



КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА

ОТ ВИКТОРИИ БРЕЖНЕВОЙ

ЗАВТРАКИ
ОБЕДЫ
УЖИНЫ

НИКАКИХ
ОГРАНИЧЕНИЙ

max белков & min углеводов



УДК 641
ББК 53.51
Б87

Подписано в печать 13.12.05. Формат 84x108'/32
Усл. печ. л. 5,88. Тираж 10000 экз. Заказ № 3180.

Брежнева, В.

Б87 Кремлевская диета. Завтраки. Обеды. Ужины / В. Брежнева. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. — 111, [1] с.

ISBN 5-17-035380-4

Кремлевская диета помогла избавиться от лишнего веса многим известным людям — политикам, звездам кино и шоу-бизнеса. Сегодня этой замечательной диетой может воспользоваться каждый, кто хочет обрести стройную фигуру в кратчайшие сроки.

УДК 641
ББК 53.51

Научно-популярное издание

Брежнева Виктория

КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА ЗАВТРАКИ. ОБЕДЫ. УЖИНЫ

Ответственный редактор *Т. Албова*

Оформление *А. Филиппов*

Компьютерная верстка *Е. Сальниковой*

Технический редактор *М. Володина*

Корректор *Н. Старостина*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2, 953004 — научная и популярная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77-99.02.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005 г.

ООО «Издательство АСТ»

170000, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 19А, оф. 214

Наши электронные адреса:

WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Сова»

195112, г. Санкт-Петербург, а/я № 51

E-mail: oosova@mail.wplus.net

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии ФГУП «Издательство «Самарский Дом печати»
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

© В. Брежнева, 2006
© ООО «Издательство «Сова», 2006

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хочу рассказать вам свою историю, которую, пожалуй, можно назвать так: «Исповедь закомплексованной женщины». Хотя, может быть, это и неверно. Скорее, так: «Исповедь некогда закомплексованной женщины». Это уже точнее. Потому что от комплексов, мучивших меня всю жизнь, я недавно избавилась — чем, признаться, сама была немало удивлена.

Сколько себя помню, неприятности мои были связаны с двумя обстоятельствами: «знаменитой» фамилией и далеко не миниатюрными формами. Ладно бы я просто была толстухой — не одна же я такая, в конце концов! Никто бы, может, и внимания не обратил на мою персону, если бы не это ужасающее совпадение. Угораздило же меня быть однофамилицей Генерального секретаря, в период правления которого и проходило мое «счастливое детство»! Теперь мне кажется, что всю свою жизнь я только и делала, что пыталась всем объяснить: «Не родственница я Брежнева, а всего лишь однофамилица!»

В школе меня, конечно, дразнили. Сами знаете, дети могут быть очень жестокими — им только дай повод поиздеваться... Атут — такое везение! Ко мне то и дело приставали с идиотскими вопросами: «Ну как прошел пленум?» или «Какие планы на ближайшую пятилетку?» На меня рисовали карикатуры: изображали бесформенную толстуху с густыми, как у генсека, бровями. В общем, натерпелась я от своих одноклассников столько, что мечтала лишь об одном — поскорее закончить школу и вступить во «взрослую жизнь»,



в которой, как мне казалось, никому не будет дела ни до моей фамилии, ни до моей фигуры.

Однако я жестоко ошиблась. Фамилия по-прежнему доставляла мне неудобства, с той только разницей, что теперь надо мной не смеялись, а как-то старательно избегали. От меня предпочитали держаться подальше, что, в общем-то, неудивительно: времена изменились, а вместе с ними изменилось и отношение к прежним правителям. Меня как будто считали причастной ко всем кошмарным деяниям бывших партийных работников. Теперь я мечтала поскорее выйти замуж — не потому, что мне безумно хотелось стать любящей женой и матерью, а потому, что это был единственный способ избавиться от ненавистной фамилии. Но молодые люди не очень-то обращали на меня внимание: вокруг было столько стройных и симпатичных девушек... Словом, я поняла, что разорвать этот замкнутый круг мне, скорее всего, никогда не удастся. Я и раньше-то была не очень общительной, а теперь и вовсе замкнулась в себе, решив, что лучше уж смириться со своей судьбой, чем ждать от нее невозможного.

Прошли годы... Я привыкла и к своим комплексам, и к отчуждению окружающих, и к своему одиночеству. Иногда, правда, я совершала слабую попытку хоть как-то изменить свою внешность: выбирала какую-нибудь диету и старательно следовала ей на протяжении двух-трех месяцев. Если мне удавалось сбросить пару килограммов, жизнь сразу представляла передо мной в другом свете. Меня посещали радужные надежды: «Еще немного, и я стану вполне привлекательной женщиной», — удовлетворенно думала я. Но проходило несколько недель, и мои



килограммы возвращались, а вместе с ними еще несколько лишних. И я снова погружалась в тоску...

Так продолжалось до тех пор, пока однажды на работе я случайно не подслушала обрывок разговора, который меня невероятно заинтриговал. Дверь на площадку, где обычно курили наши сотрудники, была приоткрыта, и оттуда доносился оживленный голосок секретарши Леночки:

— ...Вот, и представляете, села она на эту диету, сбросила за месяц целых пять килограмм, думала — снова наберет, но нет, наоборот, еще похудела, и стала такой стройной-престройной, глаз не оторвать...

— Так она, наверное, вообще есть перестала? — предположил кто-то из сотрудников.

— Нет, что вы! — возбужденно тараторила Леночка. — Говорит, ела все, что хотела, самые вкусные вещи, только старалась, чтобы углеводов было меньше, вот и все!

— Может, сочиняет? — слышался чей-то недоверчивый голос.

— Вот еще! — обиделась Леночка. — Зачем ей сочинять? Я же сама видела, какой она красоткой стала! Если бы я сама была полненькой, точно бы села на эту диету. Но мне не нужно, к сожалению... — грустно вздохнула она.

До чего же все-таки красивые женщины бывают противными! Надо же, как ей не повезло — фигура у нее хорошая! Но я постаралась подавить в себе чувство неприязни ко всем жеманным кокеткам вообще и к лицемерке Леночке в частности. Дождалась, пока закончится перекур, и, поборов смущение, заглянула в приемную директора.



— Лена, извините, что отвлекаю от работы... — про-
бормотала я, хотя прекрасно видела, что она и не ра-
ботает вовсе, а старательно красит ногти. — Я тут
случайно услышала... Вы не могли бы мне сказать,
что это за диета такая волшебная?

Леночка удивленно посмотрела на меня.

— А вы что, похудеть надумали? — надменно спро-
сила она.

— Да так... Я вот подумала... Если получится...
Словом, было бы совсем неплохо... — язык у меня
почему-то стал заплетаться, как в далекие школьные
времена, когда меня вызывали к доске и нужно было
предстать перед насмешливыми взорами своих од-
ноклассников.

— Ну что ж, а почему бы и не попробовать? —
вдруг воодушевилась Леночка. — Моя подруга, на-
верное, такая же, как вы, полная была, а теперь стала
стройная как кипарис. Рискните! Кремлевская ди-
ета, говорят, всем помогает.

— Кремлевская? — удивленно переспросила я.
Мне показалось, что это очередная насмешка, намек
на мою «партийную» фамилию.

— Да, Кремлевская! Знаете, сколько знаменитос-
тей по ней худели! Я вам сейчас журнал дам, сами
прочитаете!

И Леночка протянула мне журнал, на развороте
которого были помещены портреты самых известных
людей нашего времени — политиков, звезд театра,
кино и шоу-бизнеса. Далее следовала большая ста-
тья, озаглавленная так: «Кремлевская диета —
восьмое чудо света». Вернувшись в свою комнату, я
немедленно принялась читать. И вот что я узнала.



Оказывается, Кремлевскую диету еще называют ди-
етой американских астронавтов. В течение долгого
времени секрет ее не разглашался, и в народе лишь
ходили слухи о чудесах, которые она творит. Нако-
нец ажиотаж вокруг таинственной диеты достиг апо-
гея, и далее скрывать информацию о ней стало не-
возможно. Суть же ее состоит в следующем: нужно
жестко ограничить потребление углеводов! Дело в
том, что углеводы являются источником энергии и
организм очень чутко реагирует на их нехватку — бы-
стренько начинает перерабатывать накопившиеся
запасы жира. Все продукты, из которых состоят «ди-
етические» блюда, оцениваются в очках, так называ-
емых у. е. (условных единицах), в зависимости от
того, сколько в данном продукте содержится угле-
водов. Слово «диетические» я специально взяла в ка-
вычки, поскольку блюда самые обыкновенные, про-
сто в них содержится мало углеводов.

Но вернемся к так называемым у. е.

Для того чтобы похудеть, нельзя превышать
40 у. е. в день. Для того чтобы сохранить вес, нужно
держаться в рамках от 40 до 60 у. е. Ну а кто пере-
ступит черту и наберет более 60 у. е., пусть будет
готовым к тому, что вес прибавится. Если строго
соблюдать все предписания, то за 8 дней можно
сбросить целых пять с половиной килограммов!

Прежде всего, следует избегать сладких, мучных,
картофельных блюд, хлеба, риса. На первых порах
воздерживаться от овощей, фруктов, соков, содержа-
щих много углеводов. А самое главное — ничего не
подслащивать, потому что даже один кусочек сахара
может поглотить весь дневной рацион, а наестся



сахаром все равно невозможно. Разрешается есть мясо, рыбу, сыр, овощи с малым количеством углеводов и другую пищу с «низкой стоимостью».

Что еще полезного я вычитала в этом журнале? Конечно, Кремлевская диета, как и многие другие, подходит не всем. Есть у нее и противопоказания. Тем, например, кто страдает хроническими заболеваниями сердца, сосудов, желудка, почек, надо обязательно согласовать свое новое меню с лечащим врачом. Не рекомендуется эта диета и беременным женщинам.

Далее приводилось примерное меню Кремлевской диеты на один день.

Завтрак

Сыр, 50 г —	1 у. е.
Кофе, чай без сахара, 150 мл —	0 у. е.
Глазунья с ветчиной, 200 мл —	1 у. е.

Обед

Бульон говяжий, 500 мл —	0 у. е.
Курица вареная, 200 г —	0 у. е.
Грибы с овощами, 100 г —	1-5 у. е.
Салат овощной, 100 г —	6 у. е.
Сыр, 50 г —	1 у. е.
Сухарь, 1 штука —	8 у. е.
Чай без сахара, 150 мл —	0 у. е.

Ужин

Стакан сухого вина, 250 мл —	1 у. е.
Бифштекс, 100 г —	1 у. е.
Фасоль стручковая, 40 г —	3 у. е.
Кофе с коньяком, 150 мл —	1 у. е.



Скромненько, но со вкусом, не правда ли? По крайней мере, ни ужаса, ни отвращения подобное меню у меня не вызвало. И я села на эту диету! Вы знаете, не могу сказать, что очень верила в ее эффективность, но надежда, конечно, теплилась. Человек всегда должен надеяться на лучшее, а мне в моем, прямо скажем, незавидном положении ничего другого и не оставалось. Но вот прошел месяц, в течение которого я тщательно соблюдала все условия Кремлевской диеты. Все это время я предпочитала не взвешиваться, понимая, какое разочарование меня постигнет, если все окажется пустой выдумкой. Хотя самой мне уже начинало казаться что я действительно худею. По крайней мере, об этом красноречиво свидетельствовала моя одежда, которая как будто стала мне чуть-чуть велика. В один прекрасный день я не выдержала и с замиранием сердца встала на весы. И представляете, оказалось, что я похудела на пять с половиной килограммов!

Теперь я могу смело сказать, что это был самый счастливый миг в моей жизни. Это была моя первая победа, после которой я поверила в себя и в свои силы. Естественно, я не остановилась на достигнутом и продолжала упорно считать очки. Никаких неудобств мне диета не доставляла: как выяснилось, существует множество вкуснейших и вместе с тем «правильных» блюд, от которых невозможно поправиться.

Например, на завтрак я делала себе какой-нибудь легкий салатик, не превышающий по стоимости 4 у. е., или омлет с луком — тот вообще тянет только на 2 у. е.

Я готовила себе вкуснейшие обеды: к примеру, на первое у меня был суп из брокколи и цветной капусты



(13,3 у. с), на второе — люля-кебаб (6,1 у. е.) или курица в чипсах (5,2 у. е.), а на третье я выпивала какой-нибудь приятный и полезный напиток — витаминный (1 стакан — 4 у. с.) или с клюквой и гранатом (1 стакан — 2,7 у. е.).

Ужин я предпочитала легкий, поэтому готовила какое-нибудь блюдо из овощей, например, цветную капусту в яйце и сыре (2 у. е.) или овощную запеканку с сыром (11,4 у. е.).

Главное было — все хорошо подсчитать: если я позволяла себе «дорогой» завтрак или обед, то ужин должен был быть более скромным (конечно, я имею в виду очки).

Я продумывала меню заранее, и если стоимость всех вместе взятых блюд позволяла, то я еще старалась побаловать себя каким-нибудь вкусным десертом. В общем Кремлевская диета приносила мне массу положительных эмоций.

Через полгода меня было не узнать. Вдруг выяснилось, что у меня вполне привлекательная внешность, а раньше об этом никто не догадывался, и я сама в том числе. Конечно, мне пришлось обновить свой гардероб: старые платья никуда не годились. Я с ужасом смотрела на них и думала: «Неужели я все это носила?» И еще хотела выйти замуж! Зато теперь я купила себе потрясающие наряды.

У меня появились поклонники. Представляете, никогда не было, а тут вдруг толпами стали ходить. Мне даже удалось «отбить» одного кавалера у красотки Леночки, чего она до сих пор мне простить не может.

Конечно, дело тут не только во внешности, но и, вообще, в настроении. Из замкнутой и угрюмой осо-



бы я превратилась в общительную и жизнерадостную женщину. Вскоре я вышла замуж. И знаете, я не стала менять фамилию. «Зачем? — подумала я. — Разве в ней дело?»

Теперь, когда все самое плохое в моей жизни осталось далеко позади, я хочу помочь тем, кто еще не успел справиться со своими комплексами и неприятностями. Именно поэтому я и решила рассказать эту историю и поделиться рецептами блюд, которые могут одновременно и порадовать вас, и избавить от лишнего веса. Я также предлагаю вашему вниманию таблицу, по которой вам будет удобно считать очки, если вы захотите приготовить себе какое-то новое блюдо.

Мне очень хочется, чтобы все, кто расстраивается из-за своей внешности, начали новую жизнь, полную радостей и надежд. Оказывается, удовольствие можно получать от всего, даже от диеты.

Приятного вам аппетита!



ТАБЛИЦА «СТОИМОСТИ» ПРОДУКТОВ*

Продукт	Очки, у. е.
<i>Овощи</i>	
Артишоки	7,0
Баклажаны	5
Батат (сладкий картофель)	28,2
Бобы	8
Брюква	7
Горошек зеленый	12
Груша земляная	3,8
Дайкон (китайский редис)	1
Кабачки	4
Капуста белокочанная	5
Капуста брокколи	4,7
Капуста брюссельская	1,7
Капуста краснокочанная	5
Капуста савойская	5,4
Капуста цветная	4,9
Картофель	16
Кольраби	8
Корнишоны	1,8
Лук зеленый (перо)	3,5
Лук-порей	6,5
Лук репчатый	9
Маниока	36,8
Морковь красная	7

* Все данные в таблице приводятся из расчета на 100 г продукта, исключая супы (см. соответствующую часть таблицы).



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Огурцы грунтовые	3
Огурцы парниковые	1,8
Пастернак	8,3
Перец зеленый сладкий	4,7
Перец красный сладкий	5,7
Перец чили зеленый	0,7
Перец чили красный	4,2
Петрушка (зелень)	8,1
Петрушка (корень)	10,5
Ревень (черешковый)	2,9
Редис	4,1
Редька	6,5
Репа	5
Салат листовой	2
Свекла	9,8
Сельдерей (зелень)	2
Сельдерей (корень)	6
Спаржа	2,6
Томаты (грунтовые)	4
Томаты (парниковые)	2,9
Тыква	4
Укроп	5,6
Фасоль стручковая	3
Хрен	7,5
Черемша	6
Чеснок	5
Шпинат	2,3
Щавель	3



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
<i>Фрукты, ягоды</i>	
Абрикосы	9
Абрикосы, консервированные в сиропе	16,1
Абрикосы, консервированные в соке	8,4
Айва	8,1
Алыча	6,5
Ананас	11,8
Ананас, консервированный в сиропе	16,5
Ананас, консервированный в соке	12,2
Апельсин	8,4
Арбуз	9,2
Бананы	21,4
Брусника	8
Виноград	15
Вишня	10,3
Голубика	7
Гранат	11,8
Грейпфрут	6,5
Груша	9,5
Дыня	9,6
Дыня «Канталупа»	4,2
Дыня мускатная	6,6
Дыня «Талия»	5,6
Ежевика	4,5

Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Земляника, консервированная в сиропе	16,9
Земляника лесная	6
Земляника садовая	8,1
Инжир	13,9
Киви	9,3
Кизил	9,7
Клубника	6,5
Клюква	4,8
Крыжовник	9
Лайм, плоды в маринаде	2,1
Лимон	3,6
Малина	8
Манго	14,1
Мандарин	8,6
Морошка	6
Нектарин	13
Облепиха	5
Персики	9,4
Персики, консервированные в сиропе	20
Рябина садовая	8,5
Рябина черноплодная	11
Слива садовая	9,9
Смородина белая	8
Смородина красная	7,5
Смородина черная	7,5



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Хурма	13
Черешня	10,5
Черника	8
Шелковица	12,7
Шиповник свежий	10
Яблоки	9,5
<i>Грибы</i>	
Белые свежие	1
Белые сушеные	7,5
Грузди свежие	1
Лисички свежие	1,5
Маслята свежие	0,5
Опята свежие	0,5
Подберезовики свежие	1,5
Подберезовики сушеные	14
Подосиновики свежие	1
Подосиновики сушеные	13
Рыжики	0,5
Сморчки	0,2
Сыроежки свежие	1,5
Шампиньоны	0,1
<i>Овощи квашеные, соленые</i>	
Капуста квашеная	1,8
Огурцы соленые	1,3
Томаты соленые	1,8



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
<i>Овощи сушеные</i>	
Горошек	47,5
Картофель	73,7
Лук репчатый	47,8
Морковь	54,6
Свекла	59,6
<i>Фрукты сушеные</i>	
Вишня	73
Груша	49
Изюм кишмиш	67,2
Изюм с косточкой	66,9
Инжир	11
Курага	55
Персики	68,5
Урюк	53
Финики	68
Чернослив	58
Шиповник сушеный	21
Яблоки	45
<i>Мучные изделия</i>	
Баранки	68,7
Бублики	58
Вафли с начинкой	40
Кекс творожный	49,8
Крахмал картофельный	79
Крахмал кукурузный	85
Лаваш армянский	56



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Лепешки ржаные	43
Мука кукурузная	70
Мука пшеничная высшего сорта	68
Мука пшеничная 1-го сорта	67
Мука ржаная	64
Мука соевая	16
Печенье «Курабье»	49,9
Печенье «Овсяное»	68
Печенье сдобное	63
Пита	60,4
Пряники	71
Ромовая баба	57,8
Сдобная выпечка	51
Соломка сладкая	69
Сухари сливочные	66
Сушки	68
Хлеб «Бородинский»	40
Хлеб зерновой	43
Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта	50
Хлеб ржаной	34
<i>Крупы</i>	
Геркулес	65,7
Гречневая (ядрица)	68
Гречневая (продел)	72,2
Кукурузная	75
Макароны	77
Манная	73,3



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Nestle Corn Flakes	82,7
Овсяная	65,4
Перловая	73,7
Пшено	69,3
Рисовая	73,7
Толокно	68,3
Ячневая	71,7
<i>Молочные продукты</i>	
Брынза из коровьего молока	0
Йогурт «Актимель»	14,3
Йогурт натуральный, 1,5% жирн.	3,5
Йогурт питьевой «Данон»	11,7
Йогурт со злаками «Активия»	13,2
Йогурт «Данон» с фруктами, 2,2% жирн.	14,5
Йогурт «Эрманн» фруктовый, 7,5% жирн.	18,7
Кефир обезжиренный	3,8
Кефир, 3,2% жирн.	4,1
Молоко ацидофильное	10,8
Молоко, 0,5% жирн.	4,7
Молоко, 3,2% жирн.	4,7
Молоко сгущенное без сахара	9,5
Молоко сгущенное с сахаром	56
Молоко сухое цельное	39,4
Молоко топленое	4,7
Молочный коктейль «Мажитель»	11,1
Простокваша	4,1



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Пудинг шоколадный «Пуддис»	16
Ряженка	4,1
Сливки, 10% жирн.	4
Сливки, 20% жирн.	3,6
Сметана, 10% жирн.	2,9
Сметана, 20% жирн.	3,2
Сыр «Пармезан»	3
Сыр «Голландский»	0
Сыр плавленый	0
Сыр плавленый «Виола»	2
Сыр плавленый с ветчиной «Хохланд»	4
Сыр плавленый с грибами «Хохланд»	4
Сыр «Пошехонский»	0
Сыр «Российский»	0
Сыр «Швейцарский»	0
Сырki глазированные	32
Сырki и масса творожные особые	27,5
Творог «Виталиния»	9
Творог диетический	1
Творог мягкий «Даниссимо»	17,1
Творог натуральный «Активия»	3,7
Творог нежирный	1,8
Творог «Растишка»	16,2
Творог с фруктами «Активия»	13,2
Творог «Утренний» без сахара «Данон»	4,2
Творожная масса сладкая	15



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
<i>Мясо</i>	
Баранина, свинина	0
Гуси, утки	0
Кролик, курица	0
Мясо в сухарях	5
Мясо под мучным соусом	6
Сердце	0
Печень говяжья	0
Печень куриная	1,5
Бифштекс	0
Котлеты	4,9
Сардельки говяжьи	1,5
Сардельки свиные	2
Сосиски молочные	1,5
Колбасы копченые	0
Колбаса «Докторская»	1,5
Корейка	0
Сало	0
Бекон	0
Язык свиной, говяжий	0
Ножки свиные	0
<i>Мясные консервы</i>	
Говядина тушеная	0
«Завтрак туриста» (говядина)	0
«Завтрак туриста» (свинина)	0
Колбасный фарш	2,8
Печеночный паштет	3,6
Свинина тушеная	0



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
<i>Яйцо и яйцепродукты</i>	
Сухой белок	7
Сухой желток	4,4
Яичный порошок	7,1
Яйцо куриное (1 шт.)	0,5
Яйцо перепелиное (1 шт.)	0,4
<i>Рыба</i>	
Рыба в сухарях	12
Рыба копченая	0
Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	0
Рыба отварная	0
<i>Морепродукты</i>	
Икра	0
Кальмары	1,4
Крабовые палочки	12
Крабы	2
Крабы сушеные	3
Креветки	0
Мидии	5
Морская капуста	1
Омары	1
Паста «Океан»	0
Трепанг	0
Устрицы	7



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
<i>Рыбные консервы в масле</i>	
Сайра	0
Сардины атлантические	0
Скумбрия	0
Треска копченая	0
Шпроты	0,4
<i>Рыбные консервы в томате</i>	
Бычки	5,2
Камбала	4,8
Кета	4,1
Лещ	2,6
Ставрида	7,3
Судак	3,7
Щука	3,6
<i>Рыбные консервы натуральные</i>	
Горбуша	0
Кета	0
Креветки дальневосточные	0
Печень трески	0
Тунец	0
<i>Жиры</i>	
Майонез	2,6
Маргарин бутербродный	1,2
Маргарин молочный	1
Жир бараний, говяжий топленый	0
Масло растительное	0
Масло сливочное	1,3



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Масло топленое	0,6
Шпик свиной (без шкурки)	0
<i>Сладости</i>	
Варенье клубничное	71
Варенье малиновое	71
Варенье яблочное	66
Джем	68
Джем диабетический	3
Драже фруктовое	73,1
Зефир	78,3
Ирис	81,8
Карамель (в среднем)	77,7
Конфеты в шоколаде	76,6
Конфеты помадка	83
Конфеты шоколадные	51
Леденцы	70
Мармелад	77,7
Мед	75
Мороженое сливочное	22
Мороженое фруктовое	25
Мороженое эскимо	20
Пастила	80,4
Пирожное миндальное	65,5
Пирожное с кремом	62
Пирожное слоеное с яблоком	52,7
Повидло диабетическое	9
Повидло яблочное	65

Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Сахар	99,5
Торт бисквитный	50
Торт миндальный	45
Халва подсолнечная	54
Халва тахинная	50,6
Шоколад белый	58,3
Шоколад молочный	54
Шоколад с орехами	48
<i>Супы (данные на 500 г)</i>	
Борщ с капустой и картофелем	26,2
Борщ со свежей капустой	20,6
Бульон мясной, куриный, костный	0
Картофельный суп с пшеном и курицей	29,7
Окрошка мясная	25,5
Окрошка овощная	35,2
Рассольник со сметаной	40,2
Солянка сборная мясная	8,7
Суп гороховый	20
Суп грибной	15
Суп-гуляш	12
Суп картофельный с белыми сушеными грибами	33,9
Суп-лапша грибной	31,7
Суп молочный с макаронными изделиями	49,4
Суп молочный с овощами	32,8



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Суп молочный с рисом	46,4
Суп овощной	16
Суп-пюре из картофеля	42,8
Суп-пюре из разных овощей	25,8
Суп томатный	17
Щи зеленые	12
<i>Салаты</i>	
Баклажаны, фаршированные овощами	22,7
Винегрет овощной с заправкой	7,2
Икра свекольная	13
Маринованная свекла	10,8
Редис красный с растительным маслом	3,4
Редька с растительным маслом	6,4
Редька со сметаной	6,4
Салат зеленый с огурцами и помидорами (с заправкой)	3,2
Салат зеленый с огурцами с заправкой или сметаной	2,8
Салат из белокочанной капусты	8
Салат из зеленого лука со сметаной	3,5
Салат из квашеной капусты	8
Салат из моркови с яблоками	9,1
Салат «Оливье»	9,1
Салат с картофелем и растительным маслом	18,3



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Салат «Столичный» с курицей	6,6
Яйца под майонезом	1,7
<i>Орехи, семечки</i>	
Арахис	15
Грецкие орехи	12
Каштаны сладкие	36,6
Каштаны сушеные	74,6
Кедровые орехи	10
Кешью	25
Кокос	20
Миндаль	11
Семена кунжута	20
Семена подсолнечника	18
Семена тыквы	12
Фисташки	15
Фундук	15
<i>Соки</i>	
Абрикосовый	14
Апельсиновый	12
Виноградный	14
Вишневый	12,2
Гранатовый	14
Грейпфрутовый	8
Мандариновый	9
Морковный	6
Свекольный	14,6
Сливовый	16
Сливовый с мякотью	11



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Томатный	3,5
Яблочный	7,5
<i>Напитки</i>	
Вермут сладкий	15,9
Вермут сухой	5,5
Вино белое игристое	5,9
Вино белое полусухое	3,4
Вино белое сладкое	5,9
Вино белое сухое	0,6
Вино красное столовое	0,2
Вино красное сухое	1
Водка	0
Квас	5
Кока-кола, 1 банка	51,17
Компот абрикосовый	21
Компот вишневый	24
Компот грушевый	18
Компот из винограда	19
Компот на ксилите	6
Компот яблочный	19
Коньяк, бренди	0
Крем-сода	7,2
Ликер, 60 г	18
Лимонад	7,5
Минеральная вода	0
Ром	0
Текила	0
Фанта, 1 банка	42,9
Чай, кофе без сахара	0



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
<i>Соусы, приправы</i>	
Горчица, 1 ст. ложка	0,5
Кетчуп, 1 ст. ложка	4
Майонез, 100 г	2,6
Подлива мясная на основе бульона, 0,25 стакана	3
Пряные травы, 1 ст. ложка	0,1
Соевый соус, 1 ст. ложка	1
Соус барбекю, 1 ст. ложка	1,8
Соус кисло-сладкий, 0,25 стакана	15
Соус тартар, 1 ст. ложка	0,5
Уксус винный белый, 1 ст. ложка	1,5
Уксус винный красный, 1 ст. ложка	0
Уксус яблочный, 1 ст. ложка	1
Хрен, 1 ст. ложка	0,4
<i>Овощные консервы</i>	
Аджика острая	8,3
Баклажанная икра	5
Горошек зеленый	9,5
Кабачковая икра	7,5
Каперсы	3,2
Кукуруза	23,7
Маслины	5,2
Огурцы маринованные	3
Оливки	5



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Салат «Дальневосточный» с морской капустой	7
Томатная паста	19
Томаты	4
Фасоль белая	15,4
Фасоль в томате	12,8
Фасоль зеленая	4,3
Фасоль красная	17
<i>Овощи и ягоды быстрозамороженные</i>	
Брюссельская капуста «Хортекс»	8,1
Гавайская смесь «Хортекс»	22,7
Капуста брокколи «Хортекс»	4,7
Лечо «4 сезона»	5,3
Лечо «Эликом»	7,7
Мексиканская смесь «4 сезона»	16,4
Овощная смесь «Витаминная» со стручковой фасолью «Эликом»	3,42
Овощная смесь с грибами «Эликом»	4,8
Фасоль стручковая «Веселые ребята»	3,1
Цветная капуста «Веселые ребята»	4,6
Шампиньоны резанные «Хортекс»	0,1
Овощная смесь «Лесная» с грибами «Эликом»	4,8
Весенний овощной букет «Хортекс»	7,5
Овощная смесь с цветной капустой «Эликом»	7,5



Продолжение таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Овощи для жарки с шампиньонами «Веселые ребята»	2,1
Клубника «4 сезона»	6,6
Вишня «Хортекс»	9,9
Борщ домашний «Эликом»	8,6
Столичный салат «4 сезона»	12,1
<i>Некоторые замороженные полуфабрикаты</i>	
Бифштексы «МЛМ»	3,6
Бифштексы «Петрохолод»	6,5
Бифштексы рубленые «Гранд шеф»	3,42
Блинчики с картофелем и грибами «Равиолло»	23,8
Блинчики с мясом молодых бычков «Равиолло»	21,2
Блинчики с сердцем «Равиолло»	21,3
Блины с вареной сгущенкой «Тещины»	50,4
Блины с картофелем и грибами «Тещины»	34,6
Блины с мясом «Мастерица»	28,7
Блины с творогом «Тещины»	37,1
Зразы с грибами «Гранд шеф»	4,55
Котлеты домашние «Дарья»	6,59
Котлеты из мяса молодых бычков «Дарья»	14,68



Окончание таблицы

Продукт	Очки, у. е.
Котлеты из мяса	
молодых бычков «Равиолло»	4,9
Котлеты киевские «Дарья»	8,58
Котлеты классические «Равиолло»	5,3
Котлеты куриные «МЛМ»	3,3
Котлеты с чесноком «Богатырские»	5,5
Люля-кебаб «МЛМ»	1,9
Пельмени китайские	
мясо-овощные «Восток»	25,7
Пельмени классические «Дарья»	33
Пельмени классические	
«Снежная страна»	30,5
Пельмени классические	
«Царь-батюшка»	33,96
Пельмени «Малышок»	25
Пельмени с мясом	
молодых бычков «Дарья»	33,25
Пельмени с мясом молодых	
бычков «Царь-батюшка»	34,16
Рыбные биточки	
«Рыбная минутка»	16
Рыбные палочки «Норд»	14
Фрикадельки «Богатырские»	4,6
Фрикадельки «Петрохолод»	6
Фрикадельки «Равиоли»	2,6
Чикен нагетс «Дарья»	13,5
Шницель домашний рубленый	
из говядины «МЛМ»	4,3

РЕЦЕПТЫ КРЕМЛЕВСКОЙ ДИЕТЫ ОТ ВИКТОРИИ БРЕЖНЕВОЙ

ЗАВТРАКИ

Практически ни одно из блюд, за редким исключением, не обходится без овощных ингредиентов. Большим плюсом является то, что овощи доступны не только летом и осенью, когда приходит пора собирать урожай, а круглый год. Поэтому открывать что-то новое в кулинарном искусстве и фантазировать на овощную тему можно бесконечно и в любой сезон, не боясь прибавить ненавистные килограммы. И конечно, овощи и зелень — это кладь витаминов. Попробуйте составить утреннее меню по нашим рецептам и начать свой завтрак каким-нибудь из предложенных блюд. Вкус настоящих гурманов будет удовлетворен, а ваша фигура нисколько не пострадает.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Шпинат с грибами

На 2 порции: 1 пучок свежего шпината, 150 г маленьких сырых шампиньонов, лимонный сок, соль, оливковое масло.

Листья шпината нарезать полосками 1-1,5 см, а шампиньоны — пластинками по форме грибка. Салат заправить соком лимона, солью, маслом. Можно добавить немного соевого соуса.

В одной порции — 1,2 у. е.



Баклажаны с «Моцареллой»

На 4 порции: 2 крупных баклажана, 1 столовая ложка оливкового масла, 400 г фарша с травами и чесноком, 100 г протертых помидоров, 250 г сыра «Моцарелла», несколько листьев базилика.

Разогреть духовку до 180 °С. Смазать маслом форму для духовки. Тонко нарезать баклажаны и быстро обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. Обсушить на бумажных полотенцах. Выложить фарш на сковороду, обжарить, добавить помидоры и довести до кипения. Положить на дно формы слой баклажанов, затем слой фарша и соуса, посыпать мелко нарезанными листьями базилика и полить соусом. Сверху положить тонко нарезанные кусочки «Моцареллы». Запекать 20 минут. Дать слегка остыть перед тем, как подавать на стол.

В одной порции — 7,5 у. е.

Рулетики из баклажанов

На 4 порции: 2-3 баклажана, соль, перец, растительное масло для жарки, 2 вареных яйца, 200 г твердого сыра (можно плавленого), чеснок, майонез.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать вдоль на тонкие пластины, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон. Приготовить начинку из тертого сыра, яиц, майонеза и чеснока. Когда пластины остынут, положить на них начинку и завернуть рулетиком. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

В одной порции — 12,8 у. е.

Флан из цветной капусты

На 6 порций: 1 большой кочан цветной капусты, 4 яйца, 250 г молока, 500 г густой сметаны, 1 пучок зеленого лука, 150 г тертого сыра, 2 г соли, 1 г перца.



Вымытую цветную капусту варить 10 минут. Смешать яйца, молоко, сметану, посолить, поперчить. Отдельно нарезать зеленый лук. Разложить цветную капусту по формам, полить приготовленным соусом, посыпать луком и тертым сыром. Запекать в духовке в течение 20 минут при температуре 150 С.

В одной порции — 20,4 у. е.

Фаршированный кабачок

На 4 порции: 1 кабачок, 1 стакан риса, 500 г мясного фарша, соль, специи, зелень, сметана или майонез.

Очистить кабачок, вынуть сердцевину, смешать с отваренным до полуготовности рисом, посолить. Нафаршировать кабачок, положить в кастрюлю, залить подсоленной водой, запечь в духовке. Когда кабачок будет готов, слить бульон и на его основе сделать любую подливку (с мукой, майонезом, или сметаной, или с чем-нибудь еще). Кабачок подавать разрезанным на кольца (2-3 см толщиной), полив сверху подливкой и добавив зелень.

В одной порции — 4,5 у. е.

Цветная капуста в отрубях

На 4 порции: 1 кг цветной капусты, 150 г сливочного масла, 2 столовые ложки сухарей панировочных, 1 чайная ложка соли, 1 пучок зелени укропа.

Вымыть капусту, отварить в подсоленной воде, разобрать на соцветия, обжарить с маслом на сковороде. Капусту или обваливать в отрубях перед жаркой, или посыпать уже готовую отрубями, обжаренными в масле.

В одной порции — 4,2 у. е.



Цветная капуста в яйце и сыре

На 2 порции: 200 г капусты, 1 яйцо, 100 г сыра.

Отварить цветную капусту (чтобы стала помягче), выложить на сковороду и залить смесью яйца и тертого сыра. Можно есть как самостоятельное блюдо, а можно — как гарнир к мясу или к рыбе.

В одной порции — 7,5 у. е.

Чудо-пирог из баклажанов

На 6 порций: 5-6 некрупных баклажанов, 2 средних луковицы, 1 кглюбого фарша, 4 яйца, стакан томатного сока, 3-4 столовые ложки сметаны, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 3-4 зубчика чеснока, соль, перец.

Баклажаны разрезать вдоль на 4 части и слегка обжарить на растительном масле. Затем добавить лук, нарезанный полукольцами, и еще немного подержать на огне. Фарш посолить, поперчить, добавить рубленую зелень петрушки и укропа.

В глубокую форму для выпекания уложить первый слой — обжаренные баклажаны (корочкой вниз), сверху смазать сливочным маслом, смешанным с мелко порубленным чесноком, посолить. Затем второй слой — фарш, а сверху — обжаренный лук. Все залить томатным соком. Уложить оставшиеся баклажаны корочкой вверх. Тертый сыр смешать со сметаной и взбитыми яйцами и всё залить этой смесью. Выпекать в духовке на среднем огне около 40 минут.

В одной порции — 14 у. е.

Печеная кукуруза

На 4 порции: 4 початка кукурузы, 100 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 8-10 веточек кинзы или другой пряной



зелени, 1 чайная ложка молотого душистого перца, соль, молотый черный перец по вкусу.

Разогреть духовку до температуры 200 °С. Чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Разогретое до комнатной температуры масло взбить вилкой; добавить чеснок, зелень, соль и перец. Тщательно размешать. Кукурузу очистить от листьев и волокон. Вымыть, обсушить. Равномерно обмазать каждый початок пряным маслом. Завернуть початки в фольгу и запекать в духовке 40 минут.

В одной порции — 24,5 у. е.

Сельдерей в розмариновых сливках

На 4 порции: 600 г корневого сельдерея, 1 луковица, 3 чайные ложки сухого розмарина, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 мл сухого белого вина, 100 мл сливок жирностью 33 %, соль, перец, мускатный орех.

Розмарин замочить в белом вине на 1 час. Лук очистить и мелко нарубить. Разогреть в сотейнике сливочное масло и обжаривать на нем лук 2 минуты, до прозрачности. Сельдерей очистить, опустить в кипящую подсоленную воду на 10 минут, откинуть на дуршлаг. Нарезать небольшими кусочками. В сотейник с луком добавить замоченный в вине розмарин и сливки. Довести соус до кипения, постоянно размешивая. Когда соус загустеет, добавить сельдерей. Приправить солью, перцем и тертым мускатом. Сразу же снять с огня.

В одной порции — 22,9 у. е.

Огурцы по-итальянски

На 4 порции: 2 длинных огурца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 100 мл



сухого красного вина, 400 г цветной капусты, 1 чайная ложка сухого тимьяна, соль, перец по вкусу.

Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль на две половины. Каждую половинку нарезать кусочками длиной 5 см. Хорошо разогреть в сотейнике растительное масло, обжаривать на нем лук и чеснок 2 минуты. Добавить цветную капусту, влить вино и готовить еще 3 минуты. Добавить в сотейник тимьян, соль и перец по вкусу, перемешать, уменьшить огонь. Положить сверху кусочки огурцов, накрыть крышкой и тушить 15 минут.

Это блюдо — отличный гарнир к бараньим или свиным отбивным. Его можно подать и как закуску, заправив небольшим количеством майонеза.

В одной порции — 20,2 у. е.

Лук, фаршированный куриным филе

На 2 порции: 2 большие красные луковицы, 150 г куриного филе, 50 г оливок без косточек, 50 г «Российского» сыра, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка столового уксуса 9 %-ного, 1 бутон гвоздики, растительное масло для обжаривания, соль, перец по вкусу.

Разогреть духовку до температуры 200 °С. Лук очистить, не срезая корешковой части. Разрезать каждую луковицу пополам и затем на 3-4 части. Сложить в сотейник, влить 0,5 л воды. Добавить уксус, соль, специи, поставить на огонь, дать закипеть и варить 5 минут. Затем лук вынуть и отложить.

Куриное филе отбить, посолить, обжарить на растительном масле по 4 минуты с каждой стороны. Очень мелко нарезать. Измельчить чеснок, оливки и сыр. Все перемешать.



Выложить половину лука на противень, сверху — куриный фарш, а затем оставшийся лук. Сбрызнуть растительным маслом, поставить в духовку, готовить 4 минуты.

К этому довольно острому блюду подойдут мягкие сметанные или сливочные соусы. Также его можно подать с неострым майонезом.

В одной порции — 29,2 у. е.

Салат из квашеной капусты с сельдереем

На 4 порции: 500 г квашеной капусты, 100 г стеблей сельдерея, 4 столовые ложки свежей клюквы, 1 свежее или моченое яблоко, 2 столовые ложки растительного масла, 1-2 чайные ложки сахара.

Сельдерей вымыть, нарезать наискосок кусочками шириной 1 см. Яблоко вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Нарезать яблоко тонкими дольками. Клюкву перебрать, положить в дуршлаг и тщательно промыть. Выложить ягоды на бумажные салфетки, чтобы стекла жидкость. Размять 1 столовую ложку клюквы ложкой, аккуратно слить сок. Смешать его с маслом, добавить сахар по вкусу. Перемешать квашеную капусту с сельдереем и яблоком. Добавить ягоды клюквы. Заправить салат маслом с клюквенным соком.

Если вы используете не моченое, а свежее яблоко, то после нарезки его необходимо сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело.

В одной порции — 19,2 у. е.

Патиссоны, фаршированные печенью индейки

На 2 порции: 2 патиссона, 400 г печени индейки, 50 г сухих белых грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сухого



белого вина, 2 помидора, 50 г маринованного крыжовника, 50 г твердого сыра, соль, перец по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла.

Духовку разогреть до температуры 180 °С. Решетку накрыть листом фольги, сбрызнуть растительным маслом. Патиссоны тщательно вымыть, срезать верхушку с плодоножкой и аккуратно, с помощью столовой ложки, вынуть сердцевину с семенами. Верхушки сохранить для дальнейшего использования. Грибы замочить в теплой кипяченой воде на 10-15 минут. Когда они размокнут, откинуть на дуршлаг и промыть под струей воды. Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Крыжовник разрезать пополам. Печенку вымыть, очистить от желчных протоков, нарезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть растительное масло. Грибы откинуть на дуршлаг, промыть, 5 минут обжаривать на сковороде вместе с луком. Добавить печенку. Влить вино, готовить 15 минут. Добавить помидоры и крыжовник. Посолить, поперчить. Перемешать и снять с огня. Сыр натереть на крупной терке. Уложить начинку в патиссоны, сверху присыпать сыром. Накрыть каждый патиссон срезанной верхушкой, сбрызнуть растительным маслом. Выложить патиссоны на решетку с фольгой. Готовить в духовке 20 минут.

В одной порции — 6,6 у. е.

Фаршированные цукини

На 2 порции: 1 небольшой кабачок цукини, 70 г козьего сыра или брынзы, 1 средний помидор, 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец по вкусу.

Цукини вымыть, отрезать кончики. На поверхности плода сделать наискосок глубокие надрезы на расстоянии 2 см друг от друга, вырезать из них кусочки мякоти



толщиной примерно 0,5 см. Помидор вымыть и нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см. Сыр нарезать кусочками такой же толщины. Вложить в надрезы кружки помидоров и сыра. Фаршированный цукини посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Завернуть в фольгу и поставить в заранее разогретую до температуры 200 °С духовку на 25 минут. Подавать горячим. Разрезать готовый цукини на порции надо обязательно вдоль — блюдо будет смотреться эффектнее. Таким же образом можно фаршировать обыкновенные кабачки.

В одной порции — 7,8 у. е.

Запеканка овощная с сыром

На 4 порции: 2 стебля лука-порея, 2 красные луковицы, 1 красный сладкий перец, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 200 г сыра твердых сортов, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

Все овощи тщательно вымыть, обсушить бумажными салфетками. Лук-порей (белую и зеленую части), репчатый лук и морковь нарезать довольно толстыми кольцами. Перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, мякоть нарезать большими кусочками. Чеснок очистить, измельчить. Сыр натереть на крупной терке. В подходящую по размеру форму для микроволновой печи уложить овощи в произвольном порядке. Сбрызнуть растительным маслом, посолить. Сверху посыпать сыром. Поставить в микроволновую печь и готовить 25 минут. Запеканку можно приготовить и в духовке.

В одной порции — 17,1 у. е.



ОБЕДЫ

Время обеда, наверное, наиболее важное для желающих уменьшить свой вес и сохранить стройную фигуру. Ведь именно обедая, а не завтракая или ужиная, мы стараемся наиболее плотно поесть, иногда предпочитая съесть и первое, и второе, а на третье что-нибудь выпить. Поэтому к выбору блюд в данном случае нужно относиться особенно ответственно. Большое разнообразие рецептов поможет удовлетворить любой, даже самый изысканный вкус. Не забывайте, что количество условных единиц не должно превышать 40 (а что-то вы уже съели утром и что-то вам предстоит еще съесть за ужином). Не упускайте из вида, что блюда, предлагаемые на завтрак и ужин, неплохо подойдут и в качестве вторых блюд к обедам. Приятного аппетита!

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп из цветной капусты и ветчины

На 2 порции: 250 мл воды, 150 г соцветий цветной капусты, 250 г постной ветчины.

Сварить капусту, предварительно порезав на кусочки. Взбить вместе с отваром, посолить. Добавить в пюре порезанную соломкой ветчину и дать вскипеть.

В одной порции — 2,5 у. е.

Суп-пюре из шампиньонов

На 4 порции: 800 г шампиньонов свежих (можно свежемороженых), 1,5 л 6%-ного молока, 1 морковка, 1 луковица, сливочное масло, соль, корица по вкусу.



3/4 грибов помыть, почистить, порезать. Растопить сливочное масло на сковороде и потушить в нем грибы с луком. Залить стаканом молока. Из получившегося сделать в комбайне пюре. В кастрюлю налить молоко, разбавить его водой до общего объема 3 л. Нагреть, добавить натертую морковь и грибное пюре, вскипятить и варить на среднем огне около 20 минут. Оставшуюся часть грибов нарезать и добавить в суп. Посолить, добавить немного молотой корицы. Варить на тихом огне около 40 минут.

В одной порции — 22 у. е.

Рыбный суп

На 4 порции: 200 г трески, 100 г семги, 200 г мидий, 200 г креветок, 1 стакан томатного сока, перец, соль, зелень.

Треску и семгу нарезать кусочками и залить водой, добавить соль, перец и варить. Чуть позже добавить мидии, креветки, томатный сок и побольше зелени.

В одной порции — 7,2 у. е.

Свекольник с кефиром

На 4 порции: 1 л кефира, 2 яйца 2 вареные свеклы, 2 свежих огурца, пучок редиски, 100 г зеленого лука, укроп.

Яйца, лук, укроп мелко нарезать, свеклу и редиску потереть на крупной терке, смешать все в кастрюле и залить кефиром.

В одной порции — 17,5 у. е.

Окрошка обыкновенная

На 6 порций: 300 г картофеля, 300 г мяса или колбасы, 60 г моркови, 30 г репы, 50 г редиса, 70 г зеленого лука, 160 г



огурцов, 90 г сметаны, 3 яйца, укроп, соль, сахар, квас. Для кваса: на 3 л воды 500 г ржаного хлеба, 100 г сахарного сиропа, 10 г дрожжей, 10 г изюма.

Почистить картофель, отварить его и порезать кубиками. Так же порезать морковь, репу и потушить в сковороде с небольшим количеством воды до готовности. Порезать редис и огурцы на кубики. Сложить все овощи в миску, посолить и перемешать. Мелко нарезать зеленый лук и укроп. Положить в посуду, в которой готовится окрошка, посолить и слегка помять деревянной ложкой. Добавить порубленные яйца. Все это заправить квасом. Можно добавить сахар по вкусу. Любители острого могут добавить немного тертого хрена. Окрошку подавать охлажденной, со сметаной.

Как приготовить квас для окрошки. Ржаной хлеб подсушить до коричневого цвета, залить кипящей водой, дать настояться 5-6 часов. Настой процедить через марлю в эмалированную кастрюлю (посуду обдать кипятком), влить в него разведенные холодной кипяченой водой дрожжи, размешивая, добавить сахарный сироп, перебраный и промытый изюм. Накрывать посуду крышкой и оставить на сутки в помещении с комнатной температурой. После этого квас следует разлить в бутылки или в этой же посуде вынести на холод.

В одной порции — 38,5 у. е.

Окрошка рыбная

На 4 порции: 300 г отварного рыбного филе (без кожи и костей), 1,5 л хлебного кваса, 3-4 свежих огурца, 350 г картофеля, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 75 г сметаны, горчица, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Отварной картофель очистить и нарезать кубиками, свежие огурцы также нарезать кубиками, мелко нарезать



зеленый лук, растереть с солью, сахаром, горчицей и развести хлебным квасом. Нарезанные продукты залить квасом и осторожно перемешать. Перед подачей в окрошку положить кусочки отварной рыбы, сметану, мелко нарезанное яйцо и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

В одной порции — 36,4 у. е.

Окрошка грибная

На 4 порции: 1,5 л хлебного кваса, 400 г соленых грибов, 250 г картофеля, 50 г моркови, 100 г зеленого лука, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка горчицы, сахар, соль, зелень укропа по вкусу.

Соленые грибы помыть холодной водой, дать стечь воде. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук. Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками. Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белок порубить. В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Перед подачей положить сметану и измельченную зелень укропа.

В одной порции — 33,6 у. е.

Окрошка с кальмарами

На 4 порции: 200 г отварного мяса кальмаров: 1,5 л кваса, 2 вареных яйца, 3 свежих огурца, 1/2 стакана зеленого лука, 2 вареные картофелины, 2-3 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка горчицы и сахара, укроп и петрушка.

Кальмары, яйца и картофель отварить. Кальмары нарезать соломкой, картофель и яйца — кубиками. Огурцы



натереть на крупной терке. Все перемешать и добавить сахар, соль, горчицу и измельченную зелень. Залить квасом и положить сметану

В одной порции — 27,9 у. е.

Окрошка мясная

На 4 порции: 1 л хлебного кваса, по 100 г говядины, окорока и языка, 3 огурца, 10-12 луковиц, 2 яйца, 100 г сметаны, соль, сахар, горчица по вкусу, зелень укропа.

Яйца сварить вкрутую и охладить. Желтки растереть с солью, сахаром, сметаной, горчицей и развести холодным хлебным квасом. Отварную говядину, окорок, язык и свежие очищенные огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с добавлением соли. Белки порубить. В кастрюлю с квасом положить подготовленные продукты. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

В одной порции — 48,8 у. е.

Окрошка из щавеля

На 4 порции: 30 г щавеля, 1 картофелина, 1 свежий огурец, 30 г отварного мяса, половинка вареного яйца, 1 стакан воды, 1 чайная ложка сахарного сиропа, 1 чайная ложка сметаны, зеленый лук, укроп, щепотка соли.

Листья щавеля перебрать, очистить от черешков, тщательно промыть в большом количестве холодной воды, положить на сито, чтобы стекла вода, после чего мелко нарезать. В кипящую воду положить подготовленный щавель и прокипятить в закрытой посуде 10 минут, откинуть на сито. Отвар щавеля процедить через марлю и охладить. В остальном окрошку из щавеля готовят так же, как мясную.

В одной порции — 7,8 у. е.



Суп из панцирей креветок

На 4 порции: 200 г панцирей креветок, 2 луковицы, 1 морковь среднего размера, 2 столовые ложки томатной пасты, 0,5 л сливок жирностью не менее 20%, 50 мл коньяка, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

После приготовления блюд из креветок всегда остается много креветочных панцирей. На их основе можно сварить прекрасный суп-крем, который своим вкусом поразит даже искушенного ценителя. А немного уварив креветочный бульон и добавив в него кусочек сливочного масла, вы получите отличный соус, например, к рису.

Духовку разогреть до температуры 200 °С. Панцири креветок запекать в разогретой духовке 10-15 минут до появления сильно выраженного запаха. Морковь и лук хорошо вымыть, очистить и крупно нарезать. В кастрюле разогреть масло, обжарить подготовленные овощи; добавить печеные панцири креветок и томатную пасту, влить стакан холодной воды и варить на медленном огне в течение 2 часов, по необходимости подливая воду.

Получившийся крепкий бульон процедить через сито. Хорошо отжать всю оставшуюся жидкость специальным пестиком или просто ложкой. Снова поставить кастрюлю с процеженным бульоном на плиту, довести до кипения, влить коньяк и сразу же поджечь. Дать коньяку выгореть, накрыть кастрюлю крышкой и потомить 5 минут на самом маленьком огне. Отдельно довести до кипения сливки. В получившуюся ароматную массу влить разогретые сливки, посолить, дать закипеть и тут же снять с огня. А чтобы суп получился более нежным, его нужно протереть через мелкое сито.

В одной порции — 21,6 у. е.



Суп из брокколи и цветной капусты

На 4 порции: 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 500 г брокколи, 500 г цветной капусты, соль по вкусу, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, 4 горошины черного перца, 2 яйца, 50 г твердого сыра.

Лук и морковь очистить, нарезать кубиками и обжаривать в кастрюле на растительном масле 5-7 минут, до мягкости. Влить 0,5 л воды, довести до кипения. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия. Добавить в закипевший бульон, посолить. Положить лавровый лист, душистый перец и варить на слабом огне 8-10 минут. За 5 минут до готовности добавить черный перец. Яйца отварить вкрутую. Из сыра с помощью десертной ложки вырезать небольшие шарики. В каждую тарелку с супом положить половину вареного яйца и несколько сырных шариков.

В одной порции — 16,6 у. е.

Чили кон карне по-мексикански

На 4 порции: 3 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 3 столовые ложки растительного масла, 500 г говяжьего фарша, соль по вкусу, 1 чайная ложка кумина, 1 чайная ложка молотого чили, 1 чайная ложка молотых семян кориандра, 1/2 стакана сухого белого вина, 250 г консервированных очищенных томатов в собственном соку, 1 столовая ложка вустерского соуса, 1 пучок кинзы, 100 г сметаны.

Чеснок и одну луковицу очистить и измельчить. Сладкий перец освободить от семян и плодоножки, нарезать кубиками. В сковороде разогреть 1 столовую ложку масла, добавить подготовленный лук и чеснок, обжарить 2 минуты, добавить сладкий перец и готовить еще 2 минуты. Снять с огня. В большой сковороде разогреть 2 столовые ложки мас-



ла, добавить фарш и обжарить. Добавить соль, кумин, чили, кориандр и обжаренные овощи, влить белое вино и готовить 7 минут, затем переложить в кастрюлю. Добавить томаты вместе с соком и вустерский соус. Перемешать и варить на небольшом огне 10 минут. Вторую луковицу очистить, нарезать кольцами, обдать кипятком. Кинзу измельчить, добавить в суп перед подачей на стол. Отдельно подать сметану и нарезанный лук.

В одной порции — 20,4 у. е.

Тайский рыбный суп «Том Ям»

На 4 порции: 4 столовые ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, цедра 1 лимона, кусочек свежего имбиря длиной 3 см, 2 крупных перца чили, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки лимонного сока, 400 мл куриного бульона, 400 мл кокосового молока или сливок, 450 г сырых очищенных креветок, 10 небольших шампиньонов.

Чеснок очистить и нарезать ломтиками. Перцы чили вымыть, освободить от плодоножек и зерен и нарезать тонкими кольцами. Растительное масло разогреть в небольшой сковороде. Положить чеснок и обжаривать несколько секунд. Достать из сковороды ложкой и отложить. На том же масле обжаривать кольца чили, пока они не потемнеют. Достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце. Сковороду снять с огня, но масло не выливать. В кухонном комбайне размолоть обжаренные чеснок и чили до однородной массы. Переложить в сковороду с маслом и обжарить в течение нескольких секунд. С помощью мелкой терки снять с лимона цедру, оставляя на плоде белую горькую часть. В чашку выдавить лимонный сок. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Цедру, сок, имбирь и сахар добавить в сковороду с чесноком и перцем, тщательно перемешать и тушить на медленном огне, пока масса не станет абсолютно однородной.



Эта паста и есть основа жидкого соуса «Том Ям», который разводят кокосовым молоком или сливками, а также куриным или рыбным бульоном. В пастообразном виде в закрытой посуде он может храниться в холодильнике несколько месяцев.

В Юго-Восточной Азии с соусом «Том Ям» готовят самые разнообразные блюда из рыбы, птицы, мяса и овощей. Этот же соус является главным ингредиентом знаменитого тайского супа под тем же названием.

Готовят тайский суп следующим образом.

В кастрюле разогреть куриный бульон. Когда он закипит, добавить кокосовое молоко или сливки, а также соус «Том Ям». Перемешать, довести до кипения и варить 2 минуты, постоянно помешивая. Грибы тщательно вымыть и нарезать крупными кусочками. Добавить вместе с креветками в суп и варить 2-3 минуты до готовности креветок.

В одной порции — 16,4 у. е.

Холодный суп из ревеня

На 4 порции: 500 г филе судака, 300 г стеблей ревеня, 3 картофелины, 2 яйца, 2 свежих огурца, пучок зеленого лука, пучок укропа, соль, сахар по вкусу.

Ревень вымыть, нарезать кубиками и варить в кипящей воде в течение 5 минут. Кастрюлю с ревенем закрыть крышкой и дать настояться 2 часа. Остывший отвар процедить. Рыбу вымыть, разрезать на порционные куски и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, 6-7 минут. Картофель и яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук и укроп измельчить, перетереть с солью. Добавить к зелени картофель, яйца, огурцы и ревеня. Разложить овощи по тарелкам и залить отваром. В каждую тарелку положить по кусочку рыбы.



Отвар из ярко-розовых стеблей ревеня получается нежно-розового цвета. Если вы по каким-либо причинам хотите этого избежать, просто снимите со стеблей верхний слой кожицы.

В одной порции — 16,2 у. е.

Суп чесночный

На 8 порций: 1 л мясного бульона, 150 г чеснока, 100 г сладкого перца, 50 г маслин без косточек, по одной щепотке сушеного орегано и сушеного тимьяна, 200 г белого хлеба, 3 столовые ложки оливкового масла, соль, кайенский перец.

Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать кубиками. Чеснок очистить и нарезать тонкими кружочками. Маслины нарезать колечками. В кастрюле разогреть оливковое масло, положить подготовленные овощи и обжаривать их 2 минуты. Добавить сушеный тимьян, соль, кайенский перец, перемешать, влить горячий бульон. Довести до кипения и варить на среднем огне под крышкой 5-7 минут. Хлеб нарезать кубиками среднего размера, выложить на противень. Духовку разогреть до температуры 200 °С. Кубики хлеба запекать в духовке 5-7 минут, пока они не приобретут золотистый цвет. Готовые гренки приправить солью и сушеным орегано. Суп подавать горячим, отдельно подать гренки.

В одной порции — 24,3 у. е.



БЛЮДА ИЗ МЯСА

Говядина с сыром в сметане

На 4 порции: 800 г говяжьей вырезки, 100 г сыра, 100 г сметаны, специи, соль.

Мясо порезать порционными кусочками, отбить, обжарить на раскаленной сковороде. Сыр натереть на крупной терке, добавить сметану. Обжаренные кусочки залить сметаной с сыром, немного потушить. Очень вкусно и быстро!

В одной порции — 1,1 у. е.

Свинина в винно-сливочном соусе

На 1 порцию: 1 свиная отбивная, 1 зубчик рубленого чеснока, 1 столовая ложка сметаны, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 столовая ложка тертого сыра, соль, перец.

Свинину отбить, посолить, слегка обжарить с двух сторон на растительном масле. Добавить вино, тушить под крышкой до готовности. Затем на мясо высыпать чеснок, сыр, полить сметаной. Накрыть крышкой минут на 5, до расплавки сыра. Остатки вина перемешиваются со сметанно-сырным соусом. Очень вкусно.

В одной порции — 5,2 у. е.

Свинина с грибами под шубой

На 4 порции: 0,5 кг свинины, 300 г грибов, 2 средние луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки острого кетчупа чили, 1 столовая ложка майонеза, 2 свежих огурца, 4 помидора, 2 свежих яблока.

В глубокой сковороде поджарить грибы до полуготовности, тонко нарезать свинину, лук, чеснок, добавить кетчуп, майонез. Все жарить, помешивая, 10 минут. Далее нарезать тонкими кружками помидоры и огурцы, выложить



их сверху, а затем уложить тонко нарезанными кружками яблоки. Не мешая, закрыть крышкой и жарить 10 минут. Подавать к столу с белым сухим вином.

В одной порции — 10,7 у. е.

Свинина с ананасами

На 4 порции: 1 кг свинины, 1 банка консервированных ананасов в собственном соку, 2 болгарских красных перца, 2 луковицы, 1 чайная ложка глутамата, 4 столовые ложки соевого соуса, 1/3 стакана хереса или китайского столового вина, 2 столовые ложки томатной пасты, крахмал, 1 имбирный корень, любая зелень.

Мясо нарезать кубиками 2х2 см, обсушить на бумажном полотенце. Для маринада: сок от ананаса, соевый соус, глутамат, натертый на терке имбирный корень, вино. Залить мясо и поставить в теплое место на 1 час. Перец и лук крупно нарезать и обжарить на оливковом масле. Мясо вытащить шумовкой из маринада и обжарить на сильном огне до полуготовности. Опять же шумовкой вытащить из сковороды и переложить в кастрюлю. В сок от мяса добавить маринад, томатную пасту, чеснок. Вскипятить и загустить крахмалом. Вылить соус на мясо, туда же овощи, потушить 5 минут.

В одной порции — 14,4 у. е.

Свинина, запеченная с картофелем и яблоками

На 4 порции: 1 кг свинины на косточке, 4 столовые ложки оливкового масла, 25 г сливочного масла, 700 г картофеля, 1 крупная луковица, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 столовая ложка горчицы, 2 сладких яблока, 1/2 стакана сухого белого вина, зелень для украшения.



Сделать на свинине много надрезов острым ножом, натереть ее солью, полить оливковым маслом и посыпать черным молотым перцем. Положить свинину на противень — жирной частью вверх. Запекать около получаса. Убавить огонь и готовить еще 15 минут. Вылить на противень оставшееся оливковое масло и положить сливочное. Разложить вокруг мяса крупно нарезанный картофель и лук. Приправить и запекать 45 минут. Обмазать свинину горчишно-медовой смесью, положить нарезанные ломтиками яблоки и запекать еще 15 минут. Готовое мясо завернуть в фольгу и оставить на некоторое время. Картофель с яблоками выложить на блюдо и поставить в духовку, чтобы гарнир не остыл. В оставшийся на противне сок вылить сухое вино и смешать, чтобы получился соус. Мясо нарезать на порции и подавать с гарниром и соусом.

В одной порции — 30,6 у. е.

Язык в овощном соусе

На 4 порции: 1 язык (говяжий, свиной или телячий), 60 г смальца, 1 луковица, 1 морковь, 50 г петрушки, 30 г сельдерея, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 2-3 гвоздики, 2-3 чайные ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, 30 г муки, 150 г сметаны, 1 столовая ложка горчицы, цедра 1/4 лимона, соль.

Язык отварить до полуготовности с нарезанными кружочками овощами, добавив после закипания в воду лимонную цедру. В смальце потушить лук, добавив к нему специи, соль, овощи, уксус и положить туда очищенный от кожицы язык. Подлить бульон, в котором варился язык, и тушить до готовности. Готовый язык вынуть, а овощи, после того как выкипит вода, обжарить в течение 5 минут, долить 700 мл языкового отвара и кипятить еще 6-7 минут. Сок сцедить, овощи протереть через сито и размешать с от-



варом. В отдельной посуде подрумянить сахар и добавить его к жидкости с овощами. В чашке размешать муку, горчицу, сметану, долить к жидкости с овощами и довести до кипения, постоянно помешивая.

В одной порции — 17,4 у. е.

Жаркое из свинины с пряностями

На 6 порций: кусок филейной части (примерно 900 г), 1 чайная ложка соли, 3/4 чайной ложки сухого тимьяна, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, щепотка молотого мускатного ореха, щепотка молотой гвоздики, 175 мл сухого белого вина, 150 мл куриного бульона, веточки тимьяна для украшения, зеленый горошек и соус из яблок (желательно).

Нагреть духовку до 180 С. Обсушить свинину бумажными полотенцами. В маленькой миске смешать соль и следующие 5 ингредиентов. Натереть этой смесью свинину. Положить мясо на небольшой противень для запекания. Запекать мясо примерно 15 минут. Переложить свинину на блюдо — пусть вылежится 10 минут. Тем временем добавить вино в противень. Довести до кипения на сильном огне. Влить бульон и вновь довести до кипения. Кипятить 2 минуты. Снять жир с сока в противне. Тонко нарезать свинину. Украсить и подавать на стол, полив мясным соком. Можно подавать с горошком и соусом из яблок.

В одной порции — 9,5 у. е.

Зразы по-русски

На 4 порции: 600-700 г телятины или свинины, 200 г куриных потрохов, 2 луковицы, 100 г масла или маргарина, 600 г жареного картофеля, соус томатный острый или луковый; соль и перец по вкусу.



Телятину или свинину нарезать тонкими ломтями, посолить, поперчить и слегка обжарить. Куриные желудки, сердце отварить в подсоленной воде и промолоть вместе с печенью на мясорубке, добавить обжаренный лук, посолить и хорошо перемешать. Полученный фарш разложить на ломтики мяса, завернуть в виде кирпичиков, обжарить, добавить немного горячего бульона или воды и тушить под крышкой до готовности. Подавать с жареным картофелем и острым томатным или луковым соусом.

В одной порции — 23,3 у. е.

Мясо в грибном соусе

На 5 порций: 100-200 г сушеных грибов, 500 г мяса без костей, 1/2 луковицы, 1/2 стакана молока, 2 чайные ложки сметаны.

Сушеные грибы промыть и замочить в молоке на час-полтора (чем больше, тем лучше). Мясо нарезать на небольшие кусочки, обжарить без масла, сложить в сотейник. Долить немного молока и поставить тушить. Лук нарезать тонкой соломкой и спассеровать. Грибы нарезать на кусочки не более 1 см, соединить с мясом, добавить лук, вылить туда же молоко, в котором замачивались грибы, поперчить. Закрывать крышкой и оставить тушиться на маленьком огне на 30 минут. Посолить, добавить сметану, все перемешать, потушить еще 2-3 минуты.

В одной порции — 4,3 у. е.

Телятина на грибах

На 4 порции: 1 кг телятины, 500 г грибов, 300 г сливок, 1 луковица, 100 г сыра, соль по вкусу.

Телятину промыть, нарезать порционными кусками, замочить в сливках на 1-2 часа. Грибы перебрать, промыть,



нарезать крупными кусками. Мелкие грибы можно не нарезать, используя их целиком. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. На противень уложить слой подготовленных грибов, затем слой репчатого лука посолить и посыпать тертым сыром, уложить вымоченные в сливках куски телятины и поместить в духовку, разогретую до 200 °С. После появления румяной корочки полить мясо сливками, снизить температуру духовки до 180 °С и запекать еще 40-50 минут.

В одной порции — 5,4 у. е.

Конвертики из ветчины с грибами

На 2 порции: 300 г грибов, 50 г сала, 200 г ветчины, 1/2 луковицы, черный молотый перец, соль.

Грибы мелко нарезать и потушить с салом и луком. Добавить черный перец и соль. Когда грибы станут мягкими, их нужно немного остудить, затем завернуть их в тонкий листик ветчины (или колбасы) в виде конвертиков. Уложить их на смазанный противень и запечь в духовке.

В одной порции — 4,7 у. е.

Рулет мясной

На 4 порции: 700 г говяжьей вырезки, 5 сваренных вкрутую яйца, 200 г сыра, натертого на терке, 100 г измельченного лука, немного молока.

Мясо нарезать большими пластами и выложить квадратом, в местах соединения накладывать друг на друга. Приготовить фарш из яиц, сыра, обжаренного лука, обрезков мяса. Все хорошо перемешать, добавить соль, перец и немного молока. Полученную смесь выложить на пласт мяса, скрутить в рулет, обвязать ниткой, положить



на противень и выпекать до готовности. В процессе жарки 1-2 раза смазать рулет сметаной.

В одной порции — 4 у. е.

Мясо под белым соусом

На 4 порции: 1 кг свиной вырезки, 2 луковицы, 1 кубик овощного бульона, 0,5 литра сливок, 3-4 лавровых листа, соль, перец по вкусу.

Мясо порезать на кусочки, слегка отбить и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Обжаренное мясо сложить в противень и залить соусом. Для соуса обжарить в растительном масле нарезанный лук, затем добавить сливки и кубик овощного бульона. Прокипятить соус в течение 7-10 минут. В залитое соусом мясо добавить лавровый лист, посолить, поперчить и запекать в духовке 30 минут.

В одной порции — 5,5 у. е.

Яичный гамбургер

2 яйца, 200 г ветчины или колбасы, 100 г маринованной моркови, зелень, соль, майонез.

Взбить 2 яйца, вылить в сковороду и обжарить на растительном масле с двух сторон. На середину полученного яичного блинчика положить обжаренную соломкой ветчину или колбасу (можно не жарить), маринованную морковь, зелень и майонез.

В одной порции — 3,4 у. е.

Мясо по-французски

На 4 порции: 500 г свинины или отборной говядины, 2 крупные луковицы, 2 маринованных огурца или 200 г



соленых грибов, 250 г майонеза, 100 г сыра или 2 яйца, пряности по вкусу.

Мясо нарезать тонкими полосками поперек волокон, уложить на дно сковороды, посолить, поперчить, добавить пряности по вкусу. Сверху уложить нарезанный кольцами лук (полторы луковицы) — так, чтобы все мясо было равномерно покрыто. Сверху намазать майонезом (полбанки). Сверху уложить мелко нарезанные грибы или огурцы, затем опять слой лука. Смазать оставшимся майонезом и посыпать тертым сыром или залить яйцом. Поставить сковороду в разогретую духовку. Температура начала должна быть 200-250 °С, чтобы сыр схватился, а затем ее можно снизить до 150 °С, чтобы не подгорело. Держать в духовке примерно час. Можно еще снизить температуру и подержать еще — тогда мясо станет нежнее.

В одной порции — 6,2 у. е.

Карловарский рулет

На 4 порции: 400 г телятины, 40 г сала (шпика), 40 г копченого мяса или ветчины, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 соленый огурец, 2 яйца, 1 чайная ложка муки, соль по вкусу.

Мякоть телятины надрезать таким образом, чтобы, отбив, получить большой кусок. Отбить, посолить, покрыть тонкими ломтиками сала шпик, вареного копченого мяса и ветчины, и смазать поджаренными на масле взбитыми яйцами (предварительно их остудив), сверху посыпать мелко нарезанными огурцами. Затем мясо свернуть, рулет перевязать ниткой, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде и влить воду периодически поливая мясным соком. Держать в духовке 1-1,5 часа. Образовавшийся при жарке сок заправляют мукой.

В одной порции — 18,1 у. е.



Свиной гуляш

На 4 порции: 60-80 г шпика, 1 луковица, 1 сладкий болгарский перец, 300 г свинины, соль, перец, паприка.

В кастрюлю положить шпик и слегка его обжарить. Добавить лук и сладкий перец. Мясо нарезать кубиками, посыпать солью и перцем и положить к овощам. Сверху блюдо посыпать паприкой. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить минут 20, иногда помешивая. Томатную пасту смешать с мукой и развести бульоном. Добавить в гуляш, все хорошо перемешать и нагревать еще 4 минуты. Подавать со сметаной.

В одной порции — 3,7 у. е.

Отбивные, фаршированные с зеленью

На 4 порции: 4 отбивные по 150 г, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки свежего розмарина, 1 столовая ложка зелени петрушки, лука, любистока, 2 столовые ложки сыра «Рокфор», 2 столовые ложки масла, 1/2 чайной ложки соли.

Надрезать отбивные по краям, чтобы они сохранили форму. Слегка отделить мясо от кости острым ножом, чтобы они равномерно прожаривались. Тонко нашинковать лук и чеснок. Смешать их с сыром «Рокфор». Разрезать отбивную, нафаршировать ее этой смесью и закрепить деревянными палочками. Разогреть масло и хорошо обжарить отбивные со всех сторон, затем уменьшить пламя и готовить еще 6 минут. К отбивным можно подать томаты в гриле.

В одной порции — 5,2 у. е.

Стейк с красным вином

На 4 порции: 2 стейка толщиной 2-3 см (примерно по 300 г каждый), 2 чайные ложки растительного масла, соль



и молотый черный перец, 40 г очень мелко нарубленного шалота, 225 мл сухого красного вина, щепотка сухого тимьяна, 20 г сливочного масла, 2 чайные ложки эстрагона или петрушки.

Поставить сковороду на средний огонь, раскалить в ней масло. Обсушить стейки бумажным полотенцем, а затем посыпать их солью и перцем. Положить в сковороду и жарить с двух сторон 7-8 минут. Переложить стейки на подогретое блюдо. Слить жир из сковороды. Положить в нее шалот, пассеровать его 1 минуту. Влить вино и добавить тимьян. Кипятить на сильном огне минут 5, пока в сковороде не останется 75 мл жидкости, затем снять с огня. Добавить сливочного масла, нарезанного мелкими кусочками, хорошенько перемешать. Нарезать стейки тонкими кусками, полить сверху соусом и посыпать мелко порубленным эстрагоном или петрушкой.

В одной порции — 0,5 у. е.

Рулет из свинины

На 4 порции: 1-1,2 кг свинины, 500 г шпината, 200 г эстрагона (зелени), 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 1-2 горсти луковой шелухи, перец черный горошком, соль по вкусу.

Свинину мясную с жировыми прослойками нарезать на широкие пласты, уложить на стол шкурой вниз, посолить по всей поверхности и посыпать крупно растолченными горошинами черного перца. Зелень нарезать и равномерно распределить по пластам свинины. Затем их туго свернуть в рулеты и обвязать суровыми нитками или плотно завернуть в чистую марлю. Луковую шелуху залить водой, положить туда же крупную луковицу и 8-10 горошин черного перца, довести до кипения, опустить в раствор сформированные рулеты и варить их до готовности на медленном огне около 2 часов. Вынув из отвара, рулеты обвалить в толченом чесноке, смешанном



с черным молотым перцем, поместить между двумя досками, сверху положить гнет и выставить на холод. Подают в холодном виде.

В одной порции — 3 у. е.

Телятина с грибами в горшочке

На 4 порции: 200 г телятины, 200 г свежих грибов, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Свежие грибы нарезать кусочками, лук очистить и нашинковать. Спассеровать измельченные грибы и репчатый лук на сливочном масле. Телятину нарезать кусочками, уложить в горшочки, положить туда же пассерованные грибы и лук, залить все кипящей водой, посолить и поставить в духовку, накрыв крышкой, на 30 минут. Затем добавить в каждый горшочек по столовой ложке сметаны и тушить еще минут десять при той же температуре.

В одной порции — 3,1 у. е.

Мясной рулет с сыром в фольге

На 4 порции: 0,5 кг говяжьего фарша, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 3 столовые ложки майонеза, 100 г тертого твердого сыра, черный молотый перец, соль.

Фарш выложить на фольгу пластом толщиной 1,5–2 см. Сверху посыпать тертым яйцом и мелко нашинкованным луком, посолить и поперчить. Фольгу свернуть, придав фаршу форму рулета. Запекать в духовке при средней температуре 30 минут, после чего фольгу раскрыть, верх рулета смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать до готовности еще 20–25 минут.

В одной порции — 5,4 у. е.



Мясо, запеченное в сале

На 6 порций: 1 кг говядины, 300 г сала, 1–2 луковицы, 2 яйца, 100 г брынзы, 50–100 г красного вина, 1 пучок петрушки, соль, перец по вкусу.

Ровный кусок говядины посолить и поперчить. Сало нарезать тонкими длинными полосками. Полученными полосками сала обвить говядину и все крепко обвязать прочной нитью. Поджарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Мясо вынуть, а на оставшемся жире поджарить мелко нарезанный лук. Взбить желтки, добавив воду, соль и петрушку. Туда же натереть брынзу. Все это выложить на сковороду, размешать и положить сюда же мясо, предварительно проколотое в нескольких местах вилкой. Полить красным вином и поставить в духовку.

Тушить до готовности.

В одной порции — 5,1 у. е.

Свиная шейка, запеченная в фольге

На 4 порции: 600 г свиной шейки, 100 г ветчины, 200 г шампиньонов, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка масла, тимьян, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить. Ветчину и очищенные грибы нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Помидор очистить от кожицы, нарезать кубиками. Мясо обжарить в масле и переложить на большой лист фольги. Смешать грибы, ветчину, мелко нарезанный чеснок, помидор и тимьян. Посолить и поперчить.

Выложить полученную смесь на отбивные, завернуть в фольгу. Запекать 30 минут.

В одной порции — 0,8 у. е.



Телятина по-магнитогорски

На 4 порции: 1,5 кг телятины, 2 средние луковицы, 2 баночки майонеза по 200 г, 200 г твердого сыра, уксус, соль, перец жгучий, масло подсолнечное рафинированное.

Телятину обрезать, убрать все жилы, жир. Разрезать на порционные куски или чуть поменьше вдоль волокон (но не маленькие) толщиной 1 см, отбить молотком с двух сторон. Затем мясо положить в кастрюлю, заполненную раствором столового уксуса, который на вкус должен быть кислым, но не обжигающим.

Через 2 часа вынуть мясо, положить его, не обжимая, на предварительно смазанный растительным маслом поддон. Куски класть впритык, плотно. Когда поддон заполнится, посолить мясо, но не обильно. Добавить перчик. Нарезать сыр пластинками толщиной примерно 0,3-0,4 см и положить эту пластинку на каждый кусочек. Посыпать колечками лука и залить майонезом. Заранее включить духовку на максимум, поставить туда мясо. Когда выкинет жидкость, убавить тепловой поток и довести до образования желтой корочки (только не пересушивая).

В одной порции — 7,4 у. е.

Рулеты из филе грудки индейки с грибами

На 4 порции: 700 г филе индейки, 150 г шампиньонов, 2 столовые ложки 22% -ных сливок, 1 чайная ложка муки, 100 г плавленого сыра «Президент», 2 столовые ложки соевого соуса, 10 г карри, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Филе индейки отбить так, чтобы было удобно заворачивать грибы. Замариновать в соевом соусе, специях. Пока мясо маринуется, обжарить мелко нарезанные грибы, залить их сливками и заварить мукой, дать остыть. Далее сформировать рулетики, можно закрепить зубочистками,



чтобы не развалились. Обжарить рулетики со всех сторон и выложить в глубокую посуду. Приготовить соус: развести плавленый сырок в теплой воде и залить этим соусом рулетики. Можно поставить в духовку, а можно довести до готовности в микроволновке.

В одной порции — 7,5 у. е.

Рулеты мясные с капустой

На 2 порции: 2 говяжьи отбивные, 1 соленый огурец, 200 г квашеной капусты, 20 г копченой колбасы, растительное масло, специи, чеснок по вкусу.

Длинный ломтик соленого огурца закатать в мясо в виде рулета, добавив специи и чеснок. Завязать ниткой или закрепить зубочисткой, слегка обжарить на растительном масле, залить водой или бульоном и тушить до готовности. Квашеную капусту промыть водой в дуршлаге, мелко нарезать копченую колбасу и добавить в кастрюльку с рулетами. Тушить до готовности капусты. Внимание! Не солить, так как капуста даст необходимые соль и кислоту. Можно просто потушить капусту с колбасой или курицей, рыбой, с солеными огурцами (варианты солянки).

В одной порции — 15,7 у. е.

Мясо в духовке

На 4 порции: 500 г мяса (баранины, говядины или свинины), 2 головки чеснока, примерно 2 стакана растительного масла, соль, перец.

Разрезать каждую дольку чеснока на 2-3 части. Нашпиговать чесноком мясо, прорезав маленькие дырочки. Нарезать другую головку чеснока на мелкие кусочки, добавить соль, перец, залить все подсолнечным маслом (зависит от размера куска мяса, но так, чтобы было



достаточно полить мясо). Все смешать, положить нашингованный кусок мяса в глубокую посудину (желательно в ту, в которой оно будет выпекаться), залить смесью из чеснока, соли и перца (с двух сторон), накрыть фольгой и поставить в холодильник на ночь. Выпекать в духовке в той же посудине или в фольге часа 2-3 (мясо нужно положить жиром вниз). Первый час при низкой температуре, чтобы оно стало мягким, потом увеличить температуру и последние 20-30 минут еще немножко увеличить, чтобы было «поджаренное». Вкуснее всего получается баранина, но можно любое мясо.

В одной порции — 0,7 у. е.

Бефстроганов

На 4 порции: 400-500 г говядины, 1 большая луковица, 300 г сметаны, 1 банка резаных маринованных шампиньонов.

Лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Говядину нарезать тонкими полосками и добавить к луку. Накрыть крышкой, потушить на медленном огне, пока мясо не станет мягким. Затем прибавить огонь, чтобы мясо немного обжарилось и в сковороде не было жидкости. Добавить грибы (жидкость слить). Потушить еще 10 минут. Добавить сметану. Потушить 5-7 минут.

В одной порции — 2,5 у. е.

Котлеты с грибами

На 4 порции: 400 г мясного фарша, 400 г шампиньонов, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 1 сырое яйцо, грибные кубики «Магги», перец черный, готовый грибной соус «Магги» или сметана, растительное масло.

Пропустить через мясорубку фарш вместе с луком и сырыми грибами. Добавить яйцо, перец черный, мелко



нарезанную зелень, вместо соли — грибные кубики. Сделать небольшие котлетки и обжарить в растительном масле. Приготовить грибной соус или сметану и полить котлеты. Грибной кубик усиливает вкус грибов.

В одной порции — 4,4 у. е.

Супер-мясо из Киева

На 4 порции: 1 кг вырезки телятины, 2-3 помидора, 1-2 лимона, сало, 200 г сыра.

Возьмите продолговатый большой кусок мяса и разрежьте его (не до конца) на порционные куски шириной 1,5- см. В каждый «разрез» уложите кружочек помидора, кусочек сала, кружочек лимона и кусочек сыра. Этот кусок мяса обмотайте ниткой (чтобы мясо не развалилось) и поместите в духовку.

В одной порции — 4,8 у. е.

Тарелка Тамерлана

На 4 порции: 1 кг филе телятины, 2 упаковки фасоли свежемороженой зеленой в стручках, 1 большая луковица, масло растительное, черный перец, соевый соус (или соль).

Мясо нарезать квадратиками толщиной 3-4 мм. Для этого большой кусок разрезать вдоль на брусочки, а их уже тоненько нарезать, чтобы получились квадратные кусочки по 3х3 см указанной толщины. В сковороду вылить растительное масло для жарки. В разогретое масло выложить аккуратно мясо. Обжаривать, помешивая, минут 5-7, после чего поперчить по вкусу, накрыть крышкой, уменьшить немного огонь и жарить еще минут 10-15, периодически помешивая. Добавить фасоль и нарезанный полукольцами репчатый лук. Перемешать и



жарить-тушить около 15 минут (до готовности фасоли).
Готовое блюдо полить соевым соусом (или посолить).

В одной порции — 6 у.е.

Мясо «Лунное»

На 4 порции: 500 г мяса индейки, 50 г хмели-сунели, 100 г масла сливочного, 1 пачка плавленого сыра «Дружба», 1 луковица, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Обжарить до полуготовности мясо, затем добавить воды, довести до кипения и посыпать тертым плавленым сыром. Помешивать до тех пор, пока сыр не растопится и не достигнет консистенции густой сметаны, затем добавить сырой лук, хмели-сунели, тертый чеснок.

В одной порции — 3,2 у.е.

Рулет из говядины

На 6 порций: 1,5 кг говядины (лучше край), 500 г острого сыра, 300 г сала, соль, перец, приправы.

Разрезать говядину вдоль, так, чтобы получился пласт высотой примерно 1 см. Отбить, посолить и поперчить. На пласт положить сало, нарезанное тонкими полосками, на него — сыр. Мясо свернуть рулетом, скрепить ниткой. На противень налить воды, положить приправы, петрушку, морковку. Сверху поместить рулет. Запекать в духовке при температуре 220 °С примерно 2 часа, поливая соком. Остудить, снять нитку.

В одной порции — 15,5 у.е.

Отбивная «Италия»

На 1 порцию: 180 г свиной корейки, 30 г свежих помидоров, 30 г сыра, 5 г растительного масла, соль, перец.



Порционные куски мяса толщиной 10-15 миллиметров отбить, посыпать солью, перцем, обжарить. На каждый кусок положить пластик сыра, сверху дольку помидора, запечь в духовке

В одной порции — 1,2 у.е.

Котлеты необычные

На 4 порции: 500 г свинины 2 яйца, 1 столовая ложка с горкой крахмала, 3 столовые ложки майонеза, соль, перец.

Свинину нарезать кубиками по 1х1 см, добавить все остальное. На сковородку с разогретым растительным маслом выкладывать массу ложкой и жарить, как обычные оладьи. Подать с гарниром. Точно так же можно поступить с курицей, телятиной и говядиной.

В одной порции — 1,6 у.е.

Мясопо-датски

На 1 порцию: 120 г свинины, 20 г сыра, 15 г растительного масла, специи, зелень, яйцо.

Свиную вырезку отбить, посолить, поперчить. На середину положить тонкий пластик сыра, нарезанное яйцо. Мясо свернуть в виде колбаски, перевязать ниткой и обжарить. Затем снять нитку и довести мясо до готовности в духовке.

В одной порции — 0,1 у.е.

Кролик тушеный

На 4 порции: 1 кролик любого веса, 250 г сметаны, растительное масло, 1 кубик бульонный «Кнорр» говяжий, зелень петрушки или сухая петрушка, сухая мята, хмели-сунели, дополнительно можно добавить немного сухих грибов.



Вымочить кролика в воде одни сутки, разделить его на части, на раскаленной сковороде обжарить на растительном масле до появления румяной корки, сложить все обжаренные куски желательно в чугунный сотейник или эмалированную кастрюлю; сотейник поставить на средний огонь и залить сметаны; приготовить кубик «Кнорра» и залить в сотейник. Через 5-10 минут добавить зелень в любых пропорциях. Все готово через 50-60 минут.

В одной порции — 0,9 у. е.

Мясо под шубой

На 4 порции: 500 г свиной шейки, 1 луковица, 300 г сыра («Гауда», «Чеддер»), 2 яйца, 200 г майонеза, 0,15 л молока.

Мелко порезать лук. Натереть на терке сыр. Сделать «шубу»: смешать яйца, молоко и майонез, можно подсолить по вкусу. Мясо мелко нарезать и обжарить на растительном масле до однородного цвета. Выключить сковороду. Насыпать слой лука, слой сыра, залить «шубой». Поставить в духовку на 20-25 минут при температуре 180 °С.

В одной порции — 4,9 у. е.

Шашлычки домашние

На 4 порции: 700 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 75 г майонеза, 75 г томатного кетчупа, соль, перец.

Этот рецепт очень прост в исполнении, а вкус — отменный. Для приготовления шашлычков даже не требуется мангал. Порезать мясо и шампиньоны кубиками (3-4 см). В отдельной посуде смешать майонез и томатный кетчуп. Мясо посолить. Отдельно в подсоленной воде отварить до полуготовности грибы. Нанизать на деревянные шпажки куриное мясо и грибы. Готовить шашлычки в духовке (можно и на домашнем гриле). За 2-3 минуты до готовности



хорошо смазать шашлычки смесью из майонеза и кетчупа и снова отправить на огонь.

В одной порции — 7,4 у. е.

Люля-кебаб

На 4 порции: 1 кг баранины без костей, 100 г курдючного сала, 4 луковицы, 1 чайная ложка молотого черного перца, 1 чайная ложка сушеного базилика, соль по вкусу.

Лук очистить, вместе с 50 г сала измельчить в мясорубке. Оставшееся сало нарезать небольшими кусочками. Баранину вымыть, нарезать кусками и тоже измельчить в мясорубке. Добавить лук и сало, еще раз все вместе пропустить через мясорубку. Фарш приправить перцем, базиликом и солью. Вымешивать 7-8 минут. Затем как следует отбить, накрыть пищевой пленкой и поставить на 1 час в холодильник. Вылепить из фарша колбаски длиной 12-14 см, нанизать их на шампуры, чередуя с кусочками сала. Жарить на углях или на раскаленной сковороде, постоянно переворачивая, 20 минут. С люля-кебабом очень хорошо сочетается сливовый соус.

В одной порции — 18,3 у. е.

Рулька с белой и красной фасолью

На 10 порций: копченая свиная рулька массой 2-2,5 кг, 2 луковицы, 2 моркови, 50 г корня сельдерея, 2 лавровых листа, 300 г бекона, 1 небольшой жгучий перец, 100 г белой фасоли, 100 г красной фасоли, 2 столовые ложки томатной пасты, соль по вкусу.

Фасоль замочить в холодной воде на 2 часа. Лук, корень сельдерея и морковь очистить. Свиную рульку поместить в кастрюлю, залить водой так, чтобы рулька была полностью закрыта. Поставить на сильный огонь



и довести до кипения. Шумовкой снять пену. Уменьшить огонь, добавить 1 луковицу, 1 морковь, корень сельдерея и лавровый лист. Варить под крышкой на небольшом огне примерно 2 часа. Рулька готова, если ее кожа легко прокалывается ножом или вилкой. Сварить фасоль до готовности, отбросить на дуршлаг. Оставшийся лук нарезать полукольцами, морковь — брусочками. Бекон нарезать кубиками. Раскалить сковороду и обжарить на ней бекон до золотистой корочки. Добавить лук и морковь, обжаривать 3 минуты. Уменьшить огонь. Добавить отваренную фасоль, томатную пасту и 1 стакан бульона из рульки. Тушить под крышкой 30 минут. Переложить рульку из кастрюли в высокую форму для выпечки. Дать ей обсохнуть несколько минут. Положить в форму с рулькой фасоль, накрыть фольгой, поставить в духовку на 40 минут. Снять фольгу и оставить в духовке еще на 10 минут, чтобы рулька подрумянилась.

В одной порции — 38,3 у. е.

Мясной хлеб

На 10-12 порций: 500 г печени индейки (вместо печени индейки можно взять куриную, говяжью или свиную печень), 1 лимон, 500 г говядины, 200 г ломтиков бекона, 200 г шпика, 200 г ветчины, 2 морковки, 100 г стручковой фасоли, 4 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2 яйца, 1 столовая ложка сухого белого вина, 250 г белого хлеба, 200 мл молока, 2 лавровых листа, 1/2 чайной ложки молотой гвоздики, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль, перец по вкусу.

Печень сполоснуть, небольшим острым ножом удалить пленки и желчные протоки. Положить печень в миску с небольшим количеством холодной воды, выжать сок лимона, перемешать и оставить на 1 час. Перед тем как замариновать говяжью или свиную печень, ее следует наре-



зать на небольшие кусочки. Чеснок очистить и мелко нашинковать. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. В сотейнике разогреть сливочное масло, добавить лук и тушить под крышкой на небольшом огне, постоянно помешивая, 10 минут. Лук должен стать мягким и прозрачным. С хлеба срезать корку, мякиш нарезать небольшими кусочками и размочить в молоке. Когда хлеб размокнет, отжать его, но не очень сильно.

Мясо вымыть. Печень вместе с мясом и 100 г шпика пропустить через мясорубку, поставив диск с большими отверстиями. Если у вас нет такого диска, измельчите мясо, печень и шпик ножом.

Полученный фарш выложить в большую миску вместе с тушеным луком и нашинкованным чесноком. Добавить размоченный хлеб, яйца, вино, гвоздику и мускатный орех. Посолить, поперчить по вкусу. Вымешивать фарш, пока он не станет однородным. Чтобы фарш хорошо перемешался, его необходимо несколько раз отжать руками, причем небольшими порциями. Л чтобы фарш после приготовления был пышным и нежным, его надо отбить ладонями, также небольшими порциями.

Разделить фарш на 3 равные части. Морковь вымыть, очистить, варить 5-7 минут в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Нарезать морковь, ветчину и оставшийся шпик полосками шириной 0,5 см. У фасоли отрезать кончики. Варить фасоль в подсоленной кипящей воде 2 минуты.

С тонких ломтиков бекона срезать кожу, 6-7 ломтиков отложить для оформления верхнего слоя мясного хлеба. Форму, в которой будет запекаться мясной хлеб, смазать растительным маслом; выложить бекон поперечными рядами так, чтобы ломтики слегка заходили один на другой. Обрезать свисающие концы бекона ножницами.

Разогреть духовку до температуры 180 °С. Уложить на дно формы треть мясного фарша. На него положить половину полосок моркови, шпика, ветчины и фасоли. Затем выложить вторую треть фарша и оставшиеся полоски моркови, шпика, ветчины и фасоли и вновь слой фарша. С помощью лопатки разровнять верх мясного хлеба. Закрыть его отложенными ломтиками бекона. Сверху положить лавровый лист. Закрыть крышкой или фольгой, запекать в духовке 40 минут. За 10 минут до готовности снять крышку, чтобы верх хлеба подрумянился.

Мясной хлеб можно подавать как горячее блюдо с гарниром из жареных или печеных овощей. Холодный мясной хлеб — прекрасная закуска. Кстати, самая простая начинка для мясного хлеба — сваренные вкрутую яйца. Их количество зависит от длины формы, в которой вы будете готовить это блюдо. Рассчитайте, сколько нужно яиц, сварите их, очистите от скорлупы. Уложите в форму половину фарша, затем разложите по центру ряд яиц и закройте их оставшимся фаршем. Очень вкусным получается мясной хлеб и с овощной начинкой.

Вместо размоченного в молоке хлеба в мясной фарш можно добавить 1 стакан панировочных сухарей. Такой фарш легче вымесить, но после приготовления он будет менее нежным. Если вы купили шпик с корочкой, присыпанной толстым слоем перца, срежьте ее и только потом используйте сало.

В одной порции — 13,2 у. е.

Свинина, нашпигованная сыром и овощами

На 4 порции: 800 г свинины, 2 столовые ложки соевого соуса, сок 1/2 лимона, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 1 морковь, 1 стебель черенкового сельдерея, 1/2 головки чеснока, 3 столовые ложки растительного масла.

Гарнир: 200 г мелкой стручковой фасоли, 4 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла.

Мясо вымыть. Лук очистить и нарезать небольшими кусочками. Соевый соус, лимонный сок и лук смешать в миске. Залить мясо получившимся маринадом, накрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место минимум на 2 часа. Мясо можно замариновать и накануне. Но в этом случае его необходимо на ночь поставить в холодильник.

Морковь и сельдерей очистить, нарезать тонкими длинными брусочками. Длина брусочков должна соответствовать длине куска мяса. Такими же брусочками нарезать сыр. Чеснок очистить, каждый зубчик разрезать пополам.

Мясо вынуть из маринада (маринад сохранить). С помощью длинного тонкого ножа сделать в мясе сквозной прокол вдоль волокон. Просунуть в прокол стержень для шпиговки, продвинуть его как можно дальше. Вложить внутрь полоску моркови. Зафиксировав ее рукой, осторожно вынуть стержень. Аналогичным образом нашпиговать мясо сельдереем, сыром и чесноком. Пока мясо будет запекаться, сыр расплавится, и на срезе будут видны только морковь, сельдерей и чеснок.

В большой сковороде разогреть растительное масло. Обжарить свинину со всех сторон до золотистой корочки, примерно по 3 минуты с каждой стороны. Разогреть духовку до температуры 220 °С. Обжаренное мясо положить в форму для выпечки, добавить маринад, закрыть фольгой, запекать в духовке 1,5 часа.

Приготовить гарнир. Фасоль вымыть, отрезать кончики; припустить в кипящей подсоленной воде 2 минуты, откинуть на дуршлаг. Яйца взбить со сметаной. На сковороде разогреть сливочное масло. Обжарить, помешивая, фасоль 3 минуты, залить взбитыми яйцами и готовить еще 3-4 минуты под крышкой.

В одной порции — 17 у. е.

Рулетики с беконом

На 36 рулетиков: 2,5 стакана муки, 0,5 пакетика сухих дрожжей, щепотка соли, 3/4 стакана теплой воды, 18 кусочков бекона, 18 кусочков салями, 1 яйцо, 2 столовые ложки кунжутных семечек.

Разогреть духовку до температуры 190 °С. Противень смазать растительным маслом, накрыть пергаментом; пергамент также смазать растительным маслом. Смешать в миске муку, соль и дрожжи. Влить немного воды и тщательно перемешать. Добавить оставшуюся воду и вымешивать в течение 5 минут, пока тесто не станет гладким и эластичным. Накрыть миску с тестом пищевой пленкой и оставить на 10 минут. Разделить тесто на 3 части. Две оставить под пленкой, а одну раскатать на присыпанной мукой поверхности очень тонким слоем. Положить на него круглую форму для выпечки или тарелку диаметром 28 см и вырезать из теста круг. Бекон и салями тонко нарезать. Разделить круг на 12 секторов. Слегка сбрызнуть растительным маслом. На половину из получившихся треугольников положить по кусочку бекона, на оставшиеся — салями. Свернуть треугольники рулетом, начиная с широкой стороны. Выложить рулетики на подготовленный противень, накрыть листом пергаменты и оставить на 30 минут подниматься. Слегка взбить яйцо, смазать им рулетики, присыпать кунжутными семечками, вновь накрыть пергаментом и поставить в духовку на 25 минут. За 10 минут до окончания выпечки снять пергамент. Таким же образом приготовить по 12 рулетиков из двух отложенных частей теста.

В одной порции — 6,5 у. е.

УЖИНЫ

Романтический обед... Как-то не звучит, правда? Л вот романтический ужин — это другое дело. Согласитесь, что вечернее время дня, даже самого обычного и ничем не примечательного, более всего располагает к отдыху от будничных забот, к встрече с друзьями, к душевной беседе за чашечкой чая с вкусным десертом. Побалуйте себя вечером чем-нибудь, приготовленным из нижеприведенных рецептов. Несложные блюда из птицы и рыбы непременно станут украшением вашего стола. Проведите вечер с удовольствием!

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Курица запеченная

На 6 порций: 1 курица, 2 головки чеснока, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, перец, уксус.

Курицу залить водой и уксусом и выдержать 2 часа. Затем натереть надавленным чесноком, обмазать сверху сметаной, посыпать солью и перцем, полить растопленным маслом и запечь в духовке.

В одной порции — 1,6 у. е.

Курица в чипсах

На 4 порции: 1 кг окорочков, 100 г чипсов, 2 яйца, 1 большой лимон, молотый красный сладкий перец, соль.

Выжать сок из лимона и полить им курицу. Оставить на 30-40 минут, чтобы мясо хорошо промариновалось. Чипсы мелко порубить (чем мельче, тем вкуснее). При покупке чипсов лучше отдать предпочтение тем, в состав



которых входит паприка. Взбить яйца, как на омлет, добавить соль и перец по вкусу. Каждый кусочек курицы обмакнуть во взбитые яйца, затем запанировать в чипсах. Выпекать в духовке 30-40 минут.

В одной порции — 16,9 у. е.

Курица с бренди

На 4 порции: 4 куриные грудки без косточек, 1/2 чашки лука-порея, 12-15 шампиньонов, 1/4 стакана бренди, соль, перец, оливковое масло для жарки, 1 чашка куриного бульона из кубика, 1 чайная ложка тмина, петрушка.

На сковороде сильно разогреть масло, посолить и поперчить курицу, обжарить с обеих сторон до золотистой корочки (примерно по 3 минуты на каждую сторону). Переложить птицу в другую посудину. Добавить масла на сковороду, убавить огонь до среднего и положить лук-порей и тмин на сковороду. Через 2 минуты добавить грибы и готовить, помешивая, 5 минут, после чего добавить бренди и готовить еще 2 минуты. Вернуть курицу на сковороду, добавить куриный бульон, уменьшить огонь и готовить еще 5-7 минут. Посыпать петрушкой и подавать на стол.

В одной порции — 1,7 у. е.

Курица с грибами

На 6 порций: 1 курица, 1 банка грибов, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 150 г майонеза, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Обжарить курицу на медленном огне. Затем приготовить соус: грибы смешать с майонезом добавить мелко нарезанные лук и чеснок, залить курицу и тушить 15 минут. После приготовления посыпать сыром и поперчить.

В одной порции — 3 у. е.



Куриная грудка с брокколи

На 4 порции: 6 куриных грудок, 500 г шампиньонов, 400 г брокколи, 1 банка грибного супа (концентрат), 200-300 г сыра, 2-3 столовые ложки майонеза.

Грудку нарезать кубиками, слегка обжарить. Грибы нарезать ломтиками, обжарить (пока не выкипит жидкость). Взять огнеупорную посуду (типа гусятницы), на дно положить курицу, затем грибы, а сверху соцветия брокколи. Грибной суп разбавить 1/2 стаканами молока, добавить майонез, соль, перец по вкусу, все хорошо перемешать. Выложить эту смесь на брокколи, засыпать все тертым сыром. Запечь в духовке и достать, когда сыр подрумянится.

В одной порции — 8 у. е.

Золотая курочка

На 4 порции: курица или любая другая дичь, но горчица (разведенная), соль и перец по вкусу, 1 долька чеснока.

Курицу обмыть, обсушить, нашпиговать узкими полосками чеснока, натереть солью и перцем. Дать настояться и обсохнуть 5 минут, затем густо намазать горчицей, дать подсохнуть и поместить в духовку до появления золотистой корочки. Птица получится еще нежнее, если обмазать ее горчицей с вечера.

В одной порции — 0,3 у. е.

Курочка с шампиньонами

На 6 порций: 1 курица, 150-200 г грибов, 250 г майонеза, соль, перец.

Срезать мясо с курицы, нарезать его на кусочки и выложить на смазанную сковороду или маленький противень. Добавить соль, перец. Сверху выложить нарезанные



дольками грибы (шампиньоны дают более сильный аромат), залить майонезом. Выпекать в духовке до образования золотистой корочки.

В одной порции — 1,1 у. е.

Курица, гающая во рту

На 3 порции: 1 цыпленок-бройлер, 1 бульонный куриный кубик, 30-50 г сливочного масла.

Цыпленка положить в подходящую посуду для запекания. Бульонный кубик и сливочное масло развести кипятком в чашке. Полить цыпленка 3-4 столовыми ложками бульона и поставить в духовку (150 °С). Периодически переворачивать цыпленка и поливать бульоном. Запекать не менее 2 часов до полной готовности.

В одной порции — 0,2 у. е.

Куриный рулет с чесноком и омлетом

На 4 порции: 300 г майонеза «Магги», 2 куриных кубика «Магги», 5 яиц, 700 г куриного филе (или бедра), растительное масло, соль, перец, чеснок, зелень (петрушка, укроп, лук) по вкусу.

Яйца и майонез взбить до однородной массы, вылить на смазанный маслом противень и запекать в духовом шкафу при температуре 220 °С около 15 минут до готовности. Омлет охладить и снять с противня. Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и смешать с мелко нарубленными чесноком и зеленью. Постелить на стол влажную марлю, на марлю положить омлет, а на него равномерно выложить куриное филе. Закатать омлет с фаршем рулетом, плотно обернуть марлей, концы завязать. Приготовить 1 л куриного бульона. Отварить рулет в бульоне, затем остудить его при комнатной температуре.



Вынуть рулет из бульона, развернуть марлю и нарезать рулет кусочками толщиной 2-3 см. Можно украсить рулет свежими огурцами и зеленью, подавать с майонезом.

В одной порции — 5,2 у. е.

Курица «Ля пульт»

На 6 порций: 1,5 кг курицы (или окорочков), 2 стакана грецких орехов, 2/3 чайной ложки красного перца, 1/2 ст. чернослива, соль, пряности (например, хмели-сунели), майонез.

С курицы (или окорочков) аккуратно снять шкуру, стараясь ее не повредить. Из мяса выбрать кости и провернуть через мясорубку вместе с орехами и черносливом. Добавить соль, перец, пряности и перемешать. Можно добавить несколько ложек сливок, молока или майонеза. Полученной массой заполнить шкуру.

Даже если шкура порвалась, фарш можно просто завернуть в нее и положить на сковороду. Фарш не расплывается, и «кулечек» сохранит свою форму. Сверху слегка посолить.

Сковороду смазать майонезом, выложить курицу, смазать верх майонезом и поставить в горячую духовку на 1-1,5 часа при температуре 220 °С.

В одной порции — 6,5 у. е.

Куриный торт

На 4 порции: 500 г куриного фарша, 1 луковица, 3 яйца, сливки, цветная капуста, спаржевая фасоль, сладкий перец, грибы, специи.

Приготовить фарш, как на котлеты, только жиже, за счет увеличенного содержания яиц и сливок. Остальные ингредиенты поварить пару минут, нарезать не очень мелко и ввести в фарш.



Выложить все в неглубокую форму (слоем не толще 2 пальцев) и запекать в духовке 25-30 минут.

Подавать теплым.

В одной порции — 4,8 у. е.

Пикантная фаршированная курица

На 6 порций: 1 курица, 200 г свинины, 2 маринованных огурца, соль, перец, лавровый лист, перец горошком.

Очень аккуратно снять с курицы кожу, при этом оставить крылышки на косточках. Отделить мясо от костей и пропустить через мясорубку вместе со свининой. Огурцы нарезать длинной соломкой и смешать с фаршем. Посолить, поперчить. Набить кожу фаршем и зашить. В кипящую воду со специями опустить курицу. Через 20 минут достать и положить на сковороду, смазанную маслом. Поставить в горячую духовку на 30 минут. Подавать в горячем или холодном виде.

В одной порции — 0,5 у. е.

Куриный паштет

На 4 порции: 500 г куриной печени (можно с незначительным добавлением сердца), 1 крупная луковица, 100 г сливочного масла, 50 мл коньяка, «Вегета», приправа для запеканок и пиццы, мускатный орех, молотый, по вкусу.

Сварить за 20 минут печеньку в таком количестве воды, чтобы она была только покрыта ею. Варить со специями (душистый перец, лавровый лист, сушеные травки), но строго без соли. После варки воду не сливать! Затем поджарить до золотистого цвета весь мелко нарезанный лук во всем масле, приправить его в процессе жарки «Вегетой» и перевернуть вместе с печенькой через мясорубку. Оставшееся на сковороде масло также слить в паштет. Доба-



вить туда коньяк, приправу для пиццы (около чайной ложки) и мускатный орех (обильно!). Ни в коем случае не солить! Вымешать паштет и, если будет суховат — добавить воду из-под печени (примерно 2-3 столовые ложки). Подавать на стол теплым.

В одной порции — 2,3 у. е.

Кок Массон

На 6 порций: 1 кг куриных окорочков, 250 г сметаны, 2 зубчика чеснока, соль, красный перец.

Курицу вымыть и уложить в большую миску. Сметану смешать с продавленным через чеснокодавку чесноком, солью и перцем. Сметана должна быть очень соленой и острой. Затем вылить сметану в курицу и равномерно руками распределить ее. Поставить на ночь в холодильник. Перед приготовлением выложить курицу на противень и жаривать в духовке при температуре 300 °С до готовности.

В одной порции — 2,3 у. е.

Куриный рулет

На 10 порций: 6 куриных окорочков, 20 г желатина, перец, специи, чеснок.

Отделить мясо от костей и относительно мелко порезать, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный чеснок и посыпать (сухим) желатином. Все тщательно перемешать. Затем плотно утрамбовать в молочный пакет (с внутренним покрытием из фольги). Налить в кастрюлю холодную воду и поставить туда пакет. Варить с момента закипания ровно час. Затем вытащить, остудить и поставить в морозилку до полного отвердения. Потом пакет разорвать, рулет разрезать.

В одной порции — 0,2 у. е.



Курица с сыром и ветчиной

На 3 порции: 2 грудки куриного филе, 6 небольших кубиков мягкого сыра типа «Моцарелла», 3 прямоугольных ломтика ветчины, 200 г шампиньонов, 1 пакет сливок — 0,5 л, 1 небольшая луковица, растительное масло, 1-2 лавровых листа, базилик, соль, черный перец по вкусу.

Нарезать куриное филе на ломтики (из одной грудки получается 3 ломтика). На каждый ломтик положить половину ломтика ветчины и кусочек сыра. Завернуть ломтики в трубочки, закрепив каждую трубочку зубочисткой. Положить в посуду, предназначенную для запекания в духовке, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить и поставить в духовку, предварительно разогретую до 200 °С, на 15-20 минут. Почистить грибы и лук. Грибы порезать на 3-4 части. В полуготовую курицу добавить мелко нарезанный лук, грибы, лавровый лист и базилик. Сверху залить сливками. Тушить в духовке еще 20 минут. На гарнир можно подать картофельное пюре, рис или макароны.

В одной порции — 9,8 у. е.

Курица с грибами

На 4 порции: 650 г куриного филе, 250 г шампиньонов, 1 маленький пакетик сливок, 1 средняя морковь, 1 небольшая луковица, растительное масло для жарки, соль, перец, петрушка по вкусу.

Нарезать куриное филе на небольшие куски и обжарить их в растительном масле до светло-коричневого цвета (минут 7-10). Почистить грибы, лук и морковь, нарезать кубиками. Поджарить в глубокой сковороде. Через 5-7 минут добавить поджаренную курицу и залить сливками. Добавить соль и перец по вкусу. Довести до кипения



и оставить на маленьком огне на 10 минут. Затем добавить мелкопорезанную петрушку и тушить до загустения соуса еще 7-10 минут. Курица должна получиться нежной, сочной, ароматной и необыкновенно вкусной. Теперь нужно приготовить гарнир. Рис залить холодной водой в указанной пропорции и поставить на средний огонь. Как только вода закипит, добавить куриный кубик и уменьшить огонь до слабого. Варить около 10 минут, периодически помешивая. Как только вода выкипит, выключить огонь и закрыть крышкой. Рис должен постоять еще минут 15-20, чтобы впитать всю влагу. Так рис будет рассыпчатым и вкусным. На тарелку горкой насыпать рис, на другую сторону положить курицу в соусе и украсить блюдо порезанными дольками помидора и огурца.

В одной порции — 5,1 у. е.

Куриные желудки по-корейски

На 4 порции: 0,5 кг куриных желудков, 3 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 куриный бульонный кубик, 1 столовая ложка соевого соуса, 5 зубчиков чеснока, перец красный молотый, 1 столовая ложка рубленой кинзы.

Желудки надрезать, снять внутреннюю пленку, промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Лук тонко нашинковать, спассеровать в разогретом растительном масле, соединить с желудками, залить куриным бульоном, тушить 10 минут. Добавить соевый соус, красный перец, мелкорубленный чеснок, перемешать и тушить еще 3-5 минут. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью кинзы. На гарнир подавать отварную спаржу или рисовую лапшу.

В одной порции — 8 у. е.

Куриные желудки с сельдереем

На 4 порции: 500 г куриных желудков, 2 столовые ложки майонеза, 1 куриный бульон «Магги», 120 г сельдерея корневого, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сметаны.

Приготовить 3 стакана бульона «Магги». Куриные желудки тщательно промыть в холодной воде и положить в кастрюлю. Залить золотым бульоном «Магги» и тушить на медленном огне 2 часа. Сельдерей, лук и морковь почистить, нарезать крупными кусочками и добавить в кастрюлю с куриными желудками, потушить до мягкости овощей. Муку развести в 0,5 стакана холодной воды, добавить «Магги» майонез и сметану. Смесь влить, помешивая, в кастрюлю с куриными желудками и кореньями и тушить на медленном огне 15 минут. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

В одной порции — 13,4 у. е.

Курица под белым соусом

На 4 порции: 500 г куриного филе, 100 г сыра, 100 г репчатого лука, 250 мл кефира, 250 мл сметаны, 100 мл майонеза, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец, зелень.

Это блюдо готовится быстро и просто. Его можно подавать и к будничному, и к праздничному столу. Нарезать лук полукольцами, мясо — кубиками (3-4 см), натереть на терке сыр. Отдельно в посуде смешать кефир, сметану и майонез. Обжарить лук до золотистого цвета. Добавить мясо, посолить и поперчить. Когда курица будет готова, влить молочную смесь. Добавить мелкорубленный чеснок и тертый сыр. Тушить на медленном огне еще 5 минут. Перед подачей на стол посыпать блюдо порезанной зеленью.

В одной порции — 8,1 у. е.

Курица с виноградом

На 8 порций: курица весом 1,5 кг, 2 лимона, 1 столовая ложка рома, 1 луковица, кусочек свежего имбиря длиной 2 см, 1 пучок тархуна, 500 г винограда, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Курицу тщательно вымыть, обсушить и разрезать на 8-10 частей. С лимонов теркой снять цедру; из мякоти выжать сок. Смешать его с ромом, посолить и поперчить. Залить куски курицы маринадом и оставить на 2 часа. Лук очистить и нарезать кубиками. Корень имбиря очистить и натереть на крупной терке. Виноград вымыть, разобрать на ягоды. Каждую ягоду разрезать пополам, удалить косточки. Тархун вымыть, обсушить бумажными салфетками и крупно нарвать. Несколько веточек оставить для украшения. Вынуть курицу из маринада. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить куски курицы по 4 минуты с каждой стороны, переложить из сковороды в кастрюлю. В сковороду, в которой обжаривались куски курицы, добавить лук, имбирь, лимонную цедру и сахар. Готовить, постоянно помешивая, 7 минут. Добавить виноград, влить оставшийся маринад и готовить еще 3 минуты. В кастрюлю с курицей добавить соус и тархун, перемешать. Поставить на небольшой огонь и тушить под крышкой 30 минут. Подавать с рисом или тушеными овощами, украсив тархуном.

В одной порции — 28,8 у. е.

Цыпленок в сливочном соусе с укропом

На 4 порции: цыпленок массой 1-1,2 кг, 2 столовые ложки растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу, 1 луковица, 1 лимон, 1 пучок укропа, 200 мл сливок жирностью 30 %.



Цыпленка тщательно вымыть, обсушить бумажными салфетками. Разрезать на 8 частей — 2 ножки, 2 бедра, 2 грудки и 2 крылышка. Куски цыпленка сбрызнуть 1 столовой ложкой масла, а затем натереть небольшим количеством соли и перца. Наколоть кожу вилкой или ножом в нескольких местах. Уложить подготовленные кусочки на противень, поместить в микроволновую печь с двойным грилем. Цыпленка можно готовить и в духовке.

Лук очистить, мелко нашинковать. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Лимон вымыть, при помощи мелкой терки снять с него цедру. Разогреть в сотейнике оставшееся масло. Добавить лук, укроп и цедру лимона, обжарить на слабом огне 3 минуты. Сливки нагреть, не доводя до кипения, влить в сотейник. Приправить по вкусу. Варить на среднем огне, постоянно помешивая, 5-6 минут, до загустения. Влить соус в форму с цыпленком за 10-15 минут до готовности.

В одной порции — 7,8 у. е.

Куриные крылышки с абрикосовым чатни

На 4 порции: 1 кг куриных крылышек.

Для маринада: 50 г меда, 1/2 лимона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, кусочек имбиря длиной 10 см.

Для абрикосового чатни: 100 г кураги, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 маленький стручок острого красного перца, 1 зубчик чеснока, соль, порошок карри, винный уксус по вкусу.

Приготовление маринада. Из лимона выжать сок. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Смешать мед, сок лимона, растительное масло, горчицу и имбирь. Залить смесью крылышки. Через 10-15 минут зажарить на гриле.



Приготовление соуса. Курагу отварить, отбросить на дуршлаг. Отвар сохранить. Нарезать плоды небольшими кусочками и обжаривать на сливочном масле 5 минут. Острый перец мелко нарезать, чеснок очистить и мелко нашинковать, добавить к кураге. Обжаривать еще 5 минут, остудить. С помощью блендера сделать пюре. Добавить 2 столовые ложки абрикосового отвара, соль, карри и уксус по вкусу.

В одной порции — 27 у. е.

Цыплята табака

На 2 порции: 2 цыпленка, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 лимон, соль по вкусу.

Тушки цыплят вымыть, обсушить бумажными салфетками и при необходимости опалить. Разрезать их вдоль грудки и раскрыть, как книжку. Положить цыплят на разделочную доску спинками вверх, накрыть пищевой пленкой и слегка отбить, чтобы тушки стали более плоскими. Чеснок очистить и очень мелко нарубить. Перец растолочь деревянным пестиком. Один зубчик чеснока смешать с перцем, добавить соль по вкусу. Натереть цыплят внутри и снаружи смесью чеснока, перца и соли. В сковороде разогреть 1 столовую ложку сливочного масла. Положить на сковороду одного цыпленка, поставить на него гнет (например, кастрюлю подходящего диаметра, наполненную водой). Готовить на среднем огне. Через 15 минут перевернуть цыпленка на другую сторону, вновь поставить гнет и жарить еще 15 минут. Переложить готового цыпленка на блюдо. Так же пожарить второго. Оставшийся чеснок залить лимонным соком, перемешать. Сбрызнуть получившимся соусом готовых цыплят. Цыплята табака можно приготовить заранее, а перед подачей на стол разогреть в духовке.



Подавать с тонко нарезанным и сбрызнутым соком лимона репчатым луком или маринованными овощами.

В одной порции — 2,1 у. е.

Чахохбили из курицы

На 6 порций: курица массой 1,2- 1,5кг, 4 луковицы, 4 помидора, 1 острый красный перец, 3-4 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, 1 пучок базилика, 1 столовая ложка хмели-сунели, 1 столовая ложка сливочного масла.

Курицу вымыть внутри и снаружи, обсушить и разрезать на небольшие кусочки одинакового размера. Сковороду поставить на огонь и сильно разогреть. Выложить куски курицы и обжаривать 15 минут на сухой сковороде, постоянно переворачивая, чтобы они не подгорели. Помидоры вымыть, надрезать ножом, обдать кипятком и снять с них кожицу. Мякоть помидоров нарезать небольшими кубиками и добавить в сковороду к курице. Уменьшить огонь и обжаривать еще 10 минут.

Тем временем лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. В отдельной сковороде разогреть сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить к курице с помидорами. Накрыть сковороду крышкой и тушить 30 минут. Лук обжаривают в отдельной сковороде для того, чтобы он не впитывал сок, который выделяют помидоры. Если жидкости в сковороде с курицей недостаточно, можно добавить 1/2 стакана полусладкого красного вина или увеличить количество томатов. За несколько минут до готовности в блюдо добавляют зелень и пряности. Предварительно зелень следует вымыть, обсушить бумажной салфеткой и мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко нашинковать или истолочь. Острый перец вымыть, обсушить, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Положить зелень, чеснок и перец в сковороду. В чахохби-



ли можно Также добавить тархун, укроп, мяту и имеретинский шафран. Заправить блюдо солью и хмели-сунели по вкусу. Подавать очень горячим, с отварным рисом или картофелем. Чахохбили можно готовить не только из курицы, но и из баранины.

В одной порции — 23 у. е.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Лосось, запененный в фольге по-мурмански

На 4 порции: 500 г филе лосося, 300 г креветок, 1 банка шампиньонов, 1 луковица, зелень петрушки.

Филе лосося уложить в фольгу, сверху посередине положить креветки, шампиньоны и заранее пассированный лук. Завернуть края филе «конвертиком». Посыпать зеленью, завернуть «конвертик» в фольгу и поместить на 20 минут в духовку. Подавать прямо в фольге.

В одной порции — 2,3 у. е.

Рыба «Рекс Хант»

На 4 порции: 500 г рыбного филе, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, сок 1/2 лимона, 1/2 чашки бульона или воды, перец чили, майонез, зелень, растительное масло.

В небольшом количестве растительного масла обжарить мелко нарезанные лук и чеснок, до размягчения. В глубокую сковороду выложить рыбное филе, переложив его обжаренным луком и чесноком. Выжать на всё сок лимона (косточки удалить), добавить бульон или просто воду и поставить на средний огонь. Пусть кипит минут 10. Смешать майонез, выжатый зубчик чеснока, перец чили или просто красный жгучий перец и зелень. Все это влить в сковороду. Плитку сразу выключить, чтобы



майонез не свернулся. Получается необычно, ароматно и очень вкусно.

В одной порции — 3,3 у. е.

Котлеты рыбные

На 6 порций: 1 кг филе любой белой рыбы, 100 г сыра, 1-2 яйца, 2 столовые ложки томата, лавровый лист, лимон, соль, перец по вкусу.

Нарезать рыбу на небольшие куски, положить в кастрюлю, залить водой (можно добавить кусочек лимона). Поставить на огонь. После того как закипит, варить 1 минуту и выключить. Рыбу вынуть из бульона и остудить. Разобрать рыбу на хлопья руками, вынуть косточки. Добавить яйца, тертый сыр, перец. Столовой ложкой выкладывать смесь на горячую сковородку и жарить. В готовые котлеты добавить немного воды, лавровый лист и потушить.

В одной порции — 0,7 у. е.

Рыба в микроволновке

На 4 порции: 5-6 порционных кусков замороженной рыбы, 1 луковица, 1 красный сладкий перец, 200 г сливочного сыра, майонез, рыбные специи, зелень.

Взять любую замороженную белую рыбу и, не размораживая ее, положить в огнеупорную миску. Приправить любимыми специями и обмазать сверху сливочным сыром. Далее выложить на рыбу нарезанные полукольцами луковицу и красный болгарский перец. Сбрызнуть сверху майонезом и поставить в микроволновку минут на 17 (при мощности около 1000 Вт). Примерно за пару минут до готовности посыпать рыбу мелко нарезанным укропом или петрушкой.

В одной порции — 4,3 у. е.



Рыба под грибным соусом (быстрый рецепт)

На 6 порций: 1 кг рыбного филе в брикете, 2 пакета замороженных шампиньонов, 1 луковица, 15 горошин черного перца, приправа «Вегета», 100 г сыра, 200 г подсушенного бекона, 100 мл кефира, сметана, майонез по вкусу.

Соус: в толстостенную сотейницу налить растительного масла примерно на 1,5 см от доньшка, положить черный перец, мелко порезанный репчатый лук, промытые шампиньоны, приправу «Вегета» (по вкусу), потушить сначала на быстром огне, затем (когда жидкость выпарится) огонь повернуть и добавить кефир, потушить еще 10 минут на среднем огне. Подготовить рыбу, нарезать брикет на куски толщиной примерно 2 см, уложить на керамическое/стеклянное блюдо, посыпать крошкой из бекона, уложить сверху тушеные грибы, полить образовавшейся жидкостью, равномерно распределить сверху сметану и майонез, поставить в микроволновую печь на полчаса — 20 минут. Вынуть и перед подачей на стол — посыпать тертым сыром.

В одной порции — 2,7 у. е.

Форель с миндалем

На 2 порции: 170 г форели (1 штука), 20 г муки, 50 г сливочного масла (для обжаривания), 1 г соли, 0,2 г белого молотого перца. Гарнир: 80 г картофеля, 25 г свежей цветной капусты, 25 г свежей капусты, 25 г моркови. Соус: 50 г сливочного масла, 20 г измельченного миндаля, 15 г свежевыжатого лимонного сока, 1 г соли, 0,2 г белого молотого перца, 0,5 г рубленой зелени. Украшение: 4 кружочка лимона, 1 г рубленой петрушки, 2 маслины.

Приготовить соус: растопить сливочное масло, добавить миндаль, соль, перец, лимонный сок, зелень. Приготовить основу: предварительно очищенную и вымытую форель



посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить до образования золотистой корочки. Затем поместить рыбу в духовку, разогретую до 180 °С, на 10-15 минут. Приготовить гарнир: отварить целиком картофель, морковь; цветную и капусту брокколи — на пару. Выложить на тарелку готовую форель, рядом — гарнир. Рыбу полить соусом. Блюдо украсить лимоном, петрушкой, маслинами.

В одной порции — 24,6 у. е.

Рыба, запеченная под шубой

На 4 порции: 1 кг любой рыбы, 300 г моркови, 300 г лука, 200 г майонеза, 200 г твердого сыра.

В казан или в глубокую чугунную сковороду положить рыбу, нарезанную ломтиками. Сверху посыпать тертой морковью и луком, нарезанным кольцами, затем тертым сыром. Заправить майонезом. Поставить запекать в духовку на медленный огонь до готовности (примерно на 20-25 минут).

В одной порции — 13,3 у. е.

Рыба по-монастырски

На 4 порции: 1 кг филе окуня, 1 большая луковица, 4 вареных яйца, 1 банка консервированных грибов, 200 г сыра, 200 г майонеза, 100 г сливок, зелень, масло.

Масло распустить на глубокой сковороде, выложить слой рыбы, потом последовательно слой лука, нарезанного кольцами, слой яиц, нарезанных вдоль, слой грибов. Всё поперчить, рыбу посолить. Всё залить коктейлем из майонеза и сливок. Твердый сыр натереть на терке и покрыть всё тонким слоем. Поставить в духовку на 30 минут. Потом посыпать зеленью и можно подавать.

В одной порции — 5,4 у. е.



Морской окунь, запеченный с луком

На 4 порции: 750 г рыбы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 яйца, 50 г сыра, соль, перец, грибы.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалить во взбитом яйце. Нарезать кружками репчатый лук. Рыбу поместить в глубокую тарелку. Сверху уложить лук, влить растительное масло и залить 2-3 ложками воды, посыпать тертым сыром. Запекать в микроволновке около 10 минут. Подавать с грибами (гарнир).

В одной порции — 2,5 у. е.

Новогодняя форель

На 4 порции: 6 тушек речной форели, 2 свежих помидора, сок 1 лимона, 2 щепотки листьев шафрана, 400 г бекона, сок 1 лимона, щепотка имбиря, 500 г спаржи (можно заменить спаржевой фасолью), 50 г сухого белого вина.

Отделить рыбное филе от костей и замариновать на полчаса в смеси из соли, перца, лимонного сока, имбиря. Бекон нарезать тонкими ломтиками. На каждый замаринованный кусочек филе положить по ломтику бекона, свернуть в рулетик и сколоть деревянной шпажкой. Обжарить с двух сторон в растительном масле до румяной корочки, после чего подержать в горячей духовке еще 5 минут. Спаржу отварить, спассеровать в сливочном масле и вине. Приготовить соус: помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и спассеровать в течение 4 минут на сковороде, где жарилась спаржа. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок и протереть через ситечко. Всыпать шафран и перемешать. Рыбные рулетики и гарнир выложить на тарелку. Полить соусом.

В одной порции — 2,2 у. е.



Форель

На 4 порции: 300 г форели, 60-70 г бекона, 2/3 лимона, зелень петрушки, соль, черный молотый перец, 50 г сливочного масла.

Форель выпотрошить и очистить от чешуи. Голову удалять не надо. Бекон тонко нарезать. Половину лимонов нарезать тонкими (15-2 мм) полукольцами, из остального количества выжать сок. Петрушку мелко нарезать. Дно глубокого противня или сотейника с широким плоским дном смазать маслом и выложить беконом, оставив по маленькому кусочку бекона для каждой рыбы. Уложить рыбу. Форель должна полностью лежать на боку и лишь слегка касаться другой рыбины. Если ей будет тесно вкус будет значительно хуже, поэтому лучше взять посуду побольше или разделить на 2 порции. Рыбу посолить и поперчить изнутри, положить ей в живот кусочек бекона, 2-3 полукольца лимона, маленький (не более 1/2 чайной ложки) кусочек сливочного масла и зелень петрушки. Сверху рыбу полить лимонным соком, посолить, поперчить, обложить ломтиками лимона, если остались, и посыпать петрушкой. Если есть крышка — накрыть крышкой, подложив спичку или лучинку для выхода пара, если нет — накрыть противень фольгой, плотно зашпиговать фольгу по краям и проколоть 2 маленькие дырочки для выхода пара. Запекать в духовке при температуре 190-200 °С около 25 минут. Не передерживать!

В одной порции — 2,3 у. е.

Рыбное филе, запеченное с сыром

На 2 порции: 100 г рыбного филе, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 50 г зелени петрушки, перец черный молотый по вкусу.



Пластинки рыбного филе поперчить. Яичные белки взбить в пышную пену вместе с натертым сыром. На смазанную маслом сковороду или противень уложить подготовленное рыбное филе, залить его взбитой смесью и запекать в духовке 10-15 минут при температуре 180-200 °С. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Рыбное филе, приготовленное в белоснежной пене, получается сочным. Солить рыбу не надо, так как в сыре достаточно соли.

В одной порции — 2,5 у. е.

Вкусная соленая рыба

На 3 порции: 1 свежая рыба (горбуша), 1/2 стакана соли, 2 чайные ложки перца, 2 луковицы, 1 чеснок, 1/2 стакана растительного масла.

Рыбу нарезать на маленькие кусочки. Затем приготовить смесь из соли и перца (примерно 1/2 стакана соли и 2 чайные ложки перца). Все перемешать, обвалить в смеси рыбу. Уложить рыбу в миску и накрыть на 45-50 минут. Промыть рыбу в теплой воде, отжать. Порезать лук полукольцами и чеснок, залить всё растительным маслом и дать постоять 10-15 минут. Очень вкусно!

В одной порции — 7,7 у. е.

Карп «Грибное чудо»

На 4 порции: 1 кг карпа, 200 г свежих шампиньонов, 70 г сливочного масла, 2 луковицы, 1,5 стакана сметаны, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г острого сыра, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль, перец.

Карпа почистить, срезать филе, положить на смазанное маслом металлическое блюдо или противень и запечь в духовке, но не до полной готовности. Грибы очистить,



хорошо промыть и нарезать довольно крупными ломтиками. Положить в кастрюльку, добавить нарезанный кольцами лук, соль, перец, полстакана воды и тушить до полной готовности. На рыбу выложить грибы, залить подсолненной сметаной, смешанной с мукой, густо посыпать сыром, натертым на крупной терке и смешанным с сухарями, и сбрызнуть растопленным маслом. После запекать в духовке до образования золотистой корочки.

В одной порции — 24 у. е.

Сом, поджаренный с ветчиной, на подложке из фенхеля

На 4 порции: 1 кг филе сома, 400 г фенхеля, 4 помидора, 2 лимона, 8 веточек укропа, 4 чайные ложки оливкового масла, щепотка молотого звездчатого аниса, 4 тонких ломтика сырокопченой ветчины. (Вместо фенхеля можно использовать стебли сельдерея, а вместо аниса — тмин или другую пряную траву.)

Фенхель разрезать вдоль пополам, затем нарезать тонкими ломтиками. Помидоры разрезать пополам, чайной ложкой удалить семечки. Мякоть помидора порубить мелкими кубиками. Звездочку аниса натереть на терке, щепотку образовавшегося порошка всыпать в фенхель. Зелень укропа вымыть, обсушить бумажным полотенцем, затем крупно нарвать; половину отложить, а оставшуюся часть также добавить к фенхелю.

У лимона острым ножом срезать сверху и снизу два параллельных кусочка кожуры, чтобы лимон можно было поставить вертикально, затем пилящими движениями ножа сверху вниз обрезать всю кожуру. Половину полученной мякоти лимона следует добавить в салат из фенхеля, а половину отложить. Оливковое масло смешать с кубиками помидоров, приправить солью и крупномолотым черным



перцем, добавить оставшуюся зелень укропа и еще раз быстро перемешать.

Филе сома нарезать аккуратными кусочками размером по 10-12 см. Каждый кусочек завернуть в ломтики ветчины. Вместо сырокопченой ветчины можно использовать полоски бекона. В небольшую сковороду с огнеупорной ручкой (или вовсе без ручки) налить немного оливкового масла. Быстро обжарить рулетки из рыбы с ветчиной со всех сторон. Поместить сковороду с обжаренной рыбой в предварительно разогретую духовку. Запекать в течение 7 минут.

Добавить в смесь помидоров и оливкового масла оставшуюся мякоть лимона, перемешать. Отложить 2 столовые ложки смеси, а остальной заправить салат из фенхеля. Готовую рыбу нарезать наискосок ломтиками толщиной 1 см. Для этого нужно использовать только остро отточенный нож, иначе рыба развалится на волокна. Приготовить 4 сервировочные тарелки, выложить на них салат из фенхеля. Поверх салата по кругу разложить ломтики рыбы. Рыбу равномерно полить оставшейся заправкой из оливкового масла и помидоров.

Фенхель хорошо сочетается с рыбой, особенно со скумбрией, сельдью и лососем.

В одной порции — 27,4 у. е.

Лосось в картофельной коронке

На 4 порции: 500 г филе лосося, 1 яйцо, 1/2 стакана хлопьев картофельного пюре «Маги», 1 чайная ложка крахмала, 1 чайная ложка молотой паприки, 1 чайная ложка перца с лимонным ароматом, 3 столовые ложки растительного масла.

Филе лосося промыть холодной водой, аккуратно обсушить бумажным полотенцем. Снять с филе кожу, удалить



мелкие косточки, затем нарезать филе на 4 порционных куска. Крахмал, картофельное пюре, молотую паприку и перец с лимонным ароматом насыпать в небольшую миску и хорошо перемешать деревянной лопаткой. Яйцо разбить в отдельную емкость, посолить по вкусу, слегка размешать венчиком. Каждый кусок лосося обмакнуть в яйцо так, чтобы покрыть только верх и бока. Затем положить рыбу (сухой стороной) в подготовленную картофельную смесь и придавить. Разогреть на сковороде растительное масло. Положить подготовленную рыбу на сковороду картофельной смесью вниз. Жарить на сильном огне 3 минуты до образования золотистой корочки, затем перевернуть и жарить с другой стороны еще 3 минуты до полной готовности.

В одной порции — 19,8 у. е.

Камбала, фаршированная креветками и сыром

На 2 порции: 2 камбалы массой по 400-500 г, 200 г креветок, 150 г сыра с голубой плесенью (можно заменить «Российским» или «Голландским», добавив для остроты 2-3 зубчика чеснока), 75 мл сливок жирностью 33 %, 1 лимон, 6 веточек укропа, соль и перец по вкусу.

Рыбу вымыть, положить на присыпанную крупной солью разделочную доску темной стороной вверх. Сделать глубокий надрез вдоль спинного хребта и два поперечных надреза по линии хвоста и головы. Снять с камбалы кожу в направлении от хвоста к голове. Держа нож горизонтально, почти до конца срезать мясо с реберных костей, но не отделять его полностью. Рыбу перевернуть, сделать то же самое с другой стороны. Вывернуть оба филе наружу. Ножницами обрезать реберные кости, перерезать хребет у головы и хвоста. Вынуть хребет и внутренности. Сполоснуть рыбу изнутри. Подготовленную таким образом



рыбу посолить и поперчить. Сбрызнуть внутри и снаружи свежим лимонным соком.

Пока камбала маринуется, приготовить начинку. Креветки отварить и очистить. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. С лимона снять теркой цедру. Сыр размять вилкой, взбить в блендере со сливками. Смешать в миске сыр, укроп, цедру лимона и соль. Добавить креветки, осторожно перемешать. Как правило, в магазинах продаются уже сваренные креветки (в отличие от сырых, они не серого, а розового цвета). Их не нужно отваривать еще раз, достаточно просто разморозить и очистить.

Разогреть духовку до температуры 180 °С. Через разрез, сделанный вдоль хребта, нафаршировать камбалу приготовленной начинкой. Сбрызнуть растительным маслом. Завернуть рыбу в фольгу, поместить в духовку и запекать 20 минут. За 5 минут до готовности развернуть фольгу, чтобы рыба подрумянилась. Подавать, украсив дольками лимона и зеленью укропа.

В одной порции — 3,1 у. е.

Завитки из красной и белой рыбы

На 4 порции: 500 г лосося, 250 г судака, 100 г шпината, 1 лимон, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 веточки укропа, соль, перец по вкусу.

Приготовление зеленого масла. Чеснок очистить и очень мелко порубить. С лимона снять теркой цедру; из мякоти выжать сок. Зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками и очень мелко нарезать. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Перетереть масло с чесноком и зеленью, добавить 1 чайную ложку лимонной цедры и перемешать.

Приготовление начинки. Шпинат перебрать, вымыть, обсушить. В кастрюле вскипятить воду. Сложить шпинат



в сито и опустить в кипящую воду на 1 минуту, после чего дать стечь воде. Выложить шпинат в миску, добавить 1 столовую ложку лимонного сока. Посолить, поперчить, перемешать.

Разогреть духовку до температуры 200 °С. Противень смазать растительным маслом и накрыть листом пергамента. Филе лосося и судака промыть, тщательно обсушить и нарезать продольными полосками шириной 3 см. Промазать полоски филе лосося очень тонким слоем зеленого масла. Сложить полоску лосося с полоской судака так, чтобы слой масла был между ними. Свернуть в довольно свободный рулет. Филе лосося должно быть снаружи. В центр рулета положить 1,5 чайных ложки начинки из шпината. Отогнуть края полоски из лосося так, чтобы блюдо напоминало цветок. Выложить на противень и поставить в духовку на 15 минут.

В одной порции — 5,5 у. е.

НАПИТКИ

Последние исследования диетологов выявили, что для нормальной жизнедеятельности людям необходимо меньше воды, чем считалось раньше. Но это не относится к тем, кто решил сесть на диету. Чтобы сбросить вес и не чувствовать себя вялой, необходимо выпивать до двух литров жидкости. В середине дня или ближе к вечеру обезвоженный организм легко может спутать позывы легко перекусить с чувством настоящего голода. Не верите? Попробуйте в три часа дня или ночью (совет для тех, кто поздно ложится спать) выпить стакан воды или напиток, приготовленного по предлагаемым рецептам, вместо того, чтобы потянуться за чем-нибудь вкусеньким. Чувство голода значительно уменьшится. К тому же, попробовав



эти напитки, вы получите несказанное удовольствие! Приятного аппетита!

Напиток витаминный

1 лимон, 1 грейпфрут, 1 апельсин, 1,5 л минеральной воды.
Взять один лимон, один грейпфрут, один апельсин. Мелко нарезать и размять. Залить минеральной водой, размешать, бросить кубики льда и процедить. Напиток прекрасно утоляет жажду.

1 стакан — 4 у. е..

Томатный сок с сельдереем

На 12-18 порций: 3 кг помидоров, 1 кг черенкового сельдерея, соль, перец по вкусу.

Прежде всего, подготовьте для сока банки и крышки. Банки надо тщательно вымыть, обдать крутым кипятком, после чего перевернуть горлышком вниз на сухое чистое полотенце. Крышки следует кипятить в воде несколько минут. Выжать из помидоров сок с помощью соковыжималки. Есть еще один способ приготовления томатного сока: помидоры можно пропустить через мясорубку, а затем протереть получившееся пюре через сито. Поставить сок на огонь и довести до кипения. Сельдерей вымыть, разрезать на небольшие кусочки. Уложить в кастрюлю, залить томатным соком и довести до кипения. Протереть через сито и еще раз вскипятить. Разлить по банкам.

На 100 мл - 10,6 у.е.

Напиток с клюквой и гранатом

На 4 порции: 1 л минеральной воды, 200 г клюквы, 1 гранат, сахар по вкусу.



Гранат вымыть, срезать верхушку. Ножом сделать на кожуре несколько глубоких продольных надрезов. Опустить гранат в широкую миску с водой, очистить от кожуры. Аккуратно освободить зернышки от внутренних перегородок. Клюкву перебрать, промыть и выложить на бумажные салфетки, чтобы стекла вода. Сложить зерна граната и клюкву в сито, с помощью деревянного пестика отжать сок. Добавить сок в емкость с минеральной водой, перемешать и разлить по бокалам. Для приготовления этого напитка можно использовать газированную и негазированную минеральную или ключевую воду.

В одной порции — 6,7 у. е.

Никола-Урюпинская настойка

1 л водки, 45–60 г смородинового листа.

Настаивать 5–7 дней в темном месте. Процедить через четырехслойную марлю. Дать отстояться 1–2 дня. Повторно процедить. Применять вовнутрь с овощными, мясными, рыбными закусками. Приятный светло-зеленый цвет напитка способствует лучшему пищеварению. Терпкость смородиновых листьев вызывает ощущения, как будто напиток крепче на 5–8 градусов, чем на самом деле.

0 у. е.

Пунш «Макаров»

На 2 порции: 200 мл коньяка, 1 банан, 200 мл апельсинового сока, 1 палочка корицы, 0,5 лайма, 0,5 яблока.

Банан очистить от кожуры, разрезать на кусочки произвольной величины. Положить в блендер, добавить апельсиновый сок и взбить на максимальной скорости в пышную массу. Перелить апельсиново-банановую смесь в сотейник, добавить коньяк и корицу. Тщательно взбить



венчиком. Поставить на средний огонь и нагреть, но не доводить до кипения. Лайм вымыть и нарезать тонкими полукружьями. Яблоко вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Нарезать яблоко тонкими дольками. Пунш разлить по бокалам, украсить кусочками лайма и яблока.

В одной порции — 30,8 у. е.

Настойка на мандариновых корочках

0,5 л водки, 150 г мандариновых корочек, 2 кофейных зернышка.

Мандариновые корки нарезать небольшими кусочками, обдать крутым кипятком и уложить на дно бутылки. Водку влить в кастрюлю, осторожно нагреть до температуры 60 °С и вылить ее в ту же бутылку. Положить в бутылку обжаренные кофейные зерна, плотно заткнуть пробкой. Дать настояться в течение 30 дней, затем процедить.

0 у. е.

Настойка на можжевельнике

0,5 л водки, 70 г сухих можжевельниковых ягод, свежая цедра 3 лимонов.

Можжевельниковые ягоды залить кипятком и варить на слабом огне 2 минуты. Вынуть шумовкой и обсушить бумажной салфеткой. Ягоды всыпать в бутылку. Цедру лимона нарезать тонкой соломкой, положить в бутылку.

В кастрюлю влить водку, осторожно подогреть до температуры 60 °С. Через воронку аккуратно перелить горячую водку в бутылку, плотно закупорить пробкой. Настаивать 2 недели, затем процедить.

0 у. е.



Глинтвейн

0,75 л сухого красного вина, смесь пряностей для глинтвейна, 1 чайная ложка черного чая, 1/2 стакана сахара, 1 яблоко, 1 лимон.

Вскипятить воду. Всыпать в стакан чай, залить кипятком, накрыть, дать настояться 5 минут. Когда чай заварится, процедить его через мелкое сито. Яблоко и лимон вымыть. Яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину. Тонким острым ножом сделать на кожуре лимона узкие продольные бороздки. Нарезать яблоко дольками, а лимон — тонкими кружками. В кастрюлю с толстым дном влить красное вино.

Добавить чай, сахар, яблоко, лимон и смесь пряностей для глинтвейна. Поставить на огонь, сильно нагреть, но ни в коем случае не кипятить. Сразу же разлить по кружкам или высоким бокалам.

На 100 мл - 7,4 у. е.

Мокко-актив

0,5 л воды, 50 г кофе, щепотка соли, половина грейпфрута, 3 столовые ложки меда.

Достаточно одной чашки этого напитка, чтобы вы чувствовали себя бодрым весь день. Кофе очень мелко смолоть. Воду довести до кипения, всыпать кофе, размешать. Как только образовавшаяся сверху пена начнет подниматься, снять с огня.

Добавить в кофе щепотку соли. Мелкое сито накрыть плотной бумажной салфеткой (можно также использовать специальный фильтр для кофеварки). Профильтровать кофе. Из грейпфрута выжать сок, смешать его с медом и добавить в кофе. Пить маленькими чашечками.

На 100 мл - 11,1 у. е.



Кофейный пунш

На 2 порции: 300 мл свежесваренного кофе, 200 мл сухого красного вина, 50 мл коньяка, 4-6 кусочков сахара, 1 апельсин.

Сварить крепкий кофе, как описано в предыдущем рецепте. Вино подогреть на среднем огне, не доводя до кипения. Добавить подогретое вино и коньяк в кофе. Апельсин тщательно вымыть, обсушить. Кусочки сахара потереть об апельсиновую корку — сахар должен впитать цитрусовый аромат. Разлить кофе по чашкам, добавить сахар. Этот напиток обладает неповторимым запахом, поэтому для его приготовления мы советуем использовать классические сорта кофе без ароматических добавок.

На 100 мл - 14,3 у. е.

Мятный джулеп

1 л минеральной воды, 4 веточки мяты, 1 лайм.

Мяту вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать вместе со стеблем. Влить в блендер 100 мл минеральной воды, положить мяту и измельчить. Чтобы получившееся пюре стало более нежным, протереть его через сито. Лайм вымыть, разрезать пополам. Из одной половины выжать сок и добавить в мятное пюре. Вторую половину лайма нарезать тонкими кружками — для украшения. Разложить пюре по бокалам, влить оставшуюся минеральную воду, перемешать. Украсить бокалы дольками лайма и листиками мяты: Для приготовления этого напитка можно использовать газированную и негазированную минеральную или ключевую воду.

0 у.е.

**Настойка на калине**

500 г ягод калины, 500 мл водки.

Калину для настойки собирают после первых морозов, когда горькая ягода становится сладковатой. Калину перебрать. С больших кистей снять ягоды, маленькие кисти можно использовать целиком. Ягоды пересыпать в дуршлаг, тщательно промыть, выложить на бумажные салфетки, дать просохнуть. Чисто вымытую и просушенную бутылку наполнить до половины ягодами калины. Не уплотнять. Залить калину водкой так, чтобы ягоды были полностью покрыты. Закрывать бутылку пробкой, оставить в теплом месте. Через сутки долить оставшуюся водку в бутылку с калиной. Плотно закрыть, настаивать в сухом темном месте минимум 3 недели.

На 100 мл - 8, 1 у. е.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!	3
РЕЦЕПТЫ КРЕМЛЕВСКОЙ ДИЕТЫ ОТ ВИКТОРИИ БРЕЖНЕВОЙ	
ЗАВТРАКИ	33
Блюда из овощей	33
Шпинат с грибами	33
Баклажаны с «Моцареллой»	34
Рулетки из баклажанов	34
Флан из цветной капусты	34
Фаршированный кабачок	35
Цветная капуста в отрубях	35
Цветная капуста в яйце и сыре	36
Чудо-пирог из баклажанов	36
Печеная кукуруза	36
Сельдерей в розмариновых сливках	37
Огурцы по-итальянски	37
Лук, фаршированный куриным филе	38
Салат из квашеной капусты с сельдереем	39
Патиссоны, фаршированные печенью индейки	39
Фаршированные цуккини	40
Запеканка овощная с сыром	41
ОБЕДЫ	42
Первые блюда	42
Суп из цветной капусты и ветчины	42
Суп-пюре из шампиньонов	42
Рыбный суп	43
Свекольник с кефиром	43
Окрошка обыкновенная	43
Окрошка рыбная	44
Окрошка грибная	45
Окрошка с кальмарами	45
Окрошка мясная	46
Окрошка из щавеля	46
Суп из панцирей креветок	47



Суп из брокколи и цветной капусты.....	48
Чили кон карне по-мексикански.....	48
Тайский рыбный суп «Том Ям».....	49
Холодный суп из ревеня.....	50
Суп чесночный.....	51
Блюда из мяса.....	52
Говядина с сыром в сметане.....	52
Свинина в винно-сливочном соусе.....	52
Свинина с грибами под шубой.....	52
Свинина с ананасами.....	53
Свинина, запеченная с картофелем и яблоками.....	53
Язык в овощном соусе.....	54
Жаркое из свинины с пряностями.....	55
Зразы по-русски.....	55
Мясо в грибном соусе.....	56
Телятина на грибах.....	56
Конвертики из ветчины с грибами.....	57
Рулет мясной.....	57
Мясо под белым соусом.....	58
Яичный гамбургер.....	58
Мясо по-французски.....	58
Карловарский рулет.....	59
Свиной гуляш.....	60
Отбивные, фаршированные с зеленью.....	60
Стейк с красным вином.....	60
Рулет из свинины.....	61
Телятина с грибами в горшочке.....	62
Мясной рулет с сыром в фольге.....	62
Мясо, запеченное в сале.....	63
Свиная шейка, запеченная в фольге.....	63
Телятина по-магнитогорски.....	64
Рулеты из филе грудки индейки с грибами.....	64
Рулеты мясные с капустой.....	65
Мясо в духовке.....	65
Бефстроганов.....	66
Котлеты с грибами.....	66
Супер-мясо из Киева.....	67



Тарелка Тамерлана.....	67
Мясо «Лунное».....	68
Рулет из говядины.....	68
Отбивная «Италия».....	68
Котлеты необычные.....	69
Мясо по-датски.....	69
Кролик тушеный.....	69
Мясо под шубой.....	70
Шашлычки домашние.....	70
Люля-кебаб.....	71
Рулька с белой и красной фасолью.....	71
Мясной хлеб.....	72
Свинина, нашпигованная сыром и овощами.....	74
Рулетики с беконом.....	76
УЖИНЫ.....	77
Блюда из птицы.....	77
Курица запеченная.....	77
Курица в чипсах.....	77
Курица с бренди.....	78
Курица с грибами.....	78
Куриная грудка с брокколи.....	79
Золотая курочка.....	79
Курочка с шампиньонами.....	79
Курица, тающая во рту.....	80
Куриный рулет с чесноком и омлетом.....	80
Курица «Ля пуль».....	81
Куриный торт.....	81
Пикантная фаршированная курица.....	82
Куриный паштет.....	82
Кок.....	83
Куриный рулет.....	83
Курица с сыром и ветчиной.....	84
Курица с грибами.....	84
Куриные желудки по-корейски.....	85
Куриные желудки с сельдереем.....	86
Курица под белым соусом.....	86
Курица с виноградом.....	87



Цыпленок в сливочном соусе с укропом.....	87
Куриные крылышки с абрикосовым чатни.....	88
Цыплята табака.....	89
Чахохбили из курицы.....	90
Рыбные блюда.....	91
Лосось, запеченный в фольге по-мурмански.....	91
Рыба «Рекс Хант».....	91
Котлеты рыбные.....	92
Рыба в микроволновке.....	92
Рыба под грибным соусом (быстрый рецепт).....	93
Форель с миндалем.....	93
Рыба, запеченная под шубой.....	94
Рыба по-монастырски.....	94
Морской окунь, запеченный с луком.....	95
Новогодняя форель.....	95
Форель.....	96
Рыбное филе, запеченное с сыром.....	96
Вкусная соленая рыба.....	97
Карп «Грибное чудо».....	97
Сом, поджаренный с ветчиной, на подложке из фенхеля.....	98
Лосось в картофельной корочке.....	99
Камбала, фаршированная креветками и сыром	100
Завитки из красной и белой рыбы.....	101
НАПИТКИ.....	102
Напиток витаминный.....	103
Томатный сок с сельдереем.....	103
Напиток с клюквой и гранатом.....	103
Николо-Урюпинская настойка.....	104
Пунш «Макаров».....	104
Настойка на мандариновых корочках.....	105
Настойка на можжевельнике.....	105
Глинтвейн.....	106
Мокко-актив.....	106
Кофейный пунш.....	107
Мятный джулеп.....	107
Настойка на калине.....	108

www.natahaus.ru

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления!
Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах,
и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!
По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги
обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям,
либо в соответствующие организации торговли!

www.natahaus.ru