Затем промыть и обжарить в масле с двух сторон. Майонез соединить с тертым чесноком, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать. Обжаренные баклажаны смазать майонезом, на каждый ломтик положить по кусочку помидора, посыпать рубленой зеленью и свернуть рулетиком.

Рулетики из кабачков

 2 молодых кабачка, 1 помидор, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 3—4 ст. л. муки, 4 ст. л. диетического майонеза, 4—5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Молодые кабачки нарезать вдоль тонкими ломтиками, посолить, оставить на 10 минут. Затем промыть, обсушить, запанировать в муке и обжарить в масле на среднем огне по 3—5 минут с каждой стороны. Чеснок пропустить через пресс, петрушку нарубить. Ломтики кабачка смазать диетическим майонезом, положить на каждый по кусочку помидора, посыпать чесноком и зеленью. Свернуть рулетиком, закрепить зубочисткой.

Рулетики из кабачков с морковью

 2 кабачка, 250 г моркови по-корейски, 2—3 зубчика чеснока, зелень кинзы, 3—4 ст. л. диетического майонеза, 4—5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.


Кабачки нарезать тонкими ломтиками, обжарить в масле с обеих сторон, посолить. Каждый ломтик смазать диетическим майонезом, посыпать рубленым чесноком. Выложить сверху морковь по-корейски и рубленую кинзу. Свернуть рулетиками, закрепить зубочисткой.

Форшмак из капусты

 200 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 зеленое яблоко, ½ головки репчатого лука, 1 ломтик ржаного хлеба, растительное масло, уксус, перец, соль по вкусу

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить, отжать. Помидор очистить от кожицы, нарезать. Капусту, помидор, хлеб и лук пропустить через мясорубку. Добавить натертое на крупной терке яблоко (очищенное от кожицы), соль, молотый перец, уксус, заправить маслом, тщательно перемешать.


Помидоры, фаршированные кальмарами

 1 банка консервированных кальмаров, 6 помидоров, 2 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. диетического майонеза, 1 ст. л. рубленой петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Срезать у помидоров верхушки, из середины ложкой удалить мякоть и протереть через сито. Лук нарезать, обжарить


в масле. Добавить нарезанный болгарский перец и протертую мякоть помидоров, тушить до полного выпаривания жидкости, охладить. К тушеным овощам добавить мелко нарезанных кальмаров, заправить диетическим майонезом, посолить, перемешать. Приготовленной начинкой наполнить помидоры, украсить зеленью.

Салат зеленый с брокколи

 200 г брокколи, 50 г корня сельдерея, 1 огурец, 1 ст. л. семян черного кунжута, 2 ст. л. кунжутного масла, 2—3 ч. л. лимонного сока, зеленый лук, петрушка, укроп по вкусу

Брокколи и огурец нарезать крупно. Сельдерей натереть на тонкой терке. Измельчить зелень. Все перемешать, заправить лимонным соком, кунжутным маслом, посыпать семенами кунжута.


Салат из баклажанов и сыра тофу

 1 крупный баклажан, 3—4 соцветия цветной капусты, 150 г тофу, 1 зубчик чеснока, 1 помидор, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу

Баклажан очистить и нарезать маленькими кубками. Обжарить в небольшом количестве масла до мягкости на сильном огне при постоянном помешивании, добавить чеснок, перемешивать в течение 30 секунд. Цветную капусту разобрать на мелкие цветики или мелко нарезать, обжарить в масле 2—3 минуты так, чтобы она оставалась хрустящей. Смешать капусту и баклажаны. Добавить нарезанный кубиками сыр и натертый на мелкой терке помидор. Влить сое-


вый соус, перемешать и при необходимости досолить. Поставить в холодильник на 15 минут.

Салат из репы и краснокочанной капусты

 *½ вилка краснокочанной капусты, 1 репа, листья салата, растительное масло*


Капусту и листья салата тонко нарезать. Натереть на терке очищенную репу. Все смешать и заправить маслом.

Салат из листьев латука с огурцами

 *100 г листьев салата-латука, 2 огурца, 7—8 маслин, 3 ст. л. растительного масла*


Листья салата нарезать, смешать с нашинкованными огурцами, добавить маслины и заправить растительным маслом.

Салат с листьями одуванчика

 *100 г листьев одуванчика, 1 отварное яйцо, 3 шт. редиса, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ст. л. растительного масла, зеленый лук, зелень укропа*


Листья одуванчика на 30 минут замочить в подсоленной воде для удаления горечи, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, крупно нарезать. Добавить измельченный зеленый лук и редис, посолить, заправить сметаной и растительным маслом. Перед подачей на стол украсить натертым на крупной терке яйцом и нарезанной зеленью укропа.

Салат из сельдерея с крапивой

 100 г корня сельдерея, 50 г листьев крапивы, ½ головки репчатого лука, 100 мл кефира, 1 пучок укропа, соль по вкусу


Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем отжать, промыть, мелко нарезать. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Лук и зелень укропа мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, залить кефиром и перемешать.

Салат из огурцов с болгарским перцем

 3—4 огурца, 2 стручка болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Огурцы нарезать мелкими кубиками, болгарский перец — тонкой соломкой. Добавить мелко нарубленную зелень, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.


Салат из овощей с морской капустой

 150 г консервированной морской капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Морскую капусту, лук и отварное яйцо мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль, заправить растительным маслом, переме-


шать. Салат выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из редьки с клюквенным соком

 100 г редьки, 50 мл клюквенного сока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Редьку очистить, натереть на крупной терке, добавить клюквенный сок и растительное масло, перемешать, посолить. Дать салату настояться в течение 1 часа.

Салат из морской капусты с рыбой

 150 г консервированной морской капусты, 100 г отварной морской рыбы, 1 отварная морковь, укроп, диетический майонез по вкусу


Морскую капусту мелко нарубить. Отварную рыбу нарезать ломтиками. Морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, перемешать. Салат украсить рубленой зеленью укропа.

Салат из кальмаров с морской капустой

 100 г кальмаров, 100 г консервированной морской капусты, 2 ст. л. диетического майонеза, зелень, соль, специи по вкусу


Кальмаров отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, охладить, крупно нарезать. Соединить с морской капустой, залить майонезом, добавить соль и специи, перемешать и украсить мелко нарезанной зеленью.

Салат из моркови со смородиной

 400 г моркови, 150 г смородины, 100 г нежирной сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу


Морковь очистить, натереть на терке. Смородину вымыть, протереть через сито. Полученное пюре перемешать с морковью, заправить по вкусу солью. Салат полить нежирной сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Салат из редьки с сыром

 200 г редьки, 1 отварная морковь, 50 г сыра, 2 ст. л. диетического майонеза, соль, специи по вкусу


Редьку и морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить соль, специи, майонез, перемешать. Салат посыпать тертым сыром.

Салат из морской капусты с майонезом

 150 г консервированной морской капусты, 2 ст. л. диетического майонеза, 1 пучок укропа



Морскую капусту выложить на блюдо, полить майонезом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из болгарского перца с помидорами

 4—5 стручков болгарского перца, 2 помидора, 1 головка лука, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры ошпарить кипятком, затем сразу опустить в холодную воду, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Болгарский перец и лук нарезать тонкими полукольцами. Овощи соединить, посыпать солью, молотым перцем, полить соком лимона, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из шпината


 400 г шпината, 3 свежих огурца, 2 помидора, 2 яйца,
 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, укроп, соль по вкусу

Очищенный и промытый шпинат нарезать, добавить рубленый зеленый лук, часть сметаны, соль, перемешать и выложить в салатник. Сверху выложить нарезанные кружочками огурцы и помидоры, полить оставшейся сметаной, смешанной с солью. Салат посыпать рублеными отварными яйцами и зеленью укропа.




Первые блюда

Овощной бульон

 3 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 1 веточка тимьяна, лавровый лист, соль по вкусу


Овощи очистить и крупно нарезать. Все ингредиенты выложить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне 30—40 минут, затем процедить. Остывший бульон можно заморозить порциями и использовать для приготовления других блюд.

Рыбный бульон

 1 кг рыбы или голов, хвостов, плавников, костей, кожи, 2 л воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стебель сельдерея, 2 веточки петрушки, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу


Рыбу тщательно вымыть. Овощи очистить, крупно нарезать. В кастрюлю влить воду, выложить рыбу, овощи, зелень, довести до кипения. Варить на слабом огне около 40 минут, снимая пену. Добавить соль, перец. Готовый бульон процедить. Остывший бульон можно заморозить порциями и использовать для приготовления других блюд.

Грибной бульон

 400 г свежих грибов, 2 л воды, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу


Грибы промыть, очистить, нарезать. Овощи очистить, нарезать кубиками. Залить грибы водой и варить при слабом кипении 15—20 минут. Добавить овощи, соль и варить до их готовности. Готовый бульон процедить. Остывший бульон можно заморозить порциями и использовать для приготовления других блюд.

Куриный суп с брокколи

 500—600 г куриного мяса (бедро, грудка), 2,5 л воды, 500 г брокколи, 2—3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 отварное яйцо, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу


Мясо для бульона и очищенную целую луковицу положить в кастрюлю и залить холодной водой (2—2,5 л). После закипания варить 20 минут, периодически снимая пену. Затем вынуть сварившееся мясо и лук, в кипящий бульон опустить очищенный картофель, нарезанный кубиками. Через 10 минут после закипания супа опустить в него соцветия брокколи. Добавить соль, перец, лавровый лист, варить еще около 7 минут. Подавать с мелко нарубленной зеленью и половинкой вареного яйца.

Нежирный мясной бульон

 500—800 г мяса (на кости или мякоть без костей), 2 л воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30—50 г корня петрушки или сельдерея, соль по вкусу


Мясо вымыть и положить в кастрюлю с водой. Довести до кипения, варить 5—7 минут. Пену можно не снимать. Слить воду, сполоснуть мясо, налить 2 л свежей воды. Поставить на медленный огонь. Очистить овощи, крупно нарезать, добавить их в кастрюлю. Варить 1,5—2 часа. За 15 минут до готовности посолить. Остывший бульон можно заморозить порциями и использовать для приготовления других блюд.

Суп-пюре овощной

 300 г цветной капусты или брокколи, 1 кабачок, 200—250 мл молока, зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Кабачок очистить и нарезать кусочками, цветную капусту разобрать на соцветия. Отварить овощи в подсоленной воде до мягкости. Перелить суп в блендер и пюрировать. Снова вернуть в кастрюлю, влить молоко и довести смесь до кипения. Если нужно, посолить и поперчить. Подавать с зеленью, можно с нежирным йогуртом.


Суп из шпината и брокколи

 300 г шпината, 350 г брокколи, 1 л бульона, 1 головка репчатого лука, 50 г твердого сыра, сметана, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук очистить и нарезать кубиками, шпинат вымыть, очистить от жестких хвостиков и обсушить. Брокколи разделить на соцветия. Бульон довести до кипения. Пассеровать лук и добавить в бульон. Через 5 минут добавить шпинат и брокколи, посолить и поперчить. Варить до мягкости овощей на небольшом огне. Добавить тертый сыр, перемешать и держать на огне еще 3 минуты. Суп измельчить с помо-


щью блендера. Поставить на огонь, довести до кипения и снять. Подавать со сметаной.

Суп с брокколи и рисом

 300 г брокколи, 1 л овощного бульона, $\frac{1}{3}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ головки лука, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, соль по вкусу

Бульон довести до кипения, добавить рис, лавровый лист, перец, нарезанный ломтиками чеснок, лук и соль, довести до кипения. Морковь и картофель очистить, нарезать кубиками. Помидор по желанию очистить от кожицы, нарезать кубиками. Брокколи разобрать на соцветия. Добавить все овощи в бульон, варить около 20 минут на слабом огне под крышкой, пока овощи не станут мягкими. В конце приготовления всыпать рубленую петрушку.

Суп с фрикадельками и кабачками


 4 помидора, 2 кабачка, 2—3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1—2 стручка болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2,5 л воды, 2 лавровых листа, 5—7 горошин черного перца, соль по вкусу

Для фрикаделек: 300 г нежирного мясного фарша, щепотка соли

Овощи очистить. Лук, морковь, чеснок нарезать кубиками, пассеровать в растительном масле 2—3 минуты. Добавить нарезанные ломтиками кабачки и сладкий перец, тушить на небольшом огне 5 минут. Затем добавить к овощам нарезанные кубиками помидоры, тушить 5 минут. В кастрюле


вскипятить воду, положить нарезанный ломтиками картофель, довести до кипения. Выложить в кастрюлю тушеные овощи, варить суп 10 минут. Добавить лавровый лист и перец горошком. Для фрикаделек посолить фарш, хорошо вымешать. Сформовать фрикадельки, положить в суп. Варить до готовности, около 10 минут.

Легкий кабачковый суп-пюре

 2 клубня картофеля, 3 небольших кабачка, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 200 мл молока, 1 л овощного бульона, 1 ст. л. растительного масла, черный перец, соль по вкусу

Овощи очистить и нарезать кубиками. Разогреть в глубокой кастрюле масло, тушить до прозрачности лук и чеснок. Добавить остальные овощи, тушить, помешивая, 5—7 минут, не жарить. Влить бульон, варить до готовности картофеля. Затем слить бульон. Пюрировать овощи. Влить подогретое молоко и бульон. Посолить и поперчить. Прогреть суп. Подавать с гренками.


Кабачковый суп со шпинатом

 2 небольших кабачка, 1—2 клубня картофеля, 100 г шпината, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1—1,5 л овощного бульона, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Овощи очистить. Кабачки и картофель нарезать кубиками. Лук и морковь измельчить, обжарить в разогретом растительном масле. В кипящий бульон положить кабачки, картофель, лавровый лист и довести до кипения. Затем доба-


вить обжаренные овощи и варить до мягкости. Шпинат очистить от жестких хвостиков, нарубить. За 5 минут до окончания варки добавить нашинкованные листья шпината, соль и перец. Перед подачей посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Щи вегетарианские

 1 небольшой кочан капусты, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, щепотка соли


Овощи очистить. Картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 10 минут. Морковь нарезать тонкими кружочками, обжарить в масле. Добавить нарезанные ломтиками помидоры, тушить 5 минут. В кастрюлю с картофелем положить нашинкованную капусту, варить 5 минут. Затем добавить тушеные овощи, соль и варить до готовности.

Борщ из крапивы

 200 г крапивы, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 л воды, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, специи, соль по вкусу


Овощи очистить. Свеклу, морковь, корень петрушки натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле до мягкости, влить уксус. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить отдельно. Крапиву ошпарить, мелко нарезать. В кипящую воду выложить тушеные овощи, обжаренный лук и варить 5 минут. Добавить крапиву, соль и специи, довести до кипения, снять с огня.

Борщ из свеклы и крапивы

 200 г молодых побегов крапивы, 2 свеклы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 2 л воды, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Свеклу и морковь очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Томить в растительном масле до мягкости, в конце добавить томатную пасту и протушить все вместе. Лук очистить, нарезать небольшими кубиками, обжарить отдельно от овощей до золотистого цвета. Вскипятить 1 л воды, положить обжаренные свеклу, морковь и лук, варить 5 минут. Крапиву промыть, мелко нарезать, добавить к овощам. Затем влить еще 0,5—1 л воды, посолить, добавить специи, довести до кипения и снять с огня. Отварить яйца до готовности, нарезать кружочками. Подавать борщ с мелко нарезанной зеленью, сметаной и вареным яйцом.


Борщ с опятами

 300 г свежих опят, 350 г белокочанной капусты, 5 клубней картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 стакан томатного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 2,5—3 л воды, зелень, соль и специи по вкусу

Грибы очистить, отварить около 30 минут, слить воду. Грибы промыть. Овощи очистить. Картофель и лук нарезать кубиками, морковь и свеклу натереть на крупной терке. В растительном масле обжарить лук. Добавить морковь и свеклу, обжарить. Влить томатный и лимонный сок, тушить до готовности. Довести воду до кипения, положить в нее картофель, через 10 минут добавить овощи с томат-


ным соком, нарезанные отварные грибы, соль, специи. Довести до кипения и варить 5 минут. Добавить измельченный чеснок и рубленую зелень, снять с огня и дать настояться 20—30 минут.

Борщ с сушеными грибами (1-й вариант)

 3 ст. л. сушеных грибов, 2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, зелень петрушки и укропа, 2—2,5 л воды, 2 лавровых листа, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, по 6 горошин черного и душистого перца, соль по вкусу

Свеклу испечь в духовке, остудить, очистить и нарезать соломкой. Грибы промыть, залить 2—2,5 л воды и отварить до готовности. Грибы вынуть, мелко нарезать, бульон процедить. В кипящий грибной бульон выложить свеклу, грибы, нарезанные корни и лук, варить 20 минут. Добавить соль, уксус, специи и варить до готовности. Всыпать измельченную зелень, снять с огня.


Борщ с сушеными грибами (2-й вариант)

 3 ст. л. сушеных грибов, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 свекла, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. уксуса, 2 л воды, зелень, соль, специи по вкусу

Грибы промыть, залить холодной водой, отварить до готовности. Готовые грибы нарезать, бульон процедить. Овощи очистить. Коренья нарезать соломкой, тушить с небольшим количеством бульона, томатной пастой и уксусом до готовности. Лук нарезать, обжарить в растительном масле,


добавить грибы, жарить 7—10 минут, посыпать мукой, перемешать. В кипящий бульон выложить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, тушеные коренья с томатом, обжаренные грибы с луком, соль и специи. Варить 5—7 минут, снять с огня. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Борщ с фасолью

 1 стакан фасоли, 300 г белокочанной капусты, 4—5 клубней картофеля, 2 свеклы, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 2,5—3 л воды, зелень, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу

Фасоль замочить на ночь, затем залить водой и отварить до готовности. Картофель очистить, целиком положить в кипящий бульон с фасолью. Лук очистить, мелко нарезать. Свеклу, морковь и болгарский перец нарезать соломкой. Обжарить в масле лук, морковь и свеклу, добавить перец, томатную пасту, соль, тушить все вместе еще несколько минут. Вынуть из бульона сваренный картофель, выложить к тушеным овощам, размять. Положить в бульон специи, нашинкованную капусту и тушеные овощи с картофелем, при необходимости досолить. Варить до готовности, всыпать нарубленную зелень и снять с огня.


Борщ луковый без картофеля

 6 головок лука, 1 морковь, 1 свекла, 2 помидора, 200 г квашеной капусты, зелень укропа и петрушки, 2—3 ст. л. растительного масла, 2,5—3 л воды, соль и специи по вкусу

Лук нарезать полукольцами, морковь и свеклу — соломкой, очищенные от кожицы помидоры — ломтиками. Обжарить


в масле лук, морковь и свеклу, добавить помидоры, тушить 2 минуты. Довести до кипения воду, выложить тушеные овощи и квашеную капусту, добавить соль, специи, варить до готовности овощей. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Борщ диетический

 500 г капусты, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, 2 л воды, лимонный сок, лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Все овощи нарезать соломкой, выложить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить, добавить сок лимона, перец, лавровый лист и варить до готовности. Подавать, посыпав зеленью петрушки.


Борщ с шампиньонами и фасолью

 400 г шампиньонов, 1 банка консервированной фасоли, 400 г капусты, 4 клубня картофеля, 2 свеклы, 2 моркови, 4—5 помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 стебля сельдерея, зелень укропа, ½ стакана томатного пюре, 2 ст. л. растительного масла, 2 л воды, черный перец, соль по вкусу

В кастрюлю положить тщательно вымытую свеклу, влить 2 стакана воды, довести до кипения, варить 30—40 минут. Помидоры и томатное пюре переработать в блендере в однородную массу. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить грибы, тушить 10 минут. Затем добавить нарезанные соломкой морковь и сельдерей, смесь из помидоров, влить 1 стакан воды, тушить до готовности моркови. Вынуть свеклу из воды, в которой она варилась. Долить осталь-


ную воду, довести до кипения. Выложить грибную смесь, нарезанный кубиками картофель, фасоль с жидкостью, довести до кипения, накрыть крышкой и варить до готовности картофеля. Свеклу очистить, натереть, капусту нашинковать и добавить в кастрюлю, варить 10 минут. Приправить солью и перцем, всыпать рубленый укроп. Снять с огня и дать настояться минимум 2 часа.

Борщ с морской капустой

 150 г морской капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 4—5 клубней картофеля, 100 мл томатного сока, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2,5—3 л воды, соль и специи по вкусу

Коренья нарезать соломкой, картофель — брусочками, лук мелко нашинковать. Обжарить в масле лук, добавить морковь, свеклу, корень петрушки, через 5 минут влить томатный сок и тушить 7—10 минут на медленном огне. Затем добавить морскую капусту и тушить еще 15 минут. В кипящую воду положить картофель, варить 10 минут, затем добавить тушеные овощи, специи, соль, лимонный сок и варить до готовности. Подавать, посыпав зеленью петрушки.


Борщ с фасолью

 ½ стакана фасоли, 300 г белокочанной капусты, 4—5 клубней картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, ½ стакана сока ревеня, 1 ст. л. томатной пасты, 2—2,5 л воды, соль, специи по вкусу

Картофель нарезать кубиками, свеклу и морковь натереть, лук измельчить. Фасоль предварительно замочить, затем


опустить в кипящую воду и варить 20—30 минут. Свеклу обжарить в масле до мягкости, добавить лук, морковь, томатную пасту, специи, немного фасолевого бульона и тушить 5—7 минут. Выложить в кастрюлю с фасолью картофель, нашинкованную капусту, через 10 минут добавить тушеные овощи, варить до готовности картофеля. Добавить соль, специи, влить сок ревеня, довести до кипения и снять с огня.

Борщ со свекольной ботвой

 300 г белокочанной капусты, 3—4 клубня картофеля, 2 молодые свеклы с ботвой, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100—120 мл томатного сока, 1,5—2 л воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, специи по вкусу


Свеклу очистить, натереть, черешки и листья мелко нарезать по отдельности. Морковь натереть, лук нарезать мелкими кубиками, картофель — брусочками, капусту нашинковать. Тертую свеклу вместе с черешками тушить с небольшим количеством воды и уксусом. Лук и морковь обжарить в масле, влить томат, тушить под крышкой. В кипящую воду выложить картофель, варить 10 минут. Добавить капусту, тушеные овощи с томатом, варить 5 минут. Добавить свекольную ботву, а через 2—3 минуты — тушеную свеклу. Посолить, приправить специями, довести до кипения и снять с огня.

Борщ с грибами и свекольной ботвой

 250 г свежих грибов, 3—4 клубня картофеля, 1 свекла с ботвой, 2—3 помидора, ½ корня сельдерея, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, 1,5 л воды, черный перец, соль по вкусу


Грибы и овощи нарезать произвольно. Грибы залить водой и варить 15 минут, добавить свеклу с ботвой и сельдерей, варить 20 минут. Затем выложить картофель, помидоры, рубленый зеленый лук, посолить, поперчить по вкусу и варить на слабом огне до готовности. В конце приготовления добавить измельченную зелень и снять с огня.

Зеленый борщ

 200 г щавеля, 100 г зелени укропа и петрушки, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 л воды, 3 ст. л. растительного масла, черный перец, соль по вкусу

Щавель перебрать, листья и черешки нарезать отдельно. В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель. Морковь натереть, лук мелко нарезать. Обжарить лук в масле до мягкости, добавить морковь и черешки щавеля, тушить под крышкой 2 минуты, затем выложить в бульон к картофелю. Добавить листья щавеля, соль и перец. Дать покипеть, всыпать нарубленную зелень и снять с огня.


Зеленый борщ из шпината и щавеля

 500 г шпината, 200 г щавеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 отварное яйцо, 1,5 л мясного бульона, 3—4 лавровых листа, сметана, соль и молотый черный перец по вкусу

Шпинат перебрать, промыть, очистить от жестких хвостиков, отварить до мягкости, протереть через сито. Щавель перебрать, промыть, удалить хвостики, крупные листья разрезать. На сковороде пассеровать до мягкости нарезанные мелкими кубиками морковь, корень петруш-


ки, лук. Соединить горячий бульон, шпинат, поджаренные коренья. Добавить перец и лавровый лист. Варить все 10—15 минут. Затем добавить щавель, соль, варить еще 5—10 минут. При подаче положить в тарелку ломтик отварного яйца и сметану.

Зеленый борщ с грибами

 2 ст. л. сушеных грибов, 300 г щавеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 л воды, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу

Грибы залить водой и варить до готовности. Щавель промыть, нарезать. Лук, морковь, отварные грибы нашинковать и обжарить в масле. В кипящий грибной бульон положить щавель, довести до кипения, добавить обжаренные овощи и грибы, варить 5—10 минут. В конце приготовления добавить лавровый лист, перец, соль.


Суп с крапивой и щавелем

 300 г молодой крапивы, 300 г щавеля, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 1,5 л воды, 2 отварных яйца, сметана, молотый черный перец, соль по вкусу

Крапиву ошпарить кипятком, дать стечь воде, щавель перебрать, отрезать хвостики. Овощи очистить. Морковь и картофель нарезать соломкой, корень петрушки — кубиками. Крапиву и щавель мелко нарубить и опустить в кипящую подсоленную воду. Добавить морковь, корень петрушки и картофель и варить 5 минут. Затем положить в кастрюлю лук-порей. Варить до готовности. Суп припра-


вить солью и перцем, разлить в тарелки, положить в каждую по половинке яйца и ложку сметаны.

Капустняк с томатом

 300 г квашеной капусты, 5 ст. л. пшена, 3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, зелень петрушки и укропа, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 2,5 л воды, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу


Нарезать лук и морковь, обжарить в масле. Добавить нарезанную капусту, тушить 5 минут. Добавить томатную пасту и тушить еще 1 минуту. Пшено промыть, залить кипятком на 5 минут, слить воду. Вскипятить 2,5 л воды, опустить в нее нарезанный картофель, варить 10 минут. Всыпать пшено, варить 5—10 минут. Добавить тушеные овощи, соль, перец, лавровый лист, варить 5 минут. Снять с огня и добавить рубленую зелень.

Капустняк

 300 г квашеной капусты, 3 ст. л. пшена, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1,5 л воды, зелень, перец горошком, соль по вкусу


Картофель нарезать кубиками, морковь и лук нашинковать. Промыть пшено, залить кипятком на 5 минут. В кипящую воду положить картофель, лук, морковь и пшено, варить около 20 минут на небольшом огне. Капусту промыть, отжать, выложить в кастрюлю с пшеном, добавить соль и перец горошком, дать закипеть. Варить 10 минут под крышкой на небольшом огне. Снять с огня и добавить мелко нарезанную зелень.

Щи со свежей капустой

 400 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 л воды, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу


Воду довести до кипения. Капусту нашинковать, опустить в воду и варить 10 минут под крышкой. Нарезать картофель, помидоры и морковь кубиками. В масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить помидоры, тушить 2 минуты. Добавить томатную пасту, тушить еще 3 минуты. Выложить в кастрюлю с капустой картофель, морковь, тушеные овощи, лавровый лист, соль и перец, варить до готовности. Добавить мелко нарубленный чеснок, снять с огня.

Щи ленивые

 300 г капусты, 5 сушеных белых грибов, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, 1,5 л воды, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Сушеные белые грибы промыть, залить водой, отварить. Вынуть и нарезать соломкой. Измельченный лук обжарить до золотистого цвета. Белокочанную капусту нашинковать, отварить в подсоленном грибном бульоне. Добавить нарезанную соломкой морковь и картофель, нарезанный ломтиками. Когда овощи будут готовы, добавить грибы, обжаренный лук, соль, перец, довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать щи рубленой петрушкой.

Щи с грибами

 500 г квашеной капусты, 5—6 сушеных белых грибов, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу


Из грибов сварить бульон, грибы вынуть и нарезать. Бульон процедить. Морковь, корень петрушки и лук нашинковать, обжарить в масле в отдельной кастрюле. Добавить мелко нарезанную квашеную капусту, молотый перец, тушить 30 минут. Положить муку и томатную пасту, лавровый лист, перемешать. Влить кипящий грибной бульон, посолить и варить 5—10 минут. Перед подачей положить грибы и посыпать зеленью.

Щи с крапивой и щавелем

 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, по 1 пучку молодой крапивы, щавеля, укропа, петрушки, 1,5 л воды, перец, соль

Крапиву опустить в кипяток на 1 минуту, затем обдать холодной водой, отжать и нарезать. Щавель мелко нарубить. В кипящую воду положить нарезанный ломтиками картофель, варить 7 минут. Добавить натертую морковь, нашинкованный лук, крапиву, варить 10 минут. Положить щавель, нарезанную зелень, посолить, поперчить, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 10 минут.


Рассольник гречневый

 2 клубня картофеля, 1—2 соленых огурца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г гречневой крупы, 100 мл

огуречного рассола, зелень петрушки и укропа, 1 л овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Картофель и огурцы нарезать небольшими кубиками, морковь и лук мелко нашинковать. Лук с морковью обжарить в растительном масле. В кипящий бульон добавить промытую гречневую крупу, посолить, варить 3 минуты. Добавить картофель, обжаренную морковь с луком, влить рассол, варить 5 минут. Всыпать нарезанные огурцы и варить до готовности. В конце приготовления посолить, посыпать рубленой зеленью.

Рассольник с чечевицей

 *1 стакан чечевицы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 2 л воды или овощного бульона, зелень, соль и специи по вкусу*


Чечевицу промыть, залить водой или бульоном, варить на слабом огне 20 минут. Лук и огурцы нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь тушить на среднем огне, перемешивая, 2—3 минуты. Добавить томатную пасту и огурцы, тушить, перемешивая, 5 минут. Выложить тушеные овощи в кастрюлю, посолить, добавить специи, варить до готовности. Добавить рубленую зелень и дать настояться под крышкой 10 минут.

Суп из фасоли с кинзой

 *500 г фасоли, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок кинзы, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 2 л воды, 3—4 ст. л. растительного масла, соль*


Фасоль замочить на ночь, промыть. Затем залить 2 л воды и варить до готовности. Картофель и морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами, чеснок измельчить. Обжарить в масле морковь 2 минуты. Добавить лук и чеснок, жарить еще 2 минуты. Выложить томатную пасту, перемешать и готовить еще 2 минуты, снять с огня. В кастрюлю с фасолью положить картофель, довести до кипения и варить 7 минут. Добавить обжаренные овощи и готовить 10 минут, посолить. Суп снять с огня, всыпать измельченную кинзу, перемешать, накрыть крышкой и дать настояться.

Суп с фасолью и чечевицей

 2—3 ст. л. сушеных грибов, по ½ стакана чечевицы и фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 1 клубень картофеля, 3 стебля сельдерея, 3 зубчика чеснока, 2 л овощного бульона, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу


Фасоль промыть, замочить на 4—6 часов. Лук, морковь и картофель очистить и нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть и нарезать ломтиками. Чеснок нарезать небольшими кусочками. В большой кастрюле смешать фасоль, чечевицу, лук, морковь, сельдерей, картофель, грибы и чеснок, залить бульоном. Довести до кипения, затем уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить примерно 1 час, до мягкости фасоли. Суп посолить и поперчить по вкусу, посыпать измельченной петрушкой.

Фасолевый суп без заправки

 1 стакан фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 200 мл томатного сока, 1 л воды, зелень, соль по вкусу


Фасоль предварительно замочить на ночь. Мелко нарезать лук и морковь, залить водой и довести до кипения. Добавить фасоль, варить до ее готовности. Посолить, влить томатный сок, варить еще 10 минут. Приправить зеленью.

Суп гороховый

 1 стакан сухого гороха, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 л воды или овощного бульона, 2—3 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу

Горох замочить на 3—4 часа. Затем залить водой или бульоном, варить 40 минут. Обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности, добавить натертую морковь, жарить еще 10 минут. Картофель нарезать кубиками, добавить в суп. Через 10 минут добавить обжаренные овощи, посолить и поперчить по вкусу, положить лавровый лист и рубленый чеснок. Варить до готовности.


Томатный суп с перловой крупой

 ½ стакана перловой крупы, 1 л овощного бульона, 200 мл томатного сока, 1 помидор, 2 стебля сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. 9%-ного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ч. л. сушеного базилика, 5 горошин душистого горошка, соль по вкусу

В кастрюле на среднем огне разогреть масло, добавить нарезанные сельдерей, лук и чеснок, обжаривать, часто помешивая, 3—4 минуты. Влить бульон, томатный сок, добавить перловую крупу, базилик, душистый горошек, соль,


довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить 30 минут. Добавить нарезанный помидор, уксус и варить на медленном огне 5 минут. Снять с огня, посыпать зеленью и дать настояться 5 минут.

Овсяный суп

 $\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев, 300 г капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 лук-порей, 1—1,5 л овощного бульона, 200 мл томатного сока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тмина, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу


В сотейнике разогреть масло, добавить тонко нарезанные морковь, белую часть лука-порея, репчатый лук, перемешать. Тушить под крышкой, пока овощи не выделят сок. Добавить нашинкованную капусту и тушить под крышкой еще 8—10 минут. Влить томатный сок, бульон, добавить овсяные хлопья, тмин, лавровый лист, соль и перец. Варить до готовности.

Суп с перловой крупой и грибами

 100 г сушеных грибов, $\frac{2}{3}$ стакана перловой крупы, 4—5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 л воды, растительное масло, соль по вкусу


Сушеные грибы залить холодной водой и оставить на 3 часа, затем довести до кипения, варить 30 минут. Грибы вынуть, мелко нарезать. В воду добавить перловую крупу, варить 30—40 минут. Измельченный лук обжарить в масле до прозрачности, добавить грибы, жарить еще 5 минут. Выложить в кастрюлю с перловой крупой. Туда же положить нарезанные картофель и морковь, посолить. Варить до готовности.

Суп гречневый с шампиньонами

 400 г шампиньонов, $\frac{3}{4}$ стакана гречневой крупы, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 2,5 л воды, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Картофель нарезать кубиками. Вскипятить воду, добавить соевый соус. Выложить картофель, варить на минимальном огне. Лук и грибы нарезать кубиками, обжарить в масле 5—7 минут, переложить в кастрюлю. Засыпать в бульон промытую гречневую крупу, варить до готовности. Приправить солью и перцем.

Овощной суп с зеленой фасолью

 8—10 стручков зеленой фасоли, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 л воды, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Довести до кипения воду, опустить в нее нарезанные корни. Через 15 минут добавить фасоль. Довести до готовности, посолить, посыпать рубленой зеленью.


Ароматный овощной суп

 2 цукини, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 л бульона или воды, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. розмарина, $\frac{1}{4}$ ч. л. базилика, $\frac{1}{4}$ ч. л. майорана, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры нарезать ломтиками, болгарский перец — полосками, цукини, лук и картофель — маленькими кубиками.


Смешать овощи, добавить целые зубчики чеснока, масло и травы. Выложить массу на противень в один слой. Запекать в духовке 25 минут при температуре 200 °С. Запеченные овощи выложить в кипящий бульон, посолить, поперчить и варить около 10 минут.

Легкий суп со шпинатом

 1 пучок шпината, 2 клубня картофеля, 1 помидор, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 л овощного бульона или воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу


Картофель нарезать кубиками и варить в овощном бульоне 10 минут. В растительном масле пассеровать измельченный лук. Добавить тертую морковь и ломтики помидора, посолить, тушить несколько минут. Затем добавить шпинат, тушить 2 минуты. Переложить овощи в бульон. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист, варить до готовности.

Суп с цветной капустой (1-й вариант)

 300 г цветной капусты, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 1—2 ст. л. растительного масла, 1 л воды, по щепотке молотой гвоздики, мускатного ореха, молотого черного перца, 1 ч. л. соли, зеленый лук, зелень петрушки по вкусу


Обжарить рубленый чеснок в масле 30 секунд, затем добавить специи и соль, жарить еще полминуты. Влить воду, добавить соцветия цветной капусты и нарезанную кружочками морковь. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить, пока цветная капуста и морковь не размягчатся. В конце приготовления добавить рубленый зеленый лук и петрушку.

Суп с цветной капустой (2-й вариант)

 300 г цветной капусты, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1,5 л бульона, зелень, лавровый лист, соль по вкусу


Довести до кипения бульон. Выложить в него нарезанный кубиками картофель, затем морковь и лук. Варить 10 минут. Цветную капусту разобрать на соцветия, добавить в суп, варить 5 минут. Добавить лавровый лист, рубленую зелень, соль и снять с огня.

Тыквенный суп

 500 г тыквы, 1—2 моркови, $\frac{1}{2}$ стакана очищенных тыквенных семян, 1 л воды, $\frac{1}{4}$ ч. л. мускатного ореха, молотый перец, соль по вкусу

Положить в кипящую воду нарезанные кубиками тыкву и морковь, варить до готовности. Добавить соль, перец, мускатный орех. Подавать суп, посыпав обжаренными тыквенными семенами.


Суп-пюре из фасоли

 2 стакана белой фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 л воды или овощного бульона, 2—3 ст. л. оливкового масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Фасоль замочить на ночь. Слить воду. Залить фасоль бульоном, добавить лавровый лист, довести до кипения, убавить огонь и продолжать варить. Нарезать лук и чеснок, припустить в масле до прозрачности. Добавить к фасоли. Варить


до размягчения фасоли, посолить и поперчить. Вынуть лавровый лист. Суп пюрировать блендером.

Суп-пюре из пастернака

 3 небольших корня пастернака, 1 морковь, 1 черешок сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 500 мл овощного бульона, 1 ч. л. молотого имбиря, ¼ ч. л. сушеного тимьяна, 4—5 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Нарезать лук, чеснок, морковь и сельдерей, обжарить в кастрюле с маслом. Высыпать имбирь и тимьян, тушить около 10 минут. Пастернак нарезать кружочками. Добавить в кастрюлю с бульоном все овощи. Варить около 15 минут, до размягчения овощей. Измельчить суп в блендере, посолить и поперчить по вкусу.

Суп с вешенками и гречневой крупой

 250 г вешенок, ⅔ стакана отварной гречневой крупы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3—4 клубня картофеля, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, зелень петрушки, соль по вкусу


Морковь натереть на крупной терке, лук и грибы мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. Обжарить в масле лук, добавить морковь и тушить 5 минут. Добавить грибы и тушить еще 10 минут. Вскипятить воду, выложить картофель, тушеные грибы с овощами и варить 10—15 минут. Когда картофель будет почти готов, добавить гречневую крупу, мелко нарезанную зелень петрушки, посолить и варить до готовности.

Грибной суп с гречневой крупой

 200 г свежих грибов, 3 ст. л. гречневой крупы, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1,5 л грибного бульона, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу


Картофель нарезать кубиками, грибы — ломтиками, лук и зелень мелко нарубить. Картофель опустить в кипящий бульон, варить 10 минут. Добавить гречневую крупу, грибы, лук, соль, перец, варить до готовности. В конце приготовления посыпать рубленой зеленью.

Грибной суп с овощами

 250 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 4—5 клубней картофеля, 300 г капусты, 2 л воды, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, соль по вкусу


Очищенные грибы мелко нарезать и тушить в растительном масле вместе с нарезанным луком, сельдереем и морковью до готовности. Нарезанные картофель и капусту опустить в кипящую воду, отварить до полуготовности, добавить тушеные грибы с овощами и варить еще 10 минут. Незадолго до окончания варки добавить рубленую зелень, посолить и поперчить.

Грибной суп с черносливом

 300 г шампиньонов, 2—3 клубня картофеля, 100 г чернослива, 1 головка репчатого лука, 1,5 л воды, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу


Лук мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости, добавить грибы. Когда они пустят сок, посыпать мукой и жарить 1 минуту. Нарезанный кубиками картофель опустить в кипяток и варить 10 минут. Добавить лук с грибами, промытый чернослив без косточек, варить до готовности картофеля. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Солянка рыбная

 По 100 г филе семги, лосося, судака, 1 л рыбного бульона, 2 маринованных огурца, 10 маслин, 1 головка репчатого лука, зелень, ½ лимона, 100—120 мл огуречного рассола, 1 ст. л. томатной пасты, 2—4 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу


Филе рыбы нарезать кусочками, обжарить в 1—2 ст. л. масла, добавить нарезанные соломкой маринованные огурцы и томатную пасту, тушить 3—5 минут. Лук мелко нашинковать, обжарить в оставшемся масле до золотистого цвета, влить огуречный рассол, добавить нарезанные маслины, тушить 3—5 минут. Рыбный бульон довести до кипения. Положить в него рыбу с огурцами и лук с маслинами, добавить соль, специи, варить на слабом огне 10 минут. Подавать солянку, посыпав рубленой зеленью и положив в каждую порцию ломтик очищенного лимона.

Уха с пшеном

 500 г мелкой рыбы, 4 ст. л. пшена, 3—4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 л воды, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль по вкусу


Сварить бульон из очищенной и выпотрошенной рыбы. Вынуть рыбу, бульон процедить и поставить на огонь. Когда закипит, выложить в него пшено, нарезанные соломкой картофель и морковь, измельченный лук, лавровый лист, перец горошком и соль. Варить до готовности овощей. Разобрать рыбу на кусочки, удалить кости. Когда уха сварится, выложить в нее кусочки рыбы и прокипятить в течение 1 минуты.

Уха из щуки

 1 кг щуки, 2—3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 3 л воды, зелень петрушки и укропа, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, соль по вкусу

Щуку тщательно очистить и промыть, нарезать крупными кусками, залить водой и варить на слабом огне 1 час. Куски рыбы выложить на тарелку. В процеженный бульон положить крупно нарезанные овощи, добавить соль, перец и лавровый лист. Варить до готовности овощей. Подавать, положив в каждую порцию кусок отварной щуки и посыпав зеленью.


Окрошка

 300 г отварной телятины или куриного мяса, 1,5 л кваса, 3—4 клубня картофеля, 4 свежих огурца, 200 г редиса, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Мясо отварить и нарубить. Огурцы нарезать кубиками, редис — кружочками. Зеленый лук и зелень нарубить.

Смешать подготовленные продукты. Залить овощи квасом, перемешать, посолить, дать настояться.

Холодный суп со щавелем



 500 г щавеля, 1 л воды или нежирного бульона, 1 огурец, 1 яйцо, 150 г сметаны, зеленый лук, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

В кастрюлю влить воду или нежирный бульон, добавить соль, довести до кипения. Листья щавеля промыть, удалить черешки, нарезать полосками, положить в кипящий бульон, варить 2—3 минуты, остудить. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Добавить в бульон мелко нарезанные зеленый лук и огурец, измельченное яйцо, приправить солью и перцем. Перед подачей на стол добавить сметану и зелень укропа.





Блюда из круп

Гречневая каша с сыром

 300 г гречневой крупы, 120 г твердого нежирного сыра,
 3 ст. л. сливочного масла, 600 мл воды, соль по вкусу


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

Гречневая каша с чечевицей

 ½ стакана гречневой крупы, ½ стакана чечевицы,
 600 мл овощного бульона или воды, соль, специи по вкусу


Чечевицу залить 300 мл воды или овощного бульона и варить до полного выпаривания жидкости. Затем всыпать обжаренную на сухой сковороде гречневую крупу, влить оставшуюся воду или бульон, добавить соль и специи. Варить на слабом огне, пока крупа не впитает в себя всю воду. Кастрюлю накрыть крышкой, снять с огня, оставить в тепле на 30—40 минут. Готовую кашу аккуратно перемешать.

Молочная гречневая каша

 200 г гречневой крупы, 30 г сливочного масла, 200 мл молока, 400 мл воды, 1 ч. л. соли


Гречку перебрать, промыть и залить 400 мл холодной воды. Варить на умеренном огне до полного выпаривания жидкости. Затем добавить сливочное масло, молоко и соль.

Гречневая каша с грибами в духовке

 1 стакан гречневой крупы, 350—400 г шампиньонов, 1 ст. л. сушеных грибов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Лук нашинковать, морковь натереть на терке, пассеровать в масле. Шампиньоны нарезать четвертинками, добавить к овощам, жарить 10—15 минут, посолить. Сушеные грибы размолоть в порошок. В жаропрочную форму выложить овощи с шампиньонами, сверху насыпать промытую гречневую крупу, залить 2 стаканами кипятка и посыпать толчеными грибами. Накрыть форму крышкой или фольгой, томить в духовке 50—60 минут при температуре 180 °С.


Ячневая каша

 1 стакан ячневой крупы, 30 г сливочного или 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Ячневую крупу обжарить на сухой сковороде. В кастрюле вскипятить 2,5 стакана воды, всыпать крупу, посолить, варить на слабом огне до полного выпаривания жидкости. В конце приготовления добавить масло, аккуратно переме-


шать. Кастрюлю снять с огня, укутать и оставить в тепле на 1—1,5 часа.

Ячневая каша с грибами

 1 стакан ячневой крупы, 200 г свежих грибов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль по вкусу


Грибы отварить до готовности, нарезать. Лук и морковь нарезать, обжарить в масле. Добавить грибы, тушить под крышкой 5—10 минут. Всыпать крупу, перемешать. Влить 2 стакана кипятка, посолить, довести до кипения, убавить огонь и тушить под крышкой 15—20 минут.

Овсяная каша

 1 стакан овсяных хлопьев, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

Овсяные хлопья залить 1,5 стакана кипящей воды, посолить, варить на среднем огне до закипания. Перемешивая, варить еще 5—7 минут. Снять с огня, добавить соль и масло, подержать под крышкой 2—3 минуты.


Овсяная каша с яблоком

 1 стакан овсяных хлопьев, 1 зеленое яблоко, корица, соль по вкусу

Овсяные хлопья залить 1,5 стакана кипящей воды, посолить, варить на среднем огне до закипания. Снять образовавшуюся пену, варить 5—7 минут, перемешивая. Снять с огня, подержать под крышкой 2 минуты и подавать,


посыпав корицей. Добавить натертое на терке зеленое яблоко.

Овсяные хлопья с цветной капустой и брусникой

 *3 ст. л. овсяных хлопьев, 200 г цветной капусты, 3 ст. л. брусники, 200 мл простокваши, сок и цедра ½ лимона*


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

Каша из цельного овса

 *1 стакан цельного овса, щепотка соли*


Овес тщательно перебрать, промыть в нескольких водах. Выложить в кастрюлю, влить 3 стакана кипящей воды, накрыть крышкой и оставить на 8—10 часов. Затем поставить на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, уменьшить огонь до самого слабого и варить кашу 40—50 минут. Когда каша будет почти готова, посолить. Кастрюлю снять с огня, укутать и оставить в тепле на 2—3 часа.

Каша овсяная с пшеничными отрубями (в мультиварке)

 *½ стакана овсяной крупы, ½ стакана пшеничных отрубей, 30 г сливочного масла, 450 мл молока, соль по вкусу*


В чашу мультиварки всыпать промытую крупу, добавить отруби, сливочное масло, молоко и соль. Установить режим «Каша» и готовить до звукового сигнала.

Гороховая каша с луком

 1 стакан гороха, 2 ст. л. растительного масла, зеленый лук, соль по вкусу.


Промыть горох до чистой воды. Залить водой и оставить набухать на 8—10 часов. Затем слить воду, добавить 2 стакана чистой воды и варить кашу на умеренном огне до готовности. В конце добавить соль, растительное масло, аккуратно перемешать. Посыпать рубленым зеленым луком.

Пшенная каша с грибами в горшочке

 ½ стакана пшена, 1 ст. л. сушеных грибов, соль по вкусу


Грибы залить 2 стаканами воды, варить 20—30 минут, затем вынуть из бульона, нарезать. Бульон процедить, влить в горшочек. Добавить промытое пшено, грибы и соль. Готовить в разогретой до 200 °С духовке примерно 50 минут.

Пшенная каша с цветной капустой

 1 стакан пшена, 2 стакана овощного бульона или воды, 400 г цветной капусты, 1 помидор или 2 ст. л. томатного соуса без сахара и крахмала, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Пшено промыть, залить овощным бульоном или водой, отварить до готовности. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить соцветия капусты и измельченный чеснок, обжаривать 3—5 минут. Затем добавить измельченный помидор (без кожицы) или томатный соус, тушить 2 минуты. Выложить кашу, добавить соль, перец, аккуратно перемешать и тушить под крышкой 2 минуты.

Ячнево-гороховая каша с луком

 1,5 стакана ячневой крупы, $\frac{1}{4}$ стакана гороха, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Горох замочить в воде на несколько часов, затем отварить до готовности. Ячневую крупу промыть, залить 3 стаканами подсоленной кипящей воды, варить 15—20 минут после закипания. Свободно отделяющуюся жидкость слить, добавить отварной горох и пассерованный в масле лук, варить на слабом огне до готовности. Заправить маслом и специями, перемешать, снять с огня и укутать на 10 минут.


Перловая каша в духовке

 1 стакан перловой крупы, 3 стакана воды, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Крупу перебрать, промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Затем воду слить. Кашу залить 3 стаканами подсоленной кипящей воды, добавить 1 ст. л. растительного масла, аккуратно перемешать. Готовить в духовке, разогретой до 200 °С, 15—20 минут, пока вода полностью


не впитается в крупу. Духовку выключить, оставить в ней кашу на 20 минут. Готовую кашу заправить пассерованным в масле луком и аккуратно перемешать.

Перловая каша

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


Перловую крупу перебрать и замочить в холодной воде на 3 часа, после чего слить жидкость. Вскипятить 2 стакана воды, добавить соль, положить крупу и варить до готовности. Горячую кашу полить оливковым маслом.

Кукурузная каша на молоке

 120 г кукурузной крупы, 2 стакана молока, 2 стакана воды, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

Крупу залить водой и варить, помешивая. Когда выкипит вода, влить в кашу молоко, посолить и варить еще около получаса. В готовую кашу добавить масло.


Кукурузная каша (в мультиварке)

 200 г кукурузной крупы, 1 морковь, 1 стручок красного болгарского перца, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 1,5 стакана воды, соль по вкусу

В чашу мультиварки всыпать кукурузную крупу, добавить сливочное масло и установить режим «Выпечка» на 10 минут. Затем влить воду и молоко, посолить и установить режим «Каша» на 2 часа. Тем временем овощи вымыть и очистить. Морковь натереть на мелкой терке, перец нарезать


полосками и отправить в чашу мультиварки к каше. Готовить до завершения режима.

Пшенная каша с грибами и птицей

 *1 стакан пшена, 150 г мяса птицы, 50 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 2 стакана воды, 20 г сливочного масла, соль по вкусу*


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

Пшенная каша с шампиньонами (в мультиварке)

 *1 стакан пшена, 250 г шампиньонов, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 стакана воды, соль по вкусу*



Шампиньоны вымыть, мелко нарезать и обжарить в сковороде на растительном масле. Крупу перебрать, промыть и выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль и сливочное масло. Установить режим «Каша» и готовить до звукового сигнала. После этого добавить обжаренные шампиньоны и установить режим «Тушение» на 10 минут.

Кускус с овощами

 *1 стакан кускуса, 2 баклажана, 2 помидора, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1,5 стакана воды, растительное масло, соль по вкусу*



Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть, обсушить, обжарить в масле. Добавить натертую на терке морковь, тушить 10 минут. Затем добавить нарезанный соломкой болгарский перец и нарубленные помидоры без кожицы, тушить под крышкой 10 минут. Кускус залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 3—5 минут. Всыпать кускус к овощам, посолить, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды, тушить 3—5 минут.

Кукурузная каша с тыквой

 200 г кукурузной крупы, 300 г тыквы, 600 мл молока,
 30 г топленого сливочного масла, соль по вкусу


Кукурузную крупу обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, затем залить горячим молоком и оставить на 30 минут, чтобы она разбухла. Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать кубиками, отварить до готовности. Соединить тыкву с кукурузной кашей, добавить соль, довести до кипения, снять с плиты, накрыть крышкой, завернуть в толстую ткань и поставить в теплое место. Каша должна «упреть». Подают ее, заправив топленым сливочным маслом.

Молочная рисовая каша (в мультиварке)

 1 стакан нешлифованного риса, 30 г сливочного масла,
 1 яичный желток, 2 стакана нежирного молока, 2 стакана воды, соль по вкусу


Нешлифованный рис промыть, отварить в подсоленной воде и выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло, теплое молоко и взбитый желток. Установить режим «Каша» и готовить до звукового сигнала. Затем оставить кашу в режиме «Поддержание тепла» на 10 минут.

Бурый рис (в мультиварке)

 1 стакан бурого риса, 2,5 стакана горячей воды, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль, специи по вкусу


Бурый рис промыть под проточной водой. В чашу мультиварки влить масло и пассеровать на нем мелко нарезанный лук до прозрачности. Добавить соль, перец, специи и заложить подготовленный промытый рис. Залить кипятком (это ускорит процесс закипания) и выставить режим «Каша» или «Тушение/Варка на пару» на 50—60 минут. Готовить до полного испарения жидкости и мягкости риса.

Рис со шпинатом и грибами

 1 стакан бурого риса, 100 г грибов, 100—150 г шпината, 1 головка репчатого лука, 3 стакана воды, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Лук и грибы нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Всыпать промытый рис, обжарить до легкой прозрачности риса. Влить 3 стакана кипящей воды, варить под крышкой 10—12 минут. Когда вода полностью выпарится, всыпать нарезанный шпинат, посолить, аккуратно перемешать и тушить 2 минуты.

Рис с имбирем и шпинатом

 100 г бурого риса, 300—400 г шпината, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. тертого имбиря, 750 мл овощного бульона, 1 ст. л. оливкового масла, тмин, молотый перец, соль по вкусу

Нашинковать лук и чеснок, посыпать тертым имбирем, пассеровать в нагретом масле в глубокой посуде в течение 2—3 минут. Добавить рис, тмин, влить горячий бульон, перемешать и тушить в течение получаса под крышкой. Затем снять с огня, оставить под крышкой на 10 минут. Шпинат припустить в сковороде с добавлением небольшого количества воды (5—6 минут), остудить, крупно нарезать. Смешать с горячим рисом. Соль и перец добавить по вкусу.

Плов с индейкой (в мультиварке)




2 стакана бурого риса, 350 г филе индейки, 300 г тыквы, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 л воды, 3 ст. л. оливкового масла, специи для птицы или для плова, соль по вкусу

Тыкву очистить, натереть на терке. Мясо индейки нарезать кубиками. Лук нашинковать. В чашу мультиварки влить масло и пассеровать мелко нарезанный лук несколько минут, до прозрачности. Таким же образом обжарить кусочки индейки. В чашу засыпать промытый бурый рис, добавить остальные ингредиенты, в том числе целые зубчики чеснока. Посолить, добавить специи. Выставить режим «Каша» или «Тушение/Варка на пару» на 50—60 минут. Готовить до полного испарения жидкости и мягкости риса.




Блюда из овощей и грибов

Шампиньоны в духовке

 1 кг небольших шампиньонов
Для маринада: 1 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сушеных трав, по ½ ч. л. молотого черного перца и паприки, соль по вкусу

Шампиньоны при необходимости очистить и вымыть. Соединить все компоненты для маринада. Залить шампиньоны маринадом, оставить на 30 минут в холодильнике. После выложить шампиньоны на решетку. Запекать 15—20 минут в разогретой до 200 °С духовке, перевернув один раз.


Шампиньоны в винном маринаде

 500 г шампиньонов среднего размера
Для маринада: 2 ст. л. сухого белого вина, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, ½ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу

Шампиньоны при необходимости очистить, промыть, обсушить. Посыпать перцем, солью и травами. Полить смесью вина и масла. Мариновать в холодильнике 1—2 часа.


Выложить на решетку и запекать 15—20 минут в разогретой до 200 °С духовке, перевернув один раз.

Шампиньоны со сметанной начинкой

 500 г шампиньонов, 3—4 ст. л. сметаны, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу


Грибы вымыть, при необходимости очистить, срезать ножки. Измельчить лук и ножки, смешать со сметаной, посолить и поперчить. Наполнить смесью шляпки. Выложить в разогретую до 220 °С духовку на решетку. Запекать около 20 минут.

Шампиньоны, фаршированные мясом

 500 г крупных шампиньонов, 300 г куриного филе, 4 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 60 г нежирного сыра, 2 ст. л. сметаны, 2—3 ст. л. растительного масла, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу


Шампиньоны вымыть, при необходимости очистить, отделить ножки и пластинки. Шляпки отложить, остальные части грибов измельчить. Филе мелко нарезать. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить на разогретую сковороду с маслом, через 1—2 минуты добавить филе и грибы. Обжарить все вместе. В конце добавить сметану, соль и черный перец, снять с огня и остудить. Болгарский перец вымыть, очистить, измельчить и добавить к филе с грибами. Эту начинку уложить в шляпки грибов, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 30—40 минут при 180 °С, поместив противень ближе к нижней части духовки. Готовые грибы посыпать рубленым зеленым луком.

Грибы, тушенные в вине и сливках

 500 г шампиньонов, 50 мл белого вина, 50 мл нежирных сливок, 50 г твердого сыра, 20 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Грибы вымыть, при необходимости очистить, нарезать на четверти. Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить в нем грибы в течение 7—10 минут. Влить вино и держать его, пока не испарится алкоголь. Влить сливки, приправить солью и перцем. Посыпать тертым сыром, держать под крышкой до его расплавления.

Шампиньоны, тушенные с грейпфрутом

 300 г шампиньонов, ½ грейпфрута, 20 г сливочного масла, соль по вкусу

Шампиньоны вымыть, при необходимости очистить, разрезать вдоль на половинки, уложить в горшочек, добавить масло, посолить и накрыть крышкой. Готовить в нагретой духовке около 20 минут, за это время один раз перемешать. Затем добавить мелко нарезанный грейпфрут, очищенный от пленок, и тушить еще 10 минут.


Шампиньоны, фаршированные овощами

 6—7 крупных шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны тщательно вымыть, при необходимости очистить, ножки отрезать и измельчить. Мелко нарезать лук,


морковь натереть на терке, перец нарезать кубиками. Обжарить на масле морковь, добавить лук и перец, через несколько минут всыпать мелко нарезанные ножки грибов, жарить все вместе до готовности. Посолить, добавить пропущенный через пресс чеснок. Шляпки грибов выложить в смазанную маслом форму для запекания, на шляпки положить начинку. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10—15 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Жареные грибы с имбирем

 300 г грибов (опята, вешенок), 1 ст. л. тертого имбиря, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла

Грибы очистить, вешенки нарезать полосками, опята оставить целыми. Хорошо нагреть вок или большую сковороду с антипригарным покрытием. Нагреть масло. Выложить нарезанный кусочками чеснок, имбирь и готовить, помешивая, 3 минуты. Добавить грибы и жарить, помешивая, в течение 10 минут. Влить лимонный сок и соевый соус. Готовить блюдо еще 10—15 минут, чтобы грибы стали мягкими.


Грибной гуляш с перцем

 1 кг шампиньонов, 2 стручка красного болгарского перца, 2 стручка желтого болгарского перца, 2 стручка зеленого болгарского перца, 4 помидора, 4 головки репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль по вкусу

Шампиньоны разрезать на 4 части. Болгарский перец нарезать соломкой, помидоры — ломтиками, лук — полукольцами. Обжарить лук на масле до прозрачности. Добавить


грибы, жарить еще 5—7 минут. Выложить в сковороду перец, через 5—7 минут добавить помидоры. Тушить до готовности, в конце посолить и поперчить.

Шампиньоны с овощами

 800—900 г шампиньонов, 2 стручка красного болгарского перца, 2 маленьких цукини, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 150 мл овощного бульона, 2 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Грибы нарезать пластинами, обжарить на растительном масле до испарения жидкости. Переложить со сковороды. Болгарский перец нарезать полосками, цукини — кружочками, лук — мелкими кубиками. Тушить лук в сливочном масле до прозрачности. Добавить перец, цукини, жарить несколько минут. Затем влить овощной бульон, тушить 5—7 минут. Выложить в сковороду грибы, добавить соевый соус, соль и перец. Тушить еще 2—3 минуты.


Стручковая фасоль с овощами в мультиварке

 200 г стручковой фасоли, 1 баклажан, 1 головка репчатого лука, 1 стручок болгарского перца, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, зелень кинзы и базилика, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Баклажан нарезать полукруглыми ломтиками, посолить, оставить на 15 минут. Затем отжать и промыть. Лук нарезать полукольцами, перец — соломкой, помидор — кубиками. Выставить режим «Жарка» на 20 минут. Выложить в чашу с маслом лук, через 10 минут добавить перец, поми-


доры и измельченный чеснок. Жарить с открытой крышкой. Добавить баклажаны и стручковую фасоль, влить 50 мл воды. Готовить в режиме «Тушение» 20 минут. Посолить, добавить рубленую зелень, перемешать и готовить в этом же режиме еще 20 минут.

Стручковая фасоль с перцем в мультиварке

 400 г стручковой фасоли, 2 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. итальянских трав, соль по вкусу

Лук нарезать кубиками, перец — крупной соломкой. В чашу мультиварки налить масло, выложить лук. Включить режим «Жарка» на 10 минут. Через 5—7 минут добавить сладкий перец, обжарить. Добавить томатную пасту, перемешать. Выложить фасоль, посыпать травами, залить кипятком вровень с овощами, посолить. Готовить в режиме «Тушение» 20 минут.


Овощи на пару

 300 г цветной капусты, 200 г зеленой стручковой фасоли, 1 стебель лука-порея, 1 ст. л. сухих итальянских или прованских трав, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу

Фасоль нарезать крупными кусочками, капусту разобрать на соцветия, белую часть лука нарезать кружочками, зеленую часть выложить в корзину пароварки. Сверху выложить овощи, посыпать травами, перцем, посолить. Варить на пару до готовности, не разваривать, овощи должны сохранить


упругость. Выложить на блюдо. Смешать лимонный сок, горчицу и масло, полить заправкой овощи.

Овощное рагу на пару

 100 г цветной капусты, 2 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец и морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами, капусту разделить на мелкие соцветия. В корзину пароварки выложить подготовленные овощи. Готовить 5—7 минут. Добавить очищенный от кожицы помидор, нарезанный кубиками, и измельченный чеснок. Варить еще 5 минут. Переложить овощи в емкость с крышкой, полить маслом, посолить и посыпать рубленой зеленью. Держать под крышкой 10 минут. Затем подавать к столу.


Овощное рагу

 500 г цветной капусты, 1 кабачок, 1 баклажан, 2 стручка болгарского перца разного цвета, 3 помидора, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, растительное масло для жарки, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Баклажан и кабачок не чистить, тщательно вымыть. Баклажан нарезать кружочками, посолить и оставить на 20 минут, затем промыть. Кабачок нарезать кубиками, болгарский перец и лук — кольцами, помидоры — ломтиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на масле. Доба-


вить кабачок, баклажан, перец. Жарить еще пару минут. Выложить к овощам помидоры, посыпать пряными травами, посолить и поперчить. Тушить 10 минут под крышкой. Добавить капусту, долить немного воды и тушить под крышкой еще 5—10 минут.

Брокколи в апельсиновом соусе

 400 г брокколи, 1 апельсин, 1 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса


С апельсина снять цедру, нарезать ее тонкими полосками. Выжать из апельсина сок. В большой сковороде нагреть оливковое масло. Добавить апельсиновую цедру и рубленые грецкие орехи, жарить, помешивая, в течение 2 минут. Влить апельсиновый сок и соевый соус, цедру удалить. Выложить в сковороду брокколи и готовить, помешивая, около 5 минут, до мягкости.

Морковь с апельсином и кунжутом

 250 г молодой моркови, ½ апельсина, 100 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. семян кунжута, молотый имбирь, соль по вкусу


Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. С апельсина снять цедру, нарезать длинными полосками. Мякоть нарезать секторами. В сотейнике нагреть масло, выложить цедру и влить воду. Как только закипит, цедру удалить. Добавить морковь, посыпать солью и молотым имбирем. Тушить под крышкой 5 минут, периодически перемешивая. Добавить апельсин. Тушить еще 5 минут. Подавать, посыпав обжаренным на сухой сковороде кунжутом.

Кольраби с йогуртовым соусом

 1 кг кольраби, 1 свежий огурец, сок ½ лимона, 100 мл не-
сладкого йогурта, 1 веточка укропа, молотый черный
перец, соль по вкусу


Кольраби очистить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Варить в пароварке на сильном пару 12—15 минут. Приготовить соус: огурец вместе с кожицей натереть на мелкой терке, укроп мелко нарезать. Добавить к йогурту укроп и огурец, посолить и поперчить. Полить соусом кольраби и подавать к столу.

Морковь с имбирем

 2 моркови, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 зубчик чеснока,
2 ч. л. оливкового масла, соль по вкусу

Морковь очистить, нарезать кружочками толщиной 1,5—2 см, отварить на пару почти до готовности. Измельченный чеснок и имбирь обжарить в оливковом масле, добавить морковь, посолить, перемешать. Накрыть крышкой, томить 3 минуты и снять с огня. Дать настояться 5—10 минут.


Жареный черешковый сельдерей

 400 г черешкового сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л.
соевого соуса, 1—2 ст. л. растительного масла

Черешки сельдерея вымыть, удалить жесткие волокна, нарезать кусочками длиной 3—4 см. В разогретое масло опустить раздавленные зубчики чеснока, обжарить их до золотистого цвета и удалить. Выложить в масло сельдерей,


обжарить, постоянно перемешивая. Влить соевый соус, перемешать и обжаривать еще 2 минуты.

Черешковый сельдерей с томатом

 6—7 черешков сельдерея, 1 стручок болгарского перца, 1—2 помидора, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. острого перца, соль по вкусу


У сельдерея удалить жесткие волокна, нарезать кусочками. Остальные овощи нарезать кубиками. Обжарить в масле до мягкости лук и морковь. Добавить сельдерей, тушить, перемешивая, несколько минут. Затем добавить болгарский перец, помидоры, соль, острый перец, тушить под крышкой 5 минут. В конце приготовления всыпать измельченный чеснок и зелень.

Припущенная капуста с маслом

 300 г белокочанной капусты, 10 г сливочного масла, соль по вкусу


Капусту нарезать шашечками. Выложить в сотейник, залить кипятком, чтобы он покрывал ее полностью, посолить. Довести до кипения, варить 2—4 минуты. Откинуть на дуршлаг. Подавать со сливочным маслом.

Простая тушеная капуста

 1 кг белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 2—3 ст. л. томатной пасты, 3—4 ст. л. растительного масла, 200—300 мл воды, молотый черный перец, соль по вкусу


Капусту нашинковать, лук очистить, нарезать полукольцами. В сотейнике обжарить на масле лук, затем добавить томатную пасту и капусту. Обжарить ее в течение 3—5 минут, несколько раз перемешав, добавить горячую воду. Когда закипит, уменьшить огонь и тушить капусту до мягкости 30—40 минут. В конце добавить соль и молотый черный перец.

Капуста, тушенная с яблоками

 500 г белокочанной капусты, 2 зеленых яблока, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, молотый мускатный орех, молотый черный перец, соль по вкусу


Капусту нашинковать, морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. Припустить на масле лук и морковь. Затем выложить капусту, жарить 2—3 минуты. Влить 50—100 мл воды, накрыть крышкой и тушить 10—15 минут. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками, выложить к капусте. Добавить соль, специи и тушить под крышкой до готовности.

Тушенная квашеная капуста

 1 кг квашеной белокочанной капусты, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3—4 ст. л. растительного масла, 200—250 мл воды, 1 ч. л. тмина или семян укропа


Лук мелко нарезать и обжарить в масле 3 минуты, добавить очищенную тертую морковь и жарить еще 3—5 минут. Квашеную капусту отжать, добавить к овощам, залить водой. Тушить до мягкости 30—40 минут. За минуту до снятия с огня добавить тмин или семена укропа.

Капуста, тушенная без масла

 800—900 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 ст. л. томатной пасты, 100—150 мл овощного бульона или воды, щепотка тмина, молотый черный перец, соль по вкусу


Морковь натереть на терке, выложить в сотейник, добавить немного воды и тушить под крышкой 5 минут. Добавить нашинкованную капусту, перемешать, влить воду или овощной бульон, тушить под крышкой практически до готовности. За 5 минут до готовности добавить томатную пасту, соль, специи.

Тушеная свежая и квашеная капуста

 600—700 г свежей белокочанной капусты, 300—400 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, щепотка тмина, соль по вкусу


Квашеную капусту нашинковать, выложить в сотейник, влить немного воды, тушить до мягкости (около 30 минут). Лук и морковь нарезать, обжарить в масле. Добавить к луку с морковью нашинкованную свежую капусту, обжаривать, перемешивая, 5 минут. Добавить тушеную квашеную капусту и тушить под крышкой до готовности. За 5 минут до окончания приготовления приправить солью и тмином.

Тушеная капуста с грибами

 500 г белокочанной капусты, 250 г свежих грибов, 2 головки лука, 1 морковь, 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, 200 мл воды, молотый черный перец, соль по вкусу


Капусту нашинковать тонкой соломкой, обжарить на сковороде 5—7 минут, затем переложить в жаровню. Лук нарезать полукольцами и припустить в масле 3 минуты. Морковь очистить, нарезать ломтиками и добавить к луку, жарить до мягкости, затем переложить к капусте. Грибы обжарить отдельно и тоже выложить в жаровню. Залить водой с томатной пастой, посолить, поперчить, поставить в духовку, крышкой не накрывать. Готовить, периодически перемешивая, 30—60 минут при температуре 180 °С.

Тушеная капуста с опятами

 700—800 г белокочанной капусты, 500 г опят, 1—2 головки репчатого лука, 1 морковь, 3—4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Капусту нашинковать, обжарить в 2 ст. л. масла. Влить 2—3 ст. л. воды, посолить, тушить 5 минут. Лук и морковь нарезать и обжарить в оставшемся масле. Добавить промытые опята, посолить, тушить практически до готовности. Овощи с грибами выложить к капусте, тушить все вместе 15 минут.


Тушеная капуста с грибами и солеными огурцами

 1 кг белокочанной капусты, 500 г шампиньонов, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 100 мл воды, 2—3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Капусту нарезать квадратами, лук мелко нашинковать. Выложить в сотейник с разогретым маслом, обжарить, постоянно помешивая. Затем влить воду, тушить на слабом огне


15 минут. Шампиньоны нарезать на четверти, обжарить на другой сковороде 8—10 минут. Добавить к капусте грибы, нарезанные огурцы, томатную пасту, перемешать и тушить все вместе еще 10—15 минут, при необходимости досолить.

Капуста с мясом в мультиварке

 700 г белокочанной капусты, 500 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 4—5 шт. чернослива, 2 ст. л. томатной пасты, 100—150 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли

Мясо нарезать брусочками. Капусту нашинковать и слегка помять, остальные овощи нарезать соломкой и перемешать. В чашу мультиварки влить масло. Выложить мясо, посолить. Накрыть мясо смесью овощей, посолить. Сверху выложить капусту и чернослив. Развести томатную пасту в воде, влить в чашу. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Затем открыть, если жидкости много, поставить режим «Жарка» на 10 минут.


Тушеная белокочанная и краснокочанная капуста

 150 г краснокочанной капусты, 150 г белокочанной капусты, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 щепотка розмарина, 1 щепотка молотой гвоздики, 1 щепотка смеси перцев, молотый черный перец, соль по вкусу

Капусту мелко нашинковать. Репчатый лук и чеснок очистить, мелко нарезать, добавить стебли петрушки и обжарить в масле. Туда же всыпать смесь перцев, гвоздику


и розмарин. Добавить капусту. Посолить и поперчить. Тушить на медленном огне 15—20 минут. Перед подачей украсить зеленью.

Тушеная краснокочанная капуста

 1 кг краснокочанной капусты, 3—4 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 стручок болгарского перца, зелень петрушки, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Лук и болгарский перец очистить, лук измельчить, перец нарезать соломкой. Капусту тонко нашинковать, помидоры измельчить в блендере. Обжарить лук в масле, добавить болгарский перец, через 2 минуты выложить капусту. Жарить на среднем огне, перемешивая, 10 минут. Затем добавить помидоры и тушить еще 10—15 минут. В конце посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью.

Цветная тушеная капуста

 500 г цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 г сметаны, 2 ч. л. готовой горчицы, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 5—7 минут, откинуть на дуршлаг. Лук очистить и мелко нарезать, морковь очистить и натереть на мелкой терке. Припустить лук и морковь в масле 3—4 минуты. Смешать сметану и горчицу, добавить к моркови с луком. Выложить туда же капусту. Перемешать и тушить 10—15 минут под крышкой. В конце посолить и поперчить.

Краснокочанная капуста в мультиварке

 500 г краснокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 яблоко, 2 ст. л. растительного масла, щепотка молотого кориандра, щепотка мускатного ореха, 1 ч. л. соли


Лук нарезать полукольцами, морковь и яблоко натереть на терке, капусту нашинковать. Смешать подготовленные продукты, посолить, приправить специями. Выложить в чашу мультиварки, полить маслом. Готовить в режиме «Тушение» 40 минут.

Запеканка из цветной капусты и курицы

 600 г цветной капусты, 300—350 г куриной грудки, 2 яйца, 150 мл молока, 50 г нежирного твердого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу


Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 2—3 минуты, обдать холодной водой. Куриную грудку нарезать кубиками, посыпать перцем и солью. В форму для запекания выложить курицу, сверху положить капусту. Размешать яйца с молоком, вылить в форму. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15 минут. Достать, посыпать тертым сыром и запекать до его расплавления.

Тушеная пряная цветная капуста

 600 г цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 небольшой стручок острого перца, 1 ч. л. тертого корня имбиря, 1 ч. л. зиры, 1 ч. л. кунжута, 3 ст. л. растительного масла, зелень, соль по вкусу


Капусту разобрать на соцветия, ошпарить и дать стечь воде. Лук нарезать полукольцами. В разогретое масло выложить зиру, затем уменьшить огонь и положить лук. Жарить, постоянно перемешивая, в течение 5 минут. Добавить измельченный чеснок, нарезанный острый перец, имбирь, кунжут, перемешать. Выложить соцветия капусты, посолить, влить 50 мл воды или овощного бульона, тушить под крышкой 5—7 минут (капуста не должна развариться). Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Запеченная брюссельская капуста

 500 г брюссельской капусты, 2—3 зубчика чеснока, 1—2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных трав, зелень, соль по вкусу

Капусту хорошо промыть, сбрызнуть лимонным соком и маслом, посыпать солью и травами, перемешать. Выложить в форму для запекания в один слой. Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке около 20 минут. Посыпать измельченным чесноком, перемешать и запекать еще 10 минут. Перед подачей украсить зеленью.


Брюссельская капуста с имбирным соусом

 450 г брюссельской капусты, 50 г зеленого лука, 2 ч. л. тертого имбиря, 1 зубчик чеснока, 100 мл куриного или овощного бульона, 1 ст. л. темного кунжутного масла, 1 ст. л. соевого соуса

Отдельно нарезать белую и зеленую часть лука. В сковороде влить кунжутное масло, выложить нарезанную белую часть и жарить, помешивая, до мягкости. Добавить тертый имбирь и чеснок, жарить 1 минуту. Выложить в сковороду


брюссельскую капусту, залить бульоном, довести до кипения, накрыть крышкой и готовить около 6 минут. Готовую капусту выложить на сервировочное блюдо, посыпать зеленым луком и полить соевым соусом.

Жареная брюссельская капуста

 300 г брюссельской капусты, 1 морковь, 200 мл куриного или овощного бульона, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Капусту тонко нарезать, очищенную морковь нарезать соломкой, обжарить в масле около 3 минут. Влить бульон и продолжить тушить приблизительно 12 минут. Если жидкость испарится раньше, долить воды. Снять с огня, добавить соль и перец. Подавать в горячем виде.

Вареная брюссельская капуста

 450 г брюссельской капусты, 1 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу


У капусты срезать основание, удалить старые листья, промыть водой. Уложить в кастрюлю в один слой, залить водой, добавить соль, проварить на медленном огне 7—9 минут. Затем вынуть, просушить, уложить в миску, поперчить, полить маслом.

Запеканка с сыром и овощами

 100 г низкокалорийного сыра, 1 кабачок, 1 баклажан, 1 стручок болгарского перца, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. итальянских или прованских трав, соль по вкусу


Овощи очистить, нарезать по отдельности кубиками. Баклажаны посолить. Оставить на 20 минут, затем отжать жидкость. Смешать все овощи, добавить мелко натертый сыр и яйцо, посолить, посыпать травами, хорошо перемешать. Выложить в порционные формы, смазанные маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 35—40 минут.

Брюссельская капуста в сметанном соусе

 400 г брюссельской капусты, 40 г нежирного твердого сыра, 200 г нежирной сметаны, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сушеных трав по вкусу, соль по вкусу

У капусты срезать основание, удалить старые листья, вымыть. Отварить в подсоленной воде 2—3 минуты, переложить на сковороду. В сметане размешать муку, залить капусту. Посыпать травами. Тушить 3—5 минут, посыпать тертым сыром. Прогреть до его расплавления.


Овощи и грибы гриль в духовке

 1 кабачок, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 200 г шампиньонов
 Для маринада: 2 зубчика чеснока, 70 мл растительного масла, ½ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. сушеных трав по вкусу, ½ ч. л. крупной соли

Очищенный чеснок пропустить через пресс. Залить маслом, добавить травы и молотый перец. Оставить на 30 минут. Лук очистить, нарезать кружочками. Кабачок тщательно вымыть, разрезать пополам, а затем вдоль на 3 ломтика. Так же нарезать очищенную морковь. Картофель тщательно вымыть щеткой. Нарезать ломтиками. Картофель и морковь залить кипятком на 5—7 минут, затем воду слить. Гри-


бы очистить, крупные разрезать пополам. Овощи и грибы посыпать солью, полить маринадом. Оставить мариноваться на 2—3 часа. Выложить на решетку в один слой, вниз поставить противень, застеленный фольгой или бумагой (с овощей будет капать сок). Запекать в разогретой до 220 °С духовке около 20—30 минут.

Стейк из цветной капусты

 700 г цветной капусты, 5—6 зубчиков чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. рубленой зелени, молотый острый перец, соль по вкусу

Кочан цветной капусты промыть подсоленной водой, дать стечь жидкости. Нарезать плоскими ломтиками толщиной примерно 1 см. Посыпать острым перцем. Смешать пропущенный через пресс чеснок, соевый соус и растительное масло. Смазать капусту со всех сторон, оставить на 20—30 минут. Затем выложить на застеленный фольгой противень. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки. Также можно обжарить на сковороде-гриль. Готовую капусту переложить на блюдо, полить лимонным соком и посыпать зеленью.


Жареные яблоки

 5—6 плотных яблок, 20 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Яблоки разрезать на четвертинки, кожицу не срезать. Удалить сердцевину. Разрезать каждый кусочек еще на 2 части. В сковороде нагреть сливочное масло, выложить яблоки, обжарить по 1—2 минуты с каждой стороны, посолить,


поперчить. Снять с огня. Яблоки должны стать мягкими, но не превратиться в пюре. Подавать к блюдам из птицы.

Пюре из гороха с сельдереем

 250 г сушеного гороха, кусочек корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Горох промыть, залить холодной водой, оставить на 3 часа. Затем воду слить, горох залить подсоленной водой, отварить до полуготовности. Добавить нарезанные крупными кубиками морковь, сельдерей, лук и варить до готовности гороха. Растереть горох и овощи в пюре, используя воду, оставшуюся от варки. Добавить пропущенный через пресс чеснок, масло, при необходимости посолить и поперчить.

Запеченный сельдерей

 1 корень сельдерея, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. неострой горчицы, куркума, кориандр, молотый черный перец, соль по вкусу

Сельдерей очистить, нарезать кубиками размером 1—1,5 см. Масло нагреть, слегка обжарить в нем специи. Положить сельдерей, добавить горчицу, соль, перемешать, чтобы покрыть маслом. Овощную массу переложить в форму и запекать в нагретой до 200 °С духовке 30 минут. Через каждые 10 минут перемешивать, чтобы сельдерей не подгорел.


Соте из сельдерея с грибами

 6 стеблей сельдерея, 250 г шампиньонов, 1 лук-порей, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла,

*2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ч. л. розмарина,
2 ст. л. бульона, молотый черный перец, соль по вкусу*


Сельдерей нарезать по диагонали ломтиками длиной 1 см. Грибы вымыть, разрезать на четвертинки. Лук нашинковать. Нагреть в сковороде масло, выложить лук и тушить, помешивая, до мягкости. Добавить грибы, посолить, жарить, помешивая, до легкого зарумянивания. Выложить в сковороду сельдерей и тушить, помешивая, 5—8 минут. Влить лимонный сок и бульон, добавить розмарин, молотый перец, тушить пару минут. Затем всыпать петрушку. Соте подавать горячим.

Спагетти из цукини

 *1 цукини, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, щепотка сушеного базилика, соль по вкусу*


Мелко нарезать лук и чеснок. Помидоры очистить от кожицы, измельчить. Цукини тщательно вымыть, натереть на терке для моркови по-корейски. Должны получиться длинные тонкие «спагетти». На сковороде разогреть 1 ст. л. масла, томить лук и чеснок до мягкости, затем выложить помидоры и тушить под крышкой до однородного состояния. Добавить сушеный базилик, соль и тушить еще 2 минуты. На другой сковороде разогреть масло. Выложить цукини, обжарить 2 минуты. Выложить горячие цукини на тарелки, полить томатным соусом.

Овощная «лапша»

 *2 цукини, 2 моркови, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*


Цукини и морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для моркови по-корейски. Помидор очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. На сковороде разогреть масло, выложить морковь. Жарить 1 минуту. Выложить кабачки, жарить еще 1 минуту. Добавить помидоры, измельченный чеснок, соль и перец. Жарить еще 1 минуту и переложить на тарелку. Овощи лучше не помешивать вилкой, а встряхивать, чтобы они не пригорали.

Фаршированные кабачки с творогом и помидорами

 2 кабачка (по 300—350 г), 200 г творога, 2—3 помидора, 2 зубчика чеснока, 50—70 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Кабачки разрезать вдоль, удалить мякоть с семенами. Мелко нарезать зелень, чеснок и помидоры. Добавить к творогу, хорошо перемешать, добавить сметану, посолить. Начинкой наполнить кабачки. Выложить их в смазанную маслом форму. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 40 минут. Перед подачей украсить зеленью.


Кабачки, фаршированные творогом

 2 кабачка, 100 г творога, 70 г нежирного твердого сыра, 1 небольшая морковь, 1 ст. л. сметаны, рубленая зелень, тмин, соль по вкусу

Молодые кабачки разрезать вдоль на две части, вынуть семена и часть мякоти. Морковь натереть на терке, добавить размятый творог, сметану, соль и тмин. Хорошо размешать. Подготовленной смесью нафаршировать кабачки, посыпать


их тертым сыром и запекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Кабачки, фаршированные творогом и крапивой

 3 молодых кабачка, 100 г творога, 1 морковь, 1 стакан рубленой крапивы, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

У кабачков удалить плодоножки и семена с мякотью. Разрезать кабачки пополам вдоль. Творог протереть, добавить тертую морковь, соль, рубленую мякоть кабачков с семенами и крапиву. Все перемешать и полученной смесью начинить кабачки. Выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания, поставить в духовку и запекать 25 минут. Подать, посыпав рубленой зеленью укропа.


Кабачки-бочонки с фаршем и овощами

 2 кабачка, 500 г говяжьего фарша, 2 головки лука, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 100 г твердого сыра, 1—2 ст. л. растительного масла, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Кабачки очистить и нарезать цилиндрами толщиной 3—4 см. Из каждого вырезать мякоть, чтобы получилось широкое кольцо. Бланшировать кабачки в подсоленном кипятке 2 минуты. Мелко нарезать 1 головку лука, смешать с фаршем, приправить солью и перцем, хорошо вымешать. Наполнить кабачки фаршем. Плотно поставить в глубокую форму для запекания. Морковь натереть на терке, оставшийся лук нарезать четвертькольцами. Тушить лук и морковь на масле до мягкости. Выложить на кабачки. Посыпать измельченным


чесноком, полить сметаной, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30—40 минут.

Кабачки, фаршированные грибами с рисом

 2 кабачка, 200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. коричневого риса, 50 г нежирного твердого сыра, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу


Кабачки разрезать вдоль, вынуть семена и часть мякоти. Ошпарить половинки кипятком. Шампиньоны и лук мелко нарезать. Выложить на сковороду с маслом грибы и лук, жарить 2 минуты. Затем добавить к ним отваренный рис, жарить еще 2 минуты. Посолить, поперчить, влить сметану, размешать и снять с огня. Нафаршировать половинки кабачков грибным фаршем, посыпать тертым сыром и запечь в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Кабачки с грибной начинкой

 2 кабачка, 150—200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, овощной бульон, зелень петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу


Кабачки очистить, разрезать вдоль пополам, удалить часть мякоти с семенами. Бланшировать в кипятке 2 минуты. Мякоть кабачков, лук и грибы мелко нарезать. Разогреть на сковороде растительное масло. Пассеровать лук до мягкости, добавить грибы и мякоть кабачков, тушить до полуготовности, посолить и поперчить. Положить начинку в кабачки, выложить их на противень. Залить бульоном так, чтобы он практически покрыл кабачки. Тушить в духовке на слабом огне до готовности. Перед подачей украсить зеленью.

Запеченные кабачки с оливками

 1 кабачок, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 5—6 оливок, 2 ст. л. растительного масла, зелень, свежемолотый черный перец, соль по вкусу


Кабачок тщательно вымыть, не чистить, нарезать кружочками толщиной около 1 см, посолить и поперчить. Помидоры нарезать такими же кружочками. Форму смазать маслом, выложить кружочки кабачка, на них помидоры. Посыпать измельченным чесноком, положить половинки оливок, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке при температуре 220—230 °С в течение 10—15 минут. Перед подачей украсить зеленью.

Кабачки с помидорами

 1 кг кабачков, 4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу


Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Кабачки и помидоры нарезать кружочками, выложить в форму слоями, посыпая обжаренным луком и мелко нарезанной зеленью, посолить. Запекать в разогретой духовке 15—20 минут. Подавать в холодном виде.

Цукини, фаршированные яблоками и зеленым горошком

 2 молодых цукини, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 100 г грецких орехов, 50 г зеленого горошка, сок и цедра ½ лимона, 30 г сливочного масла, зелень, свежемолотый черный перец, соль по вкусу


Нагреть духовку до 200 °С. Цукини не чистить, тщательно вымыть, разрезать вдоль, вырезать часть мякоти, мелко ее нарезать. Половинки цукини опустить на минуту в подсоленный кипяток, вынуть, обдать холодной водой и обсушить. Очищенное яблоко и лук нарезать кубиками. В сотейнике растопить сливочное масло, слегка поджарить лук, добавить горошек и мякоть цукини. Перемешать, тушить 5—7 минут, добавить яблоки, лимонный сок и цедру и тушить под крышкой на слабом огне 10 минут. Снять с огня, остудить, всыпать нарубленные орехи и измельчить все блендером. Приправить по вкусу солью и перцем. Начинить цукини полученным фаршем. Выложить цукини в форму, на фарш положить кусочки сливочного масла и поставить в духовку на 25—30 минут. Перед подачей украсить зеленью.

Фаршированный патиссон

 *1 патиссон (около 300 г), 150 г мясного фарша, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 70 г нежирного твердого сыра, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*


Патиссон вымыть, срезать верхушку и отложить ее. Аккуратно вынуть из патиссона часть мякоти с семенами, натереть внутри солью и оставить на 20 минут, чтобы выступил сок. Для приготовления начинки мясной фарш обжарить вместе с мелко нарезанным луком и тертой морковью, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень. Из патиссона вылить образовавшийся сок, промыть, наполнить приготовленной начинкой, сверху посыпать тертым сыром и накрыть срезанной верхушкой. Фаршированный патиссон завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 200 °С духовке 20—30 минут.

Патиссоны, фаршированные печенью

 3 молодых патиссона, 400 г печени индейки или курицы, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 50—70 г оливок без косточек, 50 г нежирного твердого сыра, 2 ст. л. белого сухого вина, 3 ст. л. растительного масла, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу


У патиссонов срезать плодоножку, вырезать часть мякоти и семена. Лук мелко нарезать, шампиньоны нарезать пластинами, печень — кусочками. Обжарить лук на сковороде до мягкости, добавить печень, жарить 2 минуты. Добавить шампиньоны, через несколько минут влить вино. Приправить солью и перцем, перемешать и тушить 3—4 минуты. Всыпать нарезанные кружочками оливки и снять с огня. Приготовленной начинкой нафаршировать патиссоны, смазать их снаружи сливочным маслом, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 15—20 минут.

Фаршированные помидоры

 5—6 помидоров, 100 г ветчины, 100 г нежирного твердого сыра, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу


Помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки и ложкой аккуратно вынуть мякоть. Для начинки ветчину нарезать маленькими кубиками, добавить половину натертого сыра, измельченную мякоть помидоров, рубленую зелень, соль, перец и все хорошо перемешать. Уложить начинку внутрь помидоров, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 5—7 минут, чтобы сыр расплавился.

Баклажаны, запеченные с куриным филе

 4 небольших баклажана, 200 г куриного филе, 1 стручок болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 70—100 г твердого сыра, 2—3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу


Баклажаны не чистить, тщательно вымыть, разрезать вдоль на две половинки, посолить, оставить на 20 минут. Аккуратно отжать, затем вырезать мякоть. Куриное филе нарезать тонкими длинными полосками, посолить, поперчить. Болгарский перец нарезать соломкой. На сковороде разогреть масло с раздавленным зубчиком чеснока, чеснок удалить. Быстро обжарить в масле филе. Убрать со сковороды, быстро обжарить перец, а затем мякоть баклажанов. Мякоть положить в половинки баклажанов. Сверху выложить филе, болгарский перец, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут. Перед подачей к столу посыпать нарезанной петрушкой.

Баклажаны, фаршированные сыром

 2 баклажана, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 100 г нежирного твердого сыра, пучок зелени (зеленый лук, укроп, петрушка), 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Баклажаны разрезать вдоль на 2 части, мякоть аккуратно вынуть и измельчить. Внутри баклажаны натереть солью, оставить на 10 минут, затем промыть. Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу. Мелко нарезать зелень, чеснок, помидоры, смешать с мякотью баклажана, добавить натертый сыр. Выложить начинку в баклажаны, переложить их на противень, смазанный маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20—25 минут.

Баклажаны, фаршированные орехами и зеленью

 2 баклажана, 1 головка репчатого лука, 100 г грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и кинзы, молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны не чистить, разрезать вдоль на 2 части, мякоть аккуратно вынуть и измельчить. Внутри баклажаны натереть солью, оставить на 10 минут, затем промыть. Мелко нарезать лук. Тушить лук и мякоть баклажанов на масле до мягкости. К смеси добавить толченые орехи, соль, перец и мелко нарубленную зелень. Начинить этой массой половинки баклажанов. Уложить в форму для запекания, полить 1 ст. л. масла. Влить на дно формы немного воды. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20—25 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.


Баклажаны, фаршированные шампиньонами

 4 баклажана, 150—200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2—3 помидора, 50 г твердого сыра, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, положить в слегка подсоленный кипяток, снять с огня и оставить в горячей воде на 5—6 минут. Вынуть, охладить, разрезать вдоль и вынуть ложкой часть мякоти. Мякоть баклажанов, лук и грибы мелко нарезать. Лук поджарить до прозрачности, добавить шампиньоны и жарить 1—2 минуты на сильном огне. Затем уменьшить


огонь, положить баклажаны и мелко нарезанный чеснок. Жарить 3—4 минуты. Добавить петрушку, соль, перец и снять с огня. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, нарезать толстыми ломтиками. Нагреть духовку до 200 °С. Выложить баклажаны в смазанную маслом форму, наполнить приготовленной начинкой. Посыпать орехами, прикрыть ломтиками помидоров, посыпать тертым сыром и сбрызнуть маслом. Поставить в духовку на 15—20 минут.

Баклажаны, фаршированные овощами

 3 баклажана, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г белокочанной капусты, 300—400 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень, острый перец, соль по вкусу

Баклажаны не чистить, тщательно вымыть, разрезать вдоль, опустить на 1—2 минуты в кипящую подсоленную воду. Отжать, вырезать часть мякоти. Капусту нашинковать, перец и морковь нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Овощи тушить до полуготовности, посолить. Наполнить ими баклажаны. Выложить в широкий сотейник. Залить томатным соком, чтобы баклажаны были покрыты им полностью. Добавить острый перец, соль и пропущенный через пресс чеснок. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10—15 минут после закипания. Подавать, посыпав рубленой зеленью и полив соусом, в котором тушились баклажаны.


Баклажаны, фаршированные перцем

 4 баклажана, 3 стручка болгарского перца, 4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного мас-

ла, 100 мл воды, чеснок, зелень кинзы, чабера, петрушки, базилика, сельдерея, острый перец и соль по вкусу


Баклажаны не чистить, тщательно вымыть, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Болгарский перец нашинковать, добавить измельченную зелень, нарезанный кубиками лук, острый перец, очищенные от кожицы помидоры, пропущенный через пресс чеснок, соль и все перемешать. Полученной массой нафаршировать подготовленные баклажаны, положить в кастрюлю, влить масло и воду. Тушить на слабом огне до готовности.

Запеченные баклажаны

 *2 баклажана, 3—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, зелень кинзы, соль по вкусу*

Баклажаны хорошо вымыть, удалить плодоножки. Чеснок нарезать пластинами. Сделать в баклажанах узкие глубокие прорезы со всех сторон. Вложить в них чеснок. Завернуть баклажаны в фольгу и запекать в разогретой до 200 °С духовке около 35 минут. Достать и остудить. Перед подачей разрезать на 4 части, полить лимонным соком, посолить и посыпать рубленой зеленью.


Запеченные баклажаны с ореховой начинкой

 *2 баклажана, 50 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа, кинзы, соль по вкусу*

Растереть орехи с чесноком и щепоткой соли, добавить измельченную зелень. Баклажаны не чистить, хорошо вымыть. Надрезать вдоль книжкой, посыпать солью, оставить


на 10 минут, промыть. В надрезы вложить ореховую начинку. Запекать в духовке при 200 °С до мягкости, около 30—40 минут.

Икра из баклажанов с овощами

 1—2 баклажана, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 15 г зеленого лука, 15 г зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь в разогретой до 150 °С духовке до готовности. Охладить, очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать. Репчатый лук нарезать, пассеровать в растительном масле. Добавить очищенный от кожицы мелко нарезанный помидор, пассеровать все вместе еще 5—10 минут. Затем добавить баклажаны, посолить и тушить на медленном огне 25—30 минут. Готовую икру посыпать измельченным зеленым луком, перемешать, снять с огня, дать остыть. Перед подачей украсить веточками укропа и петрушки.

Икра баклажанная

 5—6 баклажанов, 1 л томатного сока, 2 лавровых листа, 70 мл растительного масла, чеснок, соль по вкусу

Томатный сок уварить на медленном огне в течение 2,5—3 часов. Баклажаны запечь в духовке до мягкости. Когда остынут, очистить, нарезать кусочками и обжарить в растительном масле. Выложить в томатный сок, перемешать, добавить измельченный чеснок, соль, лавровый лист, тушить 15 минут. В конце приготовления лавровый лист удалить, готовую икру охладить.

Цукини с перечным соусом


 3 молодых цукини, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу

Для соуса: 1 стручок красного болгарского перца, 1 стручок зеленого болгарского перца, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 2—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, растительное масло, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Приготовить соус. На кожице помидоров сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы, вырезать семена, мякоть нарезать кубиками. Болгарский перец и лук нарезать соломкой, чеснок измельчить. Слегка обжарить лук на разогретом масле, добавить болгарский перец и жарить еще 1 минуту. Затем добавить помидоры и чеснок, тушить несколько минут. Выпарить лишнюю жидкость, чтобы получился густой соус, приправить солью и перцем, снять с огня, добавить рубленую кинзу.

Цукини не чистить, нарезать вдоль тонкими длинными ломтиками. Бланшировать в подсоленном кипятке 2—3 минуты, затем обсушить. По 2 ломтика цукини сложить крест-накрест, в центр выложить порцию соуса, соединить концы, чтобы получился конверт. Обвязать стеблем зеленого лука. Перед подачей охладить в течение 2 часов.


Икра из баклажанов с орехами

 4 баклажана, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 головка чеснока, уксус, черный перец, соль по вкусу

Баклажаны запечь до мягкости, очистить, нарубить, отжать сок. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку или исто-


лочь, растереть с баклажанами до образования пастообразной массы. Добавить соль, перец, уксус по вкусу.

Икра баклажанная без томата

 4 баклажана, 3 стручка болгарского перца, 2 моркови, 1 яблоко, 2 головки репчатого лука, 80 мл растительного масла, соль по вкусу


Баклажаны очистить, нарезать кубиками. Перец, яблоко и лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Овощи обжарить в растительном масле, выложить в жаропрочную емкость. Посолить, перемешать, накрыть крышкой и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 15—20 минут. Готовую икру охладить.

Кабачковая икра с морковью

 2—3 молодых кабачка, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, черный перец, соль по вкусу


Кабачки нарезать кубиками, морковь натереть на терке, лук нашинковать. Выложить подготовленные овощи в разогретое масло, тушить на слабом огне под крышкой 30 минут, перемешивая. Добавить томатную пасту, соль, перец, измельченный чеснок, перемешать, тушить без крышки 5—10 минут. Готовую икру охладить, измельчить блендером.

Кабачковая икра простая

 3 кабачка, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, ½ пучка петрушки и укропа, 4 ст. л. растительного масла, черный перец, соль по вкусу


Кабачки нарезать кружочками толщиной 1,5 см, обжарить в масле. Лук нарезать, обжарить отдельно. Чеснок, зелень петрушки и укропа измельчить и растереть с солью и перцем. Кабачки и лук пропустить через мясорубку или измельчить блендером, добавить зелень и чеснок, тщательно перемешать.

Икра из тыквы

 400 г тыквы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, чеснок, зелень, перец, соль по вкусу

Мякоть тыквы нарезать кубиками, припустить в небольшом количестве воды до мягкости. Добавить обжаренные в масле лук и морковь, тушить несколько минут. В конце приготовления добавить томатную пасту, соль, перец, рубленый чеснок и зелень.


Перец, фаршированный курицей и грибами

 2 крупных стручка болгарского перца, 150 г отварного куриного филе, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г нежирного твердого сыра, 1 ст. л. сметаны, 20 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

У перца срезать верхушку с хвостиком, аккуратно извлечь семена и перегородки. Курицу нарезать мелкими кусочками. Лук и грибы мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости, добавить пропущенный через пресс чеснок. Добавить курицу, перемешать, посолить, поперчить, соединить со сметаной. Нафаршировать перец смесью, по-


сыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

Икра тыквенно-кабачковая

 600 г тыквы, 2 молодых кабачка, 1 головка репчатого лука, 1 маленькая головка чеснока, 100 г томатной пасты, 2 ст. л. 9%-ного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Очищенную тыкву, кабачки и лук мелко нарезать. Выложить в сотейник с маслом, тушить 20 минут. Добавить томатную пасту и тушить до готовности, перемешивая. В конце приготовления добавить измельченный чеснок, уксус, соль и перец.

Перец, фаршированный курицей с фасолью

 8—10 стручков болгарского перца, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 150—200 г сметаны, 1 лавровый лист, зелень петрушки и укропа, растительное масло для жарки


Для фарша: 350 г куриного филе, 350 г стручковой фасоли, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 морковь, молотый черный перец, соль по вкусу

Фасоль отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Филе пропустить через мясорубку. Морковь и соленый огурец натереть на терке. Соединить все ингредиенты для фарша, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

У болгарского перца удалить плодоножку и семена. Нафаршировать перец приготовленной смесью и обжарить на масле. Морковь и свеклу натереть, лук нарезать полуколь-


цами. Обжарить морковь, свеклу и лук до мягкости. Добавить лавровый лист, посолить, поперчить, влить сметану. В эту массу выложить перец, добавить немного воды. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Блюдо подавать к столу в горячем виде, посыпав рубленой зеленью.

Сладкий перец с капустной начинкой

 4 стручка сладкого перца, 100 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Перец очистить от семян, окунуть в кипящую воду и откинуть на дуршлаг. Приготовить начинку. Для этого очищенные овощи нарезать соломкой, припустить в масле, добавить томатную пасту, тушить до полуготовности. Стручки перца заполнить овощами, уложить в сотейник. Влить воду или овощной бульон, чтобы перец был покрыт наполовину. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Подать, полив соком, оставшимся после тушения, и посыпав рубленой зеленью. По желанию можно подать сметану или томатный соус.


Сладкий перец, фаршированный творогом

 5 стручков сладкого перца, 150 г творога, 1 помидор, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Перец аккуратно разрезать вдоль пополам и очистить от семян. Зелень мелко нарубить. Помидор очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Творог растереть с яйцом, зеленью и помидором, посолить. Наполнить перец


приготовленной смесью. Уложить на застеленный фольгой противень. Сбрызнуть маслом и запекать в разогретой до 180 °С духовке около 25 минут.

Перец ароматный

 3 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 30 мл лимонного сока, 5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Перец вымыть и запечь целиком в духовке, затем вынуть сердцевину, очистить от кожицы, нарезать, выложить на блюдо, немного посолить. Лук очистить, нарезать кольцами, заправить лимонным соком и растительным маслом, смешать с перцем.

Тушеная капуста с курицей и черносливом

 500 г белокочанной капусты, 200 г куриной грудки или филе, 1 головка лука, 1 морковь, 50 г чернослива без косточек, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. растительного масла, 200—250 мл воды, молотый черный перец, соль по вкусу


Нарезать мясо кубиками, лук — полукольцами, капусту нашинковать, морковь натереть на терке. Обжарить курицу с добавлением масла в течение 1—2 минут. Затем добавить лук, через 3 минуты — морковь, через 5 минут — нашинкованную капусту. Влить 100 мл горячей воды, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 15 минут. Томатную пасту размешать в оставшейся воде, вылить на сковороду, добавить крупно нарезанный чернослив, посолить. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Лобио

 250 г фасоли, 2 головки лука, 2 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов, зелень кинзы, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Фасоль промыть, замочить на 3 часа, затем отварить до готовности. Отцедить, жидкость не выливать. Лук мелко нарезать и томить до прозрачности в растительном масле. Добавить мелко нарезанный чеснок, фасоль и немного жидкости, в которой она варилась. Тушить все вместе несколько минут. Затем добавить растертые грецкие орехи и мелко нарубленную кинзу, посолить и перемешать. Снять с огня.

Фасоль в томате с луком

 100 г фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатного соуса без сахара и крахмала, 2 ч. л. растительного масла, соль по вкусу

Фасоль предварительно замочить на 5—6 часов, затем сварить до готовности. Лук нарезать полукольцами, припустить на масле. Добавить соус и тушить еще 2 минуты. Выложить на сковороду фасоль, посолить. Тушить все вместе минуту и снять с огня.


Фасоль в горшочке

 200 г фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, зелень сельдерея и кинзы, соль, специи по вкусу

Фасоль замочить в холодной воде на 3—4 часа. Залить свежей водой и варить в глиняном горшочке около 20 минут.


Слить отвар, снова залить водой и продолжить варить. Мелко нарезанный лук поджарить в растительном масле. Слить фасолевый отвар в отдельную посуду, раздавить зерна. Заправить жареным луком, толченым в ступке чесноком, солью, рубленой зеленью и специями. При необходимости долить немного отвара.

Стручковая фасоль с орехами

 500 г стручковой фасоли, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, сок $\frac{1}{2}$ лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

В кипящую воду опустить нарезанную фасоль на 2—3 минуты. Затем откинуть на дуршлаг. Орехи нарубить, лук нарезать полукольцами, чеснок раздавить плоской стороной ножа. В сковороде нагреть масло, обжарить в нем чеснок, когда потемнеет, удалить его. Выложить в масло лук, жарить 2 минуты, не зажаривать. Добавить орехи и через 2—3 минуты всыпать в сковороду фасоль. Посолить, поперчить, полить лимонным соком. Прогреть минуту, перемешать и подавать к столу.


Тушеная фасоль

 200 г красной фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, зелень петрушки, молотая паприка, соль по вкусу

Фасоль замочить на ночь. Затем залить свежей водой, добавить нарезанную кубиками морковь и половину луковицы. Варить фасоль до мягкости, оставить столько жидкости, чтобы она покрывала фасоль. Оставшийся лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, добавить


паприку и томатную пасту. Выложить лук в кастрюлю с фасолью, посолить и довести до кипения. Томить все на слабом огне еще 15 минут до загустения. Перед подачей посыпать рубленой петрушкой.

Фасоль, тушенная с перцем

 300 г красной фасоли, 2 головки лука, 1 стручок болгарского перца, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки, укропа и сельдерея, молотая паприка, соль по вкусу


Фасоль предварительно замочить, отварить до готовности. Соль добавить в конце приготовления, отцедить. Жидкость слить в отдельную емкость. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле, положить нарезанный соломкой перец, жарить еще несколько минут. Добавить готовую фасоль, зелень, соль, специи и лимонный сок. Влить 100—150 мл отвара фасоли. Накрыть крышкой и тушить 10—15 минут.

Фасоль с перцем и помидорами

 300 г фасоли, 2 стручка болгарского перца, 4—5 помидоров, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Фасоль замочить на ночь, затем отварить до готовности. Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Морковь нарезать соломкой, лук и перец — полукольцами. В разогретое масло выложить лук, морковь и перец, тушить, перемешивая, 15 минут. Добавить фасоль и помидоры, тушить около 20 минут. Добавить измельченный чеснок, соль, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Фасоль, тушенная с черносливом

 100 г фасоли, 50 г чернослива, 30 г сливочного масла, соль по вкусу


Фасоль отварить до готовности. Чернослив промыть, крупно нарезать. На сковороде растопить масло, выложить чернослив и фасоль, тушить 10 минут, добавив немного воды. В конце приготовления посолить.

Лечо с фасолью

 150 г белой фасоли, 2 стручка болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 200—250 мл томатного сока, 2 ч. л. растительного масла, соль по вкусу

Фасоль замочить в воде на ночь. Затем отварить до мягкости, но не разваривать. Перец нарезать ломтиками, чеснок — пластинками. На масле обжарить чеснок несколько секунд, влить томатный сок. Довести до кипения, положить в сок сладкий перец. Добавить фасоль, посолить, томить все под крышкой около 20 минут.


Тушенная фасоль с кабачками

 100 г белой фасоли, 1 кабачок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, зелень кинзы и укропа, 1 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, тмин, соль по вкусу

Фасоль замочить и отварить в той же воде. Кабачки, морковь и лук нарезать кубиками. Обжарить в глубокой сковороде лук и морковь, добавить кабачки, жарить еще несколько минут. Выложить в сковороду фасоль, специи.


Перемешать, залить жидкостью, в которой варилась фасоль, чтобы она покрыла овощи наполовину, посолить. Тушить все вместе еще 30 минут. Добавить мелко нарезанные помидоры и рубленую зелень, перемешать и тушить еще 10 минут.

Фасоль с овощами и грибами

 100 г красной фасоли, 1 баклажан, 2 стручка болгарского перца, 1 головка красного лука, 100 г шампиньонов, 100 мл томатного сока, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Фасоль предварительно замочить, отварить до готовности, отцедить, жидкость от варки слить в отдельную емкость. Баклажан тщательно вымыть, не чистить, нарезать небольшими кубиками. У перца вынуть сердцевину, нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами. Шампиньоны разрезать на четвертинки. Обжарить баклажаны, перец и лук в течение 4 минут. Добавить шампиньоны, жарить на сильном огне, помешивая, еще 4 минуты. Влить томатный сок, посолить по вкусу. Тушить овощи 10 минут на слабом огне под крышкой. Добавить фасоль, при необходимости долить жидкость от варки. Перемешать и тушить еще 5 минут.


Чечевица с грибами

 200 г чечевицы, 250 г грибов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатного соуса без сахара и крахмала, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Чечевицу предварительно замочить. Лук и грибы нарезать, обжарить в масле. Добавить томатный соус, тушить


несколько минут. Всыпать чечевицу, влить 2—2,5 стакана воды, добавить соль, перец и тушить на слабом огне до готовности.

Чечевица с овощами в горшочке

 200 г чечевицы, 1 морковь, 1 головка лука, зелень, 2 ст. л. растительного масла, кориандр, молотая паприка, соль по вкусу


Чечевицу замочить на ночь. Лук и морковь нарезать, обжарить в масле, посыпать специями. Половину обжаренных овощей выложить в горшочек. Всыпать промытую чечевицу, оставшиеся овощи, влить 2—3 стакана кипящей воды, посолить. Тушить в духовке при 200 °С в течение 60—90 минут. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Чечевица с шампиньонами

 200 г чечевицы, 200—300 г шампиньонов, 1—2 головки лука, 1—2 зубчика чеснока, зелень петрушки или укропа, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Чечевицу промыть, залить 600 мл воды и довести до кипения. После закипания уменьшить огонь, посолить и варить, снимая пену, 20 минут, пока чечевица не станет мягкой, но при этом будет сохранять форму. После окончания готовки лишнюю жидкость слить. Лук и чеснок мелко нарезать. Шампиньоны нарезать ломтиками. В растительном масле обжарить лук и чеснок до мягкости 1—2 минуты. Положить грибы и тушить, перемешивая, до готовности. В сковороду к грибам добавить отварную чечевицу и нарезанную зелень, посолить, поперчить по вкусу. Прогреть и снять с огня.

Чечевица в томате с луком

 200 г чечевицы, 2 головки лука, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. томатного соуса без сахара и крахмала, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Чечевицу залить холодной водой и оставить на 3—4 часа. Затем воду слить и в свежей воде отварить чечевицу до готовности. Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь. Обжарить на масле до мягкости, добавить соус и измельченный чеснок, тушить 3—4 минуты. Выложить чечевицу, перемешать, приправить солью и перцем. Прогреть 2 минуты и снять с огня.

Тефтели из чечевицы в томате

 200 г чечевицы, 100 г белокочанной капусты, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2—3 помидора или 100 мл томатного соуса без сахара и крахмала, 100 мл воды, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. куркумы, ½ ч. л. мускатного ореха, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу


Чечевицу замочить на несколько часов, затем воду слить, чечевицу измельчить в блендере. Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. Обжарить половину лука и моркови в масле. Добавить нашинкованную капусту, тушить 5—7 минут. Соединить с чечевичной массой, посолить, тщательно перемешать. Из массы сформовать небольшие тефтели. Оставшиеся лук и морковь обжарить в масле, добавить измельченные помидоры (или томатный соус), чеснок, воду, соль, специи, тушить 5 минут. В приготовленный соус выложить тефтели, тушить под крышкой 7—10 минут.

Нут с овощами

 100 г нута, 300—400 мл кипятка, 2 баклажана, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 1 ст. л. растительного масла, по щепотке молотого тмина, кориандра и корицы, соль по вкусу

Нут предварительно замочить на ночь. Утром процедить, залить кипятком, чтобы все зерна были им покрыты, варить около 30 минут на слабом огне, слить лишнюю жидкость. Баклажаны нарезать крупными кубиками, посолить, оставить на 15 минут. Затем промыть и обсушить. В сотейнике разогреть масло, выложить измельченный лук и чеснок, тушить до мягкости. Всыпать специи и жарить несколько секунд. Увеличить огонь, добавить баклажаны и хорошо перемешать. Тушить 5 минут. Помидоры очистить от кожицы, измельчить. Выложить в сотейник. Добавить нут. Посолить, тушить под крышкой 20 минут.


Фрикадельки овощные с брынзой

 2 баклажана, 100 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 50—70 г брынзы, 1—2 ст. л. отрубей, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 150 мл овощного бульона или воды, соль по вкусу

Баклажаны очистить, наколоть вилкой в нескольких местах и бланшировать 2 минуты. Откинуть на дуршлаг, слегка отжать. Мелко нарезать или измельчить в блендере баклажаны, капусту, лук, брынзу. Если масса очень водянистая, добавить отруби, при необходимости досолить. Вбить яйцо. Из фарша сформовать шарики размером с грецкий орех. Выложить на сковороду с разогретым маслом, обжарить со всех сторон до золотистой корочки.


Влить овощной бульон. Накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить до готовности.

Тыква, запеченная с травами

 500 г тыквы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сушеных трав, ½ ч. л. соли


Тыкву очистить, нарезать тонкими ломтиками. Натереть маслом, посыпать солью и травами. Выложить на лист, запекать в духовке при сильном огне до образования коричневой корочки.

Запеченный шпинат с яйцом

 300 г шпината, 2 яйца, 100 г зелени (зеленый лук, петрушка, кинза, базилик), 20 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Шпинат вымыть, отрезать грубые хвостики. Отварить до полуготовности. Измельчить зелень и шпинат, выложить в смазанную маслом форму для запекания. Яйца взбить со щепоткой соли. Залить зелень. Запечь в умеренно разогретой духовке до готовности.


Шпинат с кунжутом

 450 г молодого шпината, 1 ст. л. жареных семян кунжута, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. кунжутного масла, 1 зубчик чеснока, молотый перец, соль по вкусу

Шпинат вымыть, обсушить, очистить от жестких хвостиков. Опустить шпинат в кипяток и варить 2—3 минуты, помешивая. Выложить на дуршлаг и дать остыть, затем

отжать лишнюю воду. Шпинат нарезать и перемешать с семенами кунжута, соевым соусом, кунжутным маслом и измельченным чесноком. Посолить, поперчить. Подавать, когда остынет до комнатной температуры.

Голубцы со шпинатом


 1 кг белокочанной капусты (1 кочан), 300 г мясного фарша, 350 г шпината, 2 головки лука, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Мелко нарезать лук и морковь, у шпината удалить жесткие хвостики. На сковороде разогреть масло, выложить лук и морковь, жарить до полуготовности. Половину овощей отложить. На сковороду к остальным овощам выложить шпинат, посолить. Тушить минуту, добавить фарш, размешать и снять с огня. Кочан капусты окунуть в кипяток, снимать по одному листья. При необходимости срезать утолщения. На каждый лист выложить немного начинки, свернуть голубец. Уложить голубцы в кастрюлю, сверху — тушеные лук и морковь. Залить кипятком, чтобы голубцы были полностью покрыты, посолить. Тушить под крышкой до готовности.




Блюда из рыбы

Окунь в лимонном маринаде

 400 г филе морского окуня
Для маринада: ½ лимона, 30 г зеленого лука, ½ ч. л. молотого мускатного ореха, молотый черный перец и соль по вкусу


Филе окуня натереть смесью соли, мускатного ореха и черного перца. Нарезать кусочками, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Из лимона выжать сок и вылить на рыбу. Мариновать в холодильнике 3 часа. Кусочки отряхнуть от лука, жарить на сковороде-гриль до готовности. Подавать можно с листьями зеленого салата и зеленью петрушки.

Морской окунь с фенхелем

 300—400 г филе морского окуня, 1 помидор, 1 клубень фенхеля, 30 г зеленого лука, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу


Филе морского окуня приправить перцем и солью, сбрызнуть лимонным соком. Разделить на 2 кусочка. Зеленый лук нарезать колечками, помидор — кружочками, очищенный клубень фенхеля — ломтиками. Овощи смешать, посолить, поперчить, выложить на два листа пергаменты или фольги. Сверху выложить филе. Хорошо закрепить пакеты. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Морской окунь с яблоками

 600 г филе морского окуня, 2 зеленых яблока, 2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу


Филе окуня посыпать солью и перцем, полить 1 ст. л. лимонного сока. Оставить на 15 минут. Яблоки не чистить, удалить сердцевину и нарезать кружочками толщиной около 5 мм. На лист фольги выложить половину яблок, сверху положить филе. Накрыть оставшимися яблоками, поперчить, полить лимонным соком. Завернуть фольгу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Морской окунь с сельдереем

 1 кг филе морского окуня, 1 корень сельдерея, 2 моркови, 2—3 головки лука, 100 г нежирного сыра, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный и душистый перец, мускатный орех, соль по вкусу

Овощи очистить. Морковь и сельдерей нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Филе тщательно вымыть, нарезать крупными кусками, сбрызнуть лимонным соком и натереть специями. Форму для запекания смазать маслом, выложить половину овощей, посолить. Сверху положить рыбу, посолить и выложить оставшиеся овощи. Запекать в нагретой духовке 25 минут. Вынуть, посыпать тертым сыром и запекать до его расплавления.


Пикантный окунь с овощами

 500 г филе окуня, 1 цукини, 1 баклажан, 1 стручок острого перца, 150—200 мл рыбного или овощного бульо-

на, сок ½ лимона, 1 ч. л. молотого имбиря, молотый черный перец, соль по вкусу


Цукини очистить, нарезать кубиками, рыбное филе нарезать так же. Баклажан очистить, разрезать вдоль, посолить и оставить на 30 минут. Затем промыть, отжать и нарезать кубиками. Острый перец очистить от семян и мелко нарезать. Смешать соль и специи. В сотейник уложить слоями баклажаны, рыбу и цукини. Каждый слой посыпать специями, острым перцем, сбрызнуть лимонным соком. Влить в кастрюлю горячий бульон. Тушить под крышкой на слабом огне 30—40 минут.

Отварной карп

 *500 г карпа, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу*

Нарезать морковь и корень петрушки кружочками, выложить в сотейник, тушить с добавлением растительного масла, не зажаривать. Посолить, влить воду, довести до кипения. В отвар опустить рыбу, нарезанную кусками, и варить 10—15 минут.


Толстолобик, фаршированный овощами

 *1 толстолобик (около 1,5 кг), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. Сделать надрезы по коже, натереть смесью пропущенного через пресс чес-


нока, лимонного сока, соли и перца внутри и снаружи. Морковь и корень петрушки натереть на терке, лук мелко нарезать. Обжарить овощи до мягкости, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить. Приготовленной массой начинить толстолобика, разрез зашить. Завернуть рыбу в фольгу, уложить на противень, запекать в духовке 30—40 минут при температуре 180 °С. Затем фольгу приоткрыть и запекать толстолобика до золотистой корочки.

Тушеный карп с зеленью

 700 г карпа, 1 головка репчатого лука, 100 г зелени (кинза, укроп, сельдерей), ½ лимона, соль по вкусу

Подготовленную рыбу разрезать на порционные кусочки, посолить. Лук и зелень мелко нарубить и смешать. Лимон нарезать кружочками. Выложить в сотейник половину зелени с луком. На нее положить рыбу и лимон. Накрыть оставшейся зеленью, посолить. Накрыть крышкой. Томить на слабом огне, пока рыба не пустит сок. Немного увеличить огонь и томить под крышкой до готовности.


Карп, запеченный с овощами

 500 г карпа, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3—4 помидора, 2 ст. л. растительного масла, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук, корень петрушки и морковь мелко нарезать. Тушить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла до мягкости. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать произвольно. Добавить помидоры к остальным овощам, тушить еще 5—7 минут. Карпа нарезать на порции, посолить, поперчить, уложить в смазанную


растительным маслом форму, сверху выложить тушеные овощи. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности. Подавать, украсив зеленью.

Карп со сметаной

 *1 кг карпа, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*


Очищенный лук очень мелко нарезать. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Натереть перцем, сбрызнуть лимонным соком и растительным маслом. Засыпать луком и перемешать. Мариновать в холодильнике 30—40 минут. Затем отряхнуть лук, рыбу посолить, смазать сметаной. Выложить в форму для запекания в один слой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Карп, тушенный с грибами

 *1 карп, 300 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. сметаны, 200 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*


Рыбу очистить, выпотрошить, натереть солью и перцем внутри и снаружи. Лук нарезать тонкими полукольцами, грибы — пластинами. Тушить лук и грибы до полуготовности. Внутри карпа положить часть грибов с луком. Сверху выложить остатки лука и грибов. Сметану и воду хорошо перемешать, добавить соль, залить этой смесью рыбу. Накрыть крышкой или фольгой. Поставить в разогретую духовку на 30 минут. Снять крышку, держать в духовке еще 30 минут.

Карп в гранатовом соке

 800 г карпа (1 тушка), 200 мл гранатового сока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеного базилика, ½ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли


Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить. Смазать внутри и снаружи смесью молотого черного перца, базилика и соли. Полить гранатовым соком внутри и снаружи. Мариновать в холодильнике 1—2 часа. Смазать маслом и выложить на лист фольги, хорошо завернуть. Запекать в разогретой до 220 °С духовке 30 минут. Затем осторожно развернуть фольгу сверху, запекать до готовности.

Караси в сметане

 500 г карасей, 30 г хрена, 100—150 г сметаны, 30 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Рыбу очистить, нарезать кусками, посолить и поперчить. Головы и хвосты выложить в кастрюлю, залить водой, чтобы они были покрыты, и сварить рыбный бульон. Растопить в сотейнике сливочное масло, положить подготовленную рыбу, посыпать тертым хреном, добавить немного рыбного бульона и тушить 7—10 минут. Затем влить сметану и тушить до готовности.

Белая рыба с грибами и коньяком

 2 плотных филе белой рыбы (по 200 г каждое), 150—200 г шампиньонов, 2 ч. л. коньяка, 2 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу


Рыбу поперчить, посолить, полить смесью лимонного сока и коньяка. Мариновать 15 минут в холодильнике. Каждый кусочек выложить на фольгу, посыпать измельченной петрушкой. Грибы нарезать ломтиками, выложить на рыбу. Фольгу плотно завернуть. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Речная рыба с хреном в горшочке

 500 г речной рыбы (карп, щука, сом), 50 г корня хрена, 200 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу очистить, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Хрен натереть на терке, припустить в масле, остудить, выложить на дно керамического горшочка. Сверху уложить подготовленную рыбу, залить сметаной и тушить в разогретой до 200 °С духовке до готовности (около 1 часа). Подавать рыбу, полив образовавшимся соусом и посыпав рубленой зеленью.


Рыба с грибами и овощами

 1 щука или судак (1,5—2 кг), 350—400 г шампиньонов, 1 головка лука, 1 морковь, ½ кабачка, ½ лимона, 2 ст. л. растительного масла, итальянские травы, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу выпотрошить, удалить жабры, хорошо промыть, натереть внутри и снаружи солью и перцем. Лимон нарезать тонкими ломтиками. Овощи очистить, нарезать кружочками, грибы разрезать на четверти. Грибы посыпать солью, перцем, травами, сбрызнуть маслом и оставить на 10—15 минут. Овощи припустить до мягкости. Форму для


запекания смазать маслом, выложить овощи, на них положить рыбу. Сделать по боку надрезы, вставить в них ломтики лимона. Вокруг рыбы разложить грибы, накрыть форму фольгой. Поставить в разогретую до 180—190 °С духовку на 20—30 минут. Затем снять фольгу и запекать до готовности.

Рыба, запеченная в соусе с хреном

 700—800 г рыбного филе, 2 ст. л. хрена (готового соуса), 2—3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Филе нарезать порционными кусочками, посолить, быстро обжарить в масле до золотистого цвета. Переложить в форму для запекания, смазанную маслом. Смешать хрен со сметаной. Смазать рыбу в форме. Тушить в разогретой до 180—200 °С 10—15 минут.

Рыба с грибами в мультиварке

 600 г нежирной рыбы, 200 г шампиньонов, 3 помидора, 2 головки лука, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Рыбу нарезать порционными кусочками, поперчить и посолить. Грибы очистить, мелко нарезать. Лук мелко нашинковать, помидоры по желанию очистить от кожицы, нарезать кубиками. В чашу мультиварки влить растительное масло, положить лук, шампиньоны, помидоры, посолить, установить режим «Выпечка» и готовить 20 минут. Затем выложить на овощи рыбу, посыпать измельченным чесноком. Добавить лавровый лист. Готовить в том же режиме еще 20—30 минут.

Палтус с шампиньонами и сметаной

 300 г филе палтуса, 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 50 г сметаны, 20 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Филе рыбы нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить, залить сметаной и мариновать 15 минут. Лук мелко нарезать, грибы нарезать пластинами. В чашу мультиварки положить сливочное масло, лук и грибы. Готовить в режиме «Выпечка» 15 минут. Затем выложить туда филе с маринадом. Готовить в режиме «Тушение» 40 минут.

Рыба с овощами

 400—500 г филе белой рыбы, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 1 стручок болгарского перца, 1 стручок перца чили, 2 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу


Филе рыбы натереть солью и перцем. Помидор очистить от кожицы, мелко нарезать. Очищенный лук мелко нашинковать. Острый перец очистить от семян и мелко нарезать. Обмазать филе смесью лука, острого перца и помидоров. Отложить на 20 минут. Болгарский перец нарезать крупной соломкой, выложить на фольгу, на него уложить рыбу с маринадом. Тщательно завернуть и запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Рыбное филе, запеченное с яблоками

 600 г рыбного филе, 2 яблока, 1 головка лука, 1 корень сельдерея, 3 яичных белка, 100 мл молока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


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

Треска, запеченная с овощами

 300 г филе трески, 1 головка лука, 1 стручок болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 6—8 мелких помидоров, 1 ч. л. лимонного сока, зелень петрушки, щепотка сушеного розмарина и майорана, молотый перец, соль по вкусу


Филе посыпать травами и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Отложить на 15 минут. В это время нарезать лук и перец полукольцами, помидоры разрезать на 2—4 части. Чеснок и зелень нарубить. Выложить в форму для запекания рыбу, посолить, на нее положить лук, перец и помидоры, посыпать зеленью и чесноком. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

Филе трески на подушке из трав

 400 г филе трески, сок ½ лимона, 1 зубчик чеснока, 1 лист лука-порей, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу


Филе нарезать порционными кусочками, посыпать солью, перцем и измельченным чесноком, оставить на 10 минут. На лист фольги положить целые веточки зелени, крупно нарезанный лист лука-порей. На зелень поместить рыбу, сбрызнуть лимонным соком. Завернуть фольгу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20—25 минут.

Рыба на подушке из трав в пароварке

 200 г филе белой рыбы, 1 стебель лука-порея, 1 ч. л. лимонного сока, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу


Рыбу натереть перцем, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать тонкими кольцами белую часть порея и выложить на рыбу, оставить на 20 минут мариноваться. В чашу пароварки положить целые веточки зелени, на них рыбу с пореем. Посолить. Готовить 20—25 минут в зависимости от толщины рыбы.

Минтай в фольге

 500 г филе минтая, 50 г нежирного сыра, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать порционными кусочками, натереть смесью перца и соли. Лук нарезать тонкими полукольцами. Сыр натереть. Зелень мелко нарубить. Каждый кусочек филе выложить на фольгу, посыпать луком, зеленью, сыром. Завернуть фольгу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15—20 минут в зависимости от толщины.


Минтай с грибами и имбирем

 250 г филе минтая, 250 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 30 г корня имбиря, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе минтая посыпать солью, черным перцем, сбрызнуть соком лимона. Лук нарезать тонкими полукольцами,


шампиньоны и чеснок — пластинками, корень имбиря мелко нашинковать. Лист фольги смазать маслом, выложить филе минтая, сверху распределить шампиньоны, лук, чеснок, имбирь, посыпать рубленой зеленью укропа. Фольгу прочно завернуть. Конверт выложить на противень. Запекать рыбу в разогретой до 200 °С духовке 20—25 минут.

Тушеный минтай с зеленью

 1 кг минтая, 30 г петрушки, 30 г зеленого лука, 20 г укропа, сок 1 лимона, 100 мл воды, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, соль по вкусу


Рыбу нарезать порционными кусочками. Выложить в сотейник, посолить. Зелень нарубить, выложить на рыбу (часть зелени отложить). Добавить специи, лимонный сок и воду. Накрыть крышкой. Тушить на среднем огне 20—30 минут. Добавить оставшуюся зелень, осторожно перемешать. Прогреть 1 минуту и снять с огня.

Минтай в томате

 1 кг минтая, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. томатной пасты, 250 мл воды, 3 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, 2—3 бутона гвоздики, по 5—6 горошин душистого и черного перца, 1 ч. л. соли


Рыбу нарезать крупными кусочками, обжарить в масле до золотистого цвета. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Обжарить овощи до мягкости. Добавить томатную пасту и воду. В кипящий соус выложить рыбу, добавить специи, соль. Тушить на слабом огне под крышкой 15—20 минут.

Минтай с овощами в мультиварке

 800 г минтая, 1 головка лука, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 ст. л. томатной пасты, 100 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу


Рыбу нарезать кусочками, лук и перец полукольцами, помидоры кружочками. В чашу мультиварки влить масло. Положить рыбу, посолить, поперчить. Сверху положить слой помидоров, затем слой лука и болгарского перца. Развести томатную пасту водой, влить в чашу. Добавить лавровый лист. Готовить в режиме «Тушение» 35—60 минут. Время приготовления зависит от мощности.

Запеченная салака

 300—400 г салаки
Для маринада: 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. сушеных трав (укроп, петрушка), ¼ ч. л. молотого черного перца, ¼ ч. л. соли


Рыбу выпотрошить и хорошо промыть, головы можно не отрезать. Смешать соль, травы, перец. Посыпать смесью рыбу и аккуратно перемешать. Полить лимонным соком. Мариновать в холодильнике 20—30 минут. Смазать рыбу маслом. Выложить в форму для запекания в один слой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20—25 минут.

Минтай с овощами

 500 г минтая, 2 головки лука, 1 морковь, 100 г сметаны или майонеза, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу


Рыбу нарезать порционными кусками, натереть смесью соли и перца. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. В глубокой сковороде разогреть масло, выложить морковь и лук, тушить 5—6 минут. Сверху выложить рыбу, перемешать, тушить под крышкой еще 5—6 минут. Затем залить майонезом или сметаной. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Мойва, запеченная в фольге

 250—300 г мойвы, 1 головка лука, специи для рыбы, молотый черный перец, соль по вкусу

У мойвы удалить голову и внутренности, хорошо промыть. Посыпать солью, перцем и специями, перемешать. Очищенный лук нарезать полукольцами. На лист фольги выложить лук, на него — мойву. Хорошо завернуть фольгу. Запекать в разогретой до 220 °С духовке около 20 минут.


Хрустящая мойва с овощами

 700—900 г мойвы, 2 небольших баклажана, 3—4 помидора, 1 головка лука, 3—4 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Очищенную от голов и внутренностей мойву посыпать черным перцем, оставить на 10 минут. Помидоры и лук нарезать тонкими кружочками. Баклажаны нарезать так же, посолить, оставить на 15 минут, затем промыть и осторожно отжать. Выложить лук и баклажаны в смазанную маслом форму, сверху положить помидоры, посыпать мелко нарезанной зеленью, посолить, поперчить и полить 1 ст. л. масла. Запекать в нагретой до 220—230 °С духовке 10—15 ми-


нут. Затем на овощи выложить мойву, посолить, полить маслом. Запекать еще 15—20 минут. Подать, украсив зеленью.

Хек в томатном соусе

 600—700 г филе хека, 4—5 помидоров, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, щепотка молотого черного перца, соль по вкусу


Филе нарезать кусочками, посыпать солью и перцем. Помидоры очистить от кожицы, нарезать произвольно, чеснок нарезать пластинами. Разогреть в сотейнике масло, выложить чеснок, перемешать. Когда чеснок изменит цвет, добавить помидоры. Варить до однородности. Выложить в соус филе, посыпать рубленой зеленью. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Хек, запеченный с чесноком и соевым соусом

 500 г филе хека
Для маринада: 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, щепотка острого перца, щепотка паприки, молотый черный перец, соль по вкусу


Для маринада лук нарезать полукольцами, чеснок пропустить через пресс. Добавить лимонный сок, масло, соевый соус. Филе натереть смесью перцев, нарезать кусочками и перемешать с маринадом. Мариновать 1 час в холодильнике. Выложить филе на лист фольги, сверху положить лук из маринада и влить немного жидкости от маринования. Завернуть фольгу и обернуть пакет в еще один слой фольги. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20—30 минут.

Хек под сыром

 500 г филе хека, 1 головка лука, 100 г нежирного твердого сыра, 100 мл кефира или натурального йогурта, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Рыбное филе нарезать порционными кусками, натереть горчицей. Лук нарезать кольцами, уложить в форму, смазанную маслом. Сверху выложить рыбу. Залить кефиром и поставить мариноваться в холодильник на 1 час. После этого запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 15—20 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 7—10 минут.

Хек, тушеный в кефире

 800 г хека, 1 головка лука, 1 морковь, 50 мл воды, 300 мл кефира, соль и специи по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусочками, лук — полукольцами, морковь — кружочками. На дно толстостенной посуды выложить лук, на него морковь, сверху положить рыбу. Приправить специями, посолить. Залить водой и кефиром. Накрыть крышкой и тушить до готовности (около 30 минут).


Хек под овощами в мультиварке

 600—700 г филе хека, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 1 головка лука, 80 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу натереть молотым перцем, нарезать небольшими кусочками. Посолить, залить сметаной и перемешать. Овощи


очистить. Нарезать лук полукольцами, остальные овощи — соломкой. В чашу мультиварки влить масло, выложить рыбу, на нее — овощи. Готовить в режиме «Тушение» 40 минут.

Запеканка из хека с творогом

 500 г филе хека, 200 г нежирного творога, 1 головка лука, 1 ст. л. отрубей, 1 яйцо, зелень укропа, соль по вкусу


Измельчить с помощью мясорубки или блендера рыбу и лук. Добавить творог, рубленый укроп, посолить, хорошо размешать. Загустить массу отрубями. Вбить яйцо, еще раз хорошо вымешать. Массу переложить в антипригарную форму для запекания. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности. Время приготовления зависит от толщины запеканки.

Скумбрия в фольге

 1 скумбрия (около 400 г), ½ лимона, зелень петрушки и укропа, белый перец, соль по вкусу


Рыбу выпотрошить, вымыть, голову и хвост не обрезать, удалить жабры. Натереть сверху и внутри смесью соли и перца. В брюшко положить несколько веточек зелени и 2—3 ломтика лимона. Плотнo завернуть в фольгу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 25 минут. Готовую рыбу полить лимонным соком.

Запеченная скумбрия в горчичном соусе

 1 скумбрия (350—450 г), 1 лимон, 1 головка лука, 2 ст. л. горчицы, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу


У скумбрии отрезать голову, тушку выпотрошить и хорошо промыть. Половину лимона нарезать кружочками, из оставшейся половины выжать сок и смешать его с горчицей. Рыбу посолить, поперчить, обмазать горчишной смесью. Внутри тушки вложить тонко нарезанные колечки лука и кружочки лимона, веточки укропа. Оставить мариноваться на 2—3 часа в холодильнике. Затем завернуть в фольгу, запекать в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут.

Скумбрия, запеченная с яблоками

 2 скумбрии (по 350 г каждая), 1 зеленое яблоко, 1 головка лука, 100 мл кислого яблочного сока, 2 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец по вкусу

Рыбу разрезать по брюшку, удалить внутренности и позвоночник, разрезать на 2 части. Филе посыпать перцем, полить соевым соусом и яблочным соком. Оставить мариноваться на 30—40 минут. Лук нарезать полукольцами. Яблоко не чистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Смешать яблоко с луком. Выложить половинки филе на отдельные листы фольги, посыпать луком с яблоком. Завернуть фольгу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут.


Скумбрия в цитрусовом маринаде

 1 скумбрия (350—400 г)
Для маринада: ½ лимона, 50 мл апельсинового сока, 1 ч. л. сушеных итальянских или прованских трав, соль по вкусу

Рыбу выпотрошить, промыть, удалить хребет и голову. С лимона натереть цедру, выжать сок. Натереть рыбу цедрой и солью, посыпать травами. Смешать лимонный и апель-


синовый сок. Залить рыбу, оставить в холодильнике на 2 часа. Завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут.

Запеченная скумбрия с имбирем

 2 скумбрии (по 400—500 г), 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 лимон, 30—40 г свежего корня имбиря, 2—3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, черный перец, соль по вкусу



Имбирь очистить и натереть на мелкой терке, болгарский перец и очищенный лук нарезать кольцами. Половину лимона нарезать тонкими кружочками. Из оставшейся половины выжать сок. Подготовленную рыбу натереть смесью соли, молотого перца и имбиря внутри и снаружи. Внутрь тушек положить кружочки лимона. Смазать маслом фольгу. Выложить лук и болгарский перец, сверху положить рыбу, полить смесью лимонного сока и соевого соуса. Завернуть фольгу. Запекать скумбрию в духовке при 180 °С 30—40 минут. Затем развернуть фольгу и запекать до золотистого цвета.

Тушеная скумбрия в мультиварке

 2 скумбрии, 2 головки лука, 1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. черного чая, 150 мл кипятка, соль по вкусу



Рыбу выпотрошить, отрезать голову и плавники, нарезать крупными кусочками. Лук нарезать полукольцами. Чай заварить кипятком. Из лимона выжать сок. Вылить в чашу мультиварки масло, уложить лук, на него рыбу. Посолить. Залить соком лимона и процеженным чаем. Установить режим «Тушение» и готовить 35 минут.

Тилапия с карри

 1 филе тилапии, 1 лимон, 1 головка лука, ½ ч. л. карри,
 соль по вкусу



Филе натереть солью и карри. Отложить на 15—20 минут. Нарезать лимон тонкими кружочками, очищенный лук — колечками. На лист фольги выложить лук, на него филе, сверху кружочки лимона. Плотно завернуть фольгу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20—25 минут.

Тилапия под сыром

 500 г филе тилапии, 2 головки лука, 2 помидора, 80 г не-
 жирного твердого сыра, соль и специи по вкусу


Лук нарезать тонкими кольцами. Филе посыпать специями и солью, накрыть луком, оставить на 10—15 минут. Нарезать кружочками помидоры, сыр натереть на терке. На застеленный фольгой или пергаментом противень выложить филе с луком. Накрыть помидорами и посыпать сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 25 минут.

Судак, запеченный в фольге

 500 г судака, 1 ст. л. растительного масла, молотый
 черный перец, лимонный сок, соль по вкусу


Судака нарезать порционными кусочками. Посолить, поперчить и сбрызнуть растительным маслом. Подготовленную рыбу завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 200 °С духовке. Готовую рыбу полить лимонным соком.

Судак с овощами на пару

 300 г филе судака, 100 г цветной капусты, 100 г брокколи, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, молотый белый перец, соль по вкусу


Натереть филе перцем, посыпать измельченным чесноком, сбрызнуть лимонным соком, нарезать порционными кусочками. Оставить мариноваться на 20 минут. Капусту разобрать на соцветия, морковь нарезать тонкими кружочками. Выложить в чашу пароварки овощи, перемешать, на них положить рыбу, посолить. Готовить на пару 20—25 минут.

Белая рыба в йогуртовом соусе

 500—600 г нежирной рыбы, 150 мл натурального йогурта, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сушеных трав, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусочками, выложить в форму для запекания. Смешать йогурт, горчицу, травы, соль. Вылить смесь на рыбу, оставить мариноваться на 15 минут. Поставить форму с рыбой в разогретую до 180 °С духовку и запекать 20—30 минут.


Камбала, тушенная с луком и сладким перцем

 750 г камбалы, 2 головки лука, 1 стручок болгарского перца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем. Лук нарезать полукольцами, болгарский перец — соломкой. Слегка обжарить лук на растительном масле,


не зажаривать. Добавить сладкий перец и обжаривать еще 5—10 минут. Помидоры очистить от кожицы, нарезать произвольно. Выложить к овощам. Тушить еще 5 минут. Выложить сверху рыбу, влить немного воды, добавить мелко на рубленный чеснок. Накрыть крышкой и тушить рыбу на слабом огне до готовности.

Судак под овощами

 600 г филе судака, 1 головка лука, 1 стручок болгарского перца, 2 помидора, ½ лимона, сушеные травы, молотый белый перец, соль по вкусу

Филе рыбы нарезать порционными кусками. Посыпать перцем, солью и травами, полить лимонным соком и оставить мариноваться. Лук нарезать полукольцами, перец — соломкой, помидоры — кружочками. Выложить лук и перец на сковороду, добавить немного воды, тушить 2—3 минуты. На другую сковороду выложить рыбу, накрыть тушеными овощами. Сверху положить помидоры, посолить, влить 50—70 мл воды. Накрыть крышкой и тушить 15—20 минут.


Речная рыба, тушенная с овощами

 400 г любой речной рыбы, 1 морковь, 1 головка лука, ½ корня сельдерея, ½ лимона, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, душистый и черный перец горошком, соль по вкусу

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками. Овощи очистить, нарезать соломкой, припустить с добавлением масла до полуготовности. Выложить на овощи рыбу, влить 100 мл кипящей воды, накрыть крышкой. Когда закипит, посолить, положить специи и кружочки лимона,


тушить на слабом огне до готовности. Подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки и укропа.

Нототения под томатным соусом

 700—800 г нототении, 2 помидора, 30 г шпината, 30 г щавеля, 30 г зеленого лука, 30 г петрушки и укропа, 1 лимон, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Рыбу очистить, нарезать порционными кусочками. Зелень, кроме зеленого лука, вымыть и измельчить. Лимон очистить, нарезать тонкими кружочками. Выложить на дно соейника зелень, сверху положить нототению и накрыть ее кружочками лимона. Для соуса зеленый лук нарубить, припустить в растительном масле, добавить нарезанные помидоры, посолить, тушить 2—3 минуты. Соус вылить в форму с рыбой, накрыть крышкой или фольгой. Тушить в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

 600 г рыбного филе, 500 г цветной капусты, 100 г фасоли, 1 головка лука, 1 морковь, зелень укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу


Фасоль отварить до готовности, отвар не выливать. Рыбу нарезать кусочками, морковь — кружочками, лук — полукольцами. Цветную капусту разделить на соцветия, ошпарить кипятком. В соейник налить масло, добавить лук и морковь. Томить на слабом огне 5 минут, затем добавить капусту, фасоль, рыбу. Влить 150—200 мл отвара фасоли, тушить до готовности рыбы. В конце посолить и поперчить.

Рыба, фаршированная капустой

 1 тушка карпа, щуки (около 1,5 кг), 300 г квашеной капусты, 3 головки лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Тушить овощи в масле до мягкости. Добавить отжатую капусту, тушить все вместе 5 минут, при необходимости посолить. Рыбу очистить, натереть внутри и снаружи смесью соли и перца, полить лимонным соком. Начинить овощами. Поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 25 минут, затем перевернуть и запекать до готовности.


Фаршированная щука кусками

 1 щука (1,5—2 кг), 2 головки лука, 2 моркови, 1 яйцо, 100 г ржаного хлеба, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. фруктозы, 1,5 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Щуку очистить от чешуи, отрезать голову и вынуть внутренности. Из головы удалить жабры, хорошо промыть ее. Нарезать тушку кусками длиной по 5—7 см. Из каждого куса вырезать мякоть, не повредив кожу. Удалить кости, мякоть дважды пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом без корочки. Добавить в фарш соль, перец, яйцо, масло, подсластить фруктозой и хорошо перемешать. Наполнить фаршем кожу, подровнять смоченным в воде ножом. На дно сотейника или глубокой сковороды выложить половину нарезанной моркови. Уложить сверху рыбу, накрыть оставшейся морковью. Залить холодной кипяченой водой, чтобы она покрыла рыбу. Тушить под


крышкой 1,5—2 часа, периодически поливая рыбу образовавшимся бульоном. Подавать рыбу охлажденной, полив процеженным бульоном.

Рыба с овощами в пароварке

 2 стейка рыбы, 200 г цветной капусты, 1 морковь, 2 ст. л. мороженого зеленого горошка, сок ½ лимона, молотый белый перец, соль по вкусу

Рыбу натереть солью и перцем, поместить в холодильник на 20 минут. Затем выложить рыбу в отсек пароварки. Нарезать морковь кружочками, капусту разделить на соцветия. Выложить морковь, капусту и горошек в другой отсек пароварки. Налить воду в пароварку и готовить в течение 20—30 минут.


Бычки в томате

 500 г свежих или мороженых бычков, 1 головка лука, 1 морковь, 250—300 мл томатного сока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. ячменной муки для панировки, 2 лавровых листа, 2 бутона гвоздики, соль по вкусу

У бычков удалить головы, внутренности, очистить и хорошо промыть. Обильно посыпать солью и оставить на 30 минут. Затем снова промыть и обсушить. Разогреть в сковороде масло. Тушки запанировать в муке, выкладывать в сковороду небольшими порциями и жарить по 2—3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Мелко нарезать лук, морковь натереть на терке, припустить в масле до мягкости. В толстостенную посуду уложить слой овощей, на него — слой рыбы. Продолжать так чередовать слои до самого верха посуды, добавить специи. Влить то-


матный сок. Накрыть крышкой, довести до кипения, при необходимости досолить. Уменьшить огонь до минимума и тушить 1—1,5 часа.

Тушеная рыба

 500 г любой рыбы, 1 головка лука, 2 лавровых листа, 100—150 мл воды или рыбного бульона, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу


Рыбу очистить, промыть. Мелкую можно оставить целой, крупную нарезать порционными кусками. Выложить рыбу в сотейник, сверху уложить нарезанный кольцами лук, посыпать солью. Влить воду или бульон, добавить специи. Тушить под крышкой на медленном огне до готовности, посыпать рубленой зеленью и снять с огня.

Рыбная солянка-ассорти

 300 г филе белой рыбы, 300 г филе красной рыбы, 1 головка лука, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 зубчик чеснока, ½ лимона, 10 оливок без косточек, 200 мл воды или рыбного бульона, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу


Рыбу нарезать небольшими кусочками, посыпать перцем и солью. Помидоры очистить от кожицы, нарезать произвольно. Лук нарезать полукольцами, перец — соломкой, лимон — кружочками. В сотейнике разогреть масло, обжарить раздавленный зубчик чеснока, удалить его. Выложить лук и томить до мягкости. Добавить помидоры и бульон. Тушить, пока масса не станет однородной. Сверху выложить рыбу, болгарский перец, лимон и оливки. Накрыть крышкой, тушить 20 минут.

Рулеты из пангасиуса в йогуртовом соусе

 600—800 г филе пангасиуса, 300 мл натурального йогурта, 4 маринованных корнишона, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу


Нарезать филе длинными кусочками. Мелко нарезать укроп и корнишоны, залить йогуртом, добавить специи. Смазать соусом кусочки рыбы, свернуть их рулетиками. Сложить в форму для запекания и залить оставшимся йогуртом. Оставить мариноваться на 1 час. Затем поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30—35 минут.

Килька в томате

 500—700 г кильки, 1 морковь, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 500 мл томатного сока, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, 5—7 горошин черного перца, соль по вкусу


У рыбы удалить головы и внутренности, хорошо промыть. Мелко нарезать лук, морковь натереть на терке. В сотейнике припустить до мягкости овощи с добавлением масла и небольшого количества воды. Добавить пропущенный через пресс чеснок, посыпать мукой, перемешать, влить томатный сок. Довести до кипения. Выложить рыбу в соус, посолить, добавить лавровый лист и перец горошком, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рыбные котлеты

 500 г филе рыбы (щука, треска, судак, хек), 100 г хлеба с отрубями, 100 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


У хлеба срезать корочку, мякоть замочить в молоке. Пропустить через мясорубку филе и отжатый хлеб. Фарш посолить и поперчить, сформовать котлеты. На сковороде нагреть масло, выложить котлеты. Накрыть крышкой и жарить на умеренном огне 2—3 минуты. Перевернуть, накрыть крышкой и довести до готовности.

Рыбные котлеты с кабачком

 500 г рыбного филе, 1 кабачок, 1 головка репчатого лука, 1 ломтик ржаного хлеба, 1 яйцо, специи для рыбы, молотый черный перец, соль по вкусу

Пропустить через мясорубку рыбное филе, лук, хлеб без корочки. Кабачок натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, отжать выделившуюся жидкость. Добавить к фаршу, вымесить. Вбить яйцо, добавить соль, перец, специи и тщательно перемешать. Сформовать котлеты. Готовить в пароварке или в духовке.

Рыбные котлеты с сельдереем в томатной заливке


 800 г рыбного фарша, 3 крупных стебля сельдерея, 1 головка лука, 2 ломтика черствого ржаного хлеба, 1 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки и укропа, белый перец, соль по вкусу

Для заливки: 400 мл томатного сока, 1 головка лука, 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Измельчить сельдерей и лук, смешать с рыбным фаршем. Добавить рубленую зелень, мякоть хлеба, посолить и поперчить. Если масса получится слишком жидкой, доба-


вить еще немного хлеба. Сформовать из фарша котлеты, выложить в форму для запекания, отправить в нагретую духовку на 10—15 минут. Для заливки морковь натереть на терке, лук мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве масла до мягкости. Влить томатный сок, добавить соль, перец и тушить под крышкой на слабом огне 10—15 минут. Вынуть из духовки форму с котлетами, залить их томатной смесью. Вернуть в духовку и томить до готовности.

Рыбные котлеты с капустой

 500 г рыбного филе, 100 г белокочанной капусты, 1 головка лука, 2 ст. л. отрубей, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Рыбное филе с подготовленными овощами пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную зелень. Загустить фарш отрубями, перемешать, посолить. Оставить на 20 минут. Сформовать котлеты. Готовить в пароварке или в духовке.


Рыбные котлеты с капустой и творогом

 500 г рыбного филе, 1 головка лука, 100 г белокочанной капусты, 50—70 г творога, 1 яйцо, 1—2 ст. л. отрубей, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук очистить и нарезать полукольцами, капусту нашинковать. Припустить лук и капусту до мягкости, отжать влагу. Пропустить через мясорубку филе, лук, капусту. Добавить творог и мелко нарезанную зелень, вбить яйцо. Загустить


отрубями, посолить и поперчить. Оставить на 20 минут. Сформовать котлеты. Готовить в пароварке или в духовке.

Котлеты из речной рыбы

 800—900 г рыбного филе, 1 стручок перца чили, 1 головка лука, 1 яйцо, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ч. л. сушеных трав (петрушка, базилик, тимьян, кинза), ½ ч. л. молотого сушеного имбиря, соль по вкусу


Пропустить через мясорубку рыбное филе, лук, острый перец. Хорошо перемешать, добавить отруби, специи, соль, вымешать фарш. Вбить яйцо, еще раз хорошо вымешать. Оставить фарш на 20—30 минут в холодильнике. Влажными руками сформовать котлеты. Готовить в пароварке или в духовке.

Рыбные клецки

 500 г рыбного филе, 1 головка лука, 1 белок, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, молотый черный перец, соль по вкусу


Дважды пропустить через мясорубку филе рыбы и лук, посолить и поперчить. Белок взбить в пену, вмешать в фарш. Довести до кипения 1 л воды, добавить специи и соль. Чайной ложкой, смоченной в воде, взять немного фарша. Опустить его в кипящую воду с помощью второй ложки. Повторить с остальным фаршем. Отварить клецки до готовности.

Паровое рыбное суфле

 500 г рыбного филе, 1 головка лука, 1 яичный белок, соль, специи по вкусу

Измельчить рыбное филе и лук в блендере. Посолить и приправить специями, хорошо перемешать. Белок взбить в пену, аккуратно вмешать в фарш. Фарш выложить в силиконовые формочки для кексов. Готовить на пару 20—25 минут.

Голубцы из пекинской капусты с рыбой

 600 г пекинской капусты, 300 г рыбного филе, 1 головка лука, 1 яйцо, 1—2 ст. л. отрубей, соль по вкусу


Для соуса: 1 головка репчатого лука, 200 мл томатного сока, 100 мл натурального йогурта, 1 ст. л. растительного масла, душистый перец, соль по вкусу

Рыбное филе измельчить вместе с луком с помощью блендера или мясорубки. Вбить яйцо, добавить отруби, посолить и хорошо вымешать. Капусту разобрать на листья, окунуть каждый в кипяток. Выложить начинку, завернуть. Переложить в форму для запекания или на глубокий противень. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15 минут. В это время приготовить соус. Мелко нарезать лук и томить в масле до мягкости. Добавить томатный сок, соль и душистый перец, довести до кипения варить 1 минуту. Уменьшить огонь, влить йогурт, размешать. Залить соусом голубцы и тушить в духовке до готовности.



Блюда из птицы


Пудинг куриный на пару

 500 г отварной курицы, 2 ломтика черствого хлеба, 50 мл молока, 4 яйца, 10 г сливочного масла, мускатный орех, соль по вкусу

Для соуса: 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 500 мл бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. л. нежирной сметаны, лимонный сок, зелень, соль по вкусу

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


Кнели из курицы

 300 г филе курицы, 30 г сливочного масла, 1 яичный белок, 50 мл обезжиренного молока, зелень, специи, соль по вкусу

Филе курицы пропустить через мясорубку несколько раз. Добавить размягченное сливочное масло, тщательно пере-


мешать. Затем ввести взбитый белок, молоко, соль, специи по вкусу и взбить до образования однородной пышной массы. С помощью ложки сформовать шарики и опустить их в кипящий куриный бульон или воду. Варить на слабом огне 20—25 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Куриные сердечки в сметане

 500 г куриных сердечек, 500 г 15%-ной сметаны, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу

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


Куриные фрикадельки заливные

 150 г куриного филе, 20 г батона, 20 мл молока, ½ яйца, щепотка соли

Для желе: 170 мл овощного отвара, желатин


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

Паровые куриные котлеты с капустой

 400 г куриной грудки, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 головка лука, 1 яйцо, соль, специи по вкусу


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

Куриные грудки с розмарином

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


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

Куриный рулет с овощами

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


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

Котлеты паровые с овощами и творогом

 300 г курицы, 100 г цветной капусты, 1 морковь, 50 г нежирного творога, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль по вкусу


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

Фаршированный перец в пароварке

 6 крупных стручков болгарского перца, 200—300 г куриного фарша, 1 стакан бурого риса, 1 морковь, 1 головка лука, соль по вкусу

Бурый рис промыть, выложить в чашу для варки круп, поместить в пароварку, готовить 20 минут. Затем вынуть, слегка остудить. Добавить фарш, тертую морковь, мелко нарубленный лук, посолить, перемешать. У перца аккуратно вырезать сердцевину с семенами, наполнить полученной начинкой. Выложить на решетку пароварки и готовить 30—40 минут.


Зразы куриные с бурым рисом

 250 г куриного мяса, 30 г бурого риса, 1 отварное яйцо

Из риса сварить вязкую кашу. Мясо вместе с половиной рисовой каши пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформовать лепешки. Оставшуюся рисовую кашу


смешать с рубленным отварным яйцом, выложить на лепешки, края соединить, придать изделиям форму зраз. Выложить на решетку пароварки и готовить 35—40 минут.

Курица с черносливом

 *1 кг куриных бедрышек, 200 г чернослива без косточек, 1 головка лука, 1 ст. л. муки, 200 мл белого сухого вина, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Куриные бедрышки (без кожи) посолить, поперчить, обжарить в масле примерно по 3—4 минуты с каждой стороны. Переложить мясо на тарелку, в этой же сковороде обжарить нарезанный лук. Посыпать его мукой, перемешать и влить вино. В получившийся соус положить обжаренные бедрышки, тушить 20 минут. Затем добавить промытый чернослив, тушить еще 5—7 минут.

Курица с йогуртом и карри


 *1 тушка курицы, 200 г бурого риса, 2 моркови, 1 стручок болгарского перца, 30 г сливочного масла, 1 ч. л. карри*
Для маринада: 1 зубчик чеснока, 1 см корня имбиря, 100 мл йогурта без добавок, соль по вкусу

Измельчить чеснок, натереть на мелкой терке корень имбиря. Смешать йогурт с чесноком, имбирем и солью. Курицу промыть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Натереть маринадом на основе йогурта внутри и снаружи, положить тушку в кастрюлю и поставить в холодильник на 3 часа.

Отварить рис. Спассеровать лук, тертую морковь и нарезанный сладкий перец на сливочном масле, добавить кар-


ри. Смешать овощи с рисом. Получившейся массой нафаршировать курицу, завязать отверстие ниткой или скрепить зубочисткой. Поместить в рукав. Туда же можно добавить оставшийся рис. Проколоть рукав зубочисткой в нескольких местах. Запекать курицу в духовке около 90 минут, до полной готовности.

Цыпленок в луковом соусе

 1 тушка цыпленка, 2 головки лука, 20 г сливочного масла, 2—3 лавровых листа, черный перец горошком, соль, специи по вкусу


Цыпленка разрезать на порционные кусочки, посолить. Лук нарезать полукольцами. В кастрюлю влить немного воды, положить кусочек сливочного масла, лавровый лист, несколько горошин черного перца, можно добавить специи для курицы. Затем уложить курятину и засыпать луком. Тушить под крышкой на медленном огне 40 минут.

Курица с овощами в горшочке

 300 г филе курицы, 2 клубня картофеля, 1 кабачок, 2 стручка болгарского перца, 1 стебель черешкового сельдерея, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень, соль по вкусу


Филе курицы нарезать небольшими кубиками. Картофель, кабачок, болгарский перец и сельдерей очистить, мелко нарезать. Сложить овощи и курицу в горшочек слоями. Между слоями положить ломтики помидоров, рубленый чеснок, посыпать солью. Запекать в духовке при температуре 200 °С до готовности (около 50 минут). Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Курица в рукаве

 1 тушка курицы, 1 ст. л. паприки, 2 ст. л. соевого соуса


Курицу промыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем. Смешать паприку с соевым соусом и намазать курицу снаружи и внутри. Оставить мариноваться минимум на 30 минут. Положить курицу в рукав для запекания, завязать концы. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 1,5 часа.

Запеканка с курицей

 300 г куриного филе, 1 баклажан, 2 небольших кабачка, 2 помидора, 1 яйцо, 100 г сыра, 100 мл кефира, 50 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Куриное филе нарезать небольшими тонкими полосками, посолить, поперчить, полить сметаной и поставить в холод на сутки. Баклажан и кабачки очистить, нарезать кружочками, помидоры нарезать так же. Яйцо взбить венчиком, смешать с тертым сыром и кефиром. На дно формы, смазанной растительным маслом, выложить кабачки, затем помидоры и баклажаны. Последовательность можно повторить. Каждый слой слегка посыпать солью и перцем. Сверху выложить кусочки мяса и залить яично-сырным соусом. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 30 минут.


Запеканка куриная с овощами и творогом

 400 г куриного филе, 2 стручка болгарского перца, 1 стебель черешкового сельдерея, 2 моркови, 1 головка репча-

того лука, 3 зубчика чеснока, 200 г нежирного творога, 100 г сыра фета, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу


Куриное филе, очищенную морковь, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль, черный перец, вмешать творог и тертый сыр фета. Болгарский перец и стебель черешкового сельдерея нарезать мелкими кубиками, добавить к фаршу, тщательно перемешать. Выложить фарш в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 50 минут.

Куриные котлеты рубленые

 *500 г куриного филе, 1 яичный белок, сливочное масло, молотый черный перец, соль по вкусу*

Куриное филе нарубить на мелкие кусочки очень острым ножом. Сложить мясо в миску, добавить соль, перец и яичный белок. Все перемешать, сформовать небольшие котлеты и разложить их на противне, слегка смазанном сливочным маслом. Поместить противень в духовку, нагретую до 200 °С, и готовить до мягкости.


Куриные ножки в рукаве

 *6 куриных ножек, 1 головка лука, 2—3 пера молодого чеснока, 2 ст. л. домашнего кефира или йогурта, 3 ст. л. соевого соуса, специи по вкусу*

Измельчить лук и чеснок. Смешать йогурт, соевый соус, лук, чеснок и специи. Залить получившимся маринадом подго-


товленные куриные ножки. Перемешать. Оставить в холодильнике под крышкой или пленкой на 20—30 минут. Затем выложить ножки в рукав для запекания, проколоть рукав в нескольких местах для выхода пара. Поместить в духовку, запекать около 1 часа при температуре 180 °С. За 10 минут до готовности можно разрезать рукав, чтобы ножки подрумянились.

«Павлиний веер»

 2 баклажана, 200 г отварной куриной грудки, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 150 г нежирного твердого сыра, 100 г сметаны 15%-ной жирности, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Помидоры нарезать кружочками, куриную грудку и перец — соломкой. Баклажаны разрезать вдоль на две части, каждую из частей надрезать не до конца, чтобы получилось подобие веера. Каждый из надрезов нафаршировать перцем, помидором и отварной курятиной, сверху смазать сметаной, посолить. Выложить фаршированные баклажаны на противень, предварительно смазанный маслом. Готовить в духовом шкафу при 180 °С в течение 40—45 минут, за 5 минут до окончания посыпать баклажаны сыром, натертым на мелкой терке.


Перепелка в фольге

 1 крупная тушка перепелки, 3 маленькие головки лука, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сливочного масла

Тушку промыть, разрезать вдоль по грудке, развернуть до состояния лепешки (как цыпленка табака). Соевый соус


смешать с медом и маслом, натереть им тушку снаружи и изнутри, накрыть пленкой, дать постоять в прохладном месте около 2 часов. Из фольги вырезать большой квадрат, в его центр положить перепелку и целый очищенный лук. Завернуть перепелку в фольгу, тщательно защипнуть края. Отправить конверт на противне в духовку. Запекать при 160 °С не менее 1 часа. Разворачивать фольгу аккуратно, чтобы не обжечься паром.

Жареные перепела

 4 тушки перепелов, 5—6 перепелиных яиц, ягоды клюквы или граната, зелень, растительное масло, соль по вкусу


Тушки вымыть, обсушить и натереть солью, дать постоять около 30 минут. На разогретое масло выложить перепелов и обжарить на сильном огне со всех сторон. Затем поместить сковороду с птицей в разогретую духовку на 45—60 минут. Запекать перепелов на небольшом огне, периодически поливая соком, образующимся в процессе приготовления. Готовых перепелов выложить на блюдо. Украсить сваренными вкрутую перепелиными яйцами, ягодами клюквы или граната и веточками зелени.

Перепела на молоке

 4—6 тушек перепелов, 1 л молока, соль по вкусу

Тушки перепелов вымыть, обсушить и натереть солью, дать постоять 30 минут. В толстостенную посуду (казанок, утятница, гусятница и пр.) сложить тушки, залить горячим молоком. Довести до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить до готовности (около 1 часа). Следить, чтобы пена от молока не залила огонь.


Перепела в духовке фаршированные

 3 тушки перепелов, 1 головка лука, 1 морковь, 100 г грибов, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Перепелов вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Натереть смесью соли и перца каждую тушку снаружи и изнутри, поставить в холодильник на 30—60 минут. Для начинки обжарить в растительном масле грибы, остудить. Нарезанный лук и тертую морковь пассеровать, смешать овощи с грибами. Остывшей начинкой нафаршировать перепелов, закрыть отверстия зубочистками.

На противень положить фольгу, сверху — оставшуюся начинку и тушки перепелов. Можно добавить 1 ст. л. воды, чтобы мясо было мягче. После этого завернуть фольгу и отправить в духовку, предварительно разогретую до 180 °С. Через 30 минут фольгу слегка развернуть, полить тушки выделившимся соком и запекать еще 15 минут, не закрывая фольгу.


Перепела по-осеннему (в тыкве)

 1 тыква весом 2—3 кг, 4—5 тушек перепелов, 200 г бурого риса, 2—3 головки лука, 2—3 зеленых яблока или айвы, растительное масло, соль, специи по вкусу

Вымыть тыкву, аккуратно срезать верхушку с хвостиком. Ложкой удалить семена и часть мякоти. Подготовленные тушки перепелов разрезать на половинки, обжарить на сильно разогретой сковороде до образования румяной корочки с обеих сторон. Промытый рис отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Лук нарезать полукольцами, пассеровать


в масле до прозрачности, смешать с рисом. В приготовленную «тыквенную кастрюлю» выкладывать слоями: рис с луком, половинки перепелов, нарезанные свежие яблоки (айву). Посолить каждый слой. Закрыть тыкву «крышкой» и закрепить ее зубочистками. Смазать тыкву маслом и поставить на противень, предварительно положив на него деревянные палочки (чтобы низ тыквы не пригорал). Готовить в духовке 2,5—3 часа. При подаче на порционную тарелку выложить ломоть тыквы, сверху рис, половинку перепела и часть фруктов.

Перепела в рукаве

 5—6 тушек перепелов, 3 ст. л. диетического майонеза, зелень, соль, специи по вкусу

Перепелов хорошо промыть под холодной водой, обсушить бумажным полотенцем. Смешать майонез, соль, специи. Обмазать тушки получившимся маринадом, уложить в рукав и оставить на 30 минут. В рукаве сделать несколько проколов и поместить в духовку, разогретую до 180 °С. Запекать около 45 минут. Подавать перепелов, посыпав измельченной зеленью.


Перепела по старинному рецепту (с вишней)

 6 тушек перепелов, 150 г вишни без косточек, 150 мл бульона, 1—2 ст. л. коньяка, 4 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Перепелов обжарить в сковороде с высокими бортами. Жир слить, на перепелов выложить вишню, залить бульоном, сваренным с кореньями и морковью, посолить и добавить


специи, влить коньяк. Готовить можно на тихом огне, накрыв крышкой, или в духовке (45—60 минут).

Перепела табака

 3 тушки перепелов, 2 ст. л. диетического майонеза, 3 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, соль, специи по вкусу


Перепелов разрезать по грудке и распластать. Приготовить маринад из диетического майонеза, соли и специй. Обмазать тушки, оставить на 30 минут. На сковороде с растительным маслом растопить сливочное. Выложить в жир тушки. Накрывать крышкой, сверху поставить гнет (например, полулитровые банки с водой) и жарить 7—10 минут на одной стороне, потом перевернуть на другую и жарить еще примерно 7 минут.

Перепела с краснокочанной капустой

 3 тушки перепелов, 300 г краснокочанной капусты, 1 головка лука, 100 мл белого сухого вина, 50 мл лимонного сока, 10 г сухих прованских трав, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу


Замариновать перепелов в белом сухом вине, лимонном соке и прованских травах на 30—45 минут. Обжарить на оливковом масле с двух сторон до образования румяной корочки. Выложить на противень, посолить, накрыть фольгой и запекать при 200 °С 15 минут. Мелко нашинковать краснокочанную капусту, добавить измельченный репчатый лук и тушить все вместе до готовности. Сервировать перепелов тушеной капустой с луком.

Отварная индейка

 1 кг филе индейки, 2 л воды, 1 морковь, 1 лавровый лист, соль, специи по вкусу


Воду довести до кипения, в кастрюлю опустить филе, нарезанную кружочками морковь, лавровый лист, соль и специи. Мясо варить 30 минут, после чего вынуть из бульона и разрезать на порционные куски.

Индейка в маринаде с тимьяном

 500 г филе индейки
Для маринада: 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 1 лимон, 2 веточки тимьяна, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать ломтиками. Выложить в емкость для маринования, приправить перцем. Слегка взбить лимонный сок с оливковым маслом, вылить на филе. Сверху выложить тонко нарезанный лук, ломтики лимона и веточки тимьяна. Мариновать в холодильнике около 1 часа. С филе стряхнуть лимон, лук и тимьян, посолить. Обжарить на сковороде-гриль до готовности с двух сторон, не пережаривать.


Котлеты индюшиные (в мультиварке)

 500 г филе индейки, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 40 г ржаного хлеба, 1 яйцо, соль по вкусу

Пропустить через мясорубку филе индейки, лук и чеснок. Ржаной хлеб замочить в воде на 15 минут, после чего


отжать жидкость и также измельчить. В фарш добавить яйцо, соль, перец и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить их в специальную емкость мультиварки и включить режим «На пару». Готовить 40 минут.

Голень индейки с овощами в рукаве

 1 голень индейки, 1 баклажан, 1 кабачок, 3 стручка болгарского перца, 1 стебель лука-порея, 1 ч. л. сушеных трав (орегано, базилик, розмарин и др.), 2 ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу


Голень натереть горчицей, посыпать солью, перцем и травами, оставить на 30 минут. Овощи крупно нарезать, выложить в рукав для запекания, сверху положить голень индейки. Завязать рукав, сделать в нем проколы. Запекать в духовке при температуре 180 °С примерно 50 минут.

Тефтели из индейки

 500 г филе индейки, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1—2 ст. л. овсяных хлопьев, 200 мл молока, 1 ч. л. муки, 10 г сливочного масла, щепотка молотого мускатного ореха, соль по вкусу

Пропустить через мясорубку филе, морковь и лук. Посолить, добавить яйцо и овсяные хлопья, хорошо вымесить. Сформовать тефтели, выложить в форму для запекания. Прогреть на сухой сковороде муку, добавить масло, интенсивно помешивать. Влить молоко, продолжая помешивать, варить 2 минуты, посолить и приправить мускатным орехом. Залить тефтели соусом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать 35—45 минут.


Голубцы в духовке

 1 кочан капусты, 300 г индейки, 150 г бурого риса, 1 яйцо, соль, специи по вкусу

Для соуса: 100 мл томатного сока, 100 мл нежирных сливок, 200 мл воды, 1 головка лука, 1 ст. л. растительного масла

Аккуратно отделить листья капусты, проварить в кипятке 2 минуты, обрезать все утолщения. Отварить рис до полуготовности. Измельчить с помощью блендера филе индейки, добавить рис, яйцо, специи, перемешать фарш. Для соуса лук мелко нарезать, пассеровать в растительном масле. Смешать томатный сок, воду, сливки и пассерованный лук. Добавить соль и перец по вкусу. Завернуть фарш в листья капусты, выложить голубцы в сотейник и залить соусом. Тушить в духовке под закрытой крышкой около 50 минут.


Рулет из индейки

 500 г филе индейки, 250 г нежирного сыра, 2 стручка болгарского перца, зелень по вкусу

Филе индейки тщательно вымыть и разрезать неглубоко посередине, чтобы кусок остался целым. Кухонным молотком осторожно отбить мясо. Болгарский перец очистить от сердцевины, нарезать ломтиками, опустить на 2 минуты в кипящую воду, после чего снять кожицу. Выложить перец на мясо, сверху положить тертый сыр и рубленую зелень. Мясо свернуть рулетом, несколько раз плотно обернуть пищевой пленкой, края завязать ниткой. Варить в кипящей воде 2 часа. По истечении времени рулет вынуть из воды, остудить, отправить в холодильник


на 3 часа. Снять пищевую пленку и нарезать рулет порционно.

Котлеты из индейки со сладким перцем

 500 г филе индейки, 1 стручок болгарского перца, 1 яичный белок, 1—2 ч. л. овсяных хлопьев, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль по вкусу



Пропустить через мясорубку филе, болгарский перец, зелень, посолить и поперчить. Добавить белок и овсяные хлопья, чтобы получился клейкий фарш. Сформовать из него котлеты. Запечь в духовке или приготовить в пароварке.

Фаршированная цесарка с корицей

 1 тушка цесарки, 150 г мяса ягненка, 50 г бурого риса, 200 мл куриного бульона, 30 г кедровых или других орехов, 1 головка лука, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. майорана, корица, перец, соль по вкусу



Сварить рис в курином бульоне. Обжарить кедровые орешки. Подрумянить рубленый лук, добавить мясо ягненка, жарить несколько минут. Соединить рис, жареные орехи, мясо ягненка, добавить майоран, корицу, посолить, поперчить, перемешать. Нафаршировать цесарку приготовленной смесью, зашить отверстия с помощью нити и кулинарной иглы. Уложить птицу на противень, посолить, поперчить, полить маслом. Готовить в духовке при 210 °С. Во время приготовления периодически переворачивать и поливать выделяющимся соком. Подавать цесарку горячей.

Цесарка с розмарином и лимоном

 1 тушка цесарки, цедра 1 лимона, цедра 1 апельсина,
 2 веточки розмарина, 20 г маргарина, мясной бульон,
черный перец, соль по вкусу


Цесарку выпотрошить, вымыть и хорошо обсушить. Нафаршировать цедрой апельсина и лимона, посолить, поперчить и зашить разрез. Положить на тушку веточки розмарина, завернуть в фольгу, смазанную маргарином, и перевязать. В кастрюлю налить 2 половника горячего мясного бульона, положить упакованную в фольгу тушку, плотно накрыть крышкой и поставить кастрюлю в горячую духовку на 1,5 часа. Время от времени переворачивать сверток с птицей. Бульон должен полностью впитаться. Перед подачей удалить нитку.

Цесарка с зеленью

 1 тушка цесарки, 300 г шпината, 200 г шампиньонов,
 4 головки лука, 3 ст. л. сметаны, 1 яичный желток,
1 ст. л. растительного масла, зелень базилика, перец,
соль по вкусу


Тщательно вымыть шпинат, нарезать полосками. Вымыть шампиньоны, мелко нарезать. Пассеровать в масле очищенный и нарезанный лук. Добавить к луку грибы, затем шпинат. Подержать на медленном огне 10 минут, слегка помешивая. Смешать сметану, яичный желток и нарезанный базилик, соединить с овощами и грибами. Посолить, поперчить. Начинить подготовленную цесарку полученной смесью. Закрывать отверстие деревянной пробкой. Готовить 45 минут в духовке, нагретой до 180 °С.

Буженина из индейки

 1 кг филе индейки, 1 л воды, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, черный перец, соль, специи по вкусу


В воду добавить соль и перец, опустить в нее мясо индейки на 12 часов. По истечении времени филе достать и обсушить. Чеснок пропустить через пресс и смазать им мясо. В тарелке смешать специи, горчицу, соевый соус и растительное масло. Тщательно смазать филе со всех сторон и завернуть в фольгу. Отправить в духовку на 30 минут. Чтобы буженина была румяной, после 20 минут запекания нужно открыть верх мяса.

Грудки цесарки с краснокочанной капустой

 4 грудки цесарок, листья краснокочанной капусты, 20 г сливочного масла, сусло, оливковое масло, бальзамический уксус, перец, соль по вкусу

На горячей сковороде со сливочным маслом слегка обжарить грудки, затем на 3 минуты поставить их в духовку, разогретую до 230 °С, и довести до готовности. Листья капусты на 5—7 минут опустить в кипящую подсоленную воду, после чего потушить в сусле. На каждую тарелку выложить «сэндвич» из грудки, помещенной между капустными листьями. Посолить, поперчить, полить оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Тушеная цесарка

 1 тушка цесарки, 400 г соленых помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, оливки для украшения


ния, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. орегано, молотый черный перец, соль по вкусу

Тушку цесарки разрезать на порционные кусочки и обжа- рить их на оливковом масле с обеих сторон до зарумяни- вания. Переложить на тарелку. В сковороду выложить на- шинкованный лук и измельченный чеснок и тушить до размягчения. Переложить овощи в кастрюлю из жаро- прочного стекла, добавить соленые помидоры, орегано, 300 мл воды, соль, перец. Довести до кипения, выложить к овощам цесарку, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 40 минут. Подавать, украсив оливками.




Блюда из мяса

Говядина отварная

 500 г нежирной говядины, 1 морковь, 1 головка лука, ½ корня петрушки, ½ корня сельдерея, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль по вкусу

Мясо хорошо вымыть, положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить крупно нарезанные морковь, лук, корень петрушки и сельдерея. Довести до кипения, посолить и варить на медленном огне до готовности. За 10 минут до готовности добавить специи.


Гуляш в мультиварке

 500 г говядины, 1 головка лука, 1 помидор, 1 стручок болгарского перца, 1 стебель сельдерея, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 400 мл воды, 1 ч. л. паприки, соль по вкусу

Нарезать лук, болгарский перец, стебель сельдерея кубиками. С помидора снять кожицу, нарезать произвольно. Мясо нарезать средними кубиками. В чашу мультиварки налить масло, выложить мясо. Установить режим «Жарка». Обжарить мясо до румяной корочки, переложить на тарелку. Положить в мультиварку лук, посыпать паприкой, жарить в течение 5 минут. Затем добавить перец и сельдерей. Через 5 минут добавить помидоры и томатную пасту. Ко-


гда масса станет однородной, выложить мясо. Посолить, влить воду и готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

Тушеная говядина в мультиварке

 500 г говядины, 1 головка лука, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Мясо нарезать кубиками, лук — полукольцами. В чашу мультиварки налить масло, установить режим «Жарка» на 20 минут. Выложить мясо, жарить 10 минут. Добавить лук, жарить еще 7 минут. Добавить томатную пасту, обжаривать 3 минуты. Влить сметану и воду, чтобы она покрыла мясо. Посолить и поперчить. Установить режим «Тушение». Готовить 1,5 часа.

Говядина с фасолью в мультиварке

 500 г говядины, 200 г красной фасоли, 1 головка лука, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 250 мл томатного сока, 150 мл воды или бульона, 2 ст. л. растительного масла, сушеные травы, соль по вкусу


Фасоль предварительно замочить. Говядину нарезать небольшими кубиками, морковь — брусочками, лук — четвертькольцами. В чашу мультиварки влить масло, установить режим «Жарка» и обжарить мясо до румяной корочки. Добавить овощи, жарить 5 минут. Влить томатный сок, посолить, готовить в режиме «Тушение» 40 минут. Добавить горячую воду или бульон, выложить фасоль и установить режим «Тушение» еще на 1 час. За 10 минут до готовности добавить измельченный чеснок, сушеные травы, по необходимости досолить.

Тушеная говядина

 1 кг говядины, 3 головки лука, 5—6 зубчиков чеснока, 150—200 мл воды, 1—2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу


Нарезать мясо кусочками, лук — кольцами, чеснок — пластинами. В казан или толстостенную кастрюлю выложить слоями, чередуя, мясо, лук и чеснок. Влить воду и тушить на слабом огне 1 час. Затем приправить солью, молотым черным перцем, лимонным соком, перемешать. Тушить еще 45—60 минут.

Бефстроганов из отварной говядины

 500 г говядины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 1 ч. л. пшеничной муки, соль по вкусу

Мясо очистить от пленок, вымыть, залить 500—700 мл воды. Довести до кипения на сильном огне, снять пену. Уменьшить огонь, добавить крупно нарезанные корень петрушки и морковь. Варить до готовности. Отварное мясо нарезать брусочками длиной 3—4 см. Размешать муку в сметане, вылить к мясу. Тушить 5—10 минут.


Азу в мультиварке

 400 г говядины, 3 соленых огурца, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, специй и соль по вкусу

Нарезать мясо брусочками, лук — полукольцами, огурцы — крупными кубиками. В чашу мультиварки налить масло, включить режим «Жарка» на 25 минут. Выложить


лук. Жарить 5 минут. Добавить мясо, жарить, помешивая, 15 минут. Положить измельченный чеснок, огурцы, томатную пасту, влить 200 мл кипятка. Готовить еще 5 минут. Долить воду, чтобы она покрыла мясо полностью, при необходимости досолить. Установить режим «Тушение» и готовить 1 час.

Говядина в томате

 1 кг говядины, 2 головки лука, 3—4 зубчика чеснока, 150—200 г томатной пасты, растительное масло, паприка, острый перец, соль по вкусу

Говядину нарезать кубиками, лук — четвертькольцами, чеснок — пластинами. В сотейник выложить лук и чеснок. Тушить до мягкости, не зажаривать. Добавить мясо, обжаривать 5—7 минут. Приправить специями, посолить. Жарить еще 2—3 минуты. Затем добавить томатную пасту и горячую воду, чтобы она полностью покрыла мясо. Тушить на слабом огне 2—2,5 часа, время от времени добавляя немного горячей воды.


Говядина с луком и сметаной в духовке

 1 кг говядины, 3—4 головки репчатого лука, 3—4 зубчика чеснока, 200 г нежирной сметаны, 1—2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль, специи по вкусу

Говядину нарезать кусочками, лук — кольцами. Перемешать и выложить в глубокую форму для запекания, смазанную маслом. Накрыть крышкой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 2 часа. Каждые 30 минут проверять


и при необходимости перемешивать, чтобы все кусочки мяса были погружены в выделяющийся сок. Размешать в сметане горчицу и пропущенный через пресс чеснок. Достать форму из духовки, посыпать мясо по вкусу солью и специями, влить соус, размешать. Вернуть в духовку на 20—30 минут. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.

Говядина, тушенная с овощами

 300—400 г мякоти говядины, 2 баклажана, 2 головки лука, 3 помидора, 2 стручка болгарского перца, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 100—150 мл воды или бульона, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Мясо нарезать небольшими кусками. Баклажаны очистить, разрезать на 4 части, посолить, оставить на 20 минут, затем аккуратно отжать жидкость. Лук нарезать полукольцами, сладкий перец — крупными кусками, помидоры измельчить, зелень и чеснок мелко нарубить. В толстостенную посуду, смазанную маслом, уложить слоями мясо (посолить), баклажаны, лук, зелень, перец, помидоры. Посолить, посыпать черным перцем, влить воду или бульон. Тушить на слабом огне 1—1,5 часа.

Рагу из говядины и овощей

 600—700 г мякоти говядины, 4 баклажана, 1 кабачок, 2 головки лука, 3 стручка болгарского перца, 100 г белокочанной капусты, 5—6 зубчиков чеснока, 200—250 мл воды или бульона, зелень (петрушка, кинза, базилик, укроп), 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Мясо нарезать небольшими кусками. Баклажаны очистить, разрезать на 4 части, посолить, оставить на 20 минут, затем аккуратно отжать жидкость, нарезать кусочками. Лук и перец нарезать полукольцами, кабачок — кубиками, капусту нашинковать, зелень и чеснок мелко нарубить. В толсто-стенную посуду, смазанную маслом, уложить слоями мясо (посолить), баклажаны, лук, кабачки, перец, капусту, зелень. Посолить, посыпать перцем. Влить воду или бульон. Тушить на слабом огне 1—1,5 часа, не размешивать.

Телятина с фасолью

 400 г телятины, 200 г фасоли, 1 головка лука, 2—3 зубчика чеснока, 200 мл томатного сока, 50 г сливочного масла, 300—400 мл воды, зелень петрушки и кинзы, молотый черный перец, соль по вкусу


Фасоль предварительно замочить. Мясо нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить и обжарить в сковороде на половине нормы масла. Переложить в толсто-стенную кастрюлю, добавить отцеженную фасоль, влить воду и тушить под крышкой около 1 часа. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, обжарить на оставшемся масле, влить томатный сок и тушить все вместе 5 минут. Перелить соус к мясу, посолить, все перемешать, добавить рубленую зелень и тушить еще 10 минут.

Мясо с фасолью и овощами

 400 г мякоти свинины или говядины, 200 г фасоли, 2 баклажана, 2 стручка болгарского перца, 4 помидора, 1 морковь, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу


Фасоль предварительно замочить и отварить практически до готовности, отвар не выливать. Мясо нарезать кубиками, морковь, помидоры — кружочками, сладкий перец и лук — полукольцами. Баклажаны нарезать кружочками, посолить, оставить на 15 минут, промыть и отжать. Толстостенную кастрюлю смазать маслом, выложить слоями мясо (посолить), лук, морковь, баклажаны, фасоль, сладкий перец и помидоры, посолить. Влить 100—150 мл отвара фасоли. Тушить на слабом огне 1 час. При необходимости доливать воду. Добавить измельченный чеснок и зелень, тушить еще 10 минут.

Говядина с ревенем

 400 г говядины, 2 стебля ревеня, 1 головка лука, 150 мл бульона или воды, 2 ст. л. сметаны, корица, мускатный орех, соль по вкусу

Говядину нарезать кубиками, обжарить на сухой сковороде до выделения сока, добавить нарезанный мелкими кубиками лук, корицу и мускатный орех. Влить половину нормы бульона (воды), тушить 20 минут. Добавить нарезанный кубиками ревень и тушить еще 5—10 минут. В оставшейся воде размешать сметану. Влить к мясу, посолить, тушить до готовности.


Мясное рагу с картофелем и фасолью

 300 г мякоти говядины или свинины, 2 клубня картофеля, 200 г фасоли, 2 головки лука, 1 морковь, 300 г белокочанной капусты, 3 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу

Отварить фасоль до готовности, отвар не выливать. Нарезать мясо и картофель кубиками, лук — четвертьколь-


цами, капусту — шашечками. Морковь натереть на крупной терке. Обжарить мясо с луком до полуготовности. Переложить в толстостенную посуду, посолить. Сверху выложить слоями морковь, фасоль, картофель, капусту. Посолить, добавить специи. Залить водой или отваром фасоли до половины объема. Тушить под крышкой на слабом огне 30 минут. В 150 мл воды развести томатную пасту, влить в рагу, добавить пропущенный через пресс чеснок. Тушить под крышкой еще 10 минут.

Говядина с солеными огурцами

 300 г говяжьего филе, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 2 соленых огурца, 200 мл бульона или воды, 1 ст. л. растительного масла, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать маленькими кусочками, поперчить, обжарить на масле с мелко нарезанным луком, посолить. Добавить измельченный чеснок, горячий бульон или воду. Тушить 10—12 минут. Нарезать кубиками огурцы, добавить к мясу. Тушить, помешивая, еще 5 минут. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.


Говядина с баклажанами

 400 г говядины, 1 баклажан, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, ½ ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Баклажан очистить и нарезать ломтиками. Посолить и оставить на 20 минут, промыть и отжать. Мясо нарезать кусоч-


ками, посыпать солью, перцем, молотым имбирем, измельченным чесноком. Полить соевым соусом и перемешать с томатной пастой, оставить на 20 минут. Лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой, тушить на масле до полуготовности. Мясо положить в горшочек для запекания. На него выложить ломтики баклажанов. Добавить лавровый лист, черный перец, лук с морковью. Влить 1 стакан воды и тушить под крышкой на слабом огне 1 час.

Говядина, шпигованная овощами

 500 г нежирной говядины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки лука, 3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, щепотка молотого мускатного ореха, молотый черный перец, соль по вкусу


Морковь, корень петрушки и чеснок очистить, нарезать брусочками, посыпать солью и специями. В куске говядины сделать проколы длинным тонким ножом. Вложить в проколы брусочки овощей. Обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки. Переложить в глубокую емкость. Залить кипятком или бульоном, добавить лавровый лист и очищенный лук, посолить. Тушить под крышкой на небольшом огне до готовности. При подаче нарезать кусочками, полить соусом по вкусу и посыпать рубленой зеленью.

Говядина с грибами и огурцами

 300 г говядины, 100 г шампиньонов, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 головка лука, 100 мл нежирных сливок, 100 мл бульона, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 10 г сливочного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу


Лук нашинковать, морковь нарезать толстыми, а огурцы — тонкими брусочками. Шампиньоны разрезать пополам. Мясо нарезать брусочками шириной 1 см. Обжарить мясо на растительном масле в течение 2 минут. Посолить, поперчить, снять со сковороды. Разогреть сливочное масло и, помешивая, обжарить шампиньоны, лук и огурцы. Добавить морковь и немного обжарить все вместе. Влить бульон и сливки, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 10 минут. Загустить мукой и довести до кипения. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Говядина в рукаве с имбирем

 800 г говядины, 2 зубчика чеснока, 3 ч. л. тертого корня имбиря, 4 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, красный острый перец по вкусу


Чеснок пропустить через пресс, смешать с имбирем, соевым соусом, горчицей, острым перцем, маслом и лимонным соком. В полученный маринад поместить мясо и оставить на 30 минут, время от времени переворачивать и поливать маринадом. Подготовленное мясо переложить в рукав для запекания. Запекать в духовке при 200 °С около 1 часа, затем разрезать рукав и запекать еще 10 минут. Подавать, полив соком, выделившимся при запекании.

Говядина с сельдереем

 400 г говядины, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 стебель лука-порея, 1 зубчик чеснока, ½ ч. л. измельченного корня имбиря, 1 ст. л. белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, зелень по вкусу


Мясо очистить от пленок, вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Добавить соевый соус, измельченные имбирь и чеснок, перемешать, оставить мариноваться на 20 минут. Морковь очистить, натереть на терке. Сельдерей нарезать небольшими кусочками, лук-порей — кольцами, болгарский перец — соломкой. Нагреть масло на сковороде, быстро обжарить мясо, непрерывно помешивая. Выложить мясо на тарелку, в сковороду положить овощи, обжаривать, помешивая, 1—2 минуты, влить вино. Добавить к овощам мясо, перемешать и снять с огня. Подать на стол, украсив зеленью.

Говядина с луком и сметаной в духовке

 1 кг говядины, 3—4 головки лука, 3—4 зубчика чеснока, 200 г сметаны, 1—2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль, специи по вкусу

Говядину нарезать кусочками, лук — кольцами. Перемешать и выложить в глубокую форму для запекания, смазанную маслом. Накрыть крышкой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 2 часа. Каждые 30 минут проверять и при необходимости перемешивать, чтобы все кусочки мяса были погружены в выделяющийся сок. Размешать в сметане горчицу, пропущенный через пресс чеснок. Достать форму из духовки, посыпать мясо по вкусу солью и специями, влить соус, размешать. Вернуть в духовку на 20—30 минут. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.


Говяжьи фрикадельки с сельдереем

 700 г говяжьего фарша, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 морковь, 1 головка лука, 2 помидора, 2 зубчика чесно-

ка, 1 яйцо, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, сушеный базилик, майоран, молотый черный перец, соль по вкусу


В фарш добавить овсяные хлопья, яйцо, соль и перец, хорошо вымесить. Сформовать из фарша фрикадельки, выложить в форму, запекать в нагретой до 180 °С духовке 15—20 минут. Морковь натереть на терке, лук и сельдерей мелко нарезать. Припустить овощи до мягкости с небольшим количеством масла. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать кубиками, добавить к овощам. Влить немного воды, всыпать сухие травы, посолить и довести до кипения. Если смесь не очень кислая — влить лимонный сок. Вынуть из духовки фрикадельки, залить овощной смесью, посыпать мелко нарезанным чесноком, накрыть крышкой и довести до готовности в духовке.

Говяжьи фрикадельки на пару

 300 г говядины, 3 стебля зеленого лука, 1 ч. л. тертого корня имбиря, 1 ст. л. белого вина, 1 яичный белок, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ч. л. подсолнечного масла, соль по вкусу

Говядину мелко нарубить ножом или пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук и измельченный на терке имбирь. Приправить солью. Влить белое вино и кунжутное масло. Вместо вина можно использовать 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. воды. Добавить в фарш яичный белок, тщательно вымесить до однородности. Мокрыми руками сформовать фрикадельки размером с грецкий орех. Решетку пароварки смазать подсолнечным маслом. Выложить фрикадельки в пароварку и готовить под крышкой около 20 минут.


Фрикадельки в томатном соусе

 500 г мясного фарша, 150 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 1 ч. л. сушеного орегано или итальянских трав, соль по вкусу

Для соуса: 200 мл томатного сока, 200 мл овощного бульона, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль по вкусу


Капусту нашинковать, посолить, оставить на 10 минут, отжать жидкость. Добавить к капусте фарш, вбить яйцо, приправить травами, солью. Хорошо вымешать и оставить на 15 минут. Для соуса на сковороде разогреть масло, выложить нарезанный пластинами чеснок, обжарить несколько секунд. Влить томатный сок и бульон, посолить, довести до кипения. Мокрыми руками сформовать из фарша шарики размером с грецкий орех, выложить в томатный соус. Тушить на слабом огне около 30 минут. В конце приготовления посыпать рубленой зеленью.

Мясная подлива с сельдереем

 500 г говядины, 2 стебля сельдерея, 1 морковь, 1 головка лука, 400—500 мл томатного сока, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу


Говядину вымыть, нарезать небольшими кубиками. Залить мясо 0,5—1 л воды, добавить перец горошком, довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь и варить мясо до полуготовности. Сельдерей, лук и морковь очистить, морковь нарезать мелкими кубиками, лук и сельдерей мелко нашинковать. Добавить овощи к мясу, варить 5 минут. Влить томатный сок, посолить, положить лавровый лист, тушить до готовности.

Говяжьи стейки с перцем

 2 стейка, 1 ст. л. растительного масла, крупномолотый черный перец, соль по вкусу


Стейки выложить на смазанную маслом сковороду-гриль. Жарить 2—4 минуты, перевернуть, посолить и поперчить. Жарить еще 2—4 минуты в зависимости от желаемой степени прожарки. Выложить на блюдо, накрыть фольгой на пару минут. Фольгу снять и подавать к столу.

Говядина, тушенная с овощами

 500 г нежирной говядины, 150—200 мл бульона или воды, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, овощи — мелкими кубиками. В сотейник влить масло, выложить овощи. Тушить на слабом огне, не зажаривая. Сверху на овощи выложить мясо, влить бульон или воду, посолить. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. В конце приготовления посыпать рубленой зеленью.


Телятина, тушенная в красном вине

 500—600 г телятины, 2 головки лука, 100 мл красного сухого вина, зелень базилика и кинзы, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать кусочками толщиной 1,5 см, посыпать перцем, мелко нарубленным луком. Залить вином и оставить на 1 час в холодильнике. Затем выложить мясо в сотейник,


вливать 70—100 мл воды и тушить на слабом огне. Через 15 минут добавить маринад, посолить. Тушить на медленном огне до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Стейки из говядины с орегано

 2 говяжьих стейка (по 200—250 г), 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сушеного орегано, щепотка острого перца, соль по вкусу


Чеснок очистить и пропустить через пресс, добавить масло, орегано, острый перец и лимонный сок, слегка взбить. Мясо смазать смесью со всех сторон. Оставить мариноваться в прохладном месте на 1—2 часа. Затем удалить маринад. Обжарить мясо на сковороде-гриль до готовности, перевернув один раз. Время приготовления зависит от толщины кусочка и желаемой степени прожарки.

Телятина с помидорами

 500 г телятины, 1 головка лука, 5—6 помидоров, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Мясо вымыть, нарезать кусочками, положить в сотейник, смазанный маслом. Посыпать мелко нарезанным луком. Сверху выложить крупно нарезанные помидоры и рубленую зелень петрушки. Посолить, влить 100 мл воды, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне до готовности.


Котлеты «Экономные»

 500 г нежирного свино-говяжьего фарша, 1 морковь, 1 головка лука, 1 небольшой кабачок, 100 г капусты

(белокочанной или цветной), по 3 веточки петрушки, укропа, кинзы, 1 яйцо, 1 ст. л. овсяных хлопьев, молотый черный перец, соль по вкусу


Дважды пропустить через мясорубку очищенные овощи, смешать с мясным фаршем. Добавить яйцо, соль и перец, мелко нарубленную зелень и хорошо вымесить. Затем добавить овсяные хлопья и снова тщательно перемешать. Оставить на 10 минут. Сформовать котлеты. Выложить на противень, застеленный фольгой. Запекать 15—20 минут в разогретой до 200 °С духовке. Также можно приготовить такие котлеты в пароварке.

Биточки из говядины

 400 г говядины, 2—3 ст. л. овсяных хлопьев, 50—70 мл кефира, молотый черный перец, соль по вкусу


Мясо пропустить через мясорубку. Добавить кефир и овсяные хлопья. Хорошо вымесить, посолить, поперчить. Оставить на 30 минут в холодильнике. Влажными руками сформовать котлеты. Готовить в пароварке около 30 минут или запечь в духовке.

Говяжьи биточки с творогом

 500 г говядины, 150 г нежирного творога, 1 ст. л. отрубей, соль по вкусу


Пропустить мясо через мясорубку. Хорошо отбить. Добавить растертый творог и отруби, посолить, вымесить. Сформовать из массы овальные биточки. Выложить на застеленный фольгой противень и запекать при 200 °С около 30 минут.

Котлеты с овощами

 500 г говядины, 1 кабачок, 1 морковь, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 белок, 1—2 ст. л. овсяных хлопьев или отрубей, соль по вкусу


Овощи очистить, пропустить через мясорубку. Мясо очистить от пленок, также пропустить через мясорубку. Смешать мясной и овощной фарш, хорошо вымешать. Добавить овсяные хлопья и слегка взбитый белок. Влажными руками сформовать котлеты. Готовить на пару.

Котлеты с болгарским перцем

 500 г фарша, 2 стручка болгарского перца, 1 головка лука, 1 стебель сельдерея, 1 яйцо, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец, лук, чеснок, сельдерей мелко нарезать. Тушить на слабом огне до мягкости, добавив масло и немного воды. Добавить тушеные овощи к фаршу, посолить, поперчить, вбить яйцо, вымешать. Сформовать котлеты. Готовить на пару или запечь в духовке.


Котлеты из мяса и овощей на сковороде

 500 г мясного фарша, 1 морковь, 1 головка лука, 1 стручок болгарского перца, 3—4 зубчика чеснока, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Овощи очистить и дважды пропустить через мясорубку. Соединить с фаршем. Посолить, поперчить, вбить яйцо, хо-


рошо вымешать. Сформовать котлеты. На сковороде немного нагреть масло. Выложить котлеты, накрыть крышкой. Жарить 2 минуты, перевернуть. Влить немного воды, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Котлеты с кабачком

 500 г мясного фарша, 1 кабачок, 1 небольшая головка лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. л. овсяных хлопьев или отрубей, молотый черный перец, соль по вкусу

Кабачок очистить от кожицы, удалить семена, натереть на терке. Посолить и оставить на 10 минут, затем отжать выделившийся сок. Лук и чеснок мелко нарезать. Добавить к фаршу подготовленные овощи, хорошо вымешать. Если фарш жидковат, добавить овсяные хлопья или отруби. Еще раз вымешать и оставить на 20 минут в холодильнике. Влажными руками сформовать котлеты. Готовить на пару или запечь в духовке.

Ленивые голубцы


 500 г телятины или говядины, 400 г белокочанной капусты, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 ст. л. отрубей, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Для заливки: 250 мл кефира, 100 мл воды, 2 ст. л. томатной пасты

Пропустить через мясорубку мясо, капусту, лук, хорошо вымешать. Добавить яйцо и отруби, посолить. Сформовать биточки. Обжарить до золотистой корочки на сковороде, смазанной маслом. Переложить в форму для запекания. Размешать в воде томатную пасту, соединить с кефиром.


Залить биточки. Готовить в разогретой до 180—200 °С духовке 20—30 минут.

Котлеты со шпинатом

 500 г мясного фарша, 500 г шпината, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 белок, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу


Шпинат очистить от жестких хвостиков. Залить кипятком на 3—5 минут. Откинуть на дуршлаг и отжать. Мелко нарубить шпинат, лук, чеснок, петрушку, перемешать с фаршем. Посолить, поперчить и отбить фарш до вязкости. Взбить белок в пену, вмешать в фарш. Сформовать котлеты. Готовить на пару или запечь в духовке.

Котлеты «Гнезда»

 500 г фарша, 100 г нежирного твердого сыра, 100 г белокачанной капусты, 1 помидор, 1 стручок болгарского перца, 1 головка лука, 1 яйцо, 2 ст. л. кефира, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, специи, соль по вкусу


Пропустить капусту через мясорубку, смешать с фаршем, добавить кефир, соль и специи. Отбить фарш, вмешать яйцо. Из фарша сформовать лепешки, выложить их на смазанный растительным маслом противень. Нарезать сыр тонкими ломтиками, лук и сладкий перец — тонкими кольцами, помидор — кружочками. Смешать сметану с горчицей. На каждую мясную лепешку выложить продукты в такой последовательности: лук, помидор, сметана, сыр, перец. Слегка вдавить начинку внутрь. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

Кролик в томатно-кефирном маринаде

 1 кролик (1,5—2 кг), 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 200 мл кефира, 100 мл томатного соуса без сахара и крахмала, 1 ст. л. сухой аджики, 1—1,5 ч. л. соли


Кролика нарезать порционными кусками, смазать аджикой и солью. Добавить нарезанный кольцами лук. Смешать кефир с томатным соусом, залить кролика. Мариновать в холодильнике 5—6 часов. Выложить крольчатину и маринад в рукав для запекания. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 50 минут. Разрезать рукав. Держать в духовке еще 10 минут до зарумянивания.

Кролик, тушеный в вине

 1,5 кг мякоти кролика, 200 мл белого сухого вина, 2—3 головки лука, 3 моркови, 2—3 зубчика чеснока, зелень базилика и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Крольчатину нарезать небольшими кусочками, поперчить. Мелко нарезать лук, морковь, чеснок и смешать с мясом. Выложить в сотейник, влить вино. Тушить под крышкой на слабом огне до закипания, посолить. Уменьшить огонь и тушить до готовности. За 5 минут до окончания готовки добавить рубленую зелень.


Кролик гриль в белом вине

 1 кг мяса кролика, 1 ст. л. горчицы, 300 мл белого сухого вина, молотый красный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, смазать горчицей, поперчить, залить вином. Перемешать. Мариновать в холо-


дильнике 1 час. Отряхнуть от маринада и посолить. Жарить на сковороде-гриль до готовности.

Кролик, тушеный с овощами в сметане

 500 г мякоти кролика, 1 корень сельдерея, 1 головка лука, 1 кабачок, 2 стручка болгарского перца, 3 зубчика чеснока, 200 г нежирной сметаны, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Мякоть кролика нарезать кусками небольшого размера. Овощи очистить, мелко нарезать. В жаровню, смазанную маслом, выложить куски кролика, посолить и поперчить. Сверху положить нарезанные овощи в следующем порядке: лук, сельдерей, перец, кабачок. Посолить, поперчить и залить сметаной. Тушить на слабом огне под крышкой до готовности. В конце приготовления добавить чеснок.

Кролик в пароварке

 500 г мякоти кролика, 1 стебель лука-порея, 2 зубчика чеснока, 150 мл кефира, зелень петрушки, 5—6 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу


Крольчатину нарезать небольшими кусочками. Уложить в емкость для маринования. Добавить мелко нарезанные чеснок и белую часть лука-порея. Полить кефиром, перемешать. Мариновать в холодильнике 3—4 часа. В пароварку налить воду, добавить лавровый лист и перец. В корзину пароварки положить листья лука-порея. Сверху выложить куски кролика. Готовить 40—60 минут, в зависимости от размера кусочков.

Котлеты из кролика в духовке

 500 г мякоти кролика, 1 головка лука, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. нежирной сметаны, соль, специи по вкусу


Крольчатину пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком, морковью и чесноком. Фарш хорошо отбить. Добавить сметану, соль и специи, вымешать. Поставить в холодильник на 1—2 часа. Сформовать котлеты и выложить на застеленный фольгой противень. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20—30 минут.

Кролик в кефирной заливке

 1 кролик (1 кг), 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 100 г обезжиренного творога, 200 мл кефира, 1 ст. л. растительного масла, сушеные травы по вкусу


Кролика разделить на порционные кусочки, замочить на несколько часов в подкисленной воде (2 ст. л. уксуса на 1 л воды). Промыть, обсушить. Обжарить на сковороде до золотистой корочки. Добавить лук, нарезанный полукольцами, жарить 2 минуты. Хорошо растереть творог с сухими травами и чесноком, залить кефиром и размешать до однородности. Вылить на сковороду. Посолить, накрыть крышкой. Томить на слабом огне до готовности.

Кролик в мультиварке

 1 тушка кролика (1,5—2 кг), 2 головки лука, 2 моркови, 200 г нежирной сметаны, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Тушку разделить на порционные кусочки. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Установить режим «Жарка». Влить в чашу масло, выложить кролика и обжарить до появления корочки. Добавить овощи. Жарить, помешивая, 4 минуты. Посолить, поперчить, приправить травами. Влить сметану. Установить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Котлеты из кролика в пароварке

 500 г мякоти кролика, 1 головка лука, 30 г сливочного масла, 1 яичный белок, соль, специи по вкусу

Мелко нарезать лук. На сковороде на слабом огне растопить масло. Выложить лук, добавить немного воды. Томить лук до мягкости. Не жарить. Крольчатину и тушеный лук пропустить через мясорубку. Фарш хорошо вымешать, добавить соль и специи. Белок взбить в пену, аккуратно вмешать в фарш. Сформовать котлеты и выложить в корзину пароварки. Готовить 15—20 минут.

Свинина в томатном маринаде


 500 г нежирной свинины, 1 головка лука
Для маринада: 100 мл густого домашнего томатного сока, 1 ч. л. специй для мяса, соль по вкусу

Мясо нарезать кусочками. Лук очистить, нарезать кольцами. Добавить к мясу, перемешать, посыпать солью и специями. Залить томатным соком. Оставить мариноваться в холодильнике на 1—2 часа. Отряхнуть от маринада, выложить в рукав для запекания. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40 минут. В конце приготовления рукав разрезать, чтобы мясо подрумянилось.




Выпечка и десерты

Сырники с овощами

 500 г нежирного творога, 300 г тыквы, 2 моркови, 2 ст. л. манной крупы, 2 яичных белка, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу


Морковь и тыкву натереть на крупной терке и протушить в сковороде с небольшим количеством воды до мягкости. Остудить. Творог растереть с манной крупой, ввести взбитые белки. Добавить овощи, соль, перемешать. Тесто должно получиться густым, как на оладьи. Ложкой выкладывать тесто в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить с двух сторон.

Оладьи из кабачков с проращенной пшеницей

 1 кабачок, 100 г проращенной пшеницы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тмина, ½ ч. л. молотого имбиря, соль по вкусу


Проращенную пшеницу выложить в ситечко, добавить немного воды, припустить в течение 5 минут (жидкость должна практически выпариться). Затем измельчить в кухонном комбайне. Кабачок натереть на терке, смешать с пшеницей. Добавить пряности, соль. Жарить оладьи в растительном масле с обеих сторон.

Булочки с капустой

 3 стакана ржаной муки, 1 стакан воды, 30 г свежих дрожжей, 300 г белокочанной капусты, 20 г сахарозаменителя, ½ ч. л. соли, 3 ст. л. растительного масла

В подогретую до 35—40 °С воду добавить размятые дрожжи, сахарозаменитель, соль, всыпать просеянную муку, перемешать. Массу тщательно вымесить на доске. Капусту вымыть, вырезать кочерыжку, нашинковать соломкой. В подготовленное тесто добавить капусту, перемешать тесто и хорошо выбить. Поставить тесто для брожения на 1—2 часа при температуре 30—40 °С. Обмять и дать еще подойти. Готовое тесто разделить на булочки. На сухой противень уложить булочки, дать настояться 20—25 минут и выпекать при 200—220 °С в течение 20—25 минут. Горячие булочки смазать растительным маслом.


Миндально-банановый торт

 **Для первого слоя:** 1 авокадо, 2 ст. л. кэроба, 3 ст. л. какао-масла, порошок стевии по вкусу, 2—3 ст. л. воды
Для второго слоя: 3—4 ст. л. семян льна, 4 ст. л. белого кунжута, 2—3 ст. л. какао-масла, 1 банан
Для третьего слоя: 100 г кешью, 2 ст. л. какао-масла, 2—3 ст. л. воды
Для четвертого слоя: 100 г очищенного миндаля, 1 банан, 1 ст. л. какао-масла

Для первого слоя торта авокадо очистить от косточки и кожицы, протереть в пюре. Затем смешать авокадо с кэробом, стевией, растопленным на водяной бане маслом. Взбить, при необходимости постепенно добавляя воду — должна получиться кремообразная масса. Для второго


слоя семена смолоть в кофемолке. Смешать с растертым в пюре бананом и растопленным на водяной бане маслом. Для третьего слоя смолоть в кофемолке кешью. Смешать с растопленным маслом, взбивать, постепенно добавляя воду, пока не получится крем. Для четвертого слоя смолоть миндаль, смешать с тертым бананом и растопленным какао-маслом. Массы выложить в выстеленную пленкой форму слоями. Расположить можно в какой угодно последовательности. Убрать в морозилку на 1—2 часа. Верх торта украсить по желанию.

Ленивые вареники

 120 г нежирного творога, 1 яйцо, 2 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 50 г сметаны

Творог протереть через сито, соединить с яйцом, мукой, маслом и вымесить до однородности. Скатать из полученной массы длинные жгутики, обвалять в муке, нарезать кружочками. Варить в кипящей воде 5—6 минут (пока не всплывут). Готовые вареники вынуть шумовкой, выложить в форму, залить сметаной и запекать в духовке 5 минут. Подавать горячими.


Пирог из творога с орехами и фруктами

 400 г нежирного творога, 2 яйца, 90 г муки, 90 г отрубей, 90 г ксилита или сахарозаменителя для выпечки, 90 г толченых грецких орехов, 90 г яблок или груш, ½ ч. л. соды, лимонная кислота на кончике ножа, соль по вкусу

Творог протереть через сито, смешать со взбитыми яйцами, добавить муку, отруби, ксилит, орехи, соду, лимонную


кислоту и соль. Все тщательно перемешать, выложить в форму, посыпанную мукой, украсить ломтиками яблок или груш. Поставить пирог в разогретую до 200—220 °С духовку, выпекать до готовности. Перед подачей переложить на блюдо и разрезать на пирожные.

Песочный пирог с ягодами к чаю

 *Для теста: 2 стакана ржаной муки, 1 яйцо, 50 мл кефира, 150 г маргарина, щепотка соды, щепотка соли*
Для начинки: 200 г сметаны, 300 г ягод, сахарозаменитель или фруктоза по вкусу



Взбить яйцо с кефиром, добавить остуженный растопленный маргарин и щепотку соли, еще раз взбить. Небольшими порциями всыпать муку с содой. Замесить тесто и руками равномерно распределить его на сковороде или в форме, сделать бортик по периметру. Сметану слегка взбить с фруктозой или сахарозаменителем. Смазать дно пирога частью сметаны. Затем выложить ягоды и залить сверху взбитой подслащенной сметаной. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности. Тесто можно использовать для приготовления несладких пирогов и пиццы.

Печенье из творога и миндаля

 *50 г творога, 50 г миндаля, 1 яичный желток, сахарин и ваниль (или ванилин) по вкусу*


Миндаль ошпарить, очистить, растолочь в ступке или очень мелко изрубить, соединить с желтком и протертым творогом, затем добавить ваниль и сахарин, хорошо все вымешать. Разделить на маленькие лепешки и выпечь при умеренной температуре.

Овсяное печенье

 $\frac{1}{2}$ стакана овсяной муки, $\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев,
 $\frac{1}{2}$ стакана воды, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. фруктозы, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы



Смешать все сухие компоненты печенья. Масло растопить, но не доводить до потемнения. Смешать с водой. Вылить к сухой смеси, хорошо размешать. Застелить противень бумагой для выпечки и слегка смочить водой. Ложкой выкладывать печенья. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке до золотистого цвета. Не пересушивать.

Кисель тыквенно-ягодный (в мультиварке)

 200 г тыквы, 100 г клюквы, 100 г малины, 1 ст. л. овсяной муки, 1,2 л воды, сахарозаменитель (по желанию)

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими брусочками, чтобы она лучше выварилась. В чашу мультиварки налить воду, добавить овсяную муку, подготовленные ягоды и кусочки тыквы. Выставить режим «Варка на пару» на 15—20 минут. После сигнала чашу вынуть, содержимое измельчить с помощью блендера до однородной массы.


Кисель из шиповника

 50 г шиповника, 5 стаканов воды, 1 ст. л. крахмала,
 5 ст. л. сахарозаменителя, лимонный сок по вкусу

Шиповник выложить в термос, влить 2 стакана кипящей воды, оставить на 2—3 часа. Настой процедить. Ягоды размять, залить 3 стаканами воды, варить 10—15 минут.


Отвар процедить, соединить с настоем, добавить сахарозаменитель, лимонный сок, довести до кипения. Крахмал растворить в небольшом количестве холодной воды, влить в отвар, тщательно перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Кисель из клюквы

 100 г клюквы, 2 ст. л. сахарозаменителя, 1 ст. л. картофельного крахмала, 3 стакана воды

Клюкву перебрать, промыть, измельчить. Отжать сок, слить в миску, накрыть крышкой и убрать в холодильник. Выжимки выложить в кастрюлю, влить горячую воду, довести до кипения, варить 4—6 минут. Отвар процедить, добавить сахарозаменитель, довести до кипения, снять пенку. Картофельный крахмал смешать с холодной водой, влить смесь в кипящий клюквенный сироп. Помешивая, довести до кипения. Влить отжатый ранее сок. Готовый кисель из клюквы сразу же разлить в стаканы.


Пряное кукурузное печенье

 1 стакан кукурузной муки, 1 стакан пшеничной муки, 2 ч. л. смеси пряностей (корица, имбирь, гвоздика, кардамон, мускатный орех, душистый перец, бадьян, кориандр — по вкусу), 1 яйцо, 60 мл растительного масла, 1 ч. л. разрыхлителя, 3 ст. л. йогурта (при необходимости), 2—3 ст. л. измельченной сухой стевии, соль

Смешать муку, соль, разрыхлитель, стевию. Добавить пряности. Вбить в муку яйцо, размешать, потом понемногу вливать и перемешивать растительное масло. Должно получиться плотное тесто. При необходимости добавить йо-


гурт. Положить тесто на полчаса в холодильник, завернув в ткань или фольгу, затем раскатать и вырезать печенье. Выпекать в духовке 15—20 минут при температуре 200 °С.

Мятно-шоколадное печенье

 1 стакан кукурузной муки, 1 стакан пшеничной муки, 50 г какао-порошка, 3 ст. л. измельченной свежей мяты, 1 яйцо, 60 мл подсолнечного масла, 1 ч. л. без горки разрыхлителя, 3 ст. л. сухой измельченной стевии, соль

Смешать муку, соль, разрыхлитель, стевию. Добавить какао-порошок и мяту. Вбить в муку яйцо, размешать, затем понемногу вливать и перемешивать растительное масло. Должно получиться плотное тесто. Положить тесто на полчаса в холодильник, завернув в ткань или фольгу, затем раскатать пласты и вырезать печенье. Выпекать в духовке 15—20 минут при температуре 200 °С.

Пирог с орехами и фруктами


 200 г сливочного масла, 4 желтка, 2 стакана муки, 2 ч. л. сухой измельченной травы стевии, 3 ст. л. сметаны или сливок, 0,5 ч. л. соды или разрыхлителя, 1 белок сырого яйца, 1 ч. л. стевии

Для начинки: 1 яблоко, 1 стакан орехов, корица на кончике ножа, инжир и курага по вкусу

Смешать желтки со сливочным маслом, добавить сметану (или сливки). В муку добавить разрыхлитель и порошок стевии, все всыпать в жидкую часть и замесить тесто. Оно должно быть мягким. Завернуть тесто в пакет или фольгу и положить на полчаса в холодильник. Для начинки яблоко натереть на крупной терке и отжать. Измельчить орехи,


перемешать с корицей и яблоком. Добавить нарезанные инжир и курагу. Отдельно взбить белок со стевией в белую пену. В форму уложить тесто, на него положить начинку, сверху — взбитый белок. Поставить форму в предварительно разогретую до 180—200 °С духовку на 20 минут.

Пряники

 3,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан воды, 1 яйцо для смазывания, 1 ст. л. настоя стевии, 0,5 ч. л. соды, измельченные пряности (кориандр, корица, кардамон, мускатный орех, гвоздика, бадьян, душистый перец) по вкусу


Замесить тесто, раскатать, вырезать кружочки. Смазать заготовки яйцом и выпекать 15 минут при температуре 180 °С.

Яблочный пирог со стевией

 2 стакана муки, 5 яблок, 100 г маргарина, 200 мл молока, 1 яйцо, 2 ч. л. сухого порошка стевии


Маргарин растопить, добавить яйцо, молоко, муку и порошок стевии. Замесить тесто. Яблоки нарезать ломтиками и выложить в форму. Залить начинку тестом. Поставить в духовку, нагретую до 200 °С, на 40 минут.

Деревенский тыквенный пирог

 450 г тыквы, 100 г сливочного масла, 2 стакана кукурузной муки, 5 яиц, 1 ч. л. без горки измельченной стевии, 1 пакетик разрыхлителя, ½ ч. л. корицы, щепотка соли

Тыкву нарезать на крупные куски, очистить и отварить. Измельчить или перетереть в блендере. Растопить масло, остудить и положить в него тыквенное пюре и корицу. Хорошо перемешать. Яйца со стевией взбить в пену. В муку добавить разрыхлитель и щепотку соли, хорошенько перемешать муку с яичной массой, затем добавить тыквенное пюре с маслом. Все хорошо вымесить. Выложить тесто в смазанную маслом форму и выпекать в заранее разогретой до 180 °С духовке 45 минут.


Творожно-овсяные оладьи

 1 стакан овсяных хлопьев, 100 г творога, 100 мл кефира, 2 яйца, 1 ч. л. стевии, растительное масло

Для соуса: 100 мл йогурта без добавок, ½ банана, 1 ч. л. стевии

Овсяные хлопья измельчить в блендере и залить их кефиром. Творог растереть с яйцами, добавить стевию, соединить с набухшими хлопьями и перемешать. Дать постоять минут пятнадцать и жарить на растительном масле. Для соуса смешать йогурт, стевию и бананы. Подавать оладьи с соусом.


Кулич

 6 яиц, 500 мл молока, 2 ч. л. сухой измельченной стевии, 70 г свежих дрожжей или одна пачка сухих в виде порошка, 200 г маргарина или сливочного масла, 200 г изюма, мука, щепотка соли

Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить в пену, в желтках размешать стевию, затем влить к желткам молоко, добавить соль, дрожжи, мягкое масло, немного муки,


аккуратно вмешать взбитые белки и поставить в теплое место. Тесто должно подняться 2 раза. Затем добавить промытый изюм, муку в таком количестве, чтобы тесто было не крутое, дать еще раз подняться и выложить в смазанную растительным маслом форму. Выпекать при 250 °С до готовности (спичка, воткнутая в кулич, должна остаться сухой).

Безе без сахара

 6 яичных белков, 1 ч. л. водного экстракта стевии, 2 ч. л. экстракта ванили или корица по вкусу, 6 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла

Отделить белки от желтков и взбить белки с лимонным соком, затем постепенно ввести экстракт стевии и ванили, продолжая взбивать. Должна получиться плотная густая пена. Можно вместо ванили добавить корицу или другую пряность. Смазать противень растительным маслом. Выложить на противень взбитую массу либо ложкой, либо кондитерским мешком. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 60—75 минут. Безе готовы, если их верхушки затвердели.


Конфеты с какао

 3 ст. л. сухого молока, 1 ч. л. какао, 100 мл молока, 2 ст. л. сушеной стевии, 500 мл воды, 10 г желатина

Залить стевию 500 мл кипятка и дать настояться. Настойка должна быть очень сладкой. В теплом настое стевии растворить желатин, довести до кипения, но не кипятить. На сухой сковороде прогреть, непрерывно помешивая дере-


вянной ложкой, сухое молоко — оно должно потемнеть. К молоку добавить какао и перемешать. Пересыпать молоко с какао в миску и залить настойкой стевии с желатином. Влить молоко. Все хорошо размешать, чтобы не было комочков. Разложить массу по любым формочкам и отправить в морозильную камеру на 2 часа.

Яблочная запеканка

 150 г нежирного творога, 1 яйцо, 1 яблоко, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, щепотка корицы, лимонная цедра, заменитель сахара по вкусу


Форму для выпечки смазать растительным маслом. Яблоко очистить, нарезать тонкими кружочками и уложить в форму, посыпав корицей. Сливочное масло, творог и яйцо смешать до образования пены, добавить лимонную цедру и заменитель сахара. Распределить массу на яблоке и выпекать в предварительно прогретой духовке 20 минут.

Овсяно-яблочные булочки

 2 стакана муки, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 яблоко, 100 г изюма, 3 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. без верха порошка стевии, 1 ч. л. корицы, соль


Смешать муку, овсяные хлопья, щепотку соли, разрыхлитель и порошок стевии. Вбить яйцо в молоко, размешать, потом влить растительное масло. Смешать жидкую и сухую части. Измельчить очищенное яблоко, изюм предварительно запарить, обсушить. Добавить в тесто яблоки и изюм. Сформовать булочки и выпекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

Апельсиновые кексы

 1 стакан кукурузной муки, 70 г творога, 70 г сливочного масла, 50 мл кефира, 2 яйца, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. измельченной стевии, цедра 1 апельсина, цедра 1 лимона, 2 ст. л. апельсинового сока

Взбить стевию с творогом и сливочным маслом. Добавить яйца по одному, продолжая взбивать. Отдельно просеять муку с разрыхлителем и вмешать ее в творожную массу. Затем влить кефир, перемешать, после этого добавить апельсиновый сок и цедру, все хорошо размешать. Выложить тесто в формочки и выпекать в заранее разогретой духовке при 180 °С 30—40 минут.

Апельсиновый десерт


 1 апельсин, 200 г творога, 400 мл сливок (33 %), сок ½ лимона, цедра 1 лимона, 1 ч. л. стевии, 10 г желатина

Замочить желатин в теплой кипяченой воде на 5 минут. Апельсин очистить, разделить на дольки. Творог взбить с соком лимона, цедрой и стевией, добавить туда же остывший желатин и еще раз взбить смесь. Поставить в холодильник на 10 минут, когда немного загустеет, вынуть. Хорошо взбить сливки и по 1 ст. л. добавлять творожную массу, не прекращая взбивать. В форму на дно выложить дольки апельсина и залить творожным кремом. Поставить в холодильник для застывания на 1—2 часа.




Домашние заготовки

Квашеная капуста

 2 кг белокочанной капусты, 2 моркови, 1 ст. л. соли

Капусту нашинковать, морковь очистить и натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью и солью, перетереть руками до появления сока, утрамбовать в банки. Оставить в тепле на несколько дней, регулярно протыкая капусту палочкой, чтобы вышел углекислый газ. Затем убрать в холод.

Квашеные помидоры с болгарским перцем


 2—2,5 кг помидоров, 5 стручков болгарского перца, 1 головка чеснока, 5—7 листьев хрена

Для заливки (на 1 л воды): 2—2,5 ст. л. соли, 2—4 лавровых листа

Помидоры тщательно вымыть. Перец очистить от плодоножек и семян, разрезать вдоль на 4—6 частей. Чеснок очистить, разрезать каждый зубчик на несколько частей. В емкость для квашения уложить помидоры, перекладывая их листьями хрена, болгарским перцем и чесноком. В воду положить соль и лавровый лист, кипятить 3—4 минуты, слегка остудить. Помидоры залить теплым рассолом, чтобы он полностью их покрывал. Емкость накрыть чистой тканью,


сверху положить деревянный круг или фарфоровую тарелку, установить небольшой гнет и оставить при комнатной температуре на 4—7 дней. Затем хранить квашеные помидоры в прохладном месте.

Квашеная цветная капуста со свеклой

 2 кг цветной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, ½ ст. л. молотой сушеной стевии, 3,5 ст. л. соли, 1,5 л воды


Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке, чеснок очистить и нарезать пластинами. В банку уложить вперемешку капусту, чеснок и овощи. В воду добавить специи, соль и стевию. Довести до кипения, дать остыть. Залить овощи теплым маринадом. Оставить при комнатной температуре на 4—7 дней, затем убрать в холод.

Помидоры консервированные простые

 1—1,5 кг небольших помидоров, соль


Помидоры тщательно вымыть. Сложить в стерилизованные банки объемом 1 л без добавления трав и специй. В каждую банку всыпать 1 ч. л. соли, залить доверху кипятком и обязательно стерилизовать 10—15 минут. Затем закатать крышками.

Помидоры в яблочном соке

 1—1,3 кг небольших помидоров
Для маринада: 1 л несладкого яблочного сока, 1 ст. л. соли


Помидоры перебрать, вымыть, на кожице возле плодоножки сделать несколько проколов, уложить в стерилизованную банку. Залить доверху кипящей водой, оставить на 10—15 минут, затем воду слить. Повторить процедуру еще раз. После этого залить помидоры кипящим яблочным соком с солью, закатать крышкой. Банку перевернуть дном вверх, укутать и оставить до полного остывания.

Маринованные пряные помидоры

 2 кг помидоров, 2 головки лука
Для маринада (на 1 л воды): 1,5 ст. л. соли, 50 мл уксуса (9%), 4—5 листиков или 1,5 ч. л. сушеной измельченной травы стевии, 3—4 бутона гвоздики, 4—5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, щепотка корицы

Помидоры вымыть, на кожице со стороны плодоножки сделать несколько проколов. Репчатый лук нарезать кольцами. Помидоры выложить в банки, перекладывая слоями луком. Залить кипятком на 10—15 минут, слить и повторить. Для маринада в воду добавить соль, специи, стевию и довести до кипения, в конце добавить уксус. Помидоры залить горячим маринадом. Банки закатать крышками и укутать до остывания.


Вяленые помидоры с травами

 1,5 кг небольших мясистых помидоров, 1 ч. л. итальянских трав, ½ ч. л. молотой смеси перцев, морская соль, оливковое масло

Спелые помидоры хорошо вымыть, обсушить, разрезать на 2—4 части, вырезать плодоножки и удалить семена.


Противень или решетку застелить пергаментной бумагой, выложить помидоры, посыпать морской солью и смесью перцев. На каждый помидор капнуть немного оливкового масла. Духовку разогреть до 70—100 °С, поставить противень с помидорами и вялить около 5—8 часов. Через каждые 10 минут необходимо приоткрывать дверцу духовки, чтобы влага быстрее испарялась. Готовые помидоры должны значительно уменьшиться в размерах, но остаться чуть-чуть влажными. Следить, чтобы помидоры не пересушились и не стали ломкими. На дно стерилизованной банки налить немного оливкового масла. Затем на треть заполнить банку вялеными помидорами, посыпать их сушеными пряными травами и полить оливковым маслом. Таким образом наполнить банку доверху, немного уплотнить помидоры и полностью залить маслом. Банку герметично закрыть стерилизованной крышкой. Хранить в холодильнике.

Болгарский перец в томате с чесноком

 *1 кг помидоров, 800 г красного болгарского перца, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки, базилика, укропа, 2—3 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу*


Помидоры вымыть, пропустить через мясорубку, поставить на огонь, довести до кипения. Болгарский перец очистить от плодоножки и семян, нарезать длинными полосками, положить в кастрюлю к томату, добавить соль, перемешать, варить 15—20 минут. В конце варки добавить измельченную зелень, специи и чеснок. Горячий перец разложить в стерилизованные банки. Залить кипящим томатом, в котором он варился, и сразу закатать крышками. Банки укутать и оставить до полного остывания.

Приправа овощная

 1 кг помидоров, 5 стручков болгарского перца, 1 ст. л. соли


Помидоры вымыть, разрезать на 2—4 части. Перец очистить от плодоножек и семян, разрезать на 4—6 частей. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку. Получившееся пюре довести до кипения и варить 10—15 минут. Затем добавить соль, перемешать, варить еще 5 минут. Готовую приправу разлить в стерилизованные банки и закатать крышками. Приправу можно использовать для приготовления супов, маринования и тушения мяса и т. п.

Квашеные огурцы с травами

 2 кг огурцов, 3 зубчика чеснока, 1 лист хрена, 2 зонтика укропа, 4 веточки зеленого укропа, 2 лавровых листа, ½ ч. л. зерен горчицы, 5 горошин душистого перца, 5 горошин черного перца
Для рассола: 1,5 ст. л. соли, 1 л воды


Огурцы замочить в холодной воде на 4—5 часов. На дно подготовленной емкости для квашения уложить промытую зелень, лист хрена, чеснок и специи, сверху выложить огурцы. Для рассола в холодной воде растворить соль. Залить рассолом емкость с огурцами доверху, накрыть крышкой и оставить на 3 дня в теплом помещении.

Лечо в мультиварке

 1 кг болгарского перца (желательно красного цвета), 5 помидоров, 1 морковь, 1 головка лука, 3—4 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли


Помидоры измельчить блендером или пропустить через мясорубку. Лук нарезать полукольцами, перец — толстой соломкой, морковь натереть на крупной терке. В чаше мультиварки в режиме «Выпечка» обжарить лук и морковь до прозрачности. Добавить томатную массу и готовить еще 10 минут в том же режиме. Выложить в чашу перец и установить режим «Тушение» на 40 минут. Через 30 минут всыпать измельченный чеснок и соль. Горячее лечо разложить в стерилизованные банки и закатать. Банки укутать и оставить до полного остывания.

Консервированные квашеные огурцы

 2 кг огурцов, 6 зубчиков чеснока, 2 зонтика укропа
Для рассола: 2 ст. л. соли, 1 л воды


Огурцы замочить в холодной воде на 4—6 часов. Затем уложить в банку, добавить укроп и чеснок, залить рассолом, накрыть банку крышкой и выдержать при комнатной температуре 2—3 дня, до начала брожения. После этого рассол из банки слить в эмалированную кастрюлю. Огурцы залить кипятком на 10 минут, слить воду и повторить процедуру. В третий раз залить прокипяченным рассолом. Банки закатать и оставить до полного остывания.

Маринованные огурцы со стевией

 600—800 г небольших огурцов, 3 зубчика чеснока, корень хрена по вкусу
Для маринада: 400 мл воды, 2 ч. л. соли, 2 свежих листа или ½ ч. л. сушеной стевии, 1—2 ст. л. уксуса (9%), по 2—3 горошины душистого и черного перца, по 2—3 листа вишни и черной смородины

Огурцы промыть, замочить на 6 часов. На дно литровой банки выложить половину специй, листьев, очищенный чеснок и нарезанный корень хрена. Плотно уложить в банку огурцы. Сверху выложить оставшиеся специи и листья. Всыпать соль, залить кипятком. Влить уксус и стерилизовать 7—10 минут. После стерилизации банку закатать и оставить до полного остывания. Хранить в прохладном месте.


Огурцы в томатном соке

 2 кг огурцов, 5—6 зубчиков чеснока, зелень и специи по вкусу

Для маринада: 1 л томатного сока, 1—1,5 ст. л. соли

Огурцы вымыть, замочить в холодной воде на 5 часов. На дно стерилизованных банок уложить промытую зелень, нарезанные ломтиками зубчики чеснока и плотно выложить огурцы. Для маринада томатный сок смешать с солью и кипятить 10—15 минут. Горячим маринадом залить огурцы. Банки стерилизовать 10—20 минут (в зависимости от объема), закрыть стерилизованными крышками, укутать и оставить до полного остывания.

Малосольные кабачки слайсами


 1 кг кабачков, 3 зубчика чеснока, 50 г укропа

Для рассола: 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 2 лавровых листа, душистый перец и гвоздика по вкусу

Приготовить рассол: в воду добавить специи, довести до кипения, всыпать соль и сахар. Измельчить зелень укропа и чеснок, молодые кабачки нарезать тонкими слайсами. Выложить кабачки в емкость для соления, пересыпая зеленью и чесноком. Залить теплым рассолом. Оставить


при комнатной температуре на 6 часов. Затем переставить в холодильник, долго не хранить.

Малосольные цукини и огурцы в пакете

 1 цукини, 3 огурца, 3 зубчика чеснока, 1—1,5 ч. л. соли, щепотка молотого черного перца, зелень укропа и петрушки

Цукини очистить от кожицы. Нарезать цукини и огурцы тонкими ломтиками. Чеснок нарезать пластинками. Зелень укропа и петрушки мелко нарубить. Сложить подготовленные продукты в плотный пакет, всыпать соль и черный перец. Пакет прочно завязать и встряхнуть, чтобы все ингредиенты перемешались. Поместить в холодильник на 8—10 часов.


Патиссоны с чесноком

 1,5 кг патиссонов, 5 зубчиков чеснока, по 3—4 веточки укропа и сельдерея, 3 листа хрена, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист

Для маринада: 1 л воды, 1,5—2 ст. л. соли, 1 ч. л. без горки лимонной кислоты, 100 мл яблочного сока

Мелкие патиссоны промыть, крупные разрезать на 2—4 части, бланшировать в кипящей воде 1—2 минуты, затем сразу же обдать холодной водой. На дно стерилизованных банок уложить промытую и нарезанную зелень, чеснок, специи, а затем патиссоны. Для маринада растворить в воде лимонную кислоту и соль, перемешать, довести до кипения. Добавить яблочный сок, варить еще 2—3 минуты. Патиссоны залить кипящим маринадом. Стерилизовать банки объемом 0,5 л — 10 минут, 1 л — 15 минут, 2 л — 20 минут, 3 л — 25 минут. Закатать крышками.


Кабачки дольками

 1 кг кабачков, 1 крупный болгарский перец красного цвета, 6—8 зубчиков чеснока, 3—4 веточки укропа, 5 горошин черного перца

Для маринада: 1 л воды, 2 ст. л. соли, ½ ч. л. лимонной кислоты, ¼ ч. л. сушеной стевии, 5—7 горошин душистого перца

Плотные, с недозревшими семенами кабачки длиной до 15 см тщательно вымыть, срезать плодоножки и разрезать на длинные дольки, как арбуз. Болгарский перец очистить от семян, разрезать вдоль на тонкие полоски. Чеснок нарезать пластинками. На дно подготовленных банок уложить зелень, чеснок, затем выложить кабачки, болгарский перец, добавить черный перец горошком. Для маринада в воду положить стевию, довести до кипения. Дать остыть и процедить. Снова довести до кипения, добавить соль, специи, лимонную кислоту, перемешать, кипятить еще 2—3 минуты. Овощи залить маринадом. Стерилизовать банки объемом 1 л — 10—15 минут, 3 л — 15—18 минут. Затем закатать крышками, перевернуть и укутать до полного остывания.

Топинамбур пряный


 Спелые неповрежденные корнеплоды топинамбура, 6—8 виноградных листьев, 3—4 стручка свежего острого перца

Для рассола: 1 л воды, 1,5 ст. л. соли, 2 лавровых листа, 3—4 горошины черного перца, 1—2 бутона гвоздики

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать ломтиками. На дно емкости для квашения положить виноградные листья, выложить слоями кусочки топинамбура, пересыпая ломти-


ками острого перца, и залить холодным рассолом. Емкость поставить на 7—9 дней в теплое место. Затем снять пену и перенести емкость в прохладное помещение.

Щавель и шпинат натуральные

 500 г щавеля, 500 г шпината, 250 мл воды


Листья перебрать, тщательно вымыть, уложить в эмалированную посуду, залить водой, поставить на огонь. Довести до кипения и варить 2—3 минуты. Затем переложить зелень в подготовленные банки, стерилизовать 25—35 минут (в зависимости от объема), закатать крышками и остудить.

Икра кабачковая в мультиварке

 1 кг кабачков, 1 морковь, 1 головка лука, 2—3 ст. л. растительного масла, 100 г томатной пасты (без сахара и соли), 1—1,5 ч. л. соли, сушеный укроп, черный перец, лавровый лист по вкусу


Овощи очистить, нарезать произвольно. В режиме «Жарка» обжарить лук с морковью в течение 10 минут, затем столько же времени обжарить кабачки. Овощи соединить и пюрировать блендером. Массу выложить в чашу и готовить в режиме «Тушение» 40 минут при открытой крышке. Добавить томатную пасту, соль, специи. Тушить еще 15—20 минут. Горячую икру разложить в стерилизованные банки и закатать. Банки укутать до полного остывания.

Баклажанная икра простая

 1 кг баклажанов, 2 зубчика чеснока, ½ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. соли


Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Посолить, оставить на 20 минут. Отжать, промыть и пропустить через мясорубку. Пюре поставить на медленный огонь, посолить, добавить специи и тушить, помешивая, 45 минут. В конце приготовления добавить измельченный чеснок. Горячую массу разложить в сухие стерилизованные банки и закатать. Банки укутать до полного остывания.

Аджика в мультиварке

 1 кг помидоров, 3 стручка красного болгарского перца, 2—3 стручка острого перца, 1 головка чеснока, 1 ст. л. соли, 50 мл уксуса (9%)

Болгарский перец и помидоры пропустить через мясорубку. Поместить массу в чашу мультиварки и установить режим «Тушение» на 2 часа. Острый перец и чеснок также пропустить через мясорубку, добавить в мультиварку вместе с солью и уксусом и тушить еще 20 минут. Горячую массу разложить в банки и закатать.


Варенье из персиков на фруктозе

 2 кг персиков, 1 лимон, 250—300 г фруктозы, 30 мл коньяка

Персики очистить от косточек, нарезать крупными кусочками. Лимон очистить от косточек, нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Соединить подготовленные фрукты, засыпать половиной нормы фруктозы. Оставить на 8—10 часов, чтобы выделился сок. Затем довести до кипения, кипятить на слабом огне 5 минут, снимая пену. Оставить под крышкой на 5—6 часов. Добавить оставшуюся фруктозу. Кипятить еще 5 минут и снова оставить на


5—6 часов. В третий раз довести варенье до кипения, влить коньяк. Размешать. Горячим разложить по стерилизованным банкам, закатать крышками

Абрикосы в сиропе на фруктозе

 1 кг абрикосов, 1 лимон, 650 г фруктозы, 400 мл воды


Абрикосы хорошо вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Лимон нарезать кружочками. Размешать фруктозу в воде, довести до кипения и варить 3 минуты. Выложить абрикосы и лимон в сироп. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10 минут. Варенье разлить в банки и закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Джем из абрикосов со стевией

 1 кг абрикосов, 1 апельсин, 1 ч. л. пектина («Кветин», «Желфикс», «Конфитюрка»), 2 ч. л. стевииозид, лимонная кислота на кончике ножа

Абрикосы и апельсин вымыть, удалить косточки и измельчить с помощью блендера. Выложить в емкость для варки, добавить стевииозид, пектин и лимонную кислоту. Хорошо размешать. Довести до кипения и варить на среднем огне 10—12 минут. Горячий джем выложить в стерилизованные банки, закатать крышками. Хранить в прохладном месте.


Варенье из клубники на сорбите

 1 кг клубники, 200 мл воды, 900 г сорбита

Ягоды промыть и залить водой. Дать закипеть на небольшом огне, всыпать сорбит, снять пену. Помешивая, варить


до желаемой густоты. Разлить по стерилизованным банкам, закатать крышками и укутать до остывания. После остывания хранить в темном месте.

Вишневый джем с какао

 500 г вишен, 1,5 ст. л. какао, ½ ч. л. агар-агара, 100 мл воды, лимонная кислота на кончике ножа, 30 мл вишневого ликера, сахарозаменитель по вкусу


Вишни очистить от косточек, измельчить ягоды в блендере. Агар-агар замочить в теплой воде. Всыпать к вишне какао, сахарозаменитель и лимонную кислоту. Нагревать на медленном огне до закипания. Добавить агар-агар. Варить, постоянно помешивая, около 3 минут. Влить ликер, размешать и снять с огня. Разлить по стерилизованным банкам, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Джем смородиновый витаминный

 200 г красной или черной смородины, 200 г ксилита (сорбита)

Ягоды пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Смешать с ксилитом или сорбитом, хорошо растереть. Хранить в холодильнике не более 3—4 месяцев.


Варенье из слив

 1 кг слив, 800 г ксилита или сорбита, 300 мл воды, ½ ч. л. молотой корицы

Сливы вымыть, дать стечь воде. Разделить на половинки и удалить косточки. Приготовить сироп — ксилит или сорбит


размешать в воде и вскипятить, добавить корицу. Подготовленные сливы залить горячим сиропом и оставить на 5 часов, чтобы сироп хорошо их пропитал. Варить 15—20 минут, помешивая. Разлить в подготовленные сухие стерилизованные банки и герметично закупорить. Хранить в холодильнике.

Варенье из вишни на ксилите

 500 г вишен, 400 г ксилита


Из вишен вынуть косточки. Ягоды хорошо вымыть и оставить в прохладном месте на 12 часов, чтобы пустили сок. Затем поставить на медленный огонь и всыпать ксилит. Варить, помешивая, до закипания, дать 10 минут покипеть. Варенье разлить по банкам, хранить в холодильнике.

Ягодный конфитюр на агар-агаре

 1 кг ягод, 500 г фруктозы, 500 мл воды, 1 ст. л. агар-агара


Ягоды перебрать, при необходимости нарезать. Засыпать фруктозой и оставить на некоторое время, чтобы выделился сок. Поставить варить на медленном огне. Залить агар-агар водой, оставить на 20—30 минут. Довести до кипения и варить 2 минуты, постоянно помешивая. Когда ягоды закипят, влить воду с агар-агаром. Довести все вместе до кипения, разложить по стерилизованным банкам. Закатать и оставить до полного остывания.

Яблочное повидло со стевией

 500 г яблок, 100 г красной смородины, 200 мл воды, 1 ст. л. стевии, щепотка молотой корицы


Стевию залить 200 мл кипящей воды, варить 5 минут, затем процедить. У яблок удалить сердцевину, кожицу не очищать, нарезать кусочками. Яблоки и смородину залить отваром стевии. Варить до размягчения на слабом огне около 10 минут. Размять и протереть через сито. Варить на слабом огне до желаемой густоты. В конце приготовления добавить корицу. Горячее повидло разложить в банки.

Клубничный конфитюр с фруктозой и пектином

 500 г клубники, 100 г фруктозы, 1 ч. л. пектина («Кветин», «Желфикс», «Конфитюрка»), ½ лимона, 1 веточка мяты


Ягоды нарезать кусочками, добавить цедру и сок лимона, мяту. Пектин смешать с 1 ст. л. фруктозы и всыпать к ягодам. Варить на слабом огне до кипения, помешивая. Добавить оставшуюся фруктозу, довести до кипения и варить еще 3 минуты. Удалить мяту. Конфитюр разложить по стерилизованным банкам, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Яблочное варенье со стевией

 1 кг яблок, 1 ч. л. стевиозида, 100 мл воды


Спелые яблоки очистить и нарезать ломтиками. Развести в воде стевиозид и вылить к яблокам. Смесь нагревать на очень маленьком огне до первых признаков закипания, снять с огня и остудить. Затем еще раз довести до полного кипения — снять и остудить. В третий раз довести варенье до кипения и проварить на медленном огне 15 минут. Разлить по стерилизованным банкам и закатать. Хранить в темном месте.

Консервированные груши

 *Плотные незрелые груши, лимонная кислота*

Груши промыть в холодной воде. Плоды с тонкой кожей можно консервировать неочищенными, толстую кожу снимать слоем не более 1 мм. Крупноплодные сорта консервировать половинками, четвертинками и более мелкими кусочками. Мелкоплодные груши можно консервировать целиком. Подготовленные груши бланшировать в слабом растворе лимонной кислоты (1 г на 1 л воды) в течение 5—10 минут. Затем остудить, уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой, добавить лимонную кислоту (в банку объемом 0,5 л — 0,5 г, в банку объемом 1 л — 1 г) и, накрыв крышкой, стерилизовать в кипящей воде (банки объемом 0,5 л — 15—18 минут, 1 л — 18—20 минут, 3 л — 35 минут). После стерилизации банки укупорить, перевернуть дном вверх и остудить.

Пюре яблочно-тыквенное


 *1 кг яблок, 1 кг тыквы, 5 г тертой лимонной или апельсиновой цедры*

Тыкву очистить, нарезать кусочками. Яблоки можно не чистить, нарезать ломтиками, удалить семена. Отварить тыкву и яблоки на пару 10—15 минут. В горячем виде протереть массу через сито, добавить лимонную или апельсиновую цедру. Пюре прогреть, постоянно помешивая, до 90 °С и в горячем виде разложить в банки. Стерилизовать 10—12 минут при 90 °С, после чего сразу укупорить.



Блюда для пикника


Стейки лосося с апельсином

 2 стейка лосося, $\frac{1}{2}$ апельсина, 1 ч. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. тертой лимонной цедры, молотый белый перец по вкусу

Для маринада: 50 мл белого сухого вина, 1 ст. л. соевого соуса

Рыбу натереть перцем и цедрой. Полить смесью вина и соевого соуса. Оставить мариноваться на 2 часа, время от времени переворачивая. Апельсин очистить от цедры и белой части. Нарезать кружочками толщиной около 5 мм. Двойную решетку для гриля смазать маслом. Выложить стейки. На каждый стейк положить 1—2 кружочка апельсина. Закрыть решетку. Жарить над углями 10—15 минут, переворачивая. При необходимости поливать маринадом.

Шашлык из рыбы в виноградных листьях


 1 кг филе белой рыбы, 10—15 молодых виноградных листьев

Для маринада: 2 головки лука, 3—4 зубчика чеснока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук и чеснок мелко нарезать, слегка помять, чтобы выделился сок. Добавить лимонный сок, растительное масло,


перемешать. Филе разрезать на 10—15 частей, посыпать травами и перцем. Добавить луковую массу, хорошо перемешать. Мариновать в прохладном месте 1,5—2 часа. Виноградные листья промыть, ошпарить кипятком. Кусочки рыбы извлечь из маринада, посолить, завернуть каждый в лист. Нанизать листья на шампур, жарить над углями по 2—4 минуты с каждой стороны.

Шашлык из белой рыбы в винном маринаде

 1 кг рыбного филе
Для маринада: 2 головки лука, 150 мл белого сухого вина, сок ½ лимона, 3 ст. л. оливкового масла, молотый белый перец, соль по вкусу


Филе нарезать кусочками с грецкий орех. Лук измельчить, посолить и помять, чтобы выделился сок. Смешать рыбу с луковой массой, поперчить. Влить вино, масло и лимонный сок. Аккуратно перемешать. Мариновать около 1 часа. Извлечь рыбу из маринада, посолить, нанизать на шампуры. Жарить над углями до готовности, часто переворачивая.

Рыбное филе на гриле

 1 кг филе плотной белой рыбы, 200 мл несладкого йогурта, сушеный укроп и тимьян, паприка, черный перец, соль по вкусу


Рыбу нарезать порционными кусочками. Натереть смесью специй. Залить йогуртом и мариновать 30—60 минут. Затем посолить, выложить на решетку и обжарить над углями, время от времени переворачивая.

Салака на гриле

-  300—400 г салаки
Для маринада: 2 зубчика чеснока, 50 мл белого сухого вина, сок ½ лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. семян фенхеля, щепотка молотого черного перца, соль по вкусу


Рыбу выпотрошить, головы можно не удалять. Натереть внутри смесью соли и молотого черного перца. Для маринада мелко нарезать чеснок, размешать со специями. Добавить масло, лимонный сок и вино. Этим маринадом обмазать рыбу. Оставить мариноваться на 20—30 минут в холодильнике. Затем отряхнуть маринад и жарить рыбу на решетке над углями до готовности с двух сторон.

Скумбрия в красном вине

-  2 скумбрии (около 400 г каждая), 150 мл красного сухого вина, 1 ч. л. сушеного орегано, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу выпотрошить, удалить позвоночник и голову. Филе натереть солью, перцем, орегано и залить вином. Мариновать 20 минут. Выложить на решетку гриля и жарить над углями до готовности, сбрызгивая маринадом.


Щука на углях

-  1 щука, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи, отрезать голову и плавники. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным

соком, смазать горчицей внутри и снаружи. Завернуть в несколько слоев фольги. Жарить на углях в течение 30—40 минут, один раз перевернуть.


Шашлык из телятины пикантный

 500 г телятины

Для маринада: 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. паприки, 1 ч. л. кориандра, 1,5 ч. л. нарубленного базилика, 1 лавровый лист, ¼ ч. л. молотого имбиря, молотый черный перец, соль по вкусу

Лавровый лист раскрошить, добавить остальные специи, перемешать. Влить масло. Мясо нарезать кубиками, обмазать маслом со специями, оставить мариноваться на ночь в холодильнике. Нанизать мясо на шампуры. Жарить над углями, переворачивая. Не пережаривать. Подавать с овощным салатом.


Шашлык из кролика в апельсиновом маринаде

 1 кг кролика

Для маринада: 200 мл апельсинового сока, 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 стручок острого перца, молотый черный перец, соль по вкусу


Мясо нарезать одинаковыми кусочками, посолить, поперчить, залить соком, добавить мелко нарезанный острый перец без семян и измельченный чеснок. Мариновать в холодильнике 6—8 часов. Нанизать мясо на шампуры, смазать маслом. Жарить над углями до готовности. Подавать со свежими овощами.

Скумбрия с помидорами

 1 скумбрия, 2 помидора, 1 веточка базилика, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу


Скумбрию выпотрошить, голову можно не отрезать. Натереть снаружи и внутри солью и перцем. Оставить на 15 минут. Затем внутрь положить нарезанные кружочками помидоры и листья базилика. Смазать маслом и выложить на решетку. Жарить над углями до готовности, перевернуть один раз. При необходимости смазывать маслом.

Шашлык из говядины простой

 1 кг говядины
Для маринада: 2 головки лука, 300—350 мл несладкой газированной воды, молотый черный перец, соль, специи по вкусу

Мясо нарезать крупными кусками, натереть специями. Лук очень мелко нарезать или измельчить в блендере. Смешать с мясом, залить водой. Мариновать в холодильнике ночь. Отряхнуть мясо от маринада, посолить, нанизать на шампуры, жарить над углями до готовности.


Шашлык с помидорами

 500 г телятины, 1 головка лука, 2 помидора, 1—2 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить. Нарезать очищенный лук кольцами, помидоры — ломтиками, чеснок пропустить через пресс. Добавить к мясу, перемешать.


Мариновать в холодильнике ночь. Затем нанизать мясо на шампуры и жарить над углями. Периодически сбрызгивать жидкостью, выделившейся во время маринования.

Шашлык из кролика

 *1 кг мяса кролика*
Для маринада: 1 л воды, 5 головок репчатого лука, 50 мл винного уксуса, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, душистый перец, соль по вкусу


Мясо нарезать небольшими кусочками и залить на 30 минут холодной водой. Воду слить. Для маринада вскипятить воду со специями. Дать остыть. Добавить нарезанный кольцами лук и уксус. Опустить в маринад кролика, мариновать в холодильнике 1 час. Затем нанизать мясо на шампуры, чередуя с кольцами маринованного лука. Жарить над углями, периодически сбрызгивая маринадом. Подавать, посыпав зеленью.

Курица, запеченная на костре

 *1 курица (молодая), 3 головки лука, 2 моркови, 6 лавровых листьев, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль, специи по вкусу*


Курицу разрезать на 6 частей, посолить, поперчить, посыпать специями. Очистить овощи, нарезать лук кольцами, морковь — тонкими кружочками. Для каждого кусочка курицы приготовить лист фольги, слегка смазать маслом. Положить на него по 1 лавровому листу, немного лука, моркови и кусок курицы. Плотнo завернуть фольгу, обернуть в еще один лист фольги. Запекать на углях или в горячей золе костра 25—35 минут в зависимости от толщины куска.

Шашлык из куриной грудки

 1 кг куриных грудок, 5 помидоров
Для маринада: 500 мл газированной воды, 50 мл лимонного сока, ½ ч. л. семян горчицы, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу


Грудки натереть солью и перцем, нарезать кусочками. Сбрызнуть лимонным соком и залить газированной водой. Добавить лавровый лист, семена горчицы. Мариновать в холодильнике 1,5 часа. Помидоры нарезать кружочками. Кусочки мяса нанизать на шампуры, чередуя с помидорами. Жарить, часто переворачивая и сбрызгивая маринадом, до готовности.

Куриные шашлыки с цукини


 700 г куриных грудок, 2 цукини
Для маринада: 50 мл оливкового масла, цедра и сок 1 лимона, 1 веточка розмарина, молотый черный перец, соль по вкусу

Смешать оливковое масло, сок и лимонную цедру, рубленый розмарин, соль и перец. Куриные грудки нарезать маленькими кусочками. Цукини не чистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Смазать цукини и курицу маринадом. Нанизать мясо и цукини на шампуры. Жарить над углями, периодически переворачивая и смазывая маринадом.

Куриное филе в сметанном маринаде


 4 половинки куриного филе
Для маринада: 100 г сметаны, 1 ч. л. карри, 1 ч. л. молотого имбиря, соль по вкусу

Баклажаны с сыром в фольге

 2 баклажана, 100 г нежирного сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных итальянских или прованских трав, соль по вкусу


Баклажаны хорошо вымыть, не чистить, плодоножку удалить. Нарезать кружочками, посолить, оставить на 20 минут. Затем аккуратно отжать и промыть. Сыр нарезать тонкими ломтиками, посыпать травами. Положить на один кружочек баклажана ломтик сыра, накрыть вторым кружочком. Получившиеся канапе смазать маслом, завернуть в фольгу. Выпекать на углях 7—10 минут.

Цукини гриль с сыром

 2 небольших цукини, 80—100 г нежирного сыра, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, щепотка молотого черного перца


Цукини очистить, разрезать вдоль на 3 части, с обеих сторон смазать смесью растительного масла и лимонного сока, посыпать солью, перцем и сушеными травами. Отложить на 10 минут. Сыр нарезать ломтиками, свежую зелень измельчить. Обжарить цукини на горячем гриле по 3 минуты с каждой стороны. На горячие ломтики выложить сыр, чтобы он расплавился. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Кабачки гриль

 2 кабачка, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, соль по вкусу

Кабачки тщательно вымыть, не чистить. Нарезать вдоль ломтиками толщиной около 0,5 см. Посолить, сбрызнуть уксусом. Оставить на 20 минут. Смазать маслом и обжарить на решетке над углями с двух сторон. Посыпать травами и подавать к столу.

Шампиньоны «По-походному»


 500 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, уксуса или 2 ст. л. белого сухого вина, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа или базилика, по ½ ч. л. паприки и молотого черного перца

Шампиньоны при необходимости очистить, промыть, обсушить. Подготовленные грибы сложить в плотный полиэтиленовый пакет. Добавить мелко нарезанный чеснок, специи и остальные ингредиенты. Завязать пакет и энергично потрясти. Оставить мариноваться грибы в пакете на 15 минут. Затем выложить на решетку или нанизать на шампур. Жарить над углями до готовности.




Праздничные блюда

Салат с креветками и овощами

 300 г очищенных креветок, 1 морковь, 2 свежих огурца, 50 г листьев салата, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. свежесжатого яблочного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, ½ ч. л. тертого корня имбиря, 100 г орехов кешью

Креветок отварить в течение 5 минут. Морковь натереть на крупной терке. Огурцы и листья салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло смешать с яблочным и лимонным соком, добавить соевый соус и тертый корень имбиря. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 40 минут. Перед подачей посыпать орешками.


Салат с кальмарами и креветками

 100 г кальмаров, 100 г очищенных отварных креветок, 1 стручок болгарского перца, 1 зеленое яблоко, 1 отварное яйцо, 40 г сыра, маслины, зелень, 60 мл натурального йогурта

Кальмаров отварить до готовности, охладить, нарезать тонкой соломкой. Такой же соломкой нарезать болгарский перец и очищенное зеленое яблоко. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить


отварных креветок, заправить йогуртом, перемешать. Салат украсить сыром, нарезанным тонкой соломкой, маслинами и зеленью.

Салат с авокадо

 100 г отварной куриной грудки, ½ авокадо, ½ головки красного салатного лука, рукола, оливковое масло, соль по вкусу


Авокадо нарезать тонкими ломтиками, курицу соломкой, красный лук — полукольцами, соединить все ингредиенты, посолить и заправить оливковым маслом. Украсить руколой.

Салат «Вместо оливье» (1-й вариант)

 1 авокадо, 1 кабачок, 2 огурца, 1 головка лука, 100 г корня сельдерея, 50 г репы, 2—3 ст. л. маща, зеленый лук, диетический майонез по вкусу

Авокадо, кабачок, огурцы, лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей и репу очистить и натереть на тонкой терке. Все смешать, добавить мащ, мелко нарезанный зеленый лук, майонез. Еще раз перемешать.


Салат «Вместо оливье» (2-й вариант)

 1 авокадо, 1 кабачок, 2 огурца, 50 г корня сельдерея, 100 г репы, 1 зеленое яблоко, зеленый лук, диетический майонез по вкусу

Авокадо, кабачок, огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками. Репу, сельдерей и яблоко очистить и натереть


на крупной терке или терке для моркови по-корейски. Мелко нарезать зеленый лук. Все перемешать и заправить майонезом.

Маринованная капуста

 500 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 ст. л. соли, 1 ч. л. сушеной измельченной стевии, по 5 горошин душистого и черного перца, 1 лавровый лист, 3 ст. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. нерафинированного растительного масла, 100 мл кипятка

Нашинковать капусту, морковь очистить и натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью. В кипяток добавить соль, порошок стевии, специи, влить уксус и растительное масло. Горячим маринадом залить капусту. Оставить мариноваться под крышкой на сутки.


Маринованные кабачки соломкой

 1 кабачок, 1 зубчик чеснока
 Для маринада: 500 мл воды, 1 лавровый лист, 2 бутонна гвоздики, 2 горошины душистого перца, 1 ст. л. без горки соли, ½ ч. л. молотой сушеной стевии, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, щепотка молотого острого перца, 1 ч. л. молотой паприки

Для маринада добавить в воду лавровый лист, гвоздику, душистый перец, соль и стевию. Довести до кипения. Кабачок очистить, нашинковать соломкой. Залить маринадом и оставить на 1—2 минуты. Слить воду, добавить уксус и измельченный чеснок. Прогреть масло, добавить острый перец и паприку, вылить горячее масло на кабачки, перемешать. Оставить до остывания, затем поставить


в холодильник на 8—10 часов. Время от времени перемешивать.

Маринованные кабачки с лимоном

 2 цукини, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, щепотка сушеных итальянских трав, щепотка молотого черного перца, щепотка соли, зеленый лук для украшения


Тщательно вымыть цукини, нарезать тонкими пластинами. Снять цедру с лимона, выжать сок. В сок лимона тонкой струйкой влить масло, взбивая вилкой. Добавить пропущенный через пресс чеснок, цедру, итальянские травы, соль и перец. Полить цукини маринадом, аккуратно перемешать. Оставить на 2—3 часа. При подаче украсить рубленным зеленым луком.

Помидоры, фаршированные тунцом

 10 помидоров, 1 банка консервированного тунца, 150 г нежирного творога, 1 цукини, 1 маринованный огурец, 1 ст. л. лимонного сока, зелень базилика, молотый черный перец, соль по вкусу


Цукини не чистить, тщательно вымыть и натереть на терке, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Добавить мелко нарезанный огурец и оставить на 10 минут. Помидоры вымыть, срезать «крышечки», вынуть мякоть. Рыбу размять с творогом, добавить цукини (лишнюю жидкость слить). Перемешать, при необходимости приправить перцем. Готовую массу выложить в помидоры. Подавать, оформив зеленью базилика.

Перец, фаршированный сыром и творогом

 3 стручка болгарского перца разного цвета, 200 г нежирного творога, 70—100 г сыра твердых сортов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сметаны, зелень петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу


У болгарского перца срезать плодоножку и удалить семена. Сыр натереть на мелкой терке, добавить творог, горчицу и сметану. Лук и зелень петрушки мелко нарезать и добавить к сырно-творожной массе. Посолить, поперчить, тщательно перемешать. Взбить смесь в блендере или миксером до однородного состояния. Заполнить перец приготовленной массой и поставить в холодильник на 1,5—2 часа. Охлажденный перец нарезать тонкими кружочками и выложить на десертное блюдо. Украсить рубленой зеленью.

Перец, фаршированный творогом и грудинкой

 8 стручков болгарского перца, 100 г варено-копченой грудинки, 500 г нежирного творога, 2—3 маринованных огурца, 2—3 ст. л. сметаны, зелень укропа и петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу


Болгарский перец разрезать вдоль, вырезать плодоножку с семенами. Бланшировать в кипящей подсоленной воде 3—4 минуты. Грудинку и маринованные огурцы нарезать маленькими кубиками, добавить творог и сметану, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Получившейся смесью заполнить половинки перца. Подавать, посыпав зеленью.

Рулетики из огурцов с острой начинкой

 2—4 огурца, 200 г творога, ½ стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу


Перец чили очистить от семян и измельчить в блендере вместе с чесноком и зеленью. Добавить творог и взбить все, заправить сметаной, посолить и тщательно перемешать. Огурцы вымыть, нарезать длинными тонкими ломтиками. На каждый ломтик положить немного приготовленной начинки, свернуть рулетиком и закрепить шпажкой.

Рулетики из красной рыбы

 100 г филе красной рыбы (нарезка), 1 свежий огурец, 50 г нежирного твердого сыра, оливки, помидоры черри, зелень, 1 ст. л. сметаны

Огурец натереть на мелкой терке, слегка отжать. Добавить тертый сыр, рубленую зелень и сметану, тщательно перемешать. На край каждого ломтика рыбы выложить по 1 ч. л. начинки, свернуть рулетиком, закрепить шпажкой и нанизать на нее оливку или помидор черри.


Заливная рыба

 500 г рыбы, 1 головка лука, 1 морковь, 1,2 л воды, 25 г желатина, 2—3 веточки петрушки, 3 звездочки гвоздики, 2—3 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца, ½ ч. л. соли

Рыбу вымыть в холодной воде, отделить филе от хребта, выбрать кости. Нарезать филе ломтиками толщиной примерно

2 см, убрать в холодное место. Из рыбьей головы удалить жабры, промыть, опустить в кастрюлю с водой. Туда же положить хребет и кожу. Лук и морковь очистить, добавить к голове, проварить в течение получаса на слабом огне, тщательно снимая пену. Затем шумовкой достать все из бульона, положить в него лавровый лист, гвоздику, душистый перец, посолить, положить рыбное филе и проварить его до готовности около 10 минут. Извлечь филе из бульона, выложить на тарелку. Морковь нарезать кружочками и выложить к филе. Зелень вымыть, отделить листья и выложить на морковь. Процедить бульон через марлю. В 100 мл теплой воды развести желатин и влить в рыбный бульон, довести почти до кипения, но не кипятить. Осторожно залить рыбу бульоном. Остудить до комнатной температуры и убрать в холодильник для застывания.

Жюльен в куриных корзиночках

 500—600 г куриного филе, 300—400 г грибов, 1 головка лука, 150 г сметаны, 50 г сливочного масла, 70—100 г твердого сыра, 1—2 ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль

Куриное филе нарезать пластинами и отбить через пленку, придавая им круглую форму. Смазать с одной стороны горчицей, отложить на 20—30 минут. Грибы и лук мелко нарезать. Обжарить лук в сливочном масле до мягкости, добавить грибы. Жарить, помешивая, 10—15 минут, до испарения влаги. Влить сметану, все время помешивая. Посолить и поперчить. Уварить до густоты. В формы для выпечки кексов выложить куриные отбивные. На них положить грибную начинку. Посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180—190 °С духовку на 20—25 минут.

Язык отварной под сметанным соусом с хреном



250 г языка, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. сметаны, ½ корня хрена, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

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

Мусс из креветок на овощах



200 г креветок, 3 ст. л. белого вина, 1 ч. л. лимонного сока, зелень укропа и тимьяна, 1 огурец, 1 помидор, листья салата, молотый черный перец, соль по вкусу

Креветок очистить, припустить в вине с добавлением лимонного сока, зелени, соли и перца. Остудить, измельчить в блендере до однородности. Выложить на блюдо листья салата. На них положить нарезанные кружочками помидоры и огурцы. Отсадить на кружочки мусс с помощью кондитерского шприца.


Куриные корзиночки с творогом и зеленью



500—600 г куриного филе, 250—300 г творога, 1—2 помидора, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки и укропа, 1—2 ст. л. сметаны, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль по вкусу


Куриное филе нарезать пластинами, отбить через пленку, придавая им круглую форму. Посыпать молотым перцем, полить лимонным соком. Оставить мариноваться на 20—30 минут. Измельчить в блендере зелень и чеснок, добавить творог и сметану, взбить все вместе до однородности, посолить. Формы для выпечки кексов смазать маслом, выложить в них ломтики курицы, сверху — творожную начинку. Накрыть кружочками помидоров, слегка вдавив их в начинку. Запекать в разогретой до 180—190 °С духовке 20—25 минут.

Говядина, фаршированная овощами

 300 г говядины, 2 стручка болгарского перца, 1 кабачок, 100 г шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу


Говядину разрезать вдоль, открыть книжкой и слегка отбить, смазать горчицей. Грибы нарезать тонкими пластинками, очищенный кабачок — кружочками, перец — тонкой соломкой. Все посолить, поперчить. Овощи потушить до полуготовности по отдельности и выложить слоями на мясо, свернуть мясо рулетом. Закрепить деревянными зубочистками. На сковороде разогреть масло, обжарить рулет до образования золотистой корочки. Поставить в разогретую до 180 °С духовку и довести до готовности. Готовый рулет разрезать на две части и подать.

Фаршированные куриные шейки

 8 куриных шеек в коже, 250 г куриной печени, 150 г куриных сердечек, 1 головка лука, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, паприка, молотый черный перец, соль по вкусу


Куриные сердечки и печень хорошо вымыть, обжарить в масле до готовности. Остудить и пропустить через мясорубку. На сковороде в оставшемся масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить к субпродуктам, туда же выложить горошек, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Куриные шейки промыть, аккуратно снять с них кожу чулком. Кожу не очень плотно наполнить печеночной начинкой, края завязать или сколоть деревянными шпажками. Получившиеся колбаски натереть солью, паприкой и перцем, смазать сметаной, уложить в форму для запекания. Запекать в духовке, разогретой до 220 °С, пока кожа не зарумянится.

Куриные шашлычки на сковороде

 600—700 г куриного филе, 2 головки лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1/3 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. растительного масла, 10 помидоров черри (по желанию)


Для маринада смешать соевый соус с лимонным соком, паприкой, пропущенным через пресс чесноком. Выложить в маринад нарезанное кубиками филе и нарезанный кольцами лук. Поставить мариноваться на 30—60 минут. В это же время замочить в воде деревянные шпажки. Затем нанизать на шпажки кусочки филе, кольца лука и помидоры черри. Сковороду разогреть и смазать маслом. Выложить в нее шпажки с филе, через минуту перевернуть, накрыть крышкой и тушить еще 2 минуты.

Буженина

 0,7—1 кг нежирной свиной мякоти, 1 морковь, 1 головка лука, 4 зубчика чеснока, аджика, лавровый лист, душистый и черный перец горошком, соль по вкусу


Мясо вымыть, обсушить, срезать жилы и жир. Обрезки положить на дно толстостенного казанка. Нарезать пластинами 3 зубчика чеснока и нащиповать мясо, придать куску круглую форму, перевязав нитками. Оставшийся зубчик чеснока пропустить через пресс, смешать с аджикой, солью и свежемолотым перцем. Натереть этой смесью мясо, уложить его в казанок. Добавить крупно нарезанную морковь, лук и лавровый лист, влить воду, чтобы она покрывала мясо наполовину. Поместить казанок в духовку, разогретую до 180 °С. Запекать в течение 30—40 минут, пока на мясе не образуется красивая румяная корочка. Затем температуру уменьшить, накрыть казанок крышкой или фольгой и запекать мясо еще в течение 1 часа.

Запеченная курица с лимоном и розмарином

 *1 курица (около 1,5 кг), 1 лимон, 3—4 веточки розмарина, 3—4 ст. л. растительного масла (лучше оливкового), соль по вкусу*


Курицу вымыть, обсушить, натереть солью. Из половины лимона выжать сок и смешать с 2 ст. л. масла. Обмазать смесью курицу, под кожу вложить веточку розмарина. Оставшийся лимон нарезать четвертями, вложить внутрь курицы, добавить оставшийся розмарин. На дно формы для запекания налить немного масла, выложить курицу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 1,5 часа. Через каждые 20 минут поливать выделившимся соком.

Куриные голени, фаршированные грибами

 *1 кг куриных голеней, 150—200 г шампиньонов, 1 головка лука, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль, сушеные травы по вкусу*


С куриных голеней аккуратно снять кожу, начиная с широкой части, у хряща кость отрубить. Получится «мешочек». Мясо отделить от кости и пропустить через мясорубку. Шампиньоны нарезать пластинами, лук измельчить. На сливочном масле обжарить шампиньоны 2—3 минуты. Добавить лук, перемешать, тушить 5—7 минут, не жаривать. Выложить лук и шампиньоны с маслом, на котором они жарились, к фаршу. Хорошо перемешать, приправить солью, перцем и травами. Нафаршировать голени смесью. Выложить на застеленный бумагой противень, смазать сметаной. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 45 минут.

«Розы» из куриного филе

 500 г куриного филе, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, молотая паприка по вкусу


Филе нарезать тонкими длинными ломтиками, слегка отбить. В соевый соус добавить тертый чеснок и лимонный сок. Паприку и перец смешать, натереть ломтики мяса, полить соусом, мариновать 30 минут. Затем взять самый маленький ломтик мяса, свернуть его в трубочку. Обернуть другим ломтиком мяса, затем еще одним, смещая слои на 2 мм. Закрепить «розочку» шпажками. Повторить с оставшимся мясом. Уложить в форму или на противень, застеленный бумагой, и запекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности, при подаче шпажки удалить.

Курица в аджике

 1 курица (около 1,5 кг), 3—4 ст. л. аджики, соль по вкусу


Подготовленную курицу натереть внутри и снаружи аджикой; если аджика несоленая, дополнительно посолить. Оставить на 3—4 часа. Затем поместить в рукав. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 1 час, после чего разрезать рукав и запекать еще 15—20 минут до румяной корочки.

Индейка с имбирем и грейпфрутом

 500 г филе индейки, 1 грейпфрут, 1 ч. л. тертого имбиря, соль по вкусу

Филе индейки нарезать небольшими кусочками. Из половины грейпфрута отжать сок. Вторую половину разобрать на дольки, очистить от пленок, нарезать некрупными кубиками. Смешать грейпфрутовый сок с измельченным имбирем. Замариновать в этой смеси индейку на 30 минут. Затем выложить индейку вместе с маринадом в жаропрочную форму, сверху распределить кубики грейпфрута. Запекать до готовности в разогретой до 180 °С духовке.


Форель с мятой и лимоном

 1 форель, несколько веточек свежей мяты, ½ лимона, 1 ст. л. растительного масла, молотый белый перец, соль по вкусу

Форель вымыть, очистить от чешуи, вырезать жабры, выпотрошить, промыть, обсушить бумажным полотенцем. Подготовленную рыбу натереть солью и перцем внутри и снаружи. Мята нарубить. Лимон очистить, нарезать кружочками. Мята с лимоном положить в брюшко рыбы. Фольгу смазать растительным маслом, выложить на нее рыбу, посыпать мятой, завернуть. Запекать в нагретой духовке 20 минут. Затем фольгу приоткрыть и запекать рыбу еще


10—15 минут. Готовую форель украсить мятой и кружочками лимона.

Форель в апельсиновом соусе

 1 кг филе форели, 150 г помидоров черри, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. апельсинового сока, 2 ч. л. цедры апельсина, соль по вкусу


Филе рыбы вымыть, нарезать порционными кусочками, добавить соль, цедру и сок апельсина, перемешать. В чашу мультиварки влить масло, выложить рыбу и разрезанные пополам помидоры. Готовить 15 минут в режиме «Выпечка», затем установить режим «Тушение» на 40 минут. Готовое блюдо подавать, посыпав тертым сыром.

Дорада, запеченная с лимоном

 2 дорады, 1 стручок красного болгарского перца, 1 лимон, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. оливкового масла, 2 лавровых листа, молотый белый перец, соль


Подготовленную рыбу вымыть, обсушить, натереть внутри солью и белым перцем. На спинке рыбы сделать 3—4 вертикальных надреза. Болгарский перец очень мелко нарезать, смешать с рубленой зеленью, слегка посолить и размять смесь руками, чтобы выделился сок. Добавить оливковое масло и сок $\frac{1}{4}$ лимона. Оставшийся лимон очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. В брюшко каждой рыбы положить смесь зелени и перца, добавить по небольшому лавровому листу. В надрезы на спинке вложить ломтики лимона. Выложить рыбу в форму, смазанную маслом, и запекать в нагретой до 190 °С духовке 20 минут. Если рыба сверху начнет подгорать, накрыть форму фольгой.

Запеченный сибас

 2 сибаса (по 300—400 г), 2 веточки эстрагона или укропа, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 100 мл соевого соуса, 100 мл воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого имбиря

Сибаса очистить, выпотрошить, удалить жабры, сделать на тушках неглубокие надрезы решеткой, натереть внутри и снаружи смесью черного перца и имбиря. Соединить соевый соус, воду и сок лимона. Залить рыбу и оставить мариноваться на 30—60 минут. Затем вынуть рыбу из маринада, положить внутрь каждой веточку зелени, завернуть в два слоя фольги. Запекать на углях около 20 минут.

Креветки в остром соусе

 400 г креветок, 4 помидора, 1 стручок перца чили, 1 лимон, 3 зубчика чеснока, 1—2 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу

Отварить креветок в подсоленной воде 2 минуты. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Добавить измельченный чили, пропущенный через пресс чеснок, сок лимона и соевый соус. Хорошо перемешать. Подавать с креветками.



Полезные таблицы

Таблица перевода мер различных продуктов в граммы

Наименование продуктов	Содержание, г			
	1 стакан (250 мл)	1 ст. л.	1 ч. л.	1 шт.
Горох лущеный	230	25	10	—
Горчица	—	—	4	—
Желатин (порошок)	—	15	5	—
Изюм	165	25	—	—
Какао	—	20	10	—
Картофель средний	—	—	—	70— 100
Крахмал	200	30	10	—
Крупа гречневая	210	25	7	—
Крупа манная	200	25	8	—
Лук репчатый средний	—	—	—	50
Масло животное топленое	245	20	5	—
Масло растительное	230	20	—	—
Масло сливочное	210	40	15	—
Мед	325	20	—	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Молоко цельное	250	20	5	—
Морковь средняя	—	—	—	75
Мука пшеничная	160	25	10	—
Огурец средний	—	—	—	100
Перец красный молотый	—	—	5	—
Перец черный молотый	—	9	5	—
Повидло	—	25	—	—
Пшено	220	25	8	—
Рис	230	25	9	—

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Содержание, г			
	1 стакан (250 мл)	1 ст. л.	1 ч. л.	1 шт.
Сахарный песок	200	30	12	—
Сметана	250	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Толченые орехи	120	20	6—7	—
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Уксус	250	15	5	—
Яйцо	—	—	—	43—45

Таблица химического состава и калорийности пищевых продуктов

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Мучные и крупяные продукты				
Горох	23,0	2,0	65,5	325
Крупа гречневая	11,6	3,3	66,5	329
Крупа манная	9,5	0,7	70,1	333
Крупа овсяная	11,0	6,9	62,9	356
Крупа перловая	9,3	1,1	70,5	330
Крупа пшеничная	12,0	2,8	71,4	335
Макаронные изде- лия высшего сорта	12,3	1,3	72,6	336
Мука пшеничная	10,3	1,1	69,6	327
Мука ржаная	6,9	1,4	67,3	326
Овес	10,0	6,2	58,0	326
Пшеница	12,5	2,8	67,0	322
Рис	7,0	0,5	72,2	332
Рожь	10,0	2,2	67,0	320
Сухари пшеничные	8,5	10,8	68,9	333
Фасоль	22,3	2,0	54,4	310

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Хлеб пшеничный	6,6	1,4	44,7	240
Хлеб ржаной	5,5	1,0	41,0	204
Овощи, фрукты, ягоды				
Абрикосы свежие	0,9	—	10,2	49
Апельсины	0,9	—	10,3	41
Арбуз	0,7	—	9,9	38
Баклажаны	1,2	—	7,1	21
Бананы	1,3	—	21,8	95
Брусника	0,6	—	10,0	93
Брюква	1,0	—	7,7	36
Виноград свежий	0,6	—	17,8	70
Вишня	0,7	—	11,3	52
Горошек зеленый	3,1	—	12,7	69
Груша	0,4	—	10,5	44
Дыня	0,5	—	10,3	37
Земляника садовая	0,8	—	11,2	48
Изюм	1,5	—	69,0	289
Кабачки	0,5	—	3,5	16
Капуста белоко- чанная	1,8	0,1—0,2	6,8	27
Капуста квашеная	1,0	—	4,5	23
Капуста цветная	2,1	0,3	4,7	28
Картофель	2,0	0,4	19,1	89
Клюква	0,4	—	6,8	32
Крыжовник	0,6	—	12,0	48
Курага	4,4	—	63,5	297
Лимоны	0,8	—	4,9	31
Лук зеленый	0,8	—	3,3	17
Лук репчатый	1,4	—	10,4	48
Малина	0,7	—	14,1	44
Мандарины	0,7	—	9,2	40
Морковь	1,8	—	9,2	36
Огурцы свежие	0,8	—	3,8	15
Огурцы соленые	0,7	—	1,3	8

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Орехи грецкие	15,2	55,4	8,3	612
Перец сладкий	1,3	—	7,2	17
Персики	0,9	—	11,3	47
Редис	1,2	—	3,9	20
Репа	1,3	—	5,6	28
Рябина	1,2	—	18,8	81
Салат	1,5	—	2,1	14
Свекла	1,5	—	11,8	47
Сельдерей (ко- рень)	0,8	—	4,3	21
Слива свежая	0,7	—	11,2	47
Смородина красная	0,5	—	11,5	44
Смородина черная	0,7	—	9,8	43
Томаты	1,1	—	5,0	15
Тыква	0,4	—	5,9	26
Урюк	4,2	—	68,3	297
Фасоль стручко- вая	3,4	—	4,1	31
Черешня	0,9	—	11,5	51
Черника	0,9	—	9,3	47
Чернослив	1,9	—	65,5	227
Шпинат	2,9	—	2,2	19
Щавель	2,2	—	5,1	30
Яблоки свежие	0,4	—	11,8	49
Яблоки сушеные	1,7	—	64,9	273
Молоко и молочные продукты				
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	62
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	324
Молоко сухое	26,0	25,0	37,5	469
Молоко цельное	3,2	3,6	4,9	62
Сливки 10%-ной жирности	3,0	10,0	4,1	115
Сливки 20%-ной жирности	2,8	20,0	3,8	199

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Сметана	2,4	30,0	3,2	284
Сыр голландский	28,6	27,3	2,0	360
Сыр костромской	26,8	27,3	2,0	360
Сыр плавленый	22,0	28,6	2,3	344
Сыр рокфор	20,0	30,3	2,4	352
Сыр швейцарский	24,9	26,4	2,5	335
Сырковая масса	9,0	16,0	15,2	207
Творог 20%-ной жирности	14,0	18,0	2,8	233
Творог нежирный	18,0	0,6	2,9	75
Жиры				
Жир говяжий то- пленный	—	93,7	—	871
Жир свиной	—	93,7	—	871
Мargarин сливоч- ный	0,4	82,0	0,4	720
Мargarин столо- вый	0,4	82,0	0,4	720
Масло раститель- ное	—	93,9	—	873
Масло сливочное	0,6	82,5	0,5	734
Масло топленое	—	93,5	—	869
Мясо и мясные продукты				
Баранина I катего- рии	15,6	16,3	—	206
Ветчина	14,3	32,9	—	365
Говядина I катего- рии	18,6	13,1	—	154
Гуси	15,2	39,0	—	392
Индейки	19,5	22,0	—	205
Куры	17,6	18,4	—	185
Печень говяжья	17,9	3,7	—	87
Почки говяжьи	15,2	2,8	—	59

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Свинина мясная	14,3	33,3	—	384
Телятина жирная	19,7	2,0	—	131
Телятина тощая	20,4	0,9	—	74
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,5	150
Колбасные изделия				
Колбаса «Люби- тельская»	11,7	26,2	—	291
Сардельки	12,5	9,6	1,3	147
Сосиски	11,4	18,2	0,4	204
Рыба и рыбные продукты				
Икра кетовая	26,7	13,0	—	230
Камбала	16,0	3,4	—	92
Карп	16,0	5,2	—	87
Лещ	15,3	4,1	—	100
Окунь морской	18,2	3,3	—	94
Сельдь соленая	16,4	20,8	—	261
Сом	13,9	1,5	—	161
Судак	18,4	1,1	—	72
Треска	16,0	0,6	—	65
Щука	18,4	1,1	—	72
Сладости				
Булочка	—	—	—	240
Варенье	0,3	—	71,2	294
Какао	19,9	19,0	38,4	416
Мед пчелиный	0,3	—	77,7	320
Мороженое	2,9	11,8	20,3	295
Печенье	6,3	11,1	71,1	422
Пирожное, торт	3,9	13,1	53,4	357
Повидло	0,3	—	65,6	270
Сахар	—	—	95,5	390
Шоколад	5,8	37,5	47,6	568

Определение углеводной ценности продуктов

Наименование продуктов	Количество продукта, содержащее 1 ХЕ
Молочные продукты	
Масло, сметана	В учете не нуждаются
Молоко, кефир, сливки любой жирности	1 стакан (200 мл)
Сырники	1 средний
Творог	В учете не нуждается (если вы не посыпали его сахаром)
Творожная масса сладкая	100 г
Хлебобулочные и мучные изделия	
Вареники	2 шт.
Крахмал	1 ст. л. (с горкой)
Крекеры	3 крупных (15 г)
Мука любая	1 ст. л. (с горкой)
Оладьи	1 средний
Пельмени	4 шт.
Пирожок с мясом	Половина пирожка
Сухари	20 г
Сухари панировочные	1 ст. л. (15 г)
Тесто сырое дрожжевое	25 г
Тесто сырое слоеное	35 г
Тонкие блины	1 (на большую сковороду)
Хлеб (белый, черный), батон (кроме сдобных)	1 ломтик (25 г)
Макаронные и крупяные изделия	
Каша из любой крупы (гречневая, кукурузная, манная, овсяная, перловая, пшено, рис)	2 ст. л.
Лапша, вермишель, рожки, макароны	1,5 ст. л. (15 г)
Мясные изделия с примесью хлеба или крахмала	
Котлета (с примесью булки)	1 средняя
Сосиски, вареная колбаса	150—200 г
Фрукты и ягоды	
Абрикос	3 средних (110 г)
Ананас	1 ломтик (90 г)
Апельсин	1 средний (170 г)
Арбуз	400 г с кожурой

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Количество продукта, содержащее 1 ХЕ
Банан	Половина крупного плода (90 г)
Виноград	3—4 крупные ягоды
Вишня, черешня	15 крупных ягод (100 г) или 1 блюдец
Гранат	1 крупный (200 г)
Грейпфрут	Половина плода (170 г)
Груша	1 средняя (90 г)
Дыня	300 г с кожурой
Инжир	80 г
Киви	150 г
Клубника	1 блюдец (150 г)
Манго	80 г
Мандарины	3 мелких (170 г)
Персик	1 средний (120 г)
Сливы	3—4 средние (80—100 г)
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, яблоки)	20 г
Хурма	1 средняя (80 г)
Яблоко	1 среднее (100 г)
Ягоды (земляника, брусника, ежевика, смородина, черника, крыжовник, малина)	1 чашка (140—160 г)
Овощи	
Бобовые	7 ст. л.
Другие овощи (капуста, редис, редька, помидоры, огурцы, кабачки, лук, салат, зелень)	В учете не нуждаются
Картофель вареный	1 небольшой (65 г)
Картофель жареный	2 ст. л. (12 ломтиков)
Картофельное пюре	1,5 ст. л.
Картофельные чипсы	25 г
Кукуруза	Половина початка (160 г)
Морковь	3 крупные (175 г)
Орехи, семечки (чистые ядра весом менее 60 г)	В учете не нуждаются
Свекла	1 крупная
Соя, растительные масла	В учете не нуждаются

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Количество продукта, содержащее 1 ХЕ
Сладости	
Мед, варенье	1 ст. л.
Мороженое	50—65 г
Сахар кусковой (рафинад)	2,5—4 кусочка (12 г)
Сахарный песок	1 ст. л. (12 г)
Соки	
Апельсиновый	½ стакана (100 мл)
Виноградный	½ стакана (80 мл)
Грейпфрутовый	⅔ стакана (130 мл)
Морковный	½ стакана (100 мл)
Томатный	1,5 стакана (300 мл)
Яблочный	½ стакана (80 мл)
Прочие напитки	
Квас, пиво	1 стакан (200 мл)
Лимонад	¾ стакана (150 мл)

Гликемические индексы продуктов

Наименование продуктов	Гликемический индекс
Глюкоза	100
Мальтоза	100—105
Булка из пшеничной муки высшего сорта	90—95
Пюре из отварной моркови	85—92
Мед	87—90
Картофельное пюре	85
Хлебцы хрустящие из смеси пшеничной и ржаной муки	85
Кукурузные хлопья	80—85
Крекеры из пшеничной муки (без сахара, диабетические)	80
Картофель вареный	75
Арбуз	75
Рисовая каша (белый рис)	70—80
Макаронные изделия из пшеничной муки	65
Дыня	65

Содержание

Питание при диабете	3
Салаты и закуски.....	7
Первые блюда.....	26
Блюда из круп.....	55
Блюда из овощей и грибов	66
Блюда из рыбы	115
Блюда из птицы.....	146
Блюда из мяса	166
Выпечка и десерты	189
Домашние заготовки	201
Блюда для пикника	217
Праздничные блюда	228
Полезные таблицы.....	243

Популярне видання

Меню для діабетика. 500 найкращих страв для зниження рівня цукру
(російською мовою)

Укладач КУЗЬМИНА Ольга

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. М. Зінченко*

Підписано до друку 31.01.2019.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 13,44.
Дод. наклад 2000 пр. Зам. № 19-79.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано на ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
Свідоцтво серія ДК № 5454 від 14.08.2017 р.
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4.
Тел./Факс (0456) 39-17-40
E-mail: bc-book@ukr.net; сайт: <http://www.bc-book.com.ua>

Популярное издание

Меню для діабетика. 500 лучших блюд для снижения уровня сахара

Составитель КУЗЬМИНА Ольга

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. В. Белякова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Подписано в печать 31.01.2019.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 13,44.
Доп. тираж 2000 экз. Зак. № 19-79.

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Отпечатано на ЧАО «Белоцерковская книжная фабрика»,
Свидетельство серія ДК № 5454 от 14.08.2017 г.
09117, г. Белая Церковь, ул. Л. Курбаса, 4.
Тел./Факс (0456) 39-17-40
E-mail: bc-book@ukr.net; сайт: <http://www.bc-book.com.ua>

УКРАИНА

- по телефонам справочной службы
(050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (Ifе)
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: www.bookclub.ua
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Для оптовых клиентов

Харьков

тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@ksd.ua

Киев

тел./факс +38(067)575-27-55
e-mail: kyiv@ksd.ua

**Приглашаем к сотрудничеству
авторов**

e-mail: publish@ksd.ua



**Приглашаем к сотрудничеству художников,
переводчиков, редакторов**

e-mail: editor@ksd.ua

**Меню для диабетика. 500 лучших блюд для снижения
уровня сахара / сост. О. Кузьмина. — Харьков : Книжный
Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2019. — 256 с.**

ISBN 978-617-12-5868-6 (доп. тираж)

УДК 641.56



Диета — основа лечения и профилактики при сахарном диабете всех типов. Именно сбалансированное и правильное питание становится ключевым в такой ситуации. Употребление определенных продуктов, сокращение в рационе насыщенных жиров и сахара помогает контролировать уровень глюкозы в крови, нормализовать вес. Для того чтобы правильно составить диетическое меню, воспользуйтесь рецептами и советами из этой книги. По ним вы приготовите вкусные блюда, которые помогут снизить уровень сахара в крови и поддерживать его. Салаты, закуски, первые и вторые блюда, диетические десерты, не уступающие вредным сладостям, — получайте максимальное удовольствие от еды с пользой для здоровья!

- Паштет из фасоли с луком
- Щи с грибами
- Плов с индейкой (в мультиварке)
- Овощное рагу на пару
- Стейк из цветной капусты
- Тушеная рыба
- Котлеты с овощами
- Пряное кукурузное печенье

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5868-6



9 786171 258686