



КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА

ОТ ВИКТОРИИ БРЕЖНЕВОЙ

САЛАТЫ

ЗАКУСКИ

ДЕСЕРТЫ

НИ КАКИХ
ОГРАНИЧЕНИЙ

max белков & min углеводов



УДК 641
ББК 53.51
Б87

Подписано в печать 08.11.05. Формат 84x108/32.
Усл. печ. л. 9.24. Тираж 10 000 экз. Заказ № 6013

Брежнева, В.
Б87 Кремлевская диета. Салаты. Закуски. Десерты / В. Брежнева. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. — 96 с.
ISBN 5-17-034784-7

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 САЛАТЫ. ЗАКУСКИ. ДЕСЕРТЫ

Ответственный редактор *Т. Альбова*
Оформление *А. Филиппова*
Компьютерная верстка *Е. Сальникова*
Технический редактор *М. Водалова*
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»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 93
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU
E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Сова»
195112, г. Санкт-Петербург, а/я № 51
E-mail: oosova@mail.wplus.net

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография ИПО
профсоюзов Профиздат». 109044, Москва, Крутицкий вал, 18

© 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 я 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. Угроздило же меня быть однофамилицей Генерального секретаря, в период правления которого и прошло 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... А тут — 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, ни-



кому 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 старательнее 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 поменьше, вот и все!

— Может, сочиняет? — послышался 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 слу-
чайно 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... Сло-
вом, 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 одноклассников.

— 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 диет-
та, 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 ко-
торого были помещены портреты самых известных
людей нашего времени — политиков, звезд театра,
кино и шоу-бизнеса. Далее следовала большая статья,
озаглавленная так: «Кремлевская диета — восьмое
чудо света».

Вернувшись в свою комнату, я немедленно при-
нялась читать. И вот что я узнала. Оказывается;



Кремлевскую диету еще называют диетой американ-
ских астронавтов. В течение долгого времени секрет
ее не разглашался, и в народе лишь ходили слухи о
чудесах, которые она творит. Наконец ажиотаж вок-
руг таинственной диеты достиг апогея, и далее скры-
вать информацию о ней стало невозможно. Суть же
ее состоит в следующем: нужно жестко ограничить
потребление углеводов! Дело в том, что углеводы
являются источником энергии и организм очень чут-
ко реагирует на их нехватку — быстренько начинает
перерабатывать накопившиеся запасы жира. Все про-
дукты, из которых состоят «диетические» блюда, оце-
ниваются в очках, так называемых у. е. (условных
единицах), в зависимости от того, сколько в данном
продукте содержится углеводов. Слово «диетичес-
кие» я специально взяла в кавычки, поскольку блю-
да самые обыкновенные, просто в них содержится
мало углеводов.

Но вернемся к так называемым у. е. Для того что-
бы похудеть, нельзя превышать 40 у. е. в день. Для
того чтобы сохранить вес, нужно держаться в рам-
ках от 40 до 60 у. е. Ну а кто переступит черту и набе-
рет 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 полови-
ной 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 са-



харом 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 г — 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. Я, например, делала себе потрясающие завтраки. Вместо надоевших ежедневных бутербродов у меня на столе теперь появлялись всевозможные салатики или закуски. Причем каждый день мне хотелось попробовать какое-нибудь новое блюдо. После такого завтрака не



только на работу идешь с радостью, но и вообще на жизнь смотришь по-другому: от утренней апатии не остается и следа. А еще я устраивала себе праздники и приглашала гостей: готовила удивительные десерты — просто пальчики оближешь. Все были очень довольны и нисколько не подозревали, что едят, в некотором смысле, диетическую пищу. Думаете, я от такой разнообразной еды хоть немного поправилась? Нисколько! У меня все было строго посчитано: за грань, обозначенную цифрой 40 у. е., я ни разу не выходила. Представляете, ела тортики и рулетики, но не полнела — чудеса да и только!

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 красотишки 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 особы 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 ус-



пел 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
Сырки глазированные	32
Сырки 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
Биштекс	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 яйцапродукты</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 резаные «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 «Радиолло»	4,9
Котлеты киевские «Дарья»	8,58
Котлеты классические «Радиолло»	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 «Радиоли»	2,6
Чикен нагетс «Дарья»	13,5
Шницель домашний рубленый	
из говядины «МЛМ»	4,3

Салаты

При слове «диета», будь она Кремлевская, Средиземноморская или какая-либо другая, почти каждая женщина, мечтающая похудеть, обязательно представит себе как минимум несколько ужасных дней, когда, собрав всю волю в кулак, нужно отказаться от горячо любимых продуктов (как правило, именно они очень калорийные). Но не стоит так думать о каждой диете. Ведь даже бегло пробежав глазами приведенные рецепты салатов, вы сможете убедиться, что никаких ограничений в выборе продуктов здесь нет. Салаты с грибами, овощами и морепродуктами не дадут вам голодать. И несмотря на то что во многих блюдах маленькое количество условных единиц, почти каждое из них содержит полезные и ценные микро- и макроэлементы. К тому же при всей полезности приведенных ниже салатов они все необычайно вкусны, оригинальны и удовлетворят вкус даже самого привередливого гурмана. Худейте с удовольствием!



Салат «Нежность»

На 4 порции: 5-6 яиц, 1/4 пачки масла сливочного замороженного, 200 г сыра, 1 банка рыбы консервированной, майонез.

Все ингредиенты натереть на крупной терке. Рыбу размять вилкой. Укладывать в салатник слоями в следующей последовательности: белки-масло-желтки-сыр-рыба. Все слои смазывать майонезом, кроме верхнего.

В одной порции — 1,56 у. е.

Салат с куриной грудкой

На 4 порции: 350 г листового салата, 2 моркови, 200 г стеблей сельдерея, 2 луковицы лука-шалота, 600 г филе куриной грудки, 2 столовые ложки ядер орехов кешью, 40 г растительного масла, 100 мл бульона из кубиков, 2 столовые ложки уксуса бальзамического.

Нарежьте салат, выложите на тарелку. Морковь и шалот нарежьте соломкой, сельдерей — кружочками, овощи выложите на листья салата.

Филе куриной грудки вымойте, обсушите. Ядра орехов поджарьте на сковороде без добавления жира и посыпьте ими салат. Обжарьте мясо с обеих сторон. Выньте из сковороды, посолите, поперчите, дайте немного остыть, нарежьте кусочками и выложите на салат. В оставшийся на сковороде жир влейте бульон и доведите до кипения. Приправьте уксусом, растительным маслом, солью и молотым черным перцем. Сбрызните готовым маринадом и подайте на стол.

В одной порции — 8 у.е.

Салат с апельсинами

На 4 порции: 2 апельсина, 1/2 кочана китайской капусты, 150 г черешкового сельдерея, 1 морковь, 1/2 луковицы,



1 зубчик чеснока, 50 г белого сухого вина, соль, перец по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла.

Вымойте апельсины. С одного плода мелкой теркой снимите цедру. Цедру другого апельсина аккуратно срежьте ножом длинными полосками, затем нарежьте ее очень тонкой соломкой. Удалите с плодов белую, горькую, часть кожуры. Прорежьте каждую дольку между мякотью и пленкой. Выньте получившиеся сегменты и разрежьте на небольшие кусочки. Сок слейте в стакан.

Китайскую капусту разберите на листья, вымойте, обсушите, нарежьте тонкой соломкой. Сельдерей вымойте и обсушите. Черешки без листиков нарежьте тонкой соломкой длиной 4-5 сантиметров. Листики отложите в сторону. Морковь вымойте, очистите. С помощью ножа для чистки овощей нарежьте морковь очень тонкими полосками, а затем соломкой.

Лук и чеснок очистите и нашинкуйте. Разогрейте в сковороде растительное масло. Обжарьте в нем лук и чеснок в течение двух минут. Добавьте 1 столовую ложку тертой апельсиновой цедры, сок и вино. Готовьте 6 минут.

Из листиков сельдерея и цедры, нарезанной соломкой, сделайте небольшие букетики, перевяжите ленточкой апельсиновой цедры. Выложите овощи и апельсины на блюдо. Посолите, поперчите. Влейте заправку и перемешайте. Украсьте салат букетиками.

В одной порции — 8,8 у. е.

Салат с беконом и куриной грудкой

На 4 порции: 80 г копченого бекона, 2 куриные грудки (филе), 125 г сыра "Рокфор", 1 луковица, 500 г помидоров, 1 авокадо, 2 пучка петрушки, 1 кочан салата, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки уксуса, 5 столовых ложек апельсинового сока, 2 чайные ложки горчицы, соль, перец.



Бекон нарежьте тонкими полосками. Репчатый лук очистите и мелко порубите. Помидоры нарежьте кубиками. Листья салата вымойте, стряхните воду и руками накройте крупными кусками.

Бекон обжарьте с двух сторон, чтобы ломтики стали хрустящими, и выложите на бумажную салфетку, а в оставшемся от жарения жире спассеруйте лук до золотистого цвета. В чашке смешайте уксус и апельсиновый сок, добавьте горчицу. По вкусу посолите и поперчите.

Вымойте куриное филе, разрежьте вдоль пополам, выложите в широкую форму и полейте двумя столовыми ложками маринада. Готовьте на гриле, насадив на шампура, 10 минут.

Авокадо разрежьте вдоль пополам, очистите от кожуры и удалите косточку. Нарежьте тонкими ломтиками. Сыр нарежьте кубиками.

Салат, помидоры, жареный лук, рубленую петрушку, авокадо и сыр перемешайте и полейте остатками маринада. Выложите салат на тарелку, сверху положите ломтики курицы и бекона. Украсьте блюдо листиками одуванчика и зелени.

В одной порции — 10 у. е.

Салат «Алиса»

На 4 порции: 300 г копченого колбасного сыра, 3 яйца, 1 сырая морковь, 1 луковичка, 2-3 дольки чеснока, соль, перец черный молотый по вкусу.

Сыр, яйца натереть на крупной терке, морковь натереть на мелкой терке, лук мелко нарезать, чеснок пропустить через чесночницу, все смешать, заправить майонезом, добавить соль и специи.

В одной порции — 5 у. е.



Салат «Китайское разноцветие»

На 4 порции: 500 г говяжьего мяса, 200 г картофеля, 200 г свежих огурцов, 2 сладких болгарских перца (желательно красный и желтый), растительное масло, соль, перец, соевый соус, майонез.

Нарезать соломкой мясо, картофель, огурцы и перец. Обжарить в казане говядину, посолить, поперчить, добавить немного соевого соуса. За 5-7 минут до готовности мяса положить в казан картофель и продолжать жарить, часто размешивая. В идеале картофель должен оставаться чуть сыроватым. Именно в этом изюминка салата. Добавить в казан огурцы и обжаривать еще 1-2 минуты. Снять казан с огня. Добавить в салат болгарский перец, майонез и хорошенько перемешать. Очень оригинальное на вкус блюдо, которое к тому же красиво смотрится на праздничном столе. А еще салат «Китайское разноцветие» весьма универсален — его можно предлагать и как горячее, и как холодное блюдо. В первом случае нужно подавать к столу с пылу с жару, не заправляя майонезом.

В одной порции — 11,5 у. е.

Салат «Кудыка Твердыч»

На 4 порции: 500 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г яблок, 50 г кедровых орешков, 50 г брусники, 1 лимон, растительное масло, соль, перец.

Мелко нашинковать капусту. На средней терке натереть морковь и яблоко. Все переложить в отдельную посуду, добавить кедровые орешки и бруснику, посолить, поперчить. Влить 3-4 столовые ложки растительного масла и сок одного лимона. Тщательно перемешать.

В одной порции - 17,7 у. е.



Салат «Боярская доля»

На 2 порции: 5 средних картофелин, 200 г свежих шампиньонов, 200 г копченой селедки, 200 г ветчины, 2 вареные моркови, 3 соленых огурца (можно использовать маринованные), 2 небольшие луковички, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, чуть-чуть горчицы, немного растительного масла, соль, перец.

Картофель и морковь тщательно промыть, отварить в мундире, остудить и очистить от кожуры. В сковороде нагреть растительное масло, добавить очищенные и мелко нарезанные лук и грибы, обжарить до готовности. Картофель, морковь, ветчину, соленые огурцы нарезать небольшими кубиками, а селедку — узкими полосками, добавить обжаренные лук и шампиньоны, горчицу, соль, перец. Все это перемешать, заправить сметаной и майонезом.

В одной порции — 48 у. е.

Зеленый салат с грецкими орехами

На 4 порции: 5 столовых ложек растительного масла, 1/4 чайной ложки смеси пряностей "Гарам масала", 1 стакан очищенных грецких орехов, 400 г смешанного зеленого салата, 1 небольшая красная луковичка, 2 столовые ложки свежавыжатого апельсинового сока, 1 столовая ложка масла грецкого ореха, соль, молотый черный перец.

Слегка разогрейте в сковороде 3 столовые ложки растительного масла. Добавьте смесь пряностей «Гарам масала» и щепотку соли. Размешайте. Продолжайте нагревать сковороду, пока не появится ярко выраженный запах пряностей, — около 30 секунд.

Снимите сковороду с огня. Добавьте грецкие орехи, перемешайте их с пряным маслом. Когда орехи остынут, выложите их из сковороды на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.



Очистите лук и мелко нарежьте. Выложите в миску, добавьте апельсиновый сок, соль и перец по вкусу. Взбейте смесь венчиком. Затем, не прекращая взбивать, добавьте масло грецкого ореха и оставшееся растительное масло.

Крупно нарвите зеленый салат. Выложите в большую миску. Вылейте на салат заправку, как следует перемешайте. Разложите по тарелкам, поверх выложите грецкие орехи и немедленно подайте к столу.

В одной порции — 14,8 у. е.

Салат "Баунти"

На 2 порции: 500 г отварного куриного филе, 200 г твердого сыра, 300 г шампиньонов, 100 г молотых грецких орехов, 1-2 зубчика чеснока, майонез, сливочное масло, соль, перец.

Отварить куриное филе и мелко порубить. Сыр натереть. Шампиньоны (свежие или консервированные) обжарить на сливочном масле. Орехи порубить. Чеснок мелко порезать. Все смешать и заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу.

В одной порции 21,7 у. е.

Салат из крапивы

На 4 порции: 300 г крапивы, 100 г зелени чеснока, 100 г зелени укропа, 200 г майонеза, 1 вареное яйцо.

Крапиву в течение 2-3 минут бланшировать в горячей воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем мелко порубить. Промыть зелень укропа и чеснока, порезать и смешать с крапивой. Салат заправить майонезом и украсить яйцом.

В одной порции — 15,3 у. е.



Салат из отварной рыбы

На 4 порции: 2-3 рыбы, 200 г маринованных грибов, 300 г маринованных огурчиков, 1 яйцо, 4 ложки майонеза и 1 чайная ложка горчицы, зелень.

Рыбу отварить, отделить от костей, филе порубить, нарезать соломкой.

Маринованные огурчики смешать с грибами и рыбой. Заправить майонезом и горчицей. Сверху натереть вареное яйцо, посыпать зеленью.

В одной порции — 5,2 у. е.

Салат из говяжьей печени

На 4 порции: 200 г говяжьей печени, 250 г шампиньонов, 2 луковицы, зелень петрушки.

Говяжью печень сполоснуть холодной водой, желчные протоки вырезать. Подготовленную печень нарезать мелкими брусочками, посолить и поперчить. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить, добавить печень, обжарить вместе в течение 2-3 минуты и остудить. Грибы нарезать ломтиками. Отварить, а затем остудить. Выложить в миску жареную печень, лук и грибы, заправить майонезом и перемешать. Поставить салат на 30 минут в холодильник. Перед подачей на стол переложить салат в салатник и посыпать рубленой зеленью петрушки.

В одной порции — 4,5 у. е.

Салат «Сыроежка»

На 2 порции: 3 вареных яйца, 300 г твердого сыра (можно плавленый), 2 небольших свежих огурца, 1 зубчик чеснока, майонез.

Яйца мелко порезать. Сыр и огурцы потереть на терке. Добавить толченый чеснок и заправить майонезом.

В одной порции — 5,8 у. е.



Грибной салат с сыром

На 2 порции: 200 г маринованных опят, 50 г твердого сыра (лучше острого), 1 яйцо, 4-5 столовых ложек консервированного зеленого горошка, сметана (10-15%) по вкусу.

Слить маринад с опят, отбросить грибы на дуршлаг. Переложить грибы в салатник. Яйцо измельчить. Сыр натереть на крупной терке и добавить к грибам. С горошка слить воду. Смешать горошек с остальными ингредиентами, приправить по вкусу сметаной (лучше кислой на вкус) и перемешать. Салат готов.

В одной порции — 7,1 у. е.

Салат из кальмаров

На 4 порции: 1 кг кальмаров, 3 вареных яйца, 2 свежих огурца, 1 небольшая луковица, майонез, соль по вкусу.

Кальмары очистить от верхней пленки (чтобы это было легче сделать, нужно обдать их горячей водой). Затем положить их в кипящую воду и от момента закипания варить не более 3-4 минут, иначе будут жесткими. Затем все компоненты нарежьте соломкой и посолите, заправьте майонезом.

В одной порции — 4,8 у. е.

Сырный салат «Замазка»

На 4 порции: 300-350 г сыра, 1-2 отварные моркови, 2-3 вареных яйца, 1 луковица, зелень, майонез для заправки, 3-4 столовые ложки зеленого горошка (по желанию), 1-2 зубчика чеснока (по желанию).

Можно использовать любой сыр: обыкновенный, типа "Голландского", плавленый, белые сыры вроде «Моцареллы», «Адыгейского» и т. д. Можно взять несколько различных сыров. Сыр и морковь натереть на терке. Чем мельче



терка, тем лучше, так как салат должен быть однородным. Яйца измельчить вилкой, лук мелко нарезать и обдать кипятком, чтобы ушла горечь. Все смешать. Обильно заправить майонезом. Можно добавить чеснок. Зеленый горошек необязателен, но в небольших количествах он украшает салат. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

В одной порции — 10,2 у. е.

Салат из одуванчиков

На 4 порции: 200 г листьев одуванчика, 200 г салата, 50 г зелени петрушки, 150 г майонеза, 1 яйцо, 50 г кедровых орехов, цедра 1/2 лимона.

Листья одуванчика замочить на 40 минут в холодной воде. Листья салата и одуванчика нарезать соломкой, яйцо сварить и мелко нарубить. Соединить подготовленные продукты, посолить по вкусу и заправить майонезом. Оформить орешками, зеленью, цедрой лимона

В одной порции — 10,5 у. е.

Вкусный салатик

На 2 порции: 100 г кальмаров сушеных, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, 50 г майонеза.

Кальмары нарезать, яйцо сварить и крошить, сыр натереть на терке, заправить майонезом.

В одной порции — 5,2 у. е.

Салат «Неаполитано»

На 4 порции: 250 г ветчины, 150 г говядины, 3 маринованных огурца, 1 яйцо, 1 морковь, 1 помидор, зелень, майонез, соль, перец.

Постную ветчину и жареную говядину нарезать соломкой. Томат ошпарить кипятком, снять кожу, нарезать



кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Два огурца нарезать кубиками. Вареное яйцо порезать кружками. Все выложить в салатницу и заправить майонезом, перемешать. При подаче украсить яйцом, огурцами, зеленью.

В одной порции — 5,8 у. е.

Зеленый салат «Привет из Простоквашино»

3 пучка зеленого салата, 2 яйца, 1 пучок редиса, 3 свежих огурца, 1/2 пучка укропа или петрушки, 1 стакан простокваши, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу.

Промытые листья салата нарезать тонкой соломкой. Петрушку мелко порезать, смешать с салатом и выложить на середину салатницы. Яйца отварить вкрутую. Одно яйцо порезать кружочками, другое — вдоль. Один желток положить в середину салата, а вокруг него уложить дольки яиц белками вверх, чтобы получилась ромашка. Вокруг выложить кружочки яиц и редиса, а также нарезанные соломкой огурцы, между ними — веточки петрушки: Салат посолить.

Для соуса простоквашу посолить по вкусу и хорошенько взбить. Затем добавить уксус, растительное масло и размешать. Приготовленный соус подается отдельно в соуснике.

100 г - 5,3 у.е.

Салат «Рыбное изобилие»

На 4 порции: 2 средних тушки кальмара, 1 упаковка крабовых палочек или крабового мяса, 4 яйца (используют только белки), 1/2 банки красной икры, майонез, зелень петрушки и укропа.

Кальмары отварить 3 минуты, порезать соломкой. Крабовые палочки и яичный белок мелко порезать. Добавить



красной икры, перемешать с майонезом. Салат выложить в салатник горкой и посыпать сверху зеленью.

В одной порции — 3,3 у.е.

Салат овощной

На 4 порции: 100 г маринованных грибов, 300 г сельди, 150 г соленых огурцов, 1 яблоко, 2 средних луковицы, 1 крупная морковь, 2 яйца, майонез, зелень, соль, перец.

Очистить сельдь от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Очищенные яблоки, маринованные грибы, соленые огурцы нарезать небольшими кубиками, вареные яйца измельчить, лук нашинковать. Все смешать и заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью и кусочками моркови.

В одной порции — 11 у.е.

Украинский салат

На 4 порции: 1 банка маринованных или консервированных грибов, 1,5 луковицы, 2-3 яйца, 250-300 г сыра, 1 столовая ложка белого сухого вина, растительное масло, зелень, специи, черный или красный перец по вкусу.

Мелко нарезать лук и пассеровать его до золотистого цвета в растительном масле с добавкой белого сухого вина. Нарезать мелко грибы и смешать с охлажденным пассерованным луком. Отварить яйца вкрутую и добавить в полученную смесь. Натереть сыр, нарезать зелень, добавить специи и смешать с луково-грибной массой. Подавать в охлажденном виде без дополнительной заправки.

В одной порции — 4,8 у.е.

Салат с креветками майонезный

На 4 порции: 1 кг креветок (замороженных, в шкурке), 4 яйца, укроп, майонез, чеснок, лавровый лист, черный перец (горошком), майонез по вкусу.



Бросить креветки в кипящую воду, добавить туда соли, лаврового листа и перца горошком. Дать 1 минуту покипеть, не больше! Снять с огня, слить воду, накрыть крышкой и дать постоять таким образом некоторое время. Потом снять крышку и остудить. Сварить яйца, остудить, нарезать не очень мелко. Туда же нарезать креветки, укроп, выдавить чеснок и залить майонезом.

В одной порции — 3,8 у.е.

Салат из кальмаров и яиц

На 4 порции: 500 г замороженных кальмаров, 4 яйца, майонез, лимон, петрушка.

Отварить, очистить и нарезать соломкой кальмары. Отварить и нарезать соломкой яйца. Тонко нарезать лимон (примерно 6 кружочков). Уложить слоями кальмары, яйца, майонез, веточки петрушки, по краям — лимон. Если делать порционно — будет смотреться интереснее. Быстрый, сытный, полезный и вкусный салатик.

В одной порции — 4 у.е.

Мамин салатик

На 4 порции: 1 банка консервированных шампиньонов, 2-3 соленых огурчика, 2-3 яйца, 1 маленькая луковица, 1 головка чеснока, подсолнечное масло, майонез.

Мелко покрошить шампиньоны, лук, порезать соленые огурчики и пассеровать все вместе на подсолнечном масле. Яйца отварить и мелко покрошить. Все выложить в салатницу и перемешать с майонезом и чесноком, пропущенным через чеснокодавку.

В одной порции — 6,8 у.е.

Салат «Айсберг»

На 4 порции: 1 банка кальмаров, 1 свекла, 1-2 соленых огурца, майонез.



Отварить кальмары и свеклу. Кальмары нарезать полосками. Свеклу и соленые огурцы натереть на крупной терке. Все перемешать и заправить майонезом..

В одной порции — 18,4 у. е.

Салат из мидий

На 4 порции: 300 г мидий маринованных, 4 яйца, 2 соленых огурца, сок 1 лимона, майонез.

Нарезать яйцо мелко, огурцы кубиками, мидии целыми, заправить майонезом и выдавить сок лимона.

В одной порции — 14,2 у.е.

Салат «Обжорка»

На 4 порции: 1 кг говядины или свинины, 2 морковки, 1 луковица, черный перец, уксус, майонез.

Отварное мясо нарезать мелко кусочками. Обжарить лук и морковь по отдельности (морковь должна быть мягкой при обжаривании), добавить чуточку уксуса и перца, смешать, когда охладится, с мясом. Все заправить майонезом. Это блюдо можно делать и с рыбой.

В одной порции — 5,3 у. е.

Бабушкин салат

На 1 порцию: по 100 г помидоров, ветчины, сыра «Свяля», майонез.

В равных пропорциях покрошить небольшими кубиками помидоры, сыр и ветчину. Заправить майонезом, не солить.

В одной порции — 6,6 у. е.

Салат «Случайный»

На 2 порции: 300 г куриного филе (вареное, запеченное, жареное), 1 листик китайской капусты, 2 помидора, майонез.



Куриное филе, китайскую капусту (весь листик), помидоры нарезать, перемешать и заправить майонезом.

В одной порции — 6,4 у. е.

Овощной салат с сыром «Рокфор»

На 4 порции: 1 кочан салата, 1 пучок редиса, 1/2 длинного огурца, 20 испанских оливок с паприкой, 50 г сыра «Рокфор», 2 столовые ложки нежирных сливок, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки уксуса, черный перец, сахар, 2 столовые ложки смеси мелко нарезанных трав (петрушка, эстрагон, шавель).

Очистить салат от испорченных листьев, стараясь не разъединять кочан. Большие листья разделить на несколько частей. Тщательно промыть салат. Вымыть редис" и разрезать каждый плод на четыре части. Вымыть огурец и разрезать его на две половинки.

Удалить семечки и нарезать огурец на узкие полоски длиной 5 сантиметров. Мелко порезать половину оливок с паприкой, оставшиеся разрезать на половинки.

Соус: Протереть сыр через сито и смешать его со сливками, маслом и уксусом. Добавьте специи и перемешайте, постепенно всыпая оливки и травы. Залейте салат уксусом и тут же подавайте на стол.

Этот салат хорошо сочетается по вкусу с белой воздушной булкой.

Несколько советов: так как листья салата потеряют свою свежесть и привлекательность и станут не очень приятными на вид, когда вы перемешаете их со всеми компонентами и соусом, оставшиеся листья салата можно уложить в салатник и полить небольшим количеством соуса. Затем аккуратно выложите остальные ингредиенты на листья салата и вылейте оставшийся соус. Незамедлительно подавайте на стол.

В одной порции — 6 у.е.



Весенний салат

На 4 порции: 1 кочан салата, 1 маленький фенхель (ок. 150 г), 1 пучок редиса, 1/2 стручка красной паприки, 1/2 стручка зеленой паприки, 1 плод авокадо, 5 столовых ложек соевого масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, перец, сахар, мелко нарезанный зеленый лук.

Очистить кочан от испорченных листьев. Отделить оставшиеся листья друг от друга, промыть салат в проточной воде. Очистить и вымыть фенхель. Разделить на 4 части и нарежьте соломкой. Очистите, вымойте и нарежьте редиску. Вымойте паприку, удалите семечки и нарежьте поперек тоненькими колечками. Разрежьте авокадо пополам в длину, выньте косточки и очистите плод. Нарежьте. Подавайте салат в стеклянном салатнике.

Соус: смешайте масло и уксус. Добавьте соль, перец, сахар и зеленый лук, перемешайте салат с соусом и дайте ему немного постоять, прежде чем подавать на стол.

В одной порции — 6 у.е.

Салат со сморчками

На 2 порции: 10 г сушеных сморчков, вода, 4 помидора (ок. 200 г), 1/2 кочана махрового салата, около 100 г салата, 1 крутое яйцо, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка воды из-под грибов, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 столовые ложки сухого хереса, соль, сахар, 1/4 чайной ложки перца горошком.

Тщательно промойте сморчки в проточной холодной воде. Положите их в воду на 2 часа. Варите их в этой воде 10 минут, затем выньте из воды и остудите. Слишком большие грибы разделите пополам, профильтруйте воду, в которой варились грибы, вскипятите ее и оставьте 1 столовую ложку для соуса. Положите помидоры в кипяченую горячую воду (но так, чтобы они не сварились). После этого — в холодную воду.

Очистите помидоры от кожицы и нарежьте. Очистите махровый и простой салат от увядших листьев, тщательно промойте в проточной воде. Очистите яйцо, натрите и положите на дно каждой тарелочки. Сверху выложите остальные ингредиенты салата.

Соус: смешайте воду, масло, уксус и херес, добавьте соль и сахар. Растолките перец, перемешайте с соусом и подавайте на стол.

В одной порции — 22 у.е.

Салат грибной с сыром

На 2 порции: 1 банка консервированных шампиньонов, 200 г сыра мягких сортов, 2 яйца, зелень, майонез, можно немного ветчины (по желанию).

Грибы слить в дуршлаг, обсушить. Сыр натереть на крупной терке, яйца сварить и мелко порезать. Все перемешать и добавить майонез. Ветчина придает очень пикантный вкус, поэтому, если есть — добавьте, не пожалеете.

В одной порции — 4,7 у.е.

Салат «Весенний»

На 4 порции: 300 г ветчины, 2-3 свежих огурчика, 2 яйца, 100 г сыра, майонез.

Ветчину, огурчики и яйца нарезать полосками (не очень длинными, но желателно узкими). Сыр натереть на терке, добавить в салат. Заправить майонезом.

В одной порции — 3,2 у.е.

Салат «Дубки»

На 4 порции: 1 вареная курица, 300 г сушеных грибов, 3 яйца, майонез.



Грибы и яйца отварить. Все продукты нарезать и заправить майонезом. Перед подачей дать салату пропитаться примерно 20 минут.

В одной порции — 1,1 у. е.

Салат из шампиньонов с твердым сыром

На 2 порции: 100-200 г шампиньонов, 100 г твердого сыра, 2 яйца, майонез, соль.

Сырые шампиньоны вымыть, очистить от кожицы, отделить шляпки от ножек. Шляпки тоненько нарезать. Яйца сварить вкрутую и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать и заправить майонезом. Посолить по вкусу.

В одной порции — 1,9 у. е.

Салат с ветчиной

На 4 порции: 250 г ветчины, 250 г острого сыра, 500 г свежих шампиньонов или 1 упаковка замороженных, 1/2 луковицы, пучок петрушки и пучок укропа, майонез¹.

Грибы отварить в подсоленной воде и мелко нарезать, ветчину нарезать полосками, сыр потереть на терке, луковицы порезать четвертинками колец и обжарить в растительном масле, зелень порубить. Все перемешать и заправить майонезом.

В одной порции — 6,4 у. е.

Салат «Вкусный»

На 2 порции: 1-2 свиных сердца, 2-3 яйца, 1 луковица, майонез, уксус, зелень.

Свиное сердце отварить до полной готовности и нарезать мелкими кубиками. Сваренные яйца тоже нарезать, добавить майонез, очень мелко порезанный лук, уксус и черный перец по вкусу и немного зелени.

В одной порции — 9,6 у. е.



Салат из авокадо и манго с куриной грудкой

На 4 порции: 200 г вареного куриного филе, 200 г креветок, 1/2 кочана китайской капусты, 1 авокадо, 1 манго, 1 апельсин, лимонный сок.

Для заправки: 1/2 стакана сливок жирностью 10%, 1/2 стакана апельсинового сока, 2 зубчика чеснока, 4 веточки укропа.

Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Креветки отварите и очистите. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, выньте мякоть, нарежьте тонкими пластинками и сбрызните соком лимона. Манго вымойте, срежьте мякоть вокруг косточки и тонко нарежьте.

Измельчите укроп и чеснок, смешайте со сливками и апельсиновым соком. Капусту шинкуйте, смешайте с половиной заправки и разложите в 4 вазочки.

Сверху уложите слоями подготовленные ингредиенты. Отдельно подайте оставшуюся заправку.

В одной порции — 14,5 у. е.

Грибной салат

1 банка шампиньонов, 1 луковица, 200 г сыра, 300 г сметаны.

Поджарить репчатый лук не до конца, добавить в эту же сковороду грибы и вместе с луком поджарить до конца, затем влить туда сметану и немного потушить. В конце добавить тертый сыр. Когда он немного разойдется, то есть начнет таять, закрыть крышкой сковороду. Очень вкусно и быстро!

Салат «Легкий»

На 4 порции: 300 г качанного салата (китайской капусты), 2-3 куриные грудки, запеченные в духовке или отваренные, био-йогурт простой (без добавок), майонез, приправа карри и чили.



Салат нарезать, курицу отделить от костей и тоже нарезать. Смешать йогурт, майонез, добавить чили и карри. Потом смешать все с салатом и курицей.

В одной порции — 4 у.е.

Салат из спаржи, с помидорами

На 4 порции: 1,5 кг зеленой спаржи, 500 г помидоров, 1/2 пучка базилика, 100 мл бульона из кубиков, 2 столовые ложки уксуса, молотый черный перец, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки семян пинии (или кедровых орешков), 75 г сыра пармезан, соль.

Спаржу вымойте, очистите в нижней трети и срежьте грубые концы. Стебли нарежьте кусочками и около 8 минут отваривайте в подсоленной воде. Затем выньте, обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Помидоры вымойте, очистите и нарежьте дольками. Перемешайте с кусочками спаржи.

Базилик вымойте, отряхните от капель, оборвите и порубите листики. Перемешайте с бульоном, уксусом, солью, молотым черным перцем и растительным маслом. Полученным маринадом залейте салат и все перемешайте.

Семена пинии (или кедровые орешки) подрумяньте на сковороде без добавления жира. Натрите на крупной терке пармезан. Посыпьте орешками и сыром салат и подайте на стол.

В одной порции — 9 у.е.

Салат с индейкой и ананасами

На 4 порции: 1 кочан салата, 2 кольца консервированного ананаса, 1 стручок красного сладкого перца, 3 столовые ложки панированных сухарей, 3 столовые ложки кунжута, 500 г грудки индейки, 2 столовые ложки муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка топленого масла, 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки сливок, 1/2 чайной ложки карри, сахар.



Салат вымыть, обсушить и нарезать листья полосками. С ананаса слейте сок, собрав отдельно 4 столовые ложки. Сладкий перец вымойте, очистите и нарежьте полосками. Все перемешайте.

Сухари перемешайте с кунжутом. Индейку нарежьте полосками. Посолите и поперчите. Обваляйте в муке, взболтанном яйце и кунжутной смеси. Обжаривайте около 6 минут со всех сторон в топленом масле до образования хрустящей румяной корочки.

Смешайте уксус, сливки, карри, ананасовый сок, соль и молотый черный перец. Залейте маринадом салат и выложите сверху кусочки индейки.

В одной порции — 16 у.е.

Салат из морской капусты

На 4 порции: 1 банка консервированной морской капусты, 4 яйца, майонез.

Яйца отварите, порубите и смешайте с морской капустой, заправьте майонезом. Вкусно, а главное — полезно!

В одной порции — 1,4 у.е.

Салат из кальмаров

На 2 порции: 300 г кальмаров, 1 лимон, соевый соус.

Отвариваем, как обычно, кальмары. Режем тонкой соломкой, добавляем сок лимона (можно не жалеть) и соевый соус. Для пропитки оставляем на несколько часов, но можно не оставлять, и так очень вкусно. Никакого лука и соли!

В одной порции — 2,3 у.е.

Салат сырный (бутербродный)

На 4 порции: 300 г копченого мягкого сыра, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, майонез.

Сыр натереть на мелкой терке (если сыр очень мягкий, предварительно положите его на 30 минут в морозилку),



яйца отварить вкрутую и тоже натереть. Измельчить чеснок, заправить майонезом (солить не требуется), подавать с помидорами, свежим огурцом или оливками.

В одной порции — 1,5 у. е.

Салат-коктейль по-шанхайски

На 4 порции: 250 г вареного куриного мяса, 150 г твердого сыра, 4 яйца, 1 свежий огурец, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 дольки чеснока, 4 столовые ложки майонеза.

Для приготовления этого салата понадобятся 4 креманки. Куриное мясо, яичный белок и огурец нарезать мелкой соломкой. Сыр, чеснок и яичный желток нужно натереть на мелкой терке. Затем все продукты уложить в креманки слоями в такой последовательности: огурец, куриное мясо, майонез, яичный белок, сыр, чеснок, майонез, яичный желток, майонез, зеленый горошек. Салат необходимо выдержать в холодном месте около двух часов для того, чтобы он пропитался, и можно подавать к столу.

В одной порции — 4,8 у. е.

Салат «Необычный»

На 2 порции: 300-350 г вареной колбасы, 250-300 г сыра, 1 перец, 1 помидор.

Все порезать кубиками, заправить майонезом.

В одной порции — 3,8 у. е.

Салат из морской капусты с кальмарами

На 4 порции: 1 банка маринованной морской капусты, 1 банка кальмаров, 1 свежий огурец, 1 красный или желтый сладкий перец, соль, перец, растительное масло.

Нарезать мелко морскую капусту, кальмары, огурец, сладкий перец, все перемешать, посолить, немного попер-



чить, заправить растительным маслом. Очень вкусно и полезно.

В одной порции — 3,5 у. е.

Хрустящий салат

На 4 порции: 1 банка горбуши (лосося), 4 редиски, 1 огурец, зелень (лук, укроп, петрушка), листья салата, яйца вареные, майонез.

Все составляющие порезать, перемешать, заправить майонезом.

И хрустите на здоровье!

В одной порции — 7,5 у. е.

Салат по-деревенски

На 4 порции: 1/2 кочана свежего листового салата, 1 небольшой огурец, 3 крупных помидора, 1 пучок мелко нарубленных листьев кориандра, 50 г сыра "Фета", соль, 1 горсть черных оливок, сок лимона, 2 столовые ложки оливкового масла.

Измельчить листья салата и кориандра. Нарезать помидоры дольками, а огурцы сначала очистить от кожицы, а потом нарезать кружочками. После этого поместить все составляющие салата (кроме сыра «Фета») в миску и аккуратно перемешать, чтобы салат пропитался соком лимона с солью и оливковым маслом. Сыр "Фета", нарезанный тонкими пластинками, положить поверх готового салата в качестве украшения.

В одной порции - 7,2 у. е.

Салат из цветной капусты

На 2 порции: 50 г цветной капусты, 1 небольшой помидор, 1 огурец, листья салата, зеленый лук, 20 г стручковой фасоли, по 25 г сметаны и майонеза, сахар, соль, зелень.



Отварить капусту, охладить в отваре, разобрать на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата — соломкой, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли нарезать ромбиками и отварить. Соединить подготовленные овощи и заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Украсить зеленью.

В одной порции — 13,4 у. е.

Салат «Латвия»

На 4 порции: 60 г риса, 30 г сметаны, половина яблока, 1 огурец, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Сваренный до полной готовности рис промыть и, когда вода стечет, перемешать с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа. Помидоры и очищенные от кожицы и зерен яблоки нарезать ломтиками, а огурцы — соломкой. Рис горкой выложить в салатницу, по бокам разместить помидоры, яблоки и огурцы. Перед подачей на стол полить сметаной.

В одной порции — 25 у. е.

Салат «Черепаша»

На 4 порции: 3 сваренных вкрутую яйца, 1/2 вареной курицы, небольшая луковица, 1 среднее яблоко, 200 г твердого сыра, майонез.

Этот салат готовится сразу в большом блюде, которое будет подаваться на стол. Он состоит из следующих слоев: белки, тертые на крупной терке; мелко нарезанная курица; мелко нарезанный лук; яблоки, тертые на крупной терке; сыр, тертый на крупной терке; желтки, тертые на мелкой терке; майонез.

В одной порции — 3,4 у. е.



Салат «Сахалин»

На 6 порций: 2 кг кальмаров, 3 крупные моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, перец черный молотый, соль по вкусу, майонез.

Отваренных кальмаров мелко нашинковать, добавить натертую на терке морковь, мелко нарезанный лук, чеснок, пропущенный через чесночницу, перец, соль по вкусу, но с учетом, что салат острый. Все заправить майонезом.

В одной порции — 8,2 у. е.

Салат из рисовой лапши

На 4 порции: 200 г рисовой лапши, 1/2 кочана китайской капусты, 1 красная луковица, 1 морковь, 100 г замороженной стручковой фасоли, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 столовая ложка сахара, 4 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Фасоль разморозить при комнатной температуре. Вскипятить в сотейнике воду, немного подсолить. На 3 минуты опустить фасоль, затем отбросить ее на дуршлаг и обдать холодной водой. Выложить фасоль на бумажные салфетки, дать обсохнуть. Китайскую капусту вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами, сложить в сито и обдать кипятком; дать стечь воде. Морковь очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Из лимона выжать сок. Сложить фасоль, капусту, морковь и лук в блюдо. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить сок лимона и сахар. Тщательно перемешать. Чеснок очистить и мелко порубить. Разогреть в сковороде 1 столовую ложку растительного масла (желательно соевого). Положить чеснок и обжаривать, постоянно помешивая, 2 минуты. Снять с огня. В большой кастрюле вскипятить воду и 2 минуты варить рисовую лапшу. Быстро переложить лапшу в сковороду



с чесноком, вновь поставить на огонь, добавить оставшееся масло и жарить 7 минут. Лапша должна приобрести золотистый цвет. Переложить лапшу с чесноком в блюдо с овощами. Быстро перемешать и подать к столу.

В одной порции — 18,6 у. е.

Салат «Мимоза»

На 4 порции: 3 вареных яйца, 1 банка консервированного лосося, 1-2 луковицы, 1 яблоко, сливочное масло, майонез.

1-й слой — мелко рубленые белки, 2-й слой — лосось, 3-й слой — жареный лук, 4-й слой — майонез, 5-й слой — тертое яблоко, 6-й слой — тертое сливочное масло, 7-й слой — майонез, 8-й слой — тертые желтки.

В одной порции — 5,9 у. е.

Салат с говяжьим языком

На 4 порции: 300 г черешкового сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка фруктового уксуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 300 г молодого картофеля, 500 г отварного говяжьего языка, 2 свежих огурца, 2 маринованных огурца, соль, перец по вкусу, 100 г твердого тертого сыра, 50 г ростков редиса.

Очистите от кожицы стебли сельдерея и нарежьте тонкой соломкой.

Смешайте в миске растительное масло, уксус, сахар и немного соли. Залейте получившимся маринадом сельдереи и дайте настояться 30 минут. Откиньте на сито.

Картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте соломкой. Такой же соломкой нарежьте язык, свежие и маринованные огурцы. Перемешайте в миске язык, картофель, огурцы и сельдереи. Посолите и поперчите по вкусу. Выложите в салатницу. Сверху посыпьте натертым на крупной терке сыром и молодыми ростками редиса.

В одной порции — 15,6 у. е.



Салат из двух видов фасоли

На 4 порции: 600 г стручковой фасоли, 1 банка белой фасоли, 2 луковицы, 4 помидора, 1 пучок базилика, 100 мл мясного бульона из кубиков, 3 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Вымойте и очистите стручковую фасоль, по желанию разрежьте на кусочки. Около 15 минут отваривайте в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте водой и дайте ей стечь. Репчатый лук очистите и нарежьте кольцами. Помидоры вымойте, очистите и нарежьте дольками. Базилик вымойте, отряхните от капель, оборвите листики и нарежьте полосками.

Для приготовления маринада смешайте бульон, уксус, базилик, соль и молотый черный перец. Медленно влейте масло и все тщательно перемешайте.

Фасоль, помидоры, репчатый лук залейте маринадом и оставьте на 30 минут пропитаться.

В одной порции — 19 у. е.

Фасолевый салат с «Мацареллой» и помидорами

На 4 порции: 500 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1 кочан любого салата, 200 г помидоров "Черри", 250 г "Мацареллы", 2 столовые ложки белого винного уксуса, молотый черный перец, 6 столовых ложек оливкового масла, 50 г семян пинии (или кедровых орешков), 1 столовая ложка изюма, соль.

Стручковую фасоль вымойте, очистите и около 8 минут бланшируйте в кипящей подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте стечь. Репчатый лук очистите и мелко порубите. Салат очистите, вымойте, обсушите и разорвите на небольшие кусочки. По-



мидоры вымойте и разрежьте на четвертушки. С «Мацареллы» слейте рассол.

Для приготовления маринада уксус смешайте с солью, молотым черным перцем и репчатым луком. Медленно влейте оливковое масло, все перемешайте. Все ингредиенты салата перемешайте и заправьте маринадом.

Семена пинии поджарьте в сковороде без добавления жира, затем выложите и, смешав по желанию с изюмом, посыпьте салат.

В одной порции — 7 у.е.

Салат с утиной печенью

На 4 порции: 1 банка белой фасоли, 1 пучок зеленого лука, 1 яблоко (антоновка), 250 г помидоров "Черри", 100 г руколы, 1 луковичка, 1 зубчик чеснока, по 1/2 пучка базилика и петрушки, цедра и сок одного лимона, 2 столовые ложки уксуса бальзамического, 7 столовых ложек оливкового масла, 400 г утиной печени, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки портвейна, соль, черный молотый перец.

Фасоль откиньте на дуршлаг, очистите и порубите зеленый лук. Помидоры вымойте и разрежьте пополам. Руколу вымойте и разрежьте на кусочки.

Чеснок и лук очистите и нарежьте кубиками. Петрушку и базилик вымойте и порубите. Перемешайте все с лимонным соком, цедрой, уксусом, солью и молотым черным перцем. Взбивая, влейте растительное масло, и приправьте маринад специями. Перемешайте с фасолью, зеленым луком и настаивайте 15 минут.

Обваляйте в муке печень, обжарьте в сливочном масле, посолите по вкусу и выложите.

Оставшийся на сковороде сок разведите портвейном и слегка уварите. Полейте им печень. Подайте с фасолью и руколой.

В одной порции — 19 у.е.



Салат со стручковой фасолью

На 4 порции: 250 г картофеля, 125 мл бульона из кубиков, 300 г стручковой фасоли, 3 яйца, 200 г помидоров, 1 кочан салата, 6 столовых ложек винного уксуса, соль, молотый черный перец, 1 чайная ложка горчицы, 5 столовых ложек оливкового масла, 1/2 пучка петрушки, 2 банки тунца в собственном соку (по 150 г), 1 зубчик чеснока, 50 г маслин, 4 филе анчоусов.

Картофель вымойте, сварите «в мундире». Затем воду слейте, картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками. Бульон разогрейте, залейте им картофель и оставьте на 60 минут.

Фасоль вымойте, очистите, разрежьте на кусочки и 15 минут отваривайте в подсоленной воде. Затем откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Яйца сварите вкрутую, обдайте холодной водой, очистите от скорлупы и разрежьте каждое яйцо на 6 долек. Помидоры вымойте, очистите и нарежьте на четвертушки. Салат очистите, вымойте, отряхните от капель и разорвите на небольшие кусочки. Смешайте уксус, соль, молотый черный перец, горчицу, масло. Петрушку вымойте, оборвите листики, порубите и добавьте в маринад. Посолите и поперчите.

С тунца слейте сок и разделите мясо на кусочки. Чеснок очистите, разрежьте пополам и натрите им салатницу. Все ингредиенты, маслины и филе анчоусов сложите в салатницу, заправьте маринадом и перемешайте.

В одной порции — 16 у.е.

Салат из редьки с говядиной

На 4 порции: 350 г мяса, 1 небольшая морковь, 3 луковички, 50 г корня сельдерея, 150 г редьки, растительное масло для обжаривания, 100 г майонеза, 3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.



Мясо положите в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Морковь, сельдерей и 1 луковицу очистите, крупно нарежьте и обжарьте на сухой сковороде 3 минуты. Добавьте к мясу.

Доведите бульон до кипения, снимите пену. Добавьте соль и лавровый лист. Варите 30 минут. За 10 минут до готовности добавьте черный перец. Говядину выньте из бульона, остудите и нарежьте тонкими пластинами.

Редьку очистите и натрите на крупной терке. Оставшийся лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле 4 минуты.

Смешайте редьку с луком, посолите, заправьте майонезом. Сверху выложите мясо.

В одной порции — 9,3 у.е.

Закуски

Что может быть лучше морепродуктов экзотического вида, приготовленных самыми разнообразными и оригинальными способами, или грибов, вкус которых дополнен каким-либо пикантным соусом? А кто может устоять перед пряной селедочкой или мясными закусками, богатый ассортимент которых просто поражает? Наверное, никто.

И конечно, было бы очень обидно, пригласив гостей и украсив праздничный стол пикантными и удивительно вкусными блюдами, печально смотреть, как они быстро поглощаются довольными гостями, а самой ни капельки не попробовать из-за боязни поправиться. Но довольно грустных мыслей! Рецепты закусок, которые предложены ниже, не позволят вам ни остаться голодной, ни набрать даже грамм лишнего веса. Угощайтесь на здоровье!



Мясо с овощным ассорти

На 4 порции: 1 пучок петрушки, 3 столовые ложки яблочного уксуса, 1/2 чайной ложки меда, соль, крупномолотый черный перец, 6 столовых ложек подсолнечного масла, по одному стручку красного и желтого сладкого перца, 1 огурец, 12 тонких ломтиков копченой свиной шейки.

Порубите листики петрушки. Перемешайте с уксусом, медом, солью и молотым черным перцем, растительным маслом.

Сладкий перец и огурец вымойте и очистите. Овощи порубите кубиками, выложите в маринад и оставьте ненадолго пропитаться.

Овощное ассорти разложите по тарелкам вместе с ломтиками мяса и посыпьте крупномолотым черным перцем.

В одной порции — 4 у.е.

Кальмары нежные

На 4 порции: 1 кг кальмаров, 2-3 яйца, 1 банка красной икры, 1/2 луковицы, майонез.

Кальмары отварить, порезать соломкой. Яйца отварить, отделить желток от белка. Желток не нужен, белок натереть на мелкой терке. Половинку репчатого лука порезать мелко-мелко, все это смешать, добавить красную икру и заправить майонезом.

В одной порции — 2,6 у.е.

Восхитительная грибная закуска

На 3 порции: 1 банка консервированных грибов, 1 пачка плавленого сыра «Виола», майонез, чеснок.

Смешать до консистенции густой сметаны сыр и майонез, добавить тертый чеснок и, предварительно слив воду, добавить грибы.

В одной порции — 2,6 у.е.



Закуска из отварных сосисок

На 2 порции: 4 сосиски, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки творога, 1 чайная ложка горчицы, соль и молотый черный перец по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить майонез, горчицу, соль, молотый перец и тщательно вымесить массу. Сосиски отварить (или обжарить в сливочном масле), положить на порционные тарелки и полить подготовленным соусом.

В одной порции — 5 у.е.

Закуска из шампиньонов

На 2 порции: 1/2 кг шампиньонов, 1 средняя луковица, соль, 1-2 чайной ложки лимонного сока, укроп свежий.

Грибы почистить и вымыть, срезать лишние концы ножек, порезать вдоль аккуратными ломтиками, жарить на растительном масле. Когда жидкости останется немного, добавить порезанный кольцами лук, посолить по вкусу (не будет ошибкой заменить соль 1 кубиком грибного бульона), довести до мягкости лука. После охлаждения добавить лимонный сок и нарезанный укроп, дать постоять 1 час.

В одной порции — 9,75 у.е.

Закуска «Нежная»

На 4 порции: 1 луковица, 1 лимон, плавленый сыр "Янтарь" или "Виола", специи.

Лук крупно порезать, сбрызнуть уксусом, а лучше — лимонным соком, посолить, слегка подсластить, посыпать черным или белым молотым перцем, паприкой (для красоты) или чем захочется. Поставить в микроволновку на три минуты или слегка потушить на огне. Лук должен потерять горечь, но хрустеть. Горячий лук смешать с



плавленным сыром, уложить плотно, дать остыть. Идет под коньяк, водку, белое вино.

В одной порции — 3,2 у.е.

Закуска творожная

150 г творога, 1 столовая ложка сметаны, зеленый лук или зелень петрушки, укропа.

Смешать творог со сметаной, добавить мелко нарезанный зеленый лук или зелень укропа, петрушки.

100 г - 4 у.е.

Закуска по-белорусски

На 4 порции: 300 г говядины, 1/2 луковицы, 50 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 10 г желатина, лавровый лист.

Говядину отварить в небольшом количестве воды с лавровым листом, пропустить через мясорубку, добавить лук, тертый сыр и майонез. Замочить желатин (10 г на стакан воды) на час. Разбухший желатин залить говяжьим бульоном, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня и залить ранее приготовленную смесь (удобно делать в судке, как заливное).

В одной порции — 7 у.е.

Ароматный рулет из лаваша

На 1 порцию: 2 столовые ложки майонеза с пряными травами, 2 столовые ложки нежирного йогурта, соль, черный молотый перец, 1 морковь, 1 лист салата, 100 г салата рукола, 1 армянский лаваш, 3 небольших кусочка ветчины.

Смешайте 1 столовую ложку майонеза с йогуртом, соус поперчите и посолите по вкусу. Морковь вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Листья салата вымойте, обсушите, нарежьте тонкими полосками. Смешай-



те с тертой морковью и заправьте соусом. Немного подогрейте лаваш в духовке и смажьте оставшимся майонезом. Сверху выложите кусочки ветчины, затем — нашинкованный салат. Лаваш заверните с боков, плотно сверните рулетом и наискось аккуратно разрежьте пополам. По желанию украсьте зеленью и кружочками редиса.

В одной порции — 15 у. е.

Гамбургеры со шпикачками

На 4 порции: 1 луковица лука-шалота, 1/4 кочана салата "Айсберг", 4 шпикачки, 4 булочки для гамбургеров, 60 г сыра «Чеддер», 20 г жареного лука, 1 столовая ложка растительного масла, 5 столовых ложек кетчупа, 1 столовая ложка горчицы, сок одного апельсина, 1 столовая ложка молотого карри.

Очистите лук-шалот и нарежьте небольшими кубиками. Перемешайте с кетчупом и горчицей. Приправьте апельсиновым соком и карри. Полученный соус оставьте немного настояться.

Очистите салат и нарежьте узкими полосками. Шпикачки разрежьте на кусочки и обжарьте в растительном масле. Булочки разрежьте горизонтально пополам. Сыр мелко натрите и распределите на булочках. Разогревайте около одной минуты в духовке, пока сыр не расплавится.

Кусочки колбасы вместе с салатом, соусом и обжаренным луком выложите на нижние половинки булочек, накройте верхними и подайте теплые гамбургеры на стол.

В одной порции — 21 у. е.

Яйца с зеленым майонезом

На 4 порции: 6 яиц, 100 г листьев зеленого салата, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 стакана майонеза для оформления.



Яйца сварить вкрутую и разрезать на четвертинки. Зеленый салат очень мелко порубить, растереть со сметаной и смешать с майонезом. Яйца выложить на блюдо желтками вверх и залить зеленым майонезом. Оформить зеленью.

В одной порции — 3,8 у. е.

Яичница с мясом крабов

На 4 порции: 4 яйца, 200 г мяса крабов, 4 помидора, соль, молотый черный перец, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 пучка укропа, 1-2 столовые ложки лимонного сока.

Помидоры вымыть, обсушить, клиновидно вырезать основание плодоножки и острым ножом нарезать кольцами. Затем разложить на 4 тарелки, посолить и немного поперчить.

Разогреть сковороду и на сливочном масле приготовить яичницу глазунью из четырех диетических яиц.

Укроп вымыть, отщипнуть от стеблей метелочки и мелко их нарубить.

Яичницу посолить и поперчить. Мясо крабов сбрызнуть лимонным соком и распределить поверх каждого помидорного ломтика. На каждую тарелку положить по одному жареному яйцу и посыпать рубленым укропом.

В одной порции — 4,7 у. е.

Омлеты с сыром

На 4-6 порций: 200 г муки высшего сорта, 1/4 л молока, по 1/2 чашки белого вина и воды, 2 столовые ложки растительного масла, 4 яйца, 1/2 чайной ложки соли, 150 г тертого "Эмментальского" сыра, 100 г сыра "Грюйер", 1/8 л белого вина, по щепотке белого перца и тертого мускатного ореха, 3 столовые ложки растительного масла.



Для соуса "Бешамель": 30 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки высшего сорта, 150 мл молока, 150 г тертого сыра, 2 столовые ложки черешневой водки, щепотка белого перца, масло (смазывать форму).

Из муки, молока, вина, воды, растительного масла, яиц и соли замесить тесто и дать 60 минут вылежаться. Сыр, вино, перец и мускатный орех смешать и отложить. Из теста испечь на растительном масле тонкие омлеты. Положить на них сырную начинку и дважды свернуть трубочкой. Форму для пудинга смазать сливочным маслом и уложить в нее свернутые омлеты. Духовку разогреть до 250 градусов. Для соуса растопить сливочное масло, посыпать мукой и развести молоком. Растопить в соусе сыр, приправленный черешневой водкой и перцем, полить соусом «Бешамель» омлеты и в течение 20 минут запечь в духовке.

В одной порции — 35 у. е.

Яйца, в сметане

На 2 порции: 4 яйца, 1,5 стакана сметаны, 1 столовая ложка укропа, 1/3 чайной ложки соли.

Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10-15 минут. Посыпать укропом и подать к столу. Время приготовления — 20 минут.

В одной порции — 2,8 у. е.

Яйца-грибы

На 4 порции: 10 яиц, банка консервированных грибов, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, майонез, чайная заварка, зелень.

Это блюдо готовится для праздничного стола и очень здорово его украшает. Сварить вкрутую яйца, отрезать небольшую часть от каждого яйца (там, где больше бел-



ка), положить в кастрюльку с крепкой чайной заваркой и поставить на огонь на 15-20 минут. За это время «шляпки» станут темно-коричневого цвета. Далее из яиц надо аккуратно вынуть желтки, покрошить их и смешать с обжаренными грибочками (мелко порезать) и обжаренным луком, добавить резаного чеснока и майонеза и нафаршировать этой смесью белки яиц. Поставить их на тарелку, капнуть майонезом и накрыть «шляпками». На тарелку с яйцами выложить островками зелень и майонез. Оригинальная и вкуснейшая закуска!

В одной порции — 6,2 у. е.

Завтрак грибной с креветками

На 4 порции: 500 г креветок, 1 ложка сметаны, 300 г свежих шампиньонов, 2 зубчика чеснока.

Взять две сковороды с толстым дном. На одной разморозить креветки. Туда же раздавить чеснок. Когда креветки оттают, откинуть их на дуршлаг. На другой сковороде поджарить без масла мелко нарезанные грибы. Когда грибы зажарятся до небольшой корочки, положить сметану, закрыть крышку и снять с огня. Через 5 минут добавить креветки.

В одной порции — 0,8 у. е.

Шампиньоны, фаршированные паштетом

На 4 порции: 1 кг свежих грибов, 500 г говяжьей печени, 1 луковица, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Лук репчатый очистить, нарезать кубиками. Печень промыть, нарезать мелкими кусочками, смешать с репчатым луком, посолить и потушить все на сливочном масле под крышкой, пока лук не станет мягким.

Промолоть тушеную печень с луком на мясорубке, полученный фарш взбить миксером, добавив для аромата



натертый мускатный орех или размолотые семена кориандра. Грибы свежие перебрать, удалить пленки, вымыть, вытереть насухо, опустить в кипящее растительное масло на 2-3 минуты. Обжаренные грибы выложить шляпкой вниз, вокруг ножки каждого гриба уложить приготовленный печеночный паштет.

В одной порции — 2,8 у. е.

Омлет с зеленым луком

На 2 порции: 3 яйца, 1 столовая ложка молока, зеленый лук.

Слегка взбить яйца в кастрюльке, добавить молоко, мелко нарезанный зеленый лук и поджарить. Идеальный завтрак для тех, кто спешит. Всего пять минут, и чудесное, сытное блюдо уже на столе. Быстро, легко и недорого.

В одной порции — 2 у. е.

Филе кильки с яйцом

На 4 порции: 50 г килек (филе), 2 яйца, 20 г майонеза, 10 г салата зеленого, зелень.

Яйца, сваренные вкрутую, нарезать кружками. На каждый кружок яйца положить филе кильки, свернутое кольцом, и, поместив на лист салата, уложить на тарелку. Кольцо свернутой кильки заполнить майонезом. Перед тем как подать на стол, оформить зеленью и салатом.

В одной порции — 2,7 у. е.

Икра

На 4 порции: 2 селедки иваси, 2 сырые морковки, 300 г масла сливочного, 2 сырка "Дружба".

Сельдь почистить, пропустить через мясорубку с морковью, сырками и сливочным маслом. Поперчить (кто любит остренькое).

В одной порции — 13,9 у. е.



Масло селедочное с луком

На 4 порции: 200 г сливочного масла, 100 г сельди, 50 г репчатого лука.

Лук пропустить через мясорубку вместе с сельдью. Смешать с мягким маслом и охладить.

В одной порции — 1,6 у. е.

Паштет мясной с сыром

На 4 порции: 200 г мясного паштета, 100 г «Голландского» сыра, 50 г майонеза.

Сыр мелко нарезать, перемешать с майонезом. Добавить мясной паштет, вновь все перемешать до образования однородной массы, выложить в салатник горкой, посыпать тертым сыром.

В одной порции — 1,8 у. е.

Паштет из картофеля и сельди

На 6 порций: 600 г картофеля, 2 сельди слабого посола, 1 луковица, 3 вареных яичных желтка, 2 столовые ложки густой сметаны.

Для оформления: 200 г соленых огурцов, 1 морковь, 3 вареных яичных белка.

Картофель вымойте, очистите, нарежьте крупными кусками, отварите без соли в кипящей воде. Слейте воду, разомните картофель в пюре. Лук очистите и измельчите. Сельдь разделайте, измельчите вместе с желтками. Все тщательно перемешайте. Добавьте сметану и еще раз перемешайте. Выложите картофельную массу на блюдо и придайте ей форму рыбы. Один огурец нарежьте тонкими полосками, остальные нарежьте полукружьями. Уложите полукружья на картофель в виде рыбьей чешуи.

Из полосок сделайте хвост и плавники.

В одной порции — 16,5 у. е.



Сельдь под винным маринадом

На 4 порции: 2-3 селедки, 1 луковица, 1 стакан красного вина, 5 столовых ложек яблочного уксуса, 50 г растительного масла, специи, перец по вкусу.

Сельдь разделать на чистое филе. Разрезать вдоль, свернуть спиралью и сколоть зубочисткой. Вино вскипятить со специями, маслом, уксусом и остудить. Добавить нарезанный соломкой лук и залить этим маринадом сельдь. Поставить в холодильник на 4-6 дней. С каждым днем ее вкус будет меняться.

В одной порции — 1,5 у. е.

Соленая рыба быстрого приготовления

На 4 порции: 1 кг красной рыбы, 1 стакан теплой воды, 1 столовая ложка соли с верхом, перец-горошек, лавровый лист, гвоздика по вкусу.

Нарезать рыбу кусочками (можно даже мороженую). Кусочки не должны превышать толщину 6-7 миллиметров. Вскипятить воду, добавить все специи, остудить до комнатной температуры, залить рыбу этим рассолом.

Через 2 часа слить рассол, оставив специи.

В одной порции — 0,1 у. е.

Шпроты по-домашнему

На 10 порций: 1 кг мелкой рыбы, 1 кг репчатого лука, 20 горошин черного перца, 4 лавровых листа, 1 лимон, 2 стакана растительного масла, 1/4 стакана яблочного уксуса, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Рыбу вымыть, отрезать головы, выпотрошить, выложить на бумажные салфетки и как следует обсушить. Лук нарезать полукольцами, лимон — тонкими кружками. В сотейнике разогреть половину масла. Обжаривать рыбу небольшими порциями по 4 минуты с каждой стороны. На дно ка-



стрюли положить кружки лимона, затем лук и рыбу. Сверху — лавровые листья и черный перец. Развести уксус водой, смешать с растительным маслом и солью. Довести до кипения и залить рыбу. Накрыть крышкой и дать остыть. Подавать рыбу холодной. Для приготовления домашних шпрот подходит любая свежая мелкая рыба — салака, мойва, килька. Очень мелкую рыбу можно не потрошить.

В одной порции — 1,6 у. е.

Лосось малосольный

На 8-10 порций: 1 кг филе лосося, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка сахара, 500 г укропа.

У лосося разрезать брюшко и удалить внутренности. Отрезать хвост и голову. Промыть рыбу внутри и снаружи, тщательно обсушить салфетками или полотенцем. Сделать глубокий надрез вдоль хребта и, держа нож почти параллельно поверхности стола, срезать филе с кости. Таким же образом отделить вторую часть филе. Вынуть реберные кости. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать с солью и сахаром. Выложить смесь ровным слоем на одну половину филе, накрыть второй половиной, прижать. Завернуть в пищевую пленку и оставить на сутки при комнатной температуре, после чего поместить в холодильник.

В одной порции — 7,8 у. е.

Лосось в лимонном маринаде

На 4 порции: 1 кг филе лосося.

Для маринада: 1 средняя луковица, 1 лимон, 10 горошин черного перца, 1 стакан растительного масла, 40 мл коньяка, по 3-4 веточки укропа и петрушки, 1 веточка базилика.

Для сырного соуса: 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 200 г сыра с плесенью, 3 столовые ложки сливок жирностью 20%, 0,5 лимона, 4 стебля сельдерея.



Приготовление маринада. Лук очистить и нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать тонкими ломтиками вместе с цедрой. Зелень вымыть, обсушить и мелко нашинковать. Добавить к луку и лимону растительное масло, коньяк, черный перец и зелень. Залить маринадом рыбу и дать настояться 30 минут. Если красную рыбу передержать в этом соусе, она потеряет свой цвет и вкус.

Приготовление соуса. Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить. Чеснок очистить и растолочь. Перетереть зелень с чесноком. Сыр смешать со сливками и соком лимона, добавить в смесь. Сельдерей нарезать небольшими кусочками и добавить в соус. Можно добавить в соус нарезанные кружочками оливки.

В одной порции — 7,2 у. е.

Творожная масса с тмином

На 1 порцию: 100 г творога, 15 г масла сливочного, 10 г сметаны, 2 г тмина.

Протертый творог тщательно смешать с размягченным сливочным маслом, добавить сметану, соль и тмин, предварительно перебранный и вымытый в теплой воде, и снова все хорошо перемешать. Перед подачей положить горкой на тарелку, в середине массы сделать ложкой углубление и заполнить его сметаной.

В одной порции — 4,6 у. е.

Творожная масса с зеленым луком

На одну порцию: 100 г творожной массы соленой, 20 г лука зеленого, 30 г сметаны.

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку гор-



кой, в центре которой сделать ложкой углубление и наполнить его сметаной.

В одной порции — 5,7 у. е.

Капуста китайская фаршированная

На 8 порций: 1 кочан китайской капусты, по 1/2 стручка сладкого красного, желтого и зеленого перца, 200 г сливочного сыра, 200 г брынзы, 100 г черных маслин без косточек, 1 зубчик чеснока.

Измельчите и очистите чеснок. Брынзу разомните со сливочным сыром и чесноком в однородную массу. Перцы вымойте, удалите сердцевину, нарежьте небольшими кубиками. Маслины нарежьте кружочками, добавьте к сырной массе и тщательно перемешайте.

Капусту ополосните, разрежьте вдоль на две половины и, осторожно отгибая листья, выкладывайте тонким слоем начинку между листьев капусты.

Сложите обе половины так, чтобы вновь получился кочан. Туго заверните в несколько слоев пищевой пленки и положите в холодильник минимум на 2 часа.

В одной порции — 3,4 у. е.

Маринованные шампиньоны

На 2 порции: 1 банка шампиньонов, 1 г соли, 1/4 стакана 5% -ного уксуса, 3 зубчика чеснока, 1 г сухих семян кинзы, 2 гвоздики, 2 лавровых листа.

Шампиньоны из банки выложить в стеклянную посуду. Сок, в котором они находились, слить в кастрюльку и подогреть на огне. Добавить чуть соли, уксус, чеснок, порезанный на дольки, сухие семена кинзы, парочку гвоздик, пару лавровых листиков, залить этим маринадом грибы. Когда остынут, поставить в холодильник — грибочки всегда хороши холодными.

В одной порции — 0,8 у. е.



Шампиньоны по-гречески

На 4 порции: 500 г шампиньонов, 100 мл сухого белого вина, 50 г растительного масла, сок 1 лимона, 1 столовая ложка концентрата томатной пасты, 10 г кориандра, перец, зелень, соль — по вкусу.

Желательно выбрать маленькие шампиньоны. Очистить, вымыть, обсушить. Разогреть масло, положить в него шампиньоны, добавить сок лимона, белое вино, кориандр, томатную пасту, зелень и коренья. Посолить, поперчить. Варить на сильном огне, не накрывая, 7-8 минут. Оставить погруженными в соке, который образовался при готовке. Подавать очень холодными.

В одной порции — 7,3 у. е.

Русские грибки

На 4 порции: 12 яиц, 100 г ветчины, 4 столовые ложки тертого сыра, 6 свежих помидоров, 2 столовые ложки майонеза, 4 столовые ложки горчичного соуса, зелень петрушки, соль.

Ветчину нарезать соломкой, яйца отварить вкрутую и, срезав доньшко, аккуратно вынуть желток. Из желтков срезанных верхушек яиц, ветчины и части тертого сыра с майонезом сделать салат, заправить горчичным соусом. Какую-то часть получившегося салата выложить горкой на блюдо и посыпать тертым сыром. Оставшимся салатом нафаршировать яйца (белки).

Украсить салат: надеть на яйца шляпки из половинок помидоров, сделать на шляпках крапинки из горчичного соуса и воткнуть в салат веточки петрушки. Горчичный соус: размять сливочное масло с готовой горчицей, добавить толченый чеснок, соль лимонный сок, хорошо перемешать и взбить.

В одной порции — 7,3 у. е.



Грибы по-строгановски

На 4 порции: 4 небольшие луковицы, 1 чайная ложка сухого базилика, 4 веточки сельдерея, 20 г муки, 60 г сливочного масла, 300 мл овощного бульона, 450 г мелких шампиньонов, соль и молотый черный перец, 1 чайная ложка сухой смеси трав, базилик, 4 столовые ложки сметаны или йогурта, мелко нарезанная зелень петрушки.

Мелко нарезать лук и сельдерей и слегка обжарить их в сливочном масле. Когда лук станет прозрачным, положить туда же грибы и обжаривать 2-3 минуты, помешивая, пока не выкипит жидкость. Добавить смесь трав и базилик.

Добавить муку и слегка обжаривать в течение 1 минуты, помешивая. Влить бульон, посолить, поперчить и варить 8-10 минут, периодически помешивая. Снять с огня, положить сметану или йогурт и при необходимости соль и перец. Осторожно разогреть, не давая закипеть. Посыпать рубленой петрушкой и подавать немедленно.

В одной порции — 10 у. е.

Десерты

Этот раздел, в котором вы найдете рецепты десертов, удивит многих сладкоежек, желающих похудеть. Ведь, как правило, многие диеты в первую очередь ограничивают употребление сладкого и мучного. Мороженое, булочки, торты и шоколадные конфеты на определенный срок должны исчезнуть с вашего стола и вообще из поля зрения. Желательно к тому же, чтобы никто из близких не соблазнял вас очередной сладостью — иначе сбрасывание веса станет для вас просто мучительным испытанием.



Обратившись к Кремлевской диете, вы тут же поймете, что это вовсе и не испытание, что худеть можно легко, а главное — со вкусом! Поверьте, предлагаемые рецепты удивят не только вас, но и ваших близких. Впрочем, как и результаты!

Безе с клюквой

На 4 порции: 4 белка, 1 стакан сахарного песка, клюква.
Приготовить белковый состав, как для обычного безе (отделить белок четырех яиц от желтка. Белок взбивать миксером до образования пенообразной массы, постепенно добавляя сахарный песок. Застелить противень листом кальки (можно обычной бумагой, смазанной тонким слоем сливочного масла или маргарина). Кондитерским шприцем (или чайной ложкой) выложить форму безе диаметром 2,5-3 см. На каждое изделие сверху, слегка утопив, положить отборную, спелую, промытую и подсушенную клюкву.

Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 15-20 минут. Духовка должна оставаться закрытой до окончания процесса приготовления.

После охлаждения духовки снять безе с противня и положить на блюдо.

В одной порции — 26,7 у. е.

Рулетки из сыра и клубники

На 4 порции: 150 г сыра "Моцарелла", 200 г клубники, 200 г творога, 100 г сметаны, 2 веточки мяты.

Клубнику вымыть, удалить плодоножки, разрезать пополам. Творог протереть через мелкое сито, добавить сметану и как следует размешать. Сыр разделить на 8 равных частей. Каждую часть завернуть в смазанную растительным маслом пищевую пленку и обдать крутым кипятком. Пока куски сыра теплые, быстро раскатать их



скалкой, выложить смесь творога со сметаной, сверху положить половинки клубники. Свернуть в рулетики. Украсить мятой.

В одной порции — 7,3 у. е.

Кофейно-ванильные косички

На 15 штук: 1,5 стакана муки, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 3 столовые ложки готового кофе, 60 г сахарной пудры, 1 яйцо.

В сотейнике вскипятить молоко, добавить кофе, размешать, довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать остыть, чтобы кофейная гуща осела на дно. Муку просеять. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Яйцо слегка взбить. Добавить в миску с мукой масло, сахарную пудру, яйцо; вымесить тесто. Разделить тесто на две равные части. Одну часть завернуть в пищевую пленку, а в другую добавить 1 столовую ложку кофейного напитка, следя за тем, чтобы не попала гуща. Чтобы избежать попадания гущи в тесто, кофе можно процедить через два слоя марли. Вымесить кофейное тесто еще раз, до получения однородного цвета. Также завернуть в пищевую пленку и положить обе части в холодильник на 1 час. Вынуть тесто из холодильника. Разогреть духовку до температуры 190 °С. Противень смазать растительным маслом. Сформировать из белого и коричневого теста небольшие шарики диаметром примерно 3,5 см. Раскатать шарики в тонкие колбаски длиной 15 см. Переплести белые и коричневые колбаски в косички. Выложить их на противень, поставить в духовку и выпекать 15 минут.

В одной порции — 3,2 у. е.

Торт «Кранчин Манчин»

На 10 порций: 150 г черного шоколада, 70 г семечек подсолнечника, 30 г глянцевых воздушных хлопьев, 1 кг ягод (клуб-



ника, малина, ежевика и др.), 1 стандартный пакетик сухого ягодного желе или 10 г желатина, 250 мл ягодного сока.

Шоколад разломать на небольшие кусочки, сложить в огнеупорную стеклянную или керамическую посуду. В высокую сковороду большего диаметра налить воду, поставить на огонь и довести до кипения. Поместить в нее миску с шоколадом. Держать на среднем огне, постоянно помешивая, пока весь шоколад не растопится. Снять с огня. В горячий растопленный шоколад всыпать воздушные хлопья и очищенные семечки подсолнечника. Тщательно перемешать. Хлопья и семечки должны быть полностью покрыты шоколадом. В форму для выпечки положить пищевую пленку так, чтобы она закрывала дно и бока формы. Выложить на пленку шоколадную смесь, разровнять. Прижать лопаткой или ложкой, чтобы смесь легла плотнее, и поставить в холодильник на 40 минут. Ягоды вымыть, обсушить полотняными салфетками. Удалить плодоножки, листья и веточки. Вынуть форму из холодильника. Уложить сверху ягоды. В сотейнике вскипятить 250 мл воды, всыпать сухое желе, сразу же снять с огня и как следует размешать. С помощью столовой ложки залить ягоды на торте желе и поставить в холодильник на 1 час.

Для этого торта можно использовать пшеничные, рисовые или кукурузные воздушные хлопья. Вместо семечек подсолнечника можно взять тыквенные.

В одной порции — 26, 25 у. е.

Итальянские «бантики»

На 20–25 штук: 2 стакана муки, щепотка соли, 1 яйцо, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки хереса, 0,5 чайной ложки ванильного сахара, растительное масло для фритюра.

Муку просеять горкой на рабочую поверхность. Сделать в центре углубление, добавить яйцо, соль, сахар, ва-



нильный порошок, херес и нагретое сливочное масло. Вымесить тесто. Завернуть в пленку, положить в холодильник на 1 час. Раскатать тесто тонким пластом и нарезать его на 20 полосок шириной 1 см, длиной 18–20 см. Завязать каждую полоску в свободный узел. Нагреть в сотейнике масло. Обжаривать «бантики» порциями по 2–3 минуты. Обсушить на бумажном полотенце, посыпать сахарной пудрой.

«Бантики» можно сделать солеными, если заменить 2 столовые ложки сахара на 1 столовую ложку соли и 0,5 столовой ложки сахара, а горячее печенье присыпать кунжутом.

На 100 г - 11,2 у. е.

Профитроли с апельсиновым желе и взбитыми сливками

На 20 штук: 200 г муки, 1 чайная ложка разрыхлителя, щепотка соли, 100 г сливочного масла, 6 яиц, 1 апельсин, 100 мл сливок, 3 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка желатина.

Муку просеять на большой лист бумаги или пергамента. В глубокую сковороду налить 250 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить сливочное масло и соль. Убавить огонь до минимума. Взять лист бумаги с мукой так, чтобы получился желобок, и непрерывно размешивая венчиком, всыпать в сковороду муку. Вымешивать, не снимая с огня, до получения однородной массы. Снять сковороду с огня и сразу же вбить в тесто 2 яйца, перемешать. Переложить тесто в миску, добавить разрыхлитель и оставшиеся яйца. Взбивать тесто деревянной ложкой, пока не получится блестящая однородная масса. Разогреть духовку до температуры 200 °С. Противень смазать небольшим количеством сливочного масла и присыпать мукой. Выкладывать тесто на противень шариками размером с грецкий орех. Поставить в духовку и выпекать



10 минут. Увеличить температуру до 220 °С и готовить еще 10-15 минут.

Вынуть противень с профитролями из духовки. Готовые булочки проколоть с одной стороны, чтобы выпустить пар. Переложить на решетку и дать остыть. Небольшим острым ножом или ножницами сделать надрез сверху каждой булочки. Он должен быть такого размера, чтобы внутрь можно было с помощью чайной ложки положить начинку. Желатин замочить в 50 мл теплой кипяченой воды. Апельсин очистить от кожуры, пленок и косточек. С помощью пестика размять апельсиновую мякоть, чтобы получилось пюре, добавить 2 столовые ложки сахара и желатин, перемешать. На дно каждой булочки положить немного апельсинового желе. Сливки взбить с 1 столовой ложкой сахара, выложить их сверху желе. Через небольшое сито присыпать профитроли сахарной пудрой.

На 100г - 8,8 у.е.

Слоеные рулетики с шоколадом

На 24 штуки: 2 листа готового слоеного теста, 1 яйцо, 200 г шоколада, 1 столовая ложка воды, сахар для присыпки.

Тесто разморозить при комнатной температуре, раскатать до толщины 2-3 мм (раскатывать слоеное тесто следует в одном направлении). Разрезать каждый лист на 12 равных прямоугольников. Яйцо взбить венчиком со столовой ложкой воды. С помощью кисточки аккуратно смазать каждый прямоугольник полученной смесью. Яйцо при этом не должно попадать на боковые стороны теста (иначе при выпекании рулетики не поднимутся). Положить на каждый прямоугольник небольшой кусочек шоколада. Свернуть из кусочков теста с шоколадом рулетики одинакового размера, смазать яйцом и присыпать сахаром. Выпекать в разогретой до температуры 180 °С



духовке 15 минут, следя за тем, чтобы сахар не подгорел. Можно посыпать шоколад небольшим количеством натертой апельсиновой цедры. Это придаст выпечке необычный цитрусовый привкус.

На 100 г - 11,1 у.е.

Сырные завитки

На 12 штук 250г готового слоеного теста, 1 яйцо, 1/2 стакана тертого сыра, 2-3 небольших соленых огурца, 1 столовая ложка неострого кетчупа, растительное масло.

Разогреть духовку до температуры 220 °С. Противень смазать растительным маслом, положить на него лист пергаменты и еще немного сбрызнуть маслом. На присыпанной мукой разделочной доске раскатать готовое слоеное тесто в прямоугольник размером 35х25 см. Обрезать неровные края. Слоеное тесто раскатывают скалкой до нужной толщины только в одном направлении, чтобы не нарушать его структуру.

Смазать тесто ровным слоем кетчупа, оставляя несмазанными по 1,5-2 см с каждого края. Слегка взбить яйцо; с помощью кулинарной кисточки смазать им свободные от кетчупа края прямоугольника. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Положить огурцы на тесто, смазанное кетчупом. Сыр натереть на крупной терке. Присыпать тесто слоем сыра, разровнять лопаткой. Печенье может быть более, или менее острым в зависимости от ингредиентов начинки. Если вы купили очень острый кетчуп, то его лучше дополнить огурцами в сладковатом маринаде и сыром с мягким сливочным вкусом — например, «Российским». Если кетчуп имеет сладковатый вкус, выберите к нему маринованные огурчики с острыми специями, или сыр типа «Чеддер».

Аккуратно, начиная с более длинной стороны, нужно свернуть тесто в рулет, стараясь не сильно прижимать его



руками. Начинка не должна слипаться. Нарезать рулет на кружки толщиной 1,5-2 см, выложить их на подготовленный противень, поставить в духовку и выпекать 12 минут.

Можно испечь рулет целиком и только потом разрезать его на кружки — в этом случае будет легче следить, чтобы печенье не пригорело. Но оно не получится таким красивым, а при разрезании рулета может вытечь начинка. Печенье следует подавать горячим как самостоятельное блюдо или как дополнение к мясному, куриному или рыбному бульону. В холодном виде сырные завитки — отличная закуска к пиву и крепким напиткам.

На 100 г - 23 у. е.

Творожная запеканка

500 г творога, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сахара, пакетик ванилина или ванильного сахара, 50 г изюма, сода, уксус, корица.

Немного соды погасить уксусом. Все ингредиенты смешать в однородную массу и выложить на сковороду, смазанную маслом. Сверху слегка посыпать корицей и поставить в умеренно нагретую духовку! Полчаса — и готово! 1/8 часть — 15 у. е.

Творожная запеканка с яблоками

На 8 порций: 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 750 г творога, 3 чайные ложки манной крупы, цедра 1 лимона, 0,25 чайной ложки ванильного сахара, 2 больших яблока, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей.

Отделить 1 яичный желток. Остальные яйца взбить с сахаром. Смешать творог с манкой, цедрой лимона и ванильным сахаром. Влить яйца с сахаром, перемешать. Яб-



локи очистить от кожуры и сердцевинки, нарезать тонкими дольками. Половину творожной массы положить в смазанную сливочным маслом и присыпанную сухарями форму. Затем положить яблоки, потом — оставшийся творог.

Слегка взбить оставшийся желток, смазать им поверхность творожной массы. С помощью ложки сделать рисунок волны. Запеканку поставить в разогретую до температуры 180 °С духовку на 40 минут. Чтобы запеканка не подгорала сверху, ее нужно прикрыть пергаментом. За 7 минут до готовности пергамент следует снять.

В одной порции — 16,8 у. е.

Вишневые пирожные

На 20 штук: для теста: 200 г творога, 1 столовая ложка нежирной сметаны, 2 яйца, 0,5 чайной ложки соли, 3 столовые ложки сахара, 0,5 чайной ложки ванильного сахара, 4 столовые ложки муки, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Для глазированных вишен: 0,25 стакана теплой воды, 0,75 стакана мелкого сахарного песка, 0,75 стакана сахарной пудры, 2 яичных белка, 20 вишен.

Для крема: 0,5 стакана сливок жирностью 33%, 1 столовая ложка вишневого ликера, 1 чайная ложка сахара.

Разогреть духовку до 200 °С. Творог и сметану охладить в холодильнике. В миске растереть охлажденный творог с сахаром, добавить сметану. Перемешать, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1 час. Муку просеять. Добавить в творог яйца, муку, соль, ванильный сахар и разрыхлитель. Вымесить тесто. На присыпанной мукой поверхности раскатать творожное тесто в слой толщиной 0,7 см. С помощью формы или рюмки диаметром 3 см сделать 20 кружков. Лист пергамента смазать растительным маслом. Уложить на него творожные кружки, поставить в духовку и выпекать 15 минут. Вы-



нуть из духовки, дать остыть до комнатной температуры. С помощью миксера взбить сливки с сахаром в густую пену. (Вместо сливок можно использовать взбитые с сахаром яичные белки.) Аккуратно вмешать в сливки вишневый ликер. Прослойку из взбитых сливок можно сделать разного цвета, разделив сливки на 2 или 3 равные части и вмешав различные ликеры — кофейный, апельсиновый и т. д. Для детей в сливки следует добавлять не ликеры, а фруктовые соки. Вишню перебрать, вымыть. Чтобы вынуть из вишни косточки, сохранив плодоножку, сделать с обратной от плодоножки стороны глубокий надрез и аккуратно извлечь косточку. В миску налить теплую воду и перемешать ее с белками. В две другие миски насыпать мелкий сахарный песок и сахарную пудру. Взять одну вишню за черенок, окунуть ее сначала в яичный белок, затем в сахар. Следующую вишню окунуть в белок, затем в сахарную пудру и т. д. Готовые вишни поставить на разделочную доску, чтобы они немного подсохли. На творожные кружки уложить из кулинарного мешка сливки. В середину каждого пирожного поместить вишенку.

На 100 г - 15,4 у.е.

Крендельки из слоеного теста

На 14-16 штук: 2 листа готового слоеного теста, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 ст. л. сахарного песка для теста, 2 столовые ложки сахарного песка для присыпки, 1 чайная ложка корицы, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Растопить сливочное масло, добавить сахарный песок и размешать. (Не обязательно размешивать сахар до полного растворения — он должен просто равномерно распределиться.) Присыпать поверхность стола просеянной мукой, смешанной с сахарным песком. Выложить на стол один лист слоеного теста. С помощью кулинарной кисточки сма-



зать его маслом с сахаром. Накрыть вторым листом. Раскатать оба листа в тонкий прямоугольник. Ножом подровнять края. Равномерно посыпать поверхность теста корицей и сахарным песком. По желанию крендельки можно приготовить с распаренным и смешанным с медом маком, с толчеными орехами, изюмом и другими сухофруктами, просто с медом или джемом. Взять два противоположных края прямоугольника и подтянуть их друг к другу так, чтобы они соприкасались строго посередине пласта. Примять руками. Еще раз сложить противоположные края получившегося прямоугольника так, чтобы они соприкоснулись посередине. Сложить получившийся рулет в два раза. На разрезе он должен напоминать многослойное сердечко. Разогреть духовку до 200 °С. Противень накрыть листом промасленного пергамента. Нарезать рулет кусочками 1 см шириной. Уложить на противень, поставить в духовку. Выпекать 7 минут. Вынуть из духовки, перевернуть крендельки на другую сторону и выпекать еще 5 минут. Готовые крендельки накрыть чистым полотенцем. Дать остыть. Присыпать крендельки сахарной пудрой. Можно покрыть их растопленным шоколадом или сахарной глазурью, которую легко приготовить из сахарной пудры (просто разведите ее лимонным соком до консистенции густой сметаны). В этом случае крендельки должны постоять минимум 1,5-2 часа, пока шоколад или глазурь не застынут.

На 100 г - 15,9 у.е.

Овсяное печенье

На 20-25 штук: 2 стакана овсяных хлопьев, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 чайной ложки ванильного сахара, 0,3 стакана грецких орехов.

Овсяные хлопья размолоть в блендере до состояния муки. Пересыпать овсяную муку в широкую миску. Доба-



вить просеянную пшеничную муку, ванильный сахар и размолотые грецкие орехи, все перемешать. Размягченное сливочное масло взбить миксером с половиной сахара до получения абсолютно однородной массы белого цвета. Продолжая взбивать, осторожно влить яйца.

Оставшийся сахар смешать в сотейнике с 2 столовыми ложками воды. Варить, пока сироп не станет светло-коричневым. Снять с огня, добавить еще 1 столовую ложку воды, перемешать и добавить в яичную смесь. Еще раз тщательно перемешать. Затем, продолжая размешивать, всыпать смесь овсяной и пшеничной муки. Вымесить тесто. Духовку разогреть до 180 °С, Готовое тесто выложить на присыпанную мукой рабочую поверхность и раскатать в пласт толщиной 1 см. С помощью кулинарных выемок вырезать из теста печенье различной формы. Уложить на противень, накрытый промасленным пергаментом, выпекать в духовке 20 минут. Поверхность горячих печений покрыть сахарной глазурью или растопленным шоколадом. Присыпать овсяными хлопьями.

Можно купить полуфабрикат сахарной глазури, а можно сделать ее самим, разведя сахарную пудру в 2 столовых ложках лимонного сока до консистенции густой сметаны.

Любимое с детства овсяное печенье, оказывается, очень просто сделать дома. И даже добавить в знакомое лакомство что-то новое, свое. Кстати, если вместо сахара положить 2 чайные ложки соли, а грецкие орехи заменить на миндаль, получится неплохая закуска к пиву.

На 100 г - 14,6 у. е.

Лимонные кексы

На 18 штук: 1 лимон, 80 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 яйцо, 2 стакана муки, 2 чайные ложки разрыхлителя теста, 0,75 стакана молока, щепотка соли.



Для украшения: 2 яичных белка, 0,3 стакана сахара, 50 г черного шоколада.

Нет ничего лучше чашечки хорошего чая или кофе со свежеспеченным кексом. Приготовление этих маленьких кексов (как раз для одной чашечки) не займет много времени. Разогреть духовку до 180 °С. Растопить 1 столовую ложку сливочного масла. С помощью кулинарной кисточки смазать им формочки для выпекания кексов. Вложить внутрь формочек бумажные розетки. Формочки для выпекания кексов и бумажные розетки подходящего размера можно купить в универмаге. С помощью небольшого острого ножа снять с лимона цедру и нарезать ее тонкой соломкой. Из мякоти выжать сок. Можно снять цедру с помощью мелкой терки. Но в этом случае внутренность кекса будет менее фактурной. Просеять в миску муку, соль и разрыхлитель теста. Добавить лимонную цедру и перемешать. Сливочное масло нарезать небольшими кусочками и растереть его в отдельной миске с сахаром и ванильным сахаром. Вбить в смесь яйцо, добавить молоко, 1 столовую ложку лимонного сока и быстро перемешать. Небольшими порциями добавлять к масляной смеси муку с цедрой, слегка взбивая венчиком. Вся процедура должна занять не более 1 минуты. Лучше делать эту операцию вручную, а не с помощью миксера или кухонного процессора. Если тесто для кексов взбивать слишком долго или слишком сильно, оно станет жестким и ноздреватым. Тесто для кексов должно падать с ложки крупными каплями, а не стекать. Переложить тесто в кулинарный пакет и с его помощью наполнить формочки. Поставить в духовку и выпекать 20 минут. Приготовить глазурь. Слегка взбить яичные белки с сахаром. Продолжая взбивать, добавить 1 столовую ложку лимонного сока. Кулинарной кисточкой смазать верх кексов получившейся смесью. Приготовить шоколадное покрытие. На водяной бане растопить черный шоколад и кисточкой нанести его на кексы.



Дать застыть. Кексы лучше всего подавать к столу сразу после выпекания, еще теплыми. Если они все же остыли, их можно разогреть, неплотно завернув в фольгу и подержав 5 минут в духовке при 220 °С.

На 100 г - 7,3 у.е.

Что может быть вкуснее горячих булочек на завтрак или больших, сытных пирогов на обед, красивой сладкой выпечки на ужин к чаю или к приходу гостей? Никто из нас не может устоять перед румяной корочкой, ароматом свежего, только что испеченного теста в сочетании самых любимых начинок. Но всегда, когда мы думаем о любимой выпечке, перед глазами непременно возникают ряды угрожающих цифр, символизирующих калории. Не надо слишком волноваться. Непременно приготовьте блюда по предложенным рецептам, и вы убедитесь, что не стоит отказываться от подобного рода вкусов. Через некоторое время вы поймете, что не только не поправились, но и постройнели. Наверное, единственное пожелание — это быть внимательными с количеством условных единиц. Помните, что их количество не должно превышать 40 за 1 день. Приятного аппетита!

Капустный пирог с беконом

На 6 порций: 1 кочан краснокочанной капусты, 1/2 кочана белокочанной капусты, 100 г бекона, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Капусту разобрать на листья. В большой широкой кастрюле вскипятить воду, слегка посолить. Опустить листья белокочанной капусты и варить 5 минут. С помощью шумовки переложить в миску с холодной водой. Опустить в кипящую воду листья краснокочанной капусты и варить 8 минут. Переложить в другую миску с холодной водой.



Отобрать 12 самых крупных листьев краснокочанной капусты. Срезать толстую середину, не нарушая целостности листьев. Накрыть их пищевой пленкой и слегка отбить. Отложить в сторону. Оставшиеся листья краснокочанной и белокочанной капусты нарезать очень тонкой соломкой. Краснокочанная капуста придает этому пирогу яркий вид. Чтобы капуста в процессе приготовления сохранила красивый фиолетовый цвет, в блюдо надо добавить немного лимонного сока или уксуса.

Бекон нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Разогреть сковороду. Обжаривать бекон 12 минут до образования золотистой корочки. Переложить его в отдельную тарелку, а в вытопившемся из бекона жире обжарить лук.

В большой миске перемешать нашинкованную белокочанную и краснокочанную капусту, лук и бекон. Посолить, поперчить по вкусу. Широкий сотейник или блюдо с высокими краями смазать сливочным маслом. На дно уложить 6 красных капустных листьев так, чтобы они закрывали бортики и слегка находили друг на друга. Выложить на листья приготовленную начинку. Сверху уложить оставшиеся капустные листья. Накрыть смазанной сливочным маслом тарелкой подходящего размера. Сильно прижать и слить выделившуюся жидкость. Поставить под гнет в холодильник на 2 часа. Капустный пирог можно подавать холодным или разогреть его в микроволновой печи.

В одной порции — 15,1 у.е.

Пирог с грибами

На 8 порций: тесто: 200 г муки, 100 г сливочного масла, щепотка соли, 2 яичных желтка.

Начинка: 300 г лисичек, 200 г сыра «Гауда», 2 красные луковицы, 1 столовая ложка крахмала, 1 яйцо, 100 г сливок жирностью 33%, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу.



Желтки и форму для выпечки заранее поставить в холодильник. Духовку разогреть до температуры 200 °С. В муку добавить щепотку соли, просеять. Сливочное масло достать из холодильника, дать ему нагреться до комнатной температуры, порубить ножом вместе с мукой. Добавить охлажденные желтки и быстро вымесить тесто. Завернуть тесто в пищевую пленку и поместить на 30 минут в холодильник. Грибы перебрать и вымыть. Большие грибы разрезать вдоль на 2 или 4 части. Вскипятить в кастрюле воду, подсолить, положить грибы и варить в течение 5 минут. Откинуть грибы на дуршлаг. Грибной бульон можно сохранить и использовать для приготовления другого блюда. Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нашинковать. Половину сыра положить в миску, перемешать с луком и крахмалом.

Вынуть тесто из холодильника. Две трети теста уложить на дно формы, разровнять руками, наколоть вилкой и поставить в духовку на 15 минут. Достать из духовки, остудить. Из оставшегося теста сделать бортик. Поставить форму с тестом в холодильник.

Яйцо взбить венчиком со сливками и сметаной, посолить, поперчить. Добавить оставшийся сыр. Тщательно перемешать. Вынуть форму с тестом из холодильника. На дно уложить ровным слоем смесь лука и сыра, сверху равномерно выложить грибы. Аккуратно влить в пирог яично-сливочную массу. Уменьшить температуру духовки до 160 °С. Поставить пирог в духовку и выпекать 40 минут. Подавать горячим.

Пирог можно приготовить с лисичками, молодыми, крепкими сыроежками, опятами и белыми грибами. Не стоит печь открытый пирог с подберезовиками и подосиновиками: при термической обработке от их красоты не останется и следа.

В одной порции — 30,4 у. е.



Фенхель по-женевски

На 4 порции: 2 кочанчика фенхеля, 200 г ветчины, 150 мл сливок, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 яичных желтка, 1 столовая ложка муки, 50 г сливочного масла, 50 г сыра твердых сортов, соль, перец по вкусу.

Фенхель вымыть, нарезать кружками толщиной 1 см, положить в металлический дуршлаг и опустить в кипящую подсоленную воду на 3-4 минуты. Ветчину нарезать тонкими лепестками. Огнеупорную форму для выпечки смазать сливочным маслом. Положить слоями фенхель и ветчину. Сбрызнуть соком лимона. Холодные сливки смешать с мукой, солью и перцем, перелить в сотейник и готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, 10 минут. Влить в форму. Посыпать тертым сыром и запекать в нагретой до 190 °С духовке 15 минут.

На 100 г - 14,9 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 часть), репчатый лук и морковь нарезать довольно толстыми кольцами. Перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, мякоть крупно порезать. 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 присыпать сыром. Поставить в микроволновую печь и готовить 25 минут при температуре 200 °С.

В одной порции — 17,1 у. е.



СОДЕРЖАНИЕ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!	3
Салаты	33
Салат «Нежность»	34
Салат с куриной грудкой	34
Салат с апельсинами	34
Салат с беконом и куриной грудкой	35
Салат «Алиса»	36
Салат «Китайское разноцветие»	37
Салат «Кудыка Твердятич»	37
Салат «Боярская доля»	38
Зеленый салат с грецкими орехами	38
Салат «Баунти»	39
Салат из крапивы	39
Салат из отварной рыбы	40
Салат из говяжьей печени	40
Салат «Сыроежка»	40
Грибной салат с сыром	41
Салат из кальмаров	41
Сырнй салат «Замазка»	41
Салат из одуванчиков	42
Вкусный салатик	42
Салат «Неаполитано»	42
Зеленый салат «Привет из Простоквашино»	43
Салат «Рыбное изобилие»	43
Салат овощной	44
Украинский салат	44
Салат с креветками майонезный	44
Салат из кальмаров и яиц	45
Мамин салатик	45
Салат «Айсберг»	45
Салат из мидий	46
Салат «Обжорка»	46
Бабушкин салат	46
Салат «Случайный»	46
Овощной салат с сыром «Рокфор»	47
Весенний салат	48
Салат со сморчками	48
Салат грибной с сыром	49
Салат «Весенний»	49
Салат «Дубки»	49
Салат из шампиньонов с твердым сыром	50

Салат с ветчиной	50
Салат «Вкусный»	50
Салат из авокадо и манго с куриной грудкой	51
Грибной салат	51
Салат «Легкий»	51
Салат из спаржи с помидорами	52
Салат с индейкой и ананасами	52
Салат из морской капусты	53
Салат из кальмаров	53
Салат сырный (бутербродный)	53
Салат-коктейль по-шанхайски	54
Салат «Необычный»	54
Салат из морской капусты с кальмарами	54
Хрустящий салат	55
Салат по-деревенски	55
Салат из цветной капусты	55
Салат «Латвия»	56
Салат «Черепаша»	56
Салат «Сахалин»	57
Салат из рисовой лапши	57
Салат «Мимоза»	58
Салат с говяжьим языком	58
Салат из двух видов фасоли	59
Фасолевый салат с «Мацареллой» и помидорами	59
Салат с утиной печенью	60
Салат со стручковой фасолью	61
Салат из редьки с говядиной	61
Закуски	62
Мясо с овощным ассорти	63
Кальмары нежные	63
Восхитительная грибная закуска	63
Закуска из отварных сосисок	64
Закуска из шампиньонов	64
Закуска «Нежная»	64
Закуска творожная	65
Закуска по-белорусски	65
Ароматный рулет из лаваша	65
Гамбургеры со шпикачками	66
Яйца с зеленым майонезом	66
Яичница с мясом крабов	67
Омлеты с сыром	67
Яйца в сметане	68
Яйца-грибы	68



Завтрак грибной с креветками.....	69
Шампиньоны, фаршированные паштетом.....	69
Омлет с зеленым луком.....	70
Филе кильки с яйцом.....	70
Икра.....	70
Масло селедочное с луком.....	71
Паштет мясной с сыром.....	71
Паштет из картофеля и сельди.....	71
Сельдь под винным маринадом.....	72
Соленая рыба быстрого приготовления.....	72
Шпроты по-домашнему.....	72
Лосось малосольный.....	73
Лосось в лимонном маринаде.....	73
Творожная масса с тмином.....	74
Творожная масса с зеленым луком.....	74
Капуста китайская фаршированная.....	75
Маринованные шампиньоны.....	75
Шампиньоны по-гречески.....	76
Русские грибки.....	76
Грибы по-строгановски.....	77
Десерты.....	77
Безе с клюквой.....	78
Рулетки из сыра и клубники.....	78
Кофейно-ванильные косички.....	79
Торт «Кранчин Манчин».....	79
Итальянские «бантики».....	80
Профитроли с апельсиновым желе и взбитыми сливками.....	81
Слоеные рулетки с шоколадом.....	82
Сырные завитки.....	83
Творожная запеканка.....	84
Творожная запеканка с яблоками.....	84
Вишневые пирожные.....	85
Крендельки из слоеного теста.....	86
Овсяное печенье.....	87
Лимонные кексы.....	88
Капустный пирог с беконом.....	90
Пирог с грибами.....	91
Фенхель по-женевски.....	93
Запеканка овощная с сыром.....	93

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