

100 лучших рецептов

с морковкой и изюмом



полезно



нарядно



придется повторить



много витаминов



сплошные кабачки



вкусных блюд для детей

500 000
читателей
одобрили
рецепты

Суп для самых маленьких

⌚ 50 мин

🍴 4

40 г говядины, 1 соцветие цветной капусты, 1 соцветие брокколи, 1/2 небольшой моркови, 1/2 клубня картофеля, 1 кочанчик брюссельской капусты, 200 мл воды

1 Положить говядину в сотейник. Залить водой и довести жидкость до кипения. Слить бульон, промыть сотейник. Снова залить мясо водой, довести жидкость до кипения. Варить на небольшом огне 30 мин.

2 Промыть морковь, очистить и нарезать тонкими кружочками.

3 Промыть картофель, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками.

4 Добавить в сотейник к мясу морковь, картофель и промытую брюссельскую капусту. Варить 5 мин.

5 Промыть цветную капусту и брокколи (замороженные овощи предварительно разморозить). Добавить к мясу. Варить 5 мин.

6 Переложить содержимое сотейника в чашу блендера, взбить до получения однородной массы.

7 Разбавить бульоном до нужной консистенции.



Суп-пюре из зеленого горошка

⌚ 1 ч 20 мин

🍴 3

1/4 корня сельдерея, 1/2 моркови, 1 небольшая луковица, 250 г зеленого горошка (свежего или замороженного), 125 г сливок 22%-ной жирности, 100 г сметаны, 2 ст. л. кукурузной муки, 2 ст. л. сливочного масла, 500 мл воды, 1/2 ч. л. соли, веточка мяты

1 Вымыть и очистить корень сельдерея, морковь и лук.

2 Влить в сотейник 500 мл воды, довести до кипения. Опустить в кипяток овощи, посолить, варить на слабом огне 40 мин.

3 Вынуть сваренные овощи из бульона, добавить в сотейник размороженный зеленый горошек. Варить 10 мин.

4 Протереть гороховый суп через сито, чтобы удалить кожуру от бобовых, либо измельчить с помощью блендера.

5 Добавить в сливки муку, перемешать до получения однородной массы. Влить полученную смесь в суп, довести до кипения. Добавить сливочное масло. Варить на слабом огне 15 мин.

6 Измельчить часть мяты, добавить в суп. Подавать со сметаной и листиками мяты.





Суп-пюре из моркови

 45 мин | 500 мл воды, 1 ст. л. риса, 2 ст. л. сливок, 200 г моркови, 1 луковица, 2–3 веточки петрушки, 1 лавровый лист, корица на кончике ножа, 1/2 ч. л. сахара, 1/4 ч. л. соли

 2–3

1 Очистить лук и морковь, вымыть и нарезать кубиками.

2 Вскипятить в большой кастрюле воду, добавить лук, морковь, рис и лавровый лист. Варить 30 мин на слабом огне до готовности риса.

3 Всыпать корицу за 5 мин до готовности супа, добавить при необходимости сахар и соль.

4 Удалить лавровый лист. Измельчить суп до состояния пюре с помощью блендера.



Суп-пюре из моркови и шпината

 45 мин | 2 моркови, 20 г шпината (свежего или замороженного), 1/2 ч. л. муки, 5 г сливочного масла, 120 мл молока, 1 перепелиное яйцо, 1/4 ч. л. соли, очищенная вода

 3

1 Вымыть морковь, очистить и мелко нарезать.

2 Поместить нарезанную морковь в сотейник. Залить водой и довести жидкость до кипения. Варить на небольшом огне 20 мин.

3 Удалить у свежего шпината стебли, мелко порубить, замороженный предварительно разморозить, при необходимости нарезать. Добавить к моркови, варить еще 10 мин.

4 Развести муку в холодном молоке. Сварить яйцо вкрутую, отделить желток от белка.

5 Растереть желток, добавить в молочно-мучную смесь, перемешать, влить в суп.

6 Размешать суп, довести до кипения, посолить.

7 Протереть готовое блюдо через сито или измельчить в блендере до состояния пюре. Заправить растопленным сливочным маслом.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ГЕРКУЛЕСА



25 мин



2

250 мл молока, 250 мл воды, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 10 г сливочного масла, 2 перепелиных яйца (или 1 куриное), 1 ч. л. сахара, щепотка соли, веточка мяты

- 1 Довести воду до кипения, посолить и всыпать овсяные хлопья. Варить на небольшом огне 3 мин.
- 2 Влить молоко, варить еще 3 мин.
- 3 Протереть суп через сито.
- 4 Отделить желтки от белков.
- 5 Добавить к желткам размягченное сливочное масло, всыпать сахар, растереть добела.
- 6 Довести суп до кипения. Непрерывно помешивая, влить яичную смесь.
- 7 Промыть мяту, удалить стебель, мелко порубить и добавить в готовый суп.

СУП ПО-ИТАЛЬЯНСКИ



50 мин



16

1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 желтый сладкий перец, 30 г зеленого горошка (свежего или замороженного), 5 помидоров черри, 1/2 небольшого цукини, 1/4 маленького кочана белокочанной капусты, 1,5 л воды, 3 ст. л. оливкового масла, 4 веточки базилика, 1 ч. л. соли. **Для подачи:** 50 г пармезана

- 1 Вымыть и очистить картофель, морковь и цукини, нарезать овощи небольшими кубиками. Вымыть перец, удалить плодоножку и семена, разделить на 8 частей, нарезать каждую тонкой соломкой. Срезать в капустных листьях утолщения, мелко нашинковать. Мелко порубить лук и сельдерей. Разрезать помидоры черри на 4 части.
- 2 Разогреть в кастрюле с толстым дном оливковое масло. Пассеровать лук и морковь 5 мин, постоянно помешивая. Добавить сладкий перец и сельдерей. Тушить еще 5 мин.
- 3 Влить 1,5 л кипятка, добавить помидоры, картофель, капусту и цукини, варить 5 мин. Выложить зеленый горошек, варить еще 5 мин.
- 4 Добавить в суп нарезанный базилик, посолить. Выключить огонь, накрыть кастрюлю крышкой. Дать блюду настояться. Перед подачей посыпать тертым пармезаном.

СУП ЛУКОВО-КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ



1 ч



2

200 г говядины, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 2 крупные луковицы, 2 лавровых листа, 2 горошины душистого перца, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу

- 1 Вымыть говядину, удалить жир и сухожилия, крупно нарезать.
- 2 Отваривать мясо около 1 ч, вынуть, ополоснуть кипяченой водой, нарезать тонкими полосками.
- 3 Процедить бульон через марлю.
- 4 Очистить лук и морковь, вымыть. Нашинковать лук, обжарить до золотистого цвета в растительном масле. Добавить нарезанную кружочками морковь. Тушить 2–3 мин.
- 5 Вымыть очищенный картофель, нарезать кубиками.
- 6 Вернуть мясо в бульон, добавить картофель, тушеные лук и морковь, варить 20 мин.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ



2 ч



4

Лапша: 2 яйца, 1/4 ч. л. соли, 260 г муки.

Бульон: 1 куриное филе, 1/8 корня сельдерея (40–45 г), 1/2 моркови, 1 луковица, 1/4 ч. л. соли, по 1 веточке укропа и петрушки, очищенная вода

- 1 Приготовить лапшу. Для этого просеять муку горкой на стол через сито, сделать в центре углубление. Влить в него взбитые с солью яйца. Вымесить тугое тесто, добавляя при необходимости муку. Накрыть его салфеткой и оставить на 10 мин. Раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать на узкие полоски. Разложить готовую лапшу на полотенце, подсушить в течение 1 ч.
- 2 Промыть и очистить корень сельдерея, морковь и лук.
- 3 Приготовить бульон. Для этого залить куриное филе холодной водой (2 л), довести жидкость до кипения, слить. Снова залить холодной водой, повторно вскипятить, посолить. Добавить овощи, варить на небольшом огне 40 мин. Удалить из бульона лук и сельдерей (они больше не понадобятся). Вынуть филе, мелко нарезать, вернуть в бульон. Добавить лапшу, варить до ее готовности, 10–15 мин.
- 4 Нарезать вареную морковь кружочками, мелко порубить зелень (без стеблей), добавить в бульон. Оставить готовый суп под крышкой на 5 мин.



БУЛЬОН РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



40 мин

4

100 г филе нежирной рыбы (судака, трески, сайды), 1 ломтик белого хлеба, 1 ст. л. молока, 1 перепелиное яйцо, 10 г сливочного масла, 1/4 ч. л. соли, очищенная вода. **Для подачи:** веточка укропа

- 1 Влить воду в сотейник, довести до кипения, посолить. Опустить 40 г филе рыбы в кипяток. Варить 20 мин.
- 2 Мелко нарезать оставшуюся рыбу или пропустить через мясорубку.
- 3 Замочить хлебный мякиш в молоке на 1 мин и как следует отжать. Соединить с рыбным фаршем.
- 4 Размять отварную рыбу вилкой. Отделить желток от белка.
- 5 Добавить в фарш желток, размягченное сливочное масло и измельченную отварную рыбу. Сформовать небольшие фрикадельки.
- 6 Опустить фрикадельки в кипящий бульон. Отваривать в течение 5 мин после всплытия.
- 7 При подаче добавить в готовый суп мелко рубленый укроп.

КАШИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ



30/20 мин

3/2

Рисовая каша с курагой: 2 ст. л. порошка детской рисовой каши, 50 г кураги, 150 мл воды, молоко.

Гречневая каша с овощами: 4 ст. л. порошка детской гречневой каши, 1 небольшая морковь, 1 соцветие брокколи, 50 мл молока, очищенная вода.

- 1 **Рисовая каша с курагой.** Промыть курагу, поместить в сотейник и залить водой. Довести жидкость до кипения, варить на небольшом огне 20 мин.
- 2 Измельчить сваренную курагу с помощью блендера до состояния пюре, добавить отвар для получения необходимой консистенции. Заварить порошок рисовой каши молоком, перемешать с пюре из кураги.
- 3 **Гречневая каша с овощами.** Залить порошок гречневой каши водой, довести до кипения, варить на небольшом огне 10 мин.
- 4 Вымыть морковь, очистить от кожуры. Промыть брокколи. Мелко нарезать овощи, поместить в сотейник, залить молоком.
- 5 Довести жидкость до кипения, варить на небольшом огне 5 мин, постоянно помешивая.
- 6 Соединить в чаше блендера кашу с овощами, взбить до состояния пюре.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ



1 ч 20 мин +
+ 8 ч (на замачивание
фасоли)



16

1/2 стакана фасоли, 3 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 свекла (около 300 г), 1 помидор, 1/4 корня сельдерея, 1/2 сладкого перца, 3 листа белокочанной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 веточки укропа, 2 л воды, соль — по вкусу

- 1 Замочить фасоль в холодной воде на ночь, затем отварить. Вымыть все овощи. Очистить картофель, корень сельдерея, морковь, лук и свеклу. Натереть морковь и свеклу на крупной терке, мелко порубить лук. Надрезать помидор крест-накрест, залить кипятком на 3 мин, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Удалить у перца плодоножку и семена, нарезать тонкой соломкой. Мелко нашинковать капусту.
- 2 Залить картофель и корень сельдерея водой, отваривать до готовности 30 мин. Пассеровать лук и морковь в растительном масле до мягкости. Тушить свеклу с помидором в сотейнике в небольшом количестве растительного масла 5 мин. Добавить перец, тушить еще 3 мин.
- 3 Растолочь картофель и сельдерея, добавить в овощной бульон, тщательно перемешать. Выложить капусту, варить 25 мин. Добавить лук с морковью и свекольную заправку, варить еще 5 мин. Добавить фасоль и мелко рубленый укроп, посолить. Накрыть крышкой и дать настояться 30 мин.

КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ И БАНАНОМ



45 мин



4

1/2 стакана риса, 200 мл молока, 1/2 яблока, 1/2 банана, 1/2 ч. л. сахара, 5 г сливочного масла, очищенная вода

- 1 Вымыть яблоко, очистить от кожуры, удалить сердцевину.
- 2 Поместить кожуру в сотейник, залить водой. Довести жидкость до кипения, варить на небольшом огне 5 мин.
- 3 Вынуть кожуру. Влить молоко, всыпать сахар.
- 4 Довести отвар до кипения, добавить рис. Варить на слабом огне 20 мин. Накрыть крышкой, отставить еще на 20 мин.
- 5 Натереть яблоко на терке (лучше пластмассовой) или измельчить в кухонном комбайне. Размять банан вилкой.
- 6 Добавить в кашу яблоко и банан, перемешать.
- 7 Довести кашу до кипения, добавить сливочное масло.



КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ

 10 мин : 80 г рисовых хлопьев, 180 мл молока, 120 мл очищенной воды, 30 г красных яблок, 20 г клубничного джема, 10 г изюма, 20 г миндаля, 30 г сливочного масла, соль и сахар — по вкусу

 2

- 1 Развести молоко с водой, довести до кипения, добавить соль и сахар.
- 2 Всыпать рисовые хлопья, непрерывно помешивая. Варить 2–4 мин, продолжая помешивать.
- 3 Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.
- 4 Нарезать яблоки тонкими дольками.
- 5 Мелко порубить орехи ножом.
- 6 Отрезать небольшой кусок сливочного масла.
- 7 Выложить в тарелку кашу, сверху орехи, изюм, яблоки, масло и джем.

КАША ОВСЯНАЯ С ГРУШЕЙ И МЕДОМ

 15 мин : 200 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 200 мл воды, 40 г сливочного масла, 30 г сахара, соль — по вкусу. **Заправка:** 1 груша, 30 г меда, 30 г сливочного масла. **Для подачи:** 50 г миндальных хлопьев

 4

- 1 Обжарить овсяные хлопья на сухой сковороде или в кастрюле до светло-золотистого цвета.
- 2 Смешать молоко и воду, добавить сахар, прогреть.
- 3 Залить хлопья полученной смесью, посолить и тщательно перемешать. Варить на медленном огне до готовности, постоянно помешивая.
- 4 Приготовить заправку. Для этого очистить грушу, удалить сердцевину, нарезать фрукт небольшими ломтиками. Обжаривать грушу на сливочном масле в течение 3–5 мин (в зависимости от сорта и твердости). Добавить мед, тщательно перемешать и снять с огня.
- 5 Перемешать овсяную кашу с заправкой. При подаче посыпать миндальными хлопьями.

КАША ОВСЯНАЯ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ И АБРИКОСАМИ

 10 мин : 50 г овсяных хлопьев, 30 г кукурузных хлопьев, 180 мл молока, 120 мл очищенной воды, 30 г консервированных абрикосов, 20 г клубничного джема, 30 г сливочного масла, соль и сахар — по вкусу

 2

- 1 Смешать молоко и воду, довести до кипения, добавить соль и сахар.
- 2 Всыпать овсяные хлопья, непрерывно помешивая. Варить 2–4 мин, продолжая помешивать.
- 3 Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.
- 4 Слегка измельчить кукурузные хлопья ножом.
- 5 Нарезать абрикосы дольками.
- 6 Отрезать небольшой кусок сливочного масла.
- 7 Выложить в тарелку кашу, сверху абрикосы, кукурузные хлопья, масло и джем.

КАША МАННАЯ С АПЕЛЬСИНОМ И КЛУБНИКОЙ

 10 мин : 40 г манной крупы, 180 мл молока, 120 мл очищенной воды, 30 г клубники, 20 г клубничного джема, 100 г апельсинов, 30 г сливочного масла, соль и сахар — по вкусу

 2

- 1 Смешать молоко и воду, довести до кипения, добавить соль и сахар.
- 2 Всыпать манную крупу, непрерывно помешивая. Варить 2–4 мин, продолжая помешивать.
- 3 Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.
- 4 Очистить апельсин от кожуры, вырезать мякоть.
- 5 Вымыть клубнику, нарезать дольками.
- 6 Отрезать небольшой кусок сливочного масла.
- 7 Выложить в тарелку кашу, сверху апельсин, клубнику, масло и джем.

КАША ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ



20 мин

250 г пшена, 50 г кураги, 50 г светлого изюма,
1 ст. л. меда, 200 мл кипяченой воды, 2 ст. л. сахара,
соль — по вкусу

- 1** Тщательно промыть пшено (в нескольких водах или в сите под проточной водой).
- 2** Залить крупу водой, отварить до полуготовности.
- 3** Добавить в кашу сахар и соль.
- 4** Промыть сухофрукты.
- 5** Нарезать курагу небольшими кусочками.
- 6** Всыпать изюм и нарезанную курагу в кашу, варить на небольшом огне до готовности.
- 7** При подаче полить кашу медом.



КАША МНОГОЗЕРНОВАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



10 мин

50 г многозерновых хлопьев, 180 мл молока, 120 мл очищенной воды, 30 г грецких орехов, 30 г чернослива,
20 г клубничного джема, 30 г сливочного масла, соль
и сахар — по вкусу

- 1** Смешать молоко и воду, довести до кипения, добавить соль и сахар.
- 2** Всыпать хлопья, непрерывно помешивая. Варить 2–4 мин, продолжая помешивать.
- 3** Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.
- 4** Крупно порубить орехи ножом.
- 5** Нарезать чернослив ломтиками.
- 6** Отрезать небольшой кусок сливочного масла.
- 7** Выложить в тарелку кашу, сверху чернослив, орехи, масло и джем.





«ВЕСЕЛЫЕ» МАКАРОНЧИКИ С ЦУКАТАМИ И ОРЕХАМИ

⌚ 15 мин

🍴 2

100 г детской пасты (например, «мишки», «космос», «гонки», «зоопарк» и т. д.), 30 г цукатов, 30 г миндаля, 100 мл жирных сливок, 30 г чернослива, 30 г винограда, 30 г красных яблок, 20 г сливочного масла, соль — по вкусу

- 1 Налить в кастрюлю воду, посолить и довести до кипения.
- 2 Всыпать пасту, варить 8–10 мин, периодически помешивая. Слить воду.
- 3 Измельчить миндаль. Разрезать ягоды винограда пополам.
- 4 Нарезать чернослив ломтиками, яблоки — тонкими дольками.
- 5 Добавить к отваренной пасте измельченные орехи, цукаты и чернослив. Перемешать.
- 6 Добавить сливочное масло и сливки. Прогреть 1–2 мин.
- 7 Выложить готовую пасту на тарелку. Добавить виноград и яблоки.



ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩАМИ

⌚ 1 ч 40 мин

🍴 4

6–8 листов лазаньи, 1/2 небольшой тыквы, 1 луковица, 100 г шпината, 150 г моцареллы, 50 г пармезана, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соли, очищенная вода. **Соус:** 300 мл молока, 1 ст. л. муки, 25 г сливочного масла, 1/2 ч. л. мускатного ореха

- 1 Вымыть овощи. Нарезать очищенный лук тонкими полукольцами. Очистить тыкву от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками. Соединить лук и тыкву, заправить оливковым маслом, добавить 1 ст. л. воды. Выложить в форму, посолить. Запекать при 180 °С в течение 10–15 мин. Удалить у шпината стебли, измельчить листья и залить их кипятком на 2 мин. Натереть пармезан на мелкой терке, нарезать мягкий сыр.
- 2 Приготовить соус. Вскипятить молоко, всыпать щепотку мускатного ореха, перемешать, оставить на 10 мин. Поджарить муку на растопленном сливочном масле до появления орехового запаха. Влить тонкой струйкой молочную смесь при постоянном помешивании. Довести до кипения, слегка посолить.
- 3 Отваривать листы лазаньи в подсоленной кипящей воде 3 мин. Выложить в форму для запекания часть тыквы, затем шпинат и моцареллы. Полить соусом, накрыть листами лазаньи. Чередовать слои в указанном порядке (сверху должны оказаться листы лазаньи). Полить остатками соуса, посыпать тертым пармезаном. Запекать при 180 °С в течение 35 мин.



СПАГЕТТИ С ТЫКВОЙ И ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ

🕒 20 мин

🍴 6

200 г спагетти, 1 долька тыквы, 50 г вяленых томатов, 1 зубчик чеснока, 50 мл оливкового масла, соль — по вкусу. **Для подачи:** зелень базилика

- 1 Отварить спагетти в большом количестве подсоленной воды.
- 2 Очистить вяленые томаты и тыкву от кожуры, удалить у тыквы семена. Нарезать овощи тонкой соломкой.
- 3 Разрезать зубчик чеснока вдоль пополам. Разогреть на сковороде оливковое масло, подрумянить чеснок, вынуть.
- 4 Слегка обжарить на ароматном масле вяленые томаты. Добавить тыкву и жарить до готовности (чем тоньше нарезка, тем меньше времени понадобится).
- 5 Откинуть спагетти на дуршлаг. Аккуратно перемешать с овощами.
- 6 При подаче посыпать готовое блюдо мелко рубленным базиликом.



СПАГЕТТИ С КУРИЦЕЙ И БРОККОЛИ

🕒 35 мин

🍴 4

100 г спагетти, 1 куриное филе, 6 соцветий брокколи, 1 зубчик чеснока, 150 мл сливок 22–35%-ной жирности, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. соли. **Для подачи:** 30 г твердого сыра (голландского, российского или чеддера), веточка петрушки

- 1 Отварить спагетти в большом количестве подсоленной воды в течение 10 мин.
- 2 Промыть куриное филе, промокнуть бумажным полотенцем. Нарезать небольшими ломтиками. Промыть брокколи, нарезать небольшими кусочками.
- 3 Разрезать зубчик чеснока вдоль пополам. Разогреть на сковороде оливковое масло, подрумянить чеснок, вынуть.
- 4 Обжаривать на ароматном масле курицу 3 мин, постоянно помешивая (появление румяной корочки недопустимо). Добавить брокколи, готовить еще 2 мин.
- 5 Влить сливки, немного посолить. Довести жидкость до кипения. Накрыть сковороду крышкой, оставить на 10 мин.
- 6 Удалить у петрушки стебли, мелко порубить. Натереть сыр на мелкой терке. Выложить на тарелку спагетти, полить соусом, посыпать сыром и петрушкой.





ПАСТА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ



10 мин

100 г пасты пенне, 30 г цукини, 30 г свежего красного перца, 100 г куриного филе, 20 мл оливкового масла + 10 мл для жарки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу



2

1 Налить в кастрюлю воду, обильно посолить и довести до кипения.

2 Всыпать пасту, готовить 8–10 мин, периодически помешивая. Слить воду.

3 Вымыть овощи. Нарезать цукини брусочками. Удалить у сладкого перца плодоножку, очистить от семян, нарезать ломтиками.

4 Нарезать куриное филе маленькими брусочками, посолить, поперчить. Обжаривать на разогретом оливковом масле 3 мин, постоянно помешивая.

5 Добавить к филе овощи, обжаривать еще 1–2 мин.

6 Выложить в сковороду отварную пасту, влить оливковое масло. Перемешать, немного прогреть для смешения вкусов и ароматов.



ПЕЛЬМЕНИ ПО-НЕМЕЦКИ

1 ч
50 мин

Фарш: 2 маленьких куриных филе (около 300 г), 3 перепелиных яйца, 1 небольшая луковица, 1/2 моркови, 100 г шпината (свежего или свежемороженого), 50 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соли, свежемолотый черный перец на кончике ножа.
Тесто: 270–290 г муки, 4 куриных яйца, 1/2 ч. л. соли



8

1 Измельчить филе с помощью блендера или пропустить через мясорубку. Очистить лук и морковь. Измельчить лук, натереть морковь на мелкой терке. Удалить у свежего шпината стебли, мелко порубить, замороженный предварительно разморозить, при необходимости нарезать.

2 Вбить в фарш перепелиные яйца, добавить лук, морковь, шпинат, размягченное сливочное масло, соль, перец. Перемешать.

3 Приготовить тесто. Для этого отделить желтки от белков. Взбить со щепоткой соли желтки до бела, белки до состояния высоких пиков. Соединить белки с желтками. Вымесить в меру тугое тесто, постепенно добавляя муку. Накрыть полотенцем, оставить на 30 мин.

4 Раскатать тесто в пласт толщиной 1 мм, вырезать стаканом круги. Выложить на каждый круг по 1 ч. л. начинки. Сформовать пельмени, защипав края. Отварить заготовки в подсоленной воде или приготовить в пароварке.



ПЮРЕ ФРУКТОВЫЕ

 30/20/
20 мин Очищенная вода. **Пюре с тыквой:** 1 груша,
100 г тыквы (желательно баттернат). **Пюре с кура-
гой:** 1 яблоко, 1 груша, 60 г кураги. **Пюре яблочно-
морковное:** 1 яблоко, 1 небольшая морковь

1 Пюре с тыквой. Вымыть грушу и тыкву, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Готовить кусочки тыквы на пару 15 мин. Добавить грушу, готовить еще 5 мин. Измельчить тыкву и грушу в блендере до состояния пюре. Развести его до необходимой консистенции кипяченой водой.

2 Пюре с курагой. Вымыть курагу, яблоко и грушу. Нарезать сухофрукты соломкой. Очистить фрукты от кожуры, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Залить курагу и яблоко кипятком, варить с закрытой крышкой на небольшом огне 5 мин. Добавить грушу, варить еще 3 мин. Измельчить все в блендере до получения однородной массы.

3 Пюре яблочно-морковное. Вымыть морковь и яблоко, очистить, удалить у яблока сердцевину. Нарезать все небольшими кубиками. Залить морковь кипятком, варить с закрытой крышкой на небольшом огне до готовности (около 10 мин). Залить яблоко кипятком на 1 мин. Слить морковный бульон в отдельную емкость. Измельчить в блендере морковь и яблоко до состояния пюре. Разбавить бульоном до получения необходимой консистенции.

ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКА

 15 мин 250 г кабачка, очищенная вода

1 Вымыть кабачок, разрезать вдоль пополам. Очистить от кожуры, удалить сердцевину.

2 Нарезать половинки кабачка ломтиками толщиной 2 см.

3 Отварить ломтики кабачка в небольшом количестве воды или на пару до мягкости, примерно 7–8 мин.

4 Слегка остудить овощ, слить отвар в отдельную емкость.

5 Измельчить кабачок с помощью блендера до однородного состояния.

6 Развести полученное пюре до нужной консистенции, добавив кабачковый отвар, молоко или искусственную смесь.

ПЮРЕ ОВОЩНЫЕ

 20/40/
20 мин По 1/2 ч. л. растительного масла. **Пюре из цвет-
ной капусты и кабачка:** 2 соцветия цветной
капусты, 1 небольшой кабачок, 1 перепелиное яйцо,
очищенная вода. **Пюре из картофеля и тыквы:**
1 клубень картофеля, 100 г тыквы. **Пюре из мор-
кови:** 1 морковь, молоко, очищенная вода

1 Пюре из цветной капусты и кабачка. Вымыть овощи. Очистить кабачок от кожуры и семян, разобрать капусту на соцветия. Нарезать все небольшими кубиками. Отварить яйцо, отделить желток. Отварить кабачок и капусту на небольшом огне (10 мин). Слить отвар в отдельную емкость. Добавить к овощам желток и растительное масло, измельчить до состояния пюре. Разбавить бульоном до нужной консистенции.

2 Пюре из картофеля и тыквы. Вымыть картофель, наколоть вилкой. Очистить тыкву от кожуры и семян, нарезать кусочками. Варить овощи на пару около 30 мин. Измельчить очищенный картофель, тыкву и растительное масло до состояния пюре. Разбавить молоком (или смесью) до нужной консистенции.

3 Пюре морковное. Вымыть морковь, очистить, нарезать кубиками, отварить на небольшом огне (10 мин). Слить отвар в отдельную емкость. Добавить к моркови молоко (или смесь), измельчить до состояния пюре. Добавить растительное масло, варить на небольшом огне 3 мин. Разбавить бульоном до нужной консистенции.

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ

 30 мин 150 г цветной капусты (свежей или свежемороженой),
30 г сливочного масла, 250 г помидоров, 30 г мягкого
сыра (смоленского, медынского, бри, камамбера или
рокфора)

1 Промыть цветную капусту, обдать кипятком, разобрать на соцветия.

2 Готовить на пару 15 мин.

3 Вымыть помидоры, надрезать крест-накрест, залить кипятком на 3 мин. Очистить от кожицы, мелко нарезать.

4 Натереть сыр на мелкой терке.

5 Растопить в сотейнике сливочное масло. Выложить помидоры, тушить на среднем огне, постоянно помешивая, около 3 мин.

6 Добавить сыр. Подержать на огне 1 мин, постоянно помешивая, пока сыр полностью не расплавится.

7 Размять вилкой цветную капусту, соединить с томатным пюре.



ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И БРОККОЛИ

⌚ 1 ч

🍴 4

1 небольшой корень сельдерея, 1 головка брокколи, 200 мл детского молока, 3 яичных белка, 50 г подсушенного зернового хлеба, 1 ст. л. оливкового масла, 1/4 ч. л. соли, очищенная вода

1 Промыть и очистить корень сельдерея, нарезать тонкими ломтиками. Выложить в сотейник, залить молоком. Довести жидкость до кипения, немного посолить. Варить на небольшом огне 10 мин.

2 Разобрать брокколи на соцветия, тщательно промыть. Выложить в сотейник, залить водой. Довести жидкость до кипения, немного посолить. Варить на небольшом огне 3 мин.

3 Выложить овощи в чашу блендера, добавить 2 ст. л. молока, оставшегося после варки сельдерея. Измельчить до состояния пюре, охладить до комнатной температуры. Слегка взбить белки, добавить в овощное пюре, перемешать.

4 Измельчить хлеб с помощью блендера. Смазать форму для запекания оливковым маслом, посыпать хлебной крошкой. Выложить овощное пюре ложкой (или воспользоваться кондитерским мешком). Запекать в духовом шкафу при 180 °С в течение 20 мин.



ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ЦВЕТНОЕ

⌚ 40 мин

🍴 4

4 клубня картофеля, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, 2 веточки укропа, 2 веточки петрушки, 2 веточки базилика, 1/4 ч. л. соли, очищенная вода

1 Вымыть и очистить картофель. Варить в подсоленной воде до готовности (около 25 мин).

2 Вымыть и очистить морковь, натереть на крупной терке. Очистить и измельчить лук.

3 Удалить стебли у петрушки и укропа, мелко порубить зелень. Нарвать руками листья базилика.

4 Выложить морковь и лук в глубокую сковороду с толстым дном или сотейник. Влить 50 мл молока, довести жидкость до кипения. Тушить на небольшом огне 15 мин.

5 Слить отвар из сотейника с картофелем, оставив около 50 мл. Добавить сливочное масло.

6 Довести оставшееся молоко до кипения, влить в сотейник с картофелем.

7 Растолочь картофель до состояния пюре. Добавить тушеные овощи. Всыпать измельченную зелень, перемешать.





ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КАБАЧКА

 25 мин : 150 г картофеля, 150 г кабачка,
 2-3 : 1 ч. л. оливкового масла

- 1** Вымыть кабачок и картофель, очистить от кожицы. Удалить у кабачка семена.
- 2** Нарезать овощи кубиками, опустить в кипящую воду, варить на слабом огне 15–20 мин.
- 3** Протереть готовые овощи через сито или измельчить до состояния пюре с помощью толкушки.
- 4** Добавить в полученную смесь оливковое масло и развести до нужной консистенции молоком, отваром или искусственной смесью.



ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КОЛЬРАБИ

 1 ч : 1/2 небольшого клубня кольраби, 100 г шпината (све-
 2 : жего или свежемороженого), 75 г картофеля, 1 ку-
риное яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соли,
очищенная вода

- 1** Вымыть кольраби, очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 2** Удалить у свежего шпината стебли (замороженный разморозить), мелко нарезать зелень.
- 3** Промыть картофель, очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 4** Растопить в сотейнике сливочное масло, выложить картофель и кольраби. Тушить 3 мин, постоянно помешивая. Добавить воду, довести до кипения. Посолить, уменьшить огонь. Накрывать крышкой, тушить 30 мин.
- 5** Добавить шпинат. Тушить еще 5 мин.
- 6** Сварить яйцо вкрутую, отделить желток.
- 7** Измельчить желток с овощами с помощью блендера до состояния пюре.

РАГУ ОВОЩНОЕ

⌚ 1 ч

🍴 6

2 клубня картофеля, 3 листа белокочанной капусты, 1 морковь, 1/2 молодого цукини, 1 ст. л. зеленого горошка, 250 мл молока, 1 ст. л. сметаны, 5 г сливочного масла, 1/4 ч. л. соли, по 1 веточке петрушки и укропа

1 Вымыть овощи, очистить. Нарезать морковь соломкой, картофель и цукини — небольшими кубиками. Срезать на капустных листьях утолщения, мелко нашинковать.

2 Выложить морковь и картофель в сотейник, залить молоком. Тушить 5 мин.

3 Добавить цукини и капусту. Выложить сливочное масло, перемешать. Тушить на небольшом огне 20 мин.

4 Добавить зеленый горошек, соль, сметану. Перемешать, тушить еще 10 мин.

5 Посыпать готовое рагу рубленой зеленью. Накрыть крышкой, оставить на 5 мин.



ПУДИНГ ОВОЩНОЙ

⌚ 45 мин

🍴 8

400 г консервированной или замороженной мексиканской смеси (кукуруза, горошек, болгарский перец, спаржевая фасоль), 60 г риса, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 100 мл воды, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла для смазывания формы.

Соус: 200 мл молока, 2 ст. л. муки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 100 г сметаны, по 1 пучку петрушки и укропа

1 Промыть рис в нескольких водах. Перемешать с овощной смесью, добавить 100 мл воды. Отваривать 10 мин до набухания риса.

2 Приготовить соус. Подсушить муку на сковороде до появления орехового аромата. Влить молоко, варить до загустения. Посолить, поперчить, протереть полученную смесь сквозь сито для получения однородной массы без комочков.

3 Охладить овощи с рисом, добавить молочный соус, желтки и натертый на крупной терке сыр. Посолить, поперчить, перемешать.

4 Взбить яичные белки в крепкую пену, добавить в рисово-овощную смесь.

5 Смазать форму маслом, посыпать сухарями, выложить пудинг. Готовить на пару 30 мин. Подавать к столу со сметаной и зеленью.





МУСС ОВОЩНОЙ

⌚ 45 мин

🍴 8

300 мл сливок 30%-ной жирности, 6 белков, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Мусс из сельдерея:** 1 корень сельдерея, щепотка мускатного ореха. **Мусс из цукини:** 1 кабачок (около 250 г), 50 г свежемороженого шпината. **Мусс из моркови:** 3 моркови (около 300 г), 1 ч. л. куркумы

1 Вымыть и очистить овощи, нарезать небольшими кусочками, сложить в разные емкости (или одну большую, не смешивая между собой). Отваривать в течение 15 мин, охладить.

2 Протереть овощи по отдельности сквозь сито или измельчить в блендере. Взбить белки миксером в устойчивую пену.

3 Добавить в массу из сельдерея 100 мл сливок, 1/3 взбитых белков, соль, перец и щепотку тертого мускатного ореха. Добавить в массу из моркови 100 мл сливок, половину оставшихся белков, куркуму, соль и перец. Добавить в массу из цукини размороженный и отжатый от лишней жидкости шпинат, соль, перец, оставшиеся сливки и белки.

4 Выложить овощные массы в емкость или порционные формы, чередуя слои.

5 Готовить на пару в течение 20 мин. При желании перед подачей украсить зеленью.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ

⌚ 40 мин

🍴 3

1 небольшая свекла, 40 г чернослива, 20 г изюма, 1 ст. л. грецких орехов, 50 г нежирной сметаны, очищенная вода, соль — по вкусу. **Для подачи:** 25 г твердого сыра (голландского, российского или чеддера), веточка петрушки

1 Вымыть свеклу, отварить до готовности. Очистить, натереть на крупной терке.

2 Залить чернослив и изюм кипятком на 2 мин.

3 Подсушить грецкие орехи в духовом шкафу при 100 °С в течение 15 мин. Мелко порубить.

4 Натереть сыр на мелкой терке.

5 Вымыть петрушку, удалить стебель, мелко порубить зелень.

6 Нарезать чернослив соломкой. Добавить к свекле сухофрукты и грецкие орехи.

7 Заправить салат сметаной, посолить и перемешать.

8 При подаче посыпать тертым сыром и петрушкой.



САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ТВОРОГОМ



10 мин



2

80 г обезжиренного (либо 1%-ного) творога, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г красного сладкого болгарского перца, 50 г салатных листьев, 30 г стебля сельдерея, несколько перьев зеленого лука, 1 булочка, 20 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Удалить у помидора плодоножку, очистить огурец от кожицы, удалить у сладкого перца плодоножку и семена. Нарезать овощи крупными кубиками, сельдерей — тонкими ломтиками (поперек волокон), мелко порубить зеленый лук.

2 Слегка размять вилкой творог.

3 Смешать нарезанные овощи, салатные листья, лук и творог.

4 Заправить салат оливковым маслом, посолить и поперчить.

5 Разрезать булочку вдоль пополам. Обжарить в тостере либо на сухой сковороде до золотистого цвета. Подавать с салатом.

САНДВИЧ С ПОМИДОРАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ



10 мин



1

1 булочка, 1 помидор, 50 г моцареллы.

Соус: 30 г свежего зеленого базилика, 1/4 зубчика чеснока, 20 г лимона (для сока), 10 г кешью, 50 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Разрезать булочку вдоль пополам. Обжарить в тостере либо на сухой сковороде до золотистого цвета.

2 Нарезать сыр кружочками, помидор — дольками, предварительно удалив плодоножку.

3 Отделить листья базилика от жестких стеблей.

4 Измельчить с помощью блендера базилик, орехи и чеснок, добавить оливковое масло.

5 Посолить и поперчить полученный соус, выжать в него сок из лимона.

6 Выложить на одну половину булочки помидоры с сыром, полить соусом. Накрыть второй половиной.

ШАРИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С СЫРОМ



35 мин



8

400 г картофеля, 100 г твердого сыра, 100 г муки, 1 луковица, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, по пучку петрушки, укропа и тархуна, соль — по вкусу.

Для подачи: 100 г сметаны

1 Очистить картофель, натереть на средней терке. Добавить очищенный и натертый на мелкой терке лук (это не даст картофельной массе потемнеть).

2 Выложить полученную массу в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

3 Очистить чеснок, мелко порубить ножом вместе с зеленью.

4 Натереть сыр на крупной терке.

5 Добавить в отжатую картофельную массу яйца и муку, тщательно перемешать. Добавить рубленые зелень и чеснок. Посолить, тщательно перемешать.

6 Скатать из полученной массы шарики, обвалять в тертом сыре. Готовить на пару в течение 20 мин. Подавать со сметаной.

КОТЛЕТКИ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ



40 мин + 8 ч

(на замачивание фасоли)



6

300 г белой фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 100 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, зелень укропа, соль — по вкусу

1 Замочить фасоль в холодной воде на несколько часов, отварить до готовности, слить воду. Пропустить фасоль через мясорубку или измельчить с помощью блендера до практически однородной массы.

2 Очистить морковь и лук. Натереть морковь на крупной терке, нарезать лук мелкими кубиками. Обжарить овощи на разогретом растительном масле до золотистого цвета.

3 Смешать массу из фасоли с пассерованными овощами. Добавить мелко рубленые чеснок и зелень, всыпать муку. Тщательно размешать, посолить.

4 Сформовать небольшие котлетки, обвалять их в сухарях и обжарить на разогретом растительном масле до румяной корочки.



ОМЛЕТ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ



10 мин



2

10 перепелиных яиц, 50 мл молока, 30 г цукини, 30 г красного сладкого болгарского перца, 3 помидора черри, 30 г лука-порей (белая часть), 50 г твердого сыра, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 20 мл оливкового масла для жарки. **Для подачи:** зелень петрушки и укропа

1 Вымыть овощи, очистить лук-порей, удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена. Нарезать цукини тонкими ломтиками с помощью овощечистки, лук-порей — тонкими кольцами, сладкий перец — соломкой. Разрезать помидоры черри пополам.

2 Натереть сыр на крупной терке. Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить.

3 Обжаривать овощи на оливковом масле 1–2 мин. Посолить и поперчить. Залить яичной смесью, посыпать сыром и жарить на слабом огне 1–2 мин.

4 Завернуть края омлета, поставить на 3–4 мин в духовой шкаф, разогретый до 180–200 °С. При подаче украсить зеленью.



БОЛТУНЬЯ С КРЕВЕТКАМИ



10 мин



2

2 яйца, 50 мл молока, 1 лайм, 6 тигровых креветок, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 20 мл оливкового масла для жарки.

Для подачи: зелень петрушки, укропа или базилика

1 Срезать у лайма верхушку и донышко, разрезать пополам.

2 Зачистить креветки, оставив верхние хвостики. Сделать надрез на спинке, при необходимости достать кишечник.

3 Посолить, поперчить очищенные креветки, сбрызнуть соком лайма. Обжаривать на оливковом масле 1–2 мин.

4 Разогреть на сковороде оливковое масло. Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить, поперчить, влить смесь на сковороду.

5 Жарить до готовности, 1–2 мин, периодически помешивая лопаткой. Подавать блюдо, украсив зеленью.



Кексы яичные со сметаной и укропом

 20 мин : 4 яйца, 4 ст. л. сметаны, 4 ломтика хлеба для тостов, соль — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла для смазывания формочек. **Для подачи:** зелень укропа

- 1 Смазать формочки для кексов небольшим количеством растительного масла.
- 2 Вбить в каждую формочку по одному яйцу.
- 3 Выложить на каждое яйцо по 1 ст. л. сметаны.
- 4 Мелко порубить укроп (по желанию можно использовать и другую зелень — петрушку, базилик, кинзу).
- 5 Посыпать яйца рубленой зеленью, посолить.
- 6 Готовить на пару в течение 10 мин (до загустения яиц). Немного остудить кексы, вынуть из формочек.
- 7 Срезать у хлебных ломтиков корочку, слегка поджарить их на сухой сковородке.
- 8 Перед подачей выложить яичные кексы на кусочки хлеба, украсить зеленью укропа.



Йогурт «ВЕСЕЛЫЙ»

 25 мин : 200 мл натурального йогурта, 100 г клубники (свежей или замороженной), 1 персик (или груша), 2 мягких киви, 2 ст. л. сахарной пудры (по желанию)

- 1 Добавить в йогурт сахарную пудру, перемешать до полного ее растворения.
- 2 Измельчить клубнику с помощью блендера или протереть через сито.
- 3 Удалить у персика (груши) плодоножку, очистить от кожуры, извлечь косточку (сердцевину). Нарезать дольками, запекать в микроволновой печи 3 мин. Измельчить с помощью блендера или протереть через сито.
- 4 Вымыть и очистить киви. Измельчить с помощью блендера или протереть через сито.
- 5 Выложить на дно прозрачного стакана слоями пюре из киви, затем йогурт, пюре из персика (груши), снова йогурт и пюре из клубники.



ТВОРОЖКИ

⌚ 10 мин/
15 мин

1 л обезжиренного кефира (для приготовления творога). **Творожок с бананом и яблоком:**

50 г творога, 1/2 небольшого сладкого яблока,

1/2 банана, очищенная вода. **Творожок с ягодами:**

50 г творога, 25 г черники, 25 г вишни, 1/4 ч. л. сахара

(по желанию)

🍴 3/2

1 Приготовить творог. Для этого пакет с кефиром тщательно вымыть и положить в морозильную камеру на ночь. Застелить дуршлаг сложенной вдвое марлей, выложить освобожденный от упаковки замерзший кефир. Оставить до полного размораживания (около 6 ч). Слегка отжать оставшийся в марле творог.

2 Творожок с бананом и яблоком. Вымыть фрукты. Очистить банан от кожуры, нарезать кружочками. Срезать у яблока кожицу, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками, залить кипятком, оставить на 2 мин. Соединить в чаше блендера творог, банан и яблоко. Взбить до пюреобразного состояния или протереть через сито.

3 Творожок с ягодами. Промыть ягоды (замороженные предварительно разморозить; удалить косточки у вишни), сложить в сотейник. Довести массу до кипения, добавить сахар. Варить на небольшом огне 2 мин. Протереть полученную массу через сито. Взбить ягодный сок вместе с творогом с помощью блендера до пюреобразного состояния.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С БРОККОЛИ

⌚ 30 мин

300 г творога, 150 г свежей (или свежемороженой) брокколи, 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы, пучок петрушки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 6

1 Отваривать брокколи 10 мин. Обдать ледяной водой, чтобы капуста сохранила цвет и оставалась хрустящей.

2 Протереть творог сквозь сито.

3 Слегка взбить яйца вилкой или венчиком вместе с солью и перцем, добавить в творог.

4 Всыпать манную крупу, перемешать.

5 Выложить в форму брокколи, залить творожно-яичной массой.

6 Посыпать рубленой петрушкой.

7 Готовить на пару 20 мин.



ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ВАРЕНЬЕМ ИЗ СЛИВ

 45 мин | 400 г жирного творога, 150 г муки, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, щепотка ванильного сахара, соль — по вкусу. **Варенье:** 4 сливы, 100 г сахара.

 8 | **Для подачи:** 2 ст. л. сливочного масла

1 Очистить сливы от косточек, нарезать дольками, добавить сахар. Варить на небольшом огне 10–15 мин (пока готовятся вареники).

2 Протереть творог сквозь сито.

3 Взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром в пышную массу, до полного растворения последних.

4 Ввести в творог яичную массу, посолить, добавить просеянную муку. Замесить тесто, раскатать тонкими колбасками.

5 Нарезать колбаски наискосок небольшими аккуратными кусочками.

6 Готовить вареники на пару 10–15 мин. Подавать со сливочным маслом и теплым сливовым вареньем.



КЛЕЦКИ С ТЫКВОЙ

 40 мин | 400 г мякоти тыквы, 150 г муки, 2 яичных желтка, пучок зеленого лука, соль — по вкусу

 8

1 Очистить тыкву от семян и кожуры, нарезать крупными кусочками. Отваривать на пару до мягкости, 10 мин.

2 Протереть остывшую тыкву через сито или измельчить с помощью блендера.

3 Добавить яичные желтки и муку, перемешать.

4 Всыпать мелко нарезанный зеленый лук. Посолить и снова перемешать.

5 Поставить полученную массу в холодильник на 10 мин.

6 Скатать из охлажденной массы тонкие жгутики, разрезать их наискосок.

7 Нанести с помощью вилки на каждую клецку рисунок с двух сторон.

8 Готовить клецки на пару 15 мин.



ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕННАЯ

1 ч
30 мин

8

1 филе индейки (около 1 кг), 2 яблока, 150 г кураги, 10 г сливочного масла, 2 ст. л. натурального йогурта, 2 ч. л. меда, 1/4 ч. л. соли, очищенная вода

- 1 Опустить филе в кипящую подсоленную воду. Отваривать 20 мин.
- 2 Залить курагу холодной водой, оставить на 20 мин.
- 3 Вымыть яблоки. Срезать кожуру, удалить сердцевину. Нарезать дольками.
- 4 Соединить дольки яблок с курагой, добавить растопленное сливочное масло.
- 5 Смешать йогурт с медом, смазать полученной смесью отварное филе.
- 6 Выложить в форму для запекания половину фруктовой смеси, затем филе индейки. Разложить сверху оставшиеся фрукты.
- 7 Плотно закрыть форму фольгой. Запекать в духовом шкафу при 200 °С в течение 50 мин.
- 8 За 10 мин до готовности снять фольгу и слегка подрумянить индейку.

ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ С ЯБЛОКОМ

30 мин

3

1/2 куриного филе, 1 небольшая морковь, 1 маленькое сладкое яблоко, 1 перепелиное яйцо, 1/2 ч. л. растительного масла, очищенная вода

- 1 Нарезать филе небольшими кусочками.
- 2 Сложить мясо в сотейник, залить кипятком и накрыть крышкой. Варить на небольшом огне 15 мин.
- 3 Тщательно вымыть морковь, очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками.
- 4 Вымыть яблоко, срезать кожицу, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками.
- 5 Отваривать перепелиное яйцо в течение 3 мин после закипания воды. Очистить, отделить желток от белка.
- 6 Добавить в сотейник к курице морковь, варить 5 мин. Выложить яблоко, варить еще 5 мин.
- 7 Перелить содержимое сотейника в чашу блендера, добавить желток и растительное масло. Взбить до получения однородной массы.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ НА ПАРУ

35 мин

6

400 г мяса индейки, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 сладких болгарских перца (разных цветов), 2 яйца, 2 ст. л. рисовых хлопьев, щепотка карри, соль — по вкусу

- 1 Слегка взбить венчиком яйца. Всыпать рисовые хлопья, оставить на 5 мин для набухания.
- 2 Измельчить в блендере мясо (или пропустить несколько раз через мясорубку).
- 3 Очистить луковицу, также измельчить в блендере. Смешать с мясным фаршем.
- 4 Добавить в фарш набухшие рисовые хлопья, соль и щепотку карри. Тщательно перемешать, сформовать смоченными в воде руками небольшие фрикадельки.
- 5 Очистить морковь, удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена. Нарезать морковь кружочками толщиной 5 мм, болгарский перец — ромбиками.
- 6 Нанизать на деревянную шпажку поочередно фрикадельки и подготовленные овощи. Готовить на пару в течение 20 мин.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ

1 ч
40 мин

4

1 куриное филе (200 г), 1 яйцо, 2 ч. л. риса, 4 ст. л. молока, 25 г сливочного масла, соль — по вкусу, очищенная вода

- 1 Отваривать куриное филе в подсоленной воде 30 мин.
- 2 Промыть рис, залить водой. Довести жидкость до кипения, варить на слабом огне 7 мин. Влить молоко, снова довести до кипения. Накрыть крышкой, оставить на 10 мин.
- 3 Измельчить в блендере филе (или пропустить через мясорубку). Добавить рис.
- 4 Растопить 15 г сливочного масла, добавить в фарш, перемешать.
- 5 Отделить желток от белка. Взбить белок со щепоткой соли до состояния высоких пиков. Аккуратно ввести в фарш взбитый белок и желток.
- 6 Выложить полученную массу в форму. Готовить на пару 40 мин.
- 7 При подаче полить суфле оставшимся растопленным маслом.





САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И ОВОЩЕЙ

🕒 1 ч

🍴 3

1 небольшое куриное филе (200 г), 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 короткоплодный огурец, 4 перепелиных яйца, 50 г замороженного молодого горошка, 30 г сметаны, веточка укропа, щепотка соли, очищенная вода

1 Опустить куриное филе в подсоленный кипяток. Варить 15 мин. Нарезать мелкими кубиками.

2 Вымыть картофель и морковь щеткой, отварить. Очистить, нарезать мелкими кубиками

3 Опустить горошек в подсоленный кипяток. Варить 5 мин.

4 Вымыть огурец, очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой.

5 Отварить яйца. Мелко порубить белки, натереть желтки на терке.

6 Соединить курицу с горошком, картофелем, морковью и огурцом. Добавить белки и рубленый укроп.

7 Немного посолить, заправить сметаной, перемешать.

8 При подаче посыпать салат тертыми желтками.



КУРИЦА С КУРАГОЙ И ГАРНИРОМ ИЗ РИСА И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

🕒 45 мин

🍴 4

400 г мякоти курицы (грудка, бедра, ножки), 100 г кураги, 2 зубчик чеснока, пучок зелени петрушки, соль — по вкусу. **Гарнир:** 200 г риса, 100 г зеленого горошка, 1 ст. л. сливочного масла

1 Нарезать курицу небольшими кусочками. Измельчить чеснок и зелень петрушки.

2 Залить курагу на 5 мин горячей кипяченой водой, нарезать мелкими кусочками.

3 Смешать куриное мясо с курагой, чесноком и зеленью, выложить в отдельную емкость.

4 Промыть рис в нескольких водах.

5 Смешать рисовую крупу с зеленым горошком в отдельной емкости. Налить 150 мл воды, сверху положить кусочки сливочного масла.

6 Готовить рис вместе с курицей на пару в течение 30 мин.



ГОЛУБЦЫ С КУРИЦЕЙ НА ПАРУ

1 ч
20 мин

8

2 куриных филе, 1 перепелиное яйцо, 1 небольшой кочан пекинской капусты, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. сока лимона, 1/2 ч. л. соли, кусочек корня имбиря (около 1 см), очищенная вода. **Соус:** 200 г натурального йогурта, 4 веточки петрушки, 1/2 зубчика чеснока

- 1 Измельчить филе с помощью блендера (или пропустить через мясорубку). Мелко порубить имбирь и чеснок.
- 2 Соединить куриный фарш с яйцом, имбирем и чесноком. Добавить сок лимона, посолить и перемешать.
- 3 Разделить пекинскую капусту на листья, промыть. Слегка отбить утолщения кухонным молотком. Поместить каждый лист в кипящую подсоленную воду на 2 мин.
- 4 Выложить на каждый лист по 1 ст. л. фарша, сформировать голубцы. Готовить на пару 30 мин.
- 5 Сделать соус. Для этого выложить в чашу блендера йогурт и промытую зелень петрушки. Добавить чеснок, взбить до получения однородной массы.
- 6 Подавать голубцы с соусом.



КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ НЕЖНЫЕ

1 ч

5

2 куриных филе, 1 яйцо, 100 мл молока, 20 г манной крупы, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу

- 1 Измельчить филе с помощью блендера (или пропустить через мясорубку).
- 2 Очистить лук и чеснок, мелко порубить.
- 3 Отделить листья петрушки от стеблей, мелко нашинковать.
- 4 Соединить фарш с луком и чесноком, добавить петрушку и яйцо, всыпать манную крупу. Посолить, как следует перемешать.
- 5 Сформовать из фарша небольшие котлетки.
- 6 Разогреть на сковороде немного растительного масла. Слегка обжарить котлеты с двух сторон, не допуская появления румяной корочки.
- 7 Сложить обжаренные котлеты в сотейник. Залить молоком.
- 8 Довести жидкость до кипения, варить на слабом огне 15 мин.

ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С МОРКОВЬЮ

 1 ч
20 мин
 4
2 куриных филе, 1 куриное яйцо, 100 г мягкого сыра (смоленского, медынского, бри, камамбера или рок-фора), 1 луковица, 1 большая морковь, 1/2 ч. л. соли, очищенная вода

1 Очистить и мелко порубить лук. Промыть морковь, очистить и натереть на мелкой терке. Измельчить куриное филе с помощью блендера (или пропустить через мясорубку).

2 Добавить к куриному фаршу лук, морковь и яйцо. Посолить и как следует вымесить.

3 Сформовать небольшие шарики диаметром около 3 см. Отваривать каждый в сотейнике в небольшом количестве кипящей подсоленной воды в течение 1 мин.

4 Влить в сотейник 200 мл бульона, оставшегося после варки тефтелей. Добавить нарезанный маленькими кубиками сыр. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, до получения однородной массы.

5 Выложить тефтели в горшочки (можно использовать форму для запекания, если закрыть ее фольгой). Залить сырным соусом, запекать в духовом шкафу при 180 °С в течение 25 мин.

КРЫЛЬЯ КУРИНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

 40 мин
 8
8 куриных крыльев, 4 стебля сельдерея, 2 моркови, 1 стебель лука-порея, 1 красный болгарский перец, несколько веточек тимьяна, 1 ст. л. кунжута (по желанию); 2 ст. л. соевого соуса или соль — по вкусу

1 Промыть куриные крылья, разделить по суставам на три части (самая тонкая часть не используется). Подрезать большую часть у косточки, стянуть кожу чулком вместе с мясом. Так же поступить и с меньшей частью.

2 Замариновать подготовленные кусочки в соевом соусе на время, пока готовится начинка, или просто посолить.

3 Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку, очистить от семян. Очистить морковь.

4 Нарезать перец, морковь, сельдерея и белую часть лука-порея тонкой соломкой.

5 Нафаршировать большой кусок крыла подготовленными овощами и меньшим куском.

6 Готовить фаршированные крылья на пару в течение 30 мин. При желании посыпать обжаренными на сухой сковороде семенами кунжута.

РУЛЕТКИ ИЗ КУРИЦЫ С ПЕРЦЕМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

 1 ч
 4
2 куриных филе, 100 г чернослива без косточек, 1/2 сладкого болгарского перца, 50 г твердого сыра (голландского, российского или чеддера), 1 яйцо, 2 ломтика подсушенного белого хлеба, 2 ст. л. растительного масла, 1/4 ч. л. соли, корица и карри на кончике ножа

1 Отбить вымытое филе, разрезать на 2 части, немного посолить, посыпать приправами. Вымыть перец, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой толщиной 1 см. Промыть чернослив, залить кипятком и оставить на 2 мин. Нарезать сыр ломтиками толщиной 4 мм. Измельчить хлеб в кухонном комбайне. Взбить яйцо.

2 Выложить на кусочки филе сладкий перец, ломтики сыра и чернослив. Свернуть рулетом, скрепить края зубочистками. Обмакнуть каждый рулет во взбитое яйцо и хлебную крошку.

3 Разогреть на сковороде растительное масло. Немного обжарить рулетики с двух сторон, не допуская появления румяной корочки.

4 Извлечь зубочистки, выложить рулеты в форму для запекания, застеленную пергаментом. Запекать в духовом шкафу при 180 °С в течение 25 мин.

ГРУДКА КУРИНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ

 30 мин
 4
2 небольшие куриные грудки (по 200 г), 100 г моцареллы, 50 г вяленых томатов, 1 зубчик чеснока, пучок базилика, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить вяленые томаты от кожицы, нарезать тонкой соломкой.

2 Крупно порубить базилик.

3 Нарезать моцареллу небольшими кубиками.

4 Очистить и мелко порубить чеснок.

5 Смешать сыр, базилик, чеснок и томаты. Добавить соль и перец.

6 Сделать в каждой грудке острым ножом надрез, чтобы получился кармашек.

7 Нафаршировать грудки, сколоть надрезы зубочистками (или перевязать кулинарными нитками).

8 Готовить на пару в течение 20 мин.



ПЮРЕ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ

 25 мин : 2 небольшие куриные печени, 1/2 ч. л. сливочного масла, 1 морковь, 100 мл молока, очищенная вода
 2

1 Очистить печень от пленок и желчных канальцев. Тщательно промыть в холодной воде, нарезать небольшими кусочками.

2 Сложить субпродукты в сотейник. Залить кипятком, накрыть крышкой. Варить на небольшом огне 5 мин.

3 Вымыть и очистить морковь. Мелко нарезать (например, тонкими кружочками).

4 Залить морковь молоком. Варить 10 мин.

5 Слить бульон, промыть печень

6 Выложить в чашу блендера печень, добавить морковь с молоком и сливочное масло.

7 Взбить до получения однородной массы.

СУФЛЕ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

 40 мин : 400 г куриной печени, 200 г брюссельской капусты, 200 г сметаны, 2 яйца, 4 зубчика чеснока, пучок петрушки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла для смазывания формочек
 8

1 Очистить печень от пленок и желчных канальцев. Тщательно промыть в холодной воде, измельчить с помощью блендера.

2 Добавить в печеночную массу мелко рубленый чеснок, взбить. Выложить в отдельную емкость.

3 Добавить сметану и мелко рубленную зелень петрушки, перемешать до однородной консистенции.

4 Взбить яйца с небольшим количеством соли, добавить к печеночной массе. Поперчить, перемешать.

5 Смазать формочки растительным маслом, заполнить печеночной массой. Готовить на пару в течение 25 мин.

6 Отварить брюссельскую капусту, подать с готовым суфле.

ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

 45 мин : 80 г нежирной молодой говядины, 2 соцветия цветной капусты, 1 перепелиное яйцо, 1/2 ч. л. растительного масла, очищенная вода
 3

1 Очистить говядину от пленок, нарезать небольшими кусочками.

2 Сложить мясо в сотейник, залить водой, довести жидкость до кипения, слить. Залить говядину свежим кипятком, накрыть сотейник крышкой. Варить на небольшом огне 25 мин.

3 Мелко порубить цветную капусту, добавить в сотейник к мясу. Варить еще 10 мин.

4 Сварить перепелиное яйцо вкрутую (3 мин после закипания). Очистить от скорлупы, отделить желток от белка.

5 Переложить содержимое сотейника в чашу блендера. Добавить желток и растительное масло, взбить до образования однородной массы.

6 Разбавить пюре молоком или смесью до получения необходимой консистенции.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСОМ

 1 ч 20 мин : 50 г филе говядины, 3 небольших клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 1 перепелиное яйцо, 40 мл молока, 1/2 ст. л. сметаны, 5 г сливочного масла, 2 ломтика подсушенного белого хлеба, 1/4 ч. л. соли, очищенная вода
 4

1 Положить в сотейник очищенную луковицу и мясо. Залить водой, довести жидкость до кипения, варить на слабом огне 30 мин. Вынуть мясо, отвар слить.

2 Тщательно вымыть картофель, положить в сотейник. Залить водой, довести жидкость до кипения, варить на небольшом огне 20 мин. Нарезать сваренный картофель кусочками и слегка посолить. Залить горячим молоком и растолочь до состояния пюре.

3 Измельчить мясо и лук с помощью блендера (или пропустить через мясорубку). Посолить.

4 Измельчить хлеб в кухонном комбайне. Смазать форму для запекания сливочным маслом. Посыпать хлебной крошкой. Выложить половину картофельного пюре, затем фарш и вторую половину пюре.

5 Соединить яйцо со сметаной, смазать запеканку полученной смесью. Выпекать в духовом шкафу при 200 °C в течение 20 мин.

Рагу с говядиной и овощами

🕒 1 ч
20 мин

🍴 8

100 г нежирной молодой говядины, 2 небольших клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 100 г тыквы, 2 веточки петрушки, 100 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. соли

1 Мелко нарезать говядину (или пропустить через мясорубку).

2 Вымыть и очистить овощи. Нарезать картофель и тыкву небольшими кубиками, морковь — тонкими кружочками, мелко нашинковать луковицу. Разделить капусту на листья, срезать утолщения, мелко порубить.

3 Разогреть в сотейнике растительное масло, добавить фарш, тушить на среднем огне около 3 мин. Добавить лук и морковь, тушить еще 1 мин.

4 Добавить картофель, капусту и тыкву. Залить водой, довести жидкость до кипения. Посолить, тушить на слабом огне до мягкости, 25 мин.

5 Посыпать готовое рагу мелко рубленной петрушкой, перемешать. Оставить под крышкой на 10 мин.



Кекс мясной

🕒 2 ч
20 мин

🍴 8

500 г говяжьего фарша, 500 г куриного фарша, 2 яйца, 50 г подсушенного зернового хлеба, 4 веточки петрушки, 4 веточки базилика, 1 красный сладкий болгарский перец, 1/2 ч. л. соли

1 Взбить яйца с солью в пену.

2 Измельчить хлеб с помощью блендера в мелкую крошку.

3 Мелко нашинковать петрушку, нарвать руками листья базилика.

4 Промыть перец, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

5 Соединить оба вида фарша, добавить яйца, зелень, сладкий болгарский перец и измельченный в крошку хлеб. Перемешать.

6 Застелить форму для кекса пергаментной бумагой, выложить фарш. Запекать в духовом шкафу при 180 °С в течение 1,5 ч.

7 Накрывать готовый кекс полотенцем, оставить в форме на 15–20 мин.





ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ

🕒 1 ч

🍴 8

400 г свинины (котлетного мяса), 200 г томатов в собственном соку, 50 г риса, 1 кочан пекинской (или белокочанной) капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, пучок укропа, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

Для подачи: 100 г сметаны

1 Очистить мясо от пленок, нарезать мелкими кусочками (или измельчить с помощью блендера). Промыть рис в нескольких водах, отварить до полуготовности.

2 Разобрать капусту на листья, слегка отварить, нарезать тонкими полосками. Очистить лук и чеснок, мелко порубить с зеленью укропа.

3 Добавить к мясу лук, чеснок, укроп. Посолить, поперчить, тщательно перемешать. Добавить рис и капусту, еще раз перемешать. Сформовать голубцы, выложить в форму.

4 Измельчить томаты с помощью блендера, смешать с натертой на крупной терке морковью. Залить получившейся массой голубцы, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Готовить на пару в течение 40 мин, подавать со сметаной.



ШАРИКИ ИЗ СВИНИНЫ С БРОККОЛИ

🕒 50 мин

🍴 8

400 г свинины (постной мякоти лопаточной или шейной части), 200 г брокколи, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50 г сухарей, 2 ст. л. муки для панировки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 200 мл молока (или нежирных сливок), 1 ст. л. муки

1 Измельчить мясо в блендере. Всыпать сухари, оставить для набухания на 5 мин.

2 Добавить в фарш измельченные лук и чеснок. Посолить, поперчить, тщательно перемешать.

3 Приготовить соус. Для этого обжарить на сухой сковороде муку до золотистого цвета. Влить вскипяченное молоко (или сливки), довести до кипения, постоянно помешивая.

4 Сформовать из фарша небольшие шарики, обвалять их в муке.

5 Выложить мясные шарики и брюссельскую капусту в отдельную емкость, залить соусом. Готовить на пару в течение 30 мин.





САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК, ПОМИДОРОВ И СЕЛЬДЕРЕЯ



10 мин



3

6 тигровых креветок, 150 г помидоров, 50 г стебля сельдерея + зелень для подачи, 10 г зелени сельдерея, 40 мл оливкового масла, сок лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

Для подачи: зелень сельдерея

1 Нарезать стебель сельдерея поперек волокон тонкими ломтиками, помидоры — дольками, предварительно удалив плодоножки.

2 Очистить креветки, оставив хвостик. Сделать на спинке надрез, при необходимости вынуть кишечник.

3 Посолить, поперчить очищенные креветки, сбрызнуть лимонным соком.

4 Обжаривать креветки на оливковом масле (20 мл) 1–2 мин.

5 Смешать помидоры с сельдереем, заправить оставшимся оливковым маслом.

6 Выложить на тарелку заправленные овощи, рядом креветки. При подаче украсить зеленью сельдерея.



САЛАТ РЫБНЫЙ



40 мин



4

1 филе (300 г) нежирной рыбы (трески, сайды, минтая или хека), 1/2 небольшого початка молодой кукурузы, 1 небольшая морковь, 2 ст. л. риса, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. оливкового масла, 1/4 ч. л. соли, очищенная вода

1 Влить воду в сотейник, довести до кипения, немного посолить. Опустить рыбное филе, варить на слабом огне 10 мин.

2 Вымыть и очистить морковь. Отварить, нарезать мелкими кубиками.

3 Отварить вымытую кукурузу, разобрать на зерна.

4 Промыть рис, залить водой, довести до кипения. Слить жидкость, снова промыть рис, залить водой и слегка посолить. Варить до готовности.

5 Нарезать отварное рыбное филе мелкими кубиками, добавить морковь и кукурузу.

6 Заправить оливковым маслом, перемешать.

7 Добавить в готовый рис сливочное масло, перемешать.

8 Выложить на тарелку рис горкой, сверху салат из рыбы.





БУРГЕР РЫБНЫЙ

🕒 10 мин

🍴 1

1 булочка для бургера, 100 г филе семги, 20 г сыра твердых сортов, 40 г помидоров, 20 г салата лолло-росса (или салатного микса), 1/4 лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 20 мл оливкового масла для жарки. **Соус:** 30 г домашнего майонеза, 30 г сметаны, несколько веточек свежего укропа, сок лимона — по вкусу

- 1 Нарезать сыр тонкими ломтиками.
- 2 Удалить у помидора плодоножку, нарезать кружочками.
- 3 Разрезать булочку вдоль пополам, обжарить в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 4 Посолить, поперчить семгу. Обжаривать на оливковом масле со всех сторон до готовности, 1–2 мин.
- 5 Мелко порубить укроп.
- 6 Смешать домашний майонез со сметаной, укропом и лимонным соком.
- 7 Смазать половинку булочки соусом, выложить салатные листья, семгу, сыр и помидоры. Закрыть второй половинкой, слегка прижать.



ОМЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ И ШПИНАТОМ

🕒 10 мин

🍴 2

2 яйца, 50 мл молока, 50 г филе семги, 50 г филе белой рыбы, 50 г помидоров, 20 г свежего шпината, цедра 1/2 лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 10 мл оливкового масла для жарки

- 1 Нарезать филе семги и белой рыбы тонкими ломтиками.
- 2 Удалить у помидора плодоножку, нарезать тонкими дольками.
- 3 Отделить листья шпината от жестких стеблей.
- 4 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить, поперчить.
- 5 Смазать сковороду оливковым маслом, вылить на нее яичную смесь.
- 6 Выложить сверху ломтики рыбы, дольки помидоров и листья шпината.
- 7 Посыпать цедрой лимона. Довести до готовности в духовом шкафу, разогретом до 180–200 °С, 5–6 мин.





СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ

 50 мин : 300 г филе белой морской рыбы, 1 небольшая луковица, 2 яйца, 125 мл молока, 1/2 ч. л. сливочного масла, кусочек подсушенного зернового хлеба, щепотка соли

 8

1 Тщательно осмотреть филе (оно должно быть без кожи и костей), нарезать небольшими кусочками. Очистить и мелко нарезать лук.

2 Измельчить лук и рыбу с помощью блендера (или пропустить через мясорубку).

3 Отделить желтки от белков. Взбить желтки с молоком в легкую пену, белки с солью до состояния высоких пиков.

4 Влить в фарш яично-молочную смесь, вымесить. Аккуратно ввести взбитые белки.

5 Смазать форму для запекания сливочным маслом, посыпать измельченным в крошку хлебом.

6 Распределить по форме рыбную массу слоем толщиной не более 3 см. Запекать в духовом шкафу при 170 °С в течение 20–25 мин.

РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ

 50 мин : 500 г филе нежирной рыбы (трески, сайды, минтая или хека), 1/4 лимона, 1/2 ч. л. соли.

 4

Соус: 2 ст. л. молока, 1 перепелиное яйцо, 1 ч. л. муки, 10 г сливочного масла

1 Тщательно осмотреть филе (оно должно быть без кожи и костей), нарезать порционными кусочками.

2 Положить рыбу в сотейник, сбрызнуть лимонным соком, влить воду. Довести жидкость до кипения, посолить, варить на слабом огне 10 мин.

3 Достать филе. Процедить бульон, охладить его до 50 °С.

4 Приготовить соус. Для этого подсушить муку на сковороде, влить 50 мл бульона, перемешать до получения однородной массы. Разбавить оставшимся бульоном, непрерывно помешивая. Довести до кипения, варить на небольшом огне 10 мин.

5 Добавить в соус сливочное масло, тщательно перемешать. Отделить желток от белка. Взбить желток с молоком, ввести в соус, снова взбить.

6 Подавать рыбу вместе с соусом.

РЫБА С РИСОМ ПОД ОГУРЕЧНЫМ СОУСОМ

 30 мин : 200 г филе нежирной рыбы (трески, сайды, минтая или хека), 1/2 лимона, 100 г риса, 200 мл воды, 1/4 ч. л. соли. **Соус:** 1/2 свежего огурца, 2 веточки укропа, 120 мл сливок, 1 ст. л. растительного масла

 6

1 Промыть рис, залить водой, довести жидкость до кипения. Снова промыть крупу, залить 200 мл воды и повторно довести до кипения. Немного посолить, варить на слабом огне 5 мин. Накрыть кастрюлю крышкой, отставить на 15 мин.

2 Нарезать филе порционными кусками, сбрызнуть соком лимона, немного посолить. Варить в пароварке либо запекать в духовом шкафу на листе пергамента при 180 °С в течение 20 мин.

3 Приготовить соус. Для этого вымыть и очистить огурец, нарезать тонкой соломкой. Отделить укроп от стеблей, мелко порубить. Разогреть в сотейнике растительное масло, влить сливки, добавить огурец. Варить 2 мин на слабом огне, постоянно помешивая. Добавить укроп, готовить еще 1 мин. Накрыть кастрюлю крышкой, отставить на 5 мин.

4 Полить рыбу соусом, подавать с рисом.

СУДАК С КАРТОФЕЛЕМ ПОД ПОЛЬСКИМ СОУСОМ

 40 мин : 400 г судака (целая тушка или филе), 1/2 лимона, 4 крупных клубня картофеля, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 2 яйца, 100 г сливочного масла, пучок укропа, соль — по вкусу

 4

1 Разрезать филе рыбы на 4 порции, сбрызнуть соком лимона. Посолить, поперчить, оставить на 10–15 мин мариноваться.

2 Очистить картофель, нарезать аккуратными дольками, готовить на пару 15 мин. Добавить рыбу, готовить еще 10 мин.

3 Приготовить соус. Для этого отварить яйца (6 мин после закипания воды), очистить, мелко порубить или натереть на терке. Мелко нарезать укроп. Растопить сливочное масло, добавить к нему рубленое яйцо и зелень, посолить.

4 Подавать рыбу с отварным картофелем и соусом.





СЕМГА С ЦУКИНИ И ОЛИВКАМИ



30 мин



2

200 г свежей или свежемороженой семги (или любой другой красной рыбы), 50 г маринованных оливок без косточек, 2 ст. л. оливкового масла, 1 цукини, 1 лимон, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Измельчить оливки с помощью блендера или мелко порубить ножом.
- 2 Снять с лимона тонкий слой цедры (стараясь не задеть белую часть), измельчить ее ножом. Выжать сок.
- 3 Смешать оливки с лимонным соком и измельченной цедрой. Добавить оливковое масло, слегка посолить, перемешать.
- 4 Разрезать кусочки семги вдоль хребта, удалить кость, развернуть кожей внутрь (не до конца). Заполнить получившееся углубление оливково-лимонной смесью.
- 5 Нарезать цукини с помощью овощечистки тонкими лепестками.
- 6 Готовить рыбу и полоски цукини на пару 20 мин.



РУЛЕТКИ ИЗ ТИЛАПИИ С ЗЕЛЕНЬЮ



30 мин



4

4 небольших филе тилапии (хека или минтая), 2 небольших сладких болгарских перца (разноцветных), 1 небольшая луковица, 1 ст. л. белого винного уксуса, пучок зеленого лука, пучок укропа, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Удалить у перцев плодоножки и семена, очистить репчатый лук, нарезать все мелкими кубиками.
- 2 Мелко порубить зеленый лук и зелень укропа.
- 3 Смешать овощи и зелень, посолить, поперчить.
- 4 Сбрызнуть рыбное филе белым винным уксусом, свернуть рулетиками, как показано на фото, закрепить деревянными шпажками.
- 5 Положить внутрь каждого рулетика по несколько столовых ложек овощной начинки.
- 6 Готовить нафаршированные рулетики на пару 20 мин.





РАГУ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

30 мин : 200 г филе красной рыбы (горбуши или семги), 1 морковь, 1 луковица, 2 небольших помидора, 1 сладкий болгарский перец, 2 стебля сельдерея, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.
 2
Для подачи: зелень кинзы

- 1 Нарезать рыбу небольшими кусочками, посолить.
- 2 Удалить у перца плодоножку, очистить от семян, нарезать длинной широкой соломкой.
- 3 Очистить морковь, натереть на терке для корейской моркови.
- 4 Очистить лук, нарезать крупными дольками.
- 5 Нарезать сельдерей тонкими перьями.
- 6 Надрезать помидоры крест-накрест, залить кипятком на 5 мин. Очистить от кожицы, нарезать дольками.
- 7 Смешать подготовленные овощи с рыбой.
- 8 Готовить на пару 20 мин.



БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ

1 ч
 10 мин : 100 г филе нежирной рыбы (трески, сайды, минтая или хека), 1 небольшая морковь, 3 листа белокочанной капусты, 30 г твердого сыра (голландского, российского или чеддера), 150 мл молока, 1 яйцо, 50 г нежирной сметаны, 2 ломтика подсушенного белого хлеба, 1 ст. л. растительного масла, 1/4 ч. л. соли

- 1 Вымыть овощи. Очистить морковь, натереть на мелкой терке. Срезать у капустных листьев утолщения, мелко нашинковать. Измельчить хлеб в кухонном комбайне.
- 2 Выложить в сотейник морковь и капусту, залить молоком, довести до кипения. Тушить на слабом огне 10 мин.
- 3 Мелко нарезать филе рыбы (или пропустить через мясорубку). Соединить с отжатыми от лишней жидкости овощами, добавить яйцо, посолить. Всыпать половину хлебных крошек, перемешать.
- 4 Сформовать из фарша биточки, обвалять их в оставшихся сухарях. Слегка обжарить на растительном масле, не допуская появления румяной корочки.
- 5 Выложить биточки в форму для запекания, залить сметаной. Посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу, разогретом до 180 °С, в течение 25 мин.



ОМЛЕТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ С МЯТНЫМ СОУСОМ

🕒 20 мин

🍴 4

1 крупный апельсин, 4 яйца, 1 ст. л. сахара, соль — по вкусу, 1 ч. л. сливочного масла для смазывания формочек. **Соус:** 1 апельсин, 1 ст. л. очищенных кедровых орехов, 1 ч. л. меда, пучок свежей мяты

1 Снять с 1 апельсина с помощью овощечистки тонкий слой цедры и измельчить ее. Выжать сок из обоих апельсинов.

2 Добавить к яйцам сахар и соль, взбить до образования пышной массы. Ввести апельсиновую цедру и половину сока, еще раз тщательно взбить.

3 Смазать формочки небольшим количеством сливочного масла. Аккуратно заполнить взбитой массой на 3/4. Готовить на пару 10 мин.

4 Поджарить на сухой сковороде кедровые орехи до золотистого цвета. Измельчить вместе с мятой с помощью блендера до однородной консистенции. Добавить оставшийся апельсиновый сок и мед, тщательно перемешать.

5 Подать омлет с соусом.

ВАРЕНИКИ С ЯГОДАМИ

🕒 45 мин

🍴 8

400 г муки, 200 г свежих (или свежемороженых) ягод, 200 мл кефира, 1 яйцо, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли

1 Смешать муку с солью и разрыхлителем, просеять горкой через сито. Слегка взбить венчиком яйца с сахаром.

2 Сделать в муке углубление, влить кефир и яичную смесь. Вымесить тесто (оно должно быть однородным и не очень крутым). Накрыть пищевой пленкой, оставить на 20 мин.

3 Раскатать тесто на присыпанной мукой поверхности. Вырезать стаканом небольшие лепешки.

4 Выложить по центру каждой лепешки ягодную начинку. Защипать края.

5 Готовить вареники на пару 5 мин.

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

🕒 1 ч
20 мин

🍴 8

240–260 г муки, 1/2 л кефира, 1 яйцо, 1 сладкое яблоко, 1/2 ч. л. соды, 3 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. соли, 3 ст. л. растительного масла

1 Взбить кефир с яйцом. Всыпать сахар и соль, перемешать до получения однородной массы.

2 Добавить половину муки, перемешать (тесто должно получиться довольно жидким).

3 Добавлять оставшуюся муку по 1 ст. л., постоянно помешивая, до тех пор, пока тесто не приобретет консистенцию густой сметаны.

4 Добавить соду и снова как следует перемешать.

5 Вымыть яблоко, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Натереть на крупной терке (лучше пластмассовой).

6 Разогреть в сковороде растительное масло, выложить тесто столовой ложкой.

7 Положить на центр каждой лепешки по 1 ч. л. протертого яблока, сверху еще по 1 ст. л. теста. Жарить оладьи 1 мин на среднем огне, затем перевернуть и жарить еще 1–2 мин.

БЛИНЧИКИ БАНАНОВЫЕ С АПЕЛЬСИНОМ, МЕДОМ И МИНДАЛЕМ

🕒 10 мин

🍴 2

1 апельсин, 50 мл меда. **Тесто:** 1 яйцо, 100 г муки, 50 мл молока, 50 мл очищенной воды, 50 г бананов, соль и сахар — по вкусу, по 5 г сливочного и растительного масла для жарки.

Для подачи: 10 г миндаля

1 Очистить банан от кожуры, нарезать кружочками.

2 Замесить жидкое тесто из муки, яйца, 50 мл воды и молока.

3 Добавить нарезанный банан, соль и сахар. Вымесить тесто до однородной консистенции с помощью блендера.

4 Испечь тонкие блинчики на смеси растительного и сливочного масла.

5 Свернуть блинчики трубочками, разрезать наискосок на 3 части.

6 Очистить апельсин от кожуры, вырезать мякоть.

7 Прогреть блинчики с апельсином и медом 30–40 с на сковороде. При подаче посыпать мелко рубленным миндалем.



ДЕСЕРТ ТВОРОЖНЫЙ С ЯГОДАМИ И ПЕЧЕНЬЕМ

⌚ 10 мин 100 г творога, 100 г любого фруктового йогурта,
3–4 шт. печенья, горсть свежих ягод

🍴 1–2

- 1** Быстро смешать творог с йогуртом так, чтобы масса получилась неоднородной.
- 2** Добавить ягоды, снова слегка перемешать.
- 3** Наломать печенье мелкими кусочками.
- 4** Выложить в креманку кусочки печенья, поверх творожно-ягодную массу.
- 5** Украсить десерт целыми ягодами.



ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

⌚ 40 мин + 30 мин на замачивание изюма 200 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 морковь, 100 г изюма, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. ванильного сахара, 1/4 ч. л. корицы

🍴 1–2

- 1** Очистить вымытую морковь, натереть на мелкой терке.
- 2** Замочить в воде изюм на 30 мин.
- 3** Тщательно перемешать творог с яйцом, сахаром, ванильным сахаром, корицей и мукой.
- 4** Соединить полученную массу с морковью и изюмом.
- 5** Смазать форму для запекания сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями.
- 6** Выложить творожную массу в форму для запекания.
- 7** Запекать в духовом шкафу, разогретом до 180° С, 25–30 мин.





ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

 1 ч
15 мин

 4

250 г творога, 30 г сливочного масла, 1 яйцо,
1,5 ст. л. манной крупы, 1 небольшое сладкое ябло-
ко, 2 ст. л. сметаны, 2 печенья (галеты)

- 1 Протереть творог через сито. Растопить 25 г сливочного масла. Отделить желток от белка.
- 2 Смешать творог, масло, желток и манную крупу.
- 3 Вымыть яблоко. Очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке (лучше пластмассовой). Добавить в творожную массу вместе с 1 ст. л. сметаны. Перемешать.
- 4 Взбить белок, аккуратно ввести в творожную массу.
- 5 Смазать форму для запекания оставшимся сливочным маслом.
- 6 Измельчить печенье в кухонном комбайне, посыпать форму полученной крошкой.
- 7 Выложить творожную массу, сверху смазать сметаной. Запекать в духовом шкафу, разогретом до 180 °С, в течение 35 мин.



ШАРИКИ ТВОРОЖНЫЕ С КЛУБНИКОЙ

 30 мин

 6

300 г творога, 2 яйца, 50 г песочного печенья,
12 ягод клубники, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочно-
го масла, щепотка ванильного сахара, соль — по
вкусу. **Для украшения:** веточка мяты, 2–3 ягоды
клубники

- 1 Взбить яйца с сахаром в пену, добавить ванильный сахар и соль. Протереть творог сквозь сито. Измельчить печенье с помощью блендера.
- 2 Добавить к творогу растопленное сливочное масло и взбитые яйца, тщательно перемешать. Всыпать крошку печенья, замесить тесто.
- 3 Вымыть ягоды клубники, удалить плодоножки.
- 4 Разделить творожную массу на небольшие порции, положить внутрь каждой ягоду клубники, сформовать аккуратные шарики.
- 5 Готовить творожные шарики на пару 15 мин.
- 6 Измельчить несколько ягод клубники с мелко нарезанной мятой, украсить блюдо при подаче.



ДЕСЕРТ МАННЫЙ

 30 мин : 100 г манной крупы, 200 мл молока, 100 мл воды, 50 мл вишневого сока, 50 г сушеных ягод вишни, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла для смазывания формочек, ванилин — по вкусу

- 1** Разбавить молоко водой, довести до кипения.
- 2** Ввести тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Отваривать 10 мин.
- 3** Выложить готовую кашу в миску. Добавить сливочное масло, размешать и остудить.
- 4** Залить сушеные ягоды вишни горячей кипяченой водой, чтобы они размокли.
- 5** Отделить желтки от белков. Взбить желтки с сахаром и ванилином до образования пышной массы. Взбить белки в крутую пену.
- 6** Смешать манную кашу с желтками, аккуратно ввести белки.
- 7** Разделить полученную массу на 2 части, в одну добавить вишневый сок и ягоды вишни.
- 8** Смазать формочки растительным маслом, выложить оба вида массы слоями. Готовить на пару 20 мин.



МАННИК С ВИШНЕВЫМ СИРОПОМ

 1 ч 20 мин : 125 мл молока, 140 мл воды, 2 ст. л. манной крупы, 2 перепелиных яйца, 3 ч. л. сахара, 10 г сливочного масла, 1 печенье (галета), соль на кончике ножа.
 2 **Сироп:** 200 г вишен (свежих или замороженных), 1 ч. л. крахмала, 2 ч. л. сахара

- 1** Соединить воду с молоком в сотейнике, довести до кипения. Всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить на небольшом огне 5 мин. Добавить 1 ч. л. сахара и сливочное масло, варить еще 5 мин, продолжая помешивать. Накрывать крышкой, оставить на 15 мин.
- 2** Отделить желтки от белков. Взбить белки со щепоткой соли. Добавить в кашу желток, перемешать. Аккуратно ввести взбитый белок.
- 3** Смазать форму для запекания сливочным маслом. Измельчить печенье в комбайне, посыпать форму полученной крошкой. Выложить кашу. Запекать в духовом шкафу, разогретом до 180 °С, в течение 30 мин.
- 4** Приготовить сироп. Для этого вымыть вишни, удалить косточки. Отжать сок через марлю, влить в сотейник. Всыпать крахмал, перемешать и довести до кипения. Добавить 2 ч. л. сахара, перемешать и остудить.
- 5** Подавать готовый манник с вишневым сиропом.





ПИРОГ МОРКОВНЫЙ

🕒 1 ч 40 мин	6 яиц, 250 г очищенной моркови, 210 г сахара, 200 г миндаля, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 лимон, 1 ч. л. сливочного масла, 1 пакетик разрыхлителя (15 г), 1 ч. л. корицы, 1/4 ч. л. соли, 1 ст. л. муки для посыпки
🍷 12	

1 Отделить желтки от белков. Взбить желтки с сахаром.

2 Натереть морковь на мелкой терке, измельчить миндаль в муку с помощью блендера или кофемолки.

3 Снять с лимона цедру (без белой части).

4 Смешать кукурузную муку, разрыхлитель, корицу и сок половины лимона. Добавить морковь, перемешать до получения однородной массы.

5 Всыпать цедру лимона и миндальную муку, аккуратно перемешать.

6 Взбить белки с солью до состояния высоких пиков, аккуратно соединить с тестом.

7 Смазать дно и стенки формы сливочным маслом, посыпать мукой. Выложить тесто, запекать в духовом шкафу, разогретом до 220 °С, в течение 1 ч.



ЮМБРИКИ

🕒 1 ч 30 мин	250 мл воды, 100 г сливочного масла, 1 стакан муки, 4 яйца, соль на кончике ножа, растительное масло для смазывания формы. Крем: 600 г мягкого творога, 250 мл сливок 33%-ной жирности, 6 ст. л. сахарной пудры, 1 лимон
🍷 20–24 шт.	

1 Вскипятить воду со сливочным маслом, добавить щепотку соли и муку, быстро перемешать. Подержать на слабом огне, постоянно помешивая, 3 мин.

2 Охладить полученную массу до комнатной температуры. Аккуратно ввести яйца.

3 Выложить тесто в плотный пакет, срезать уголок. Выдавить на смазанную маслом фольгу. Выпекать в духовом шкафу, разогретом до 180 °С, в течение 25 мин. Не открывая духовку, снизить температуру до 160 °С, выпекать еще 10 мин.

4 Приготовить крем. Для этого соединить в чаше блендера творог со сливками, добавить натертую цедру и сахарную пудру. Перемешать до получения однородной массы.

5 Надрезать остывшие пирожные. Наполнить кремом с помощью кондитерского шприца или чайной ложки.



КЕКСЫ МОРКОВНЫЕ



25 мин



8

180 г муки, 200 г моркови, 100 г сахара, 2 яйца, 1,5 ч. л. разрыхлителя, соль — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла для смазывания формочек.

Для подачи: сахарная пудра, свежие или свежемороженые ягоды

- 1** Вымыть морковь, очистить, натереть на мелкой терке. Выложить в дуршлаг, слегка отжать сок.
- 2** Отделить белки от желтков. Взбить желтки с сахаром до образования пышной пены.
- 3** Просеять муку вместе с солью и разрыхлителем через сито.
- 4** Добавить к морковной массе желтки и муку, тщательно перемешать.
- 5** Взбить белки в крепкую пену, ввести в морковное тесто.
- 6** Смазать формочки небольшим количеством растительного масла. Заполнить тестом на 1/3.
- 7** Готовить кексы на пару 15 мин.
- 8** При подаче посыпать сахарной пудрой, украсить свежими или свежеморожеными ягодами.



КЕКСЫ ЛИМОННЫЕ



40 мин



8

200 г муки, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 4 яйца, 1 лимон, ванилин (или ванильный сахар) — по вкусу, сливочное масло для смазывания формочек

- 1** Снять с лимона тонкий слой цедры, стараясь не затрагивать белую часть. Выжать сок.
- 2** Взбить сливочное масло с сахаром до полного растворения последнего.
- 3** Аккуратно ввести яйца, по одному. Хорошо взбить все вместе.
- 4** Всыпать в полученную смесь муку, разрыхлитель и ванилин, тщательно перемешать.
- 5** Добавить измельченную лимонную цедру, влить лимонный сок.
- 6** Смазать формочки небольшим количеством сливочного масла. Выложить тесто.
- 7** Готовить кексы на пару в течение 30 мин.





КЕКСЫ ОВСЯНЫЕ

⌚ 1 ч
🕒 10 | 30 г овсяных хлопьев, 1 яблоко, 2 яйца, 200 мл молока, 170 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 75 г сахара, 115 г растительного масла

- 1 Вымыть яблоко, срезать кожицу, удалить сердцевину. Нарезать мелкими кубиками.
- 2 Взбить яйца с растительным маслом в пену.
- 3 Добавить сахар, взбивать до полного его растворения.
- 4 Соединить муку с овсяными хлопьями и разрыхлителем.
- 5 Влить молоко, перемешать.
- 6 Добавить яичную смесь, перемешать.
- 7 Ввести яблоко, перемешать.
- 8 Выложить тесто в формочки. Выпекать в духовом шкафу, разогретом до 180 °С, в течение 30–35 мин.



КЕКСЫ ШОКОЛАДНЫЕ С МОЛОКОМ

⌚ 20 мин
🕒 2 | 20 г чернослива, 20 г кураги, 50 г свежих ягод, 50 г яблок, 50 г винограда. **Тесто:** 1 яйцо, 100 г муки, 30 г сахарной пудры, 5 г какао, 50 г сливочного масла, 1/4 ч. л. растительного масла для смазывания формы.
Для подачи: 200 мл молока

- 1 Слегка взбить яйцо с сахарной пудрой с помощью венчика. Добавить муку, мягкое сливочное масло и какао.
- 2 Тщательно вымесить тесто, оно должно приобрести консистенцию сметаны.
- 3 Смазать формы для выпечки растительным маслом, поставить на пергамент, заполнить тестом на 1/3. Положить в середину кексов ягоды, добавить тесто еще на 1/3 объема формы.
- 4 Выпекать кексы в духовом шкафу, разогретом до 180 °С, в течение 6 мин. Вынуть из форм с помощью ножа.
- 5 Выложить кексы на тарелку, добавить ягоды, виноград, нарезанные сухофрукты и яблоки. Подать с молоком.



ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ С СУХОФРУКТАМИ



1 ч



16–20 шт.

400 г овсяных хлопьев, 15 г картофельного крахмала, 1/3 пакетика (5 г) разрыхлителя, 250 мл молока, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, 30 г кураги, 30 г чернослива, 30 г изюма

1 Тщательно промыть курагу и чернослив, измельчить, соединить в одной емкости с изюмом. Залить холодной водой, оставить на 3 мин. Слить жидкость, просушить сухофрукты.

2 Измельчить в кухонном комбайне 200 г овсяных хлопьев в муку. Смешать с оставшимися овсяными хлопьями и крахмалом.

3 Разогреть молоко до 70 °С, влить в хлопья. Высыпать сахар и разрыхлитель, перемешать. Добавить растопленное сливочное масло, перемешать. Выложить сухофрукты, перемешать. Накрыть полученное тесто полотенцем, оставить на 10 мин.

4 Раскатать тесто на присыпанной мукой доске в пласт толщиной 1,5 см. Нарезать печенье с помощью стакана или ножа.

5 Выложить заготовки на застеленный пергаментом противень. Выпекать в духовом шкафу, разогретом до 200 °С, в течение 25 мин.

КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ

40 мин + 1 ч
на застывание

12–14 шт.

50 г кураги, 40 г фиников, 85 г изюма, 2 ч. л. цукатов из вишни, 45 г кокосовой стружки, 50 г сухого молока (или смеси), 1/4 ч. л. ванилина, очищенная вода

1 Тщательно промыть и измельчить сухофрукты, предварительно удалив косточки у фиников.

2 Соединить сухофрукты в одной емкости, залить кипятком, накрыть и оставить на 10 мин.

3 Добавить сухое молоко и ванилин, перемешать.

4 Сформовать из полученной смеси небольшие шарики.

5 Обвалять каждый шарик в кокосовой стружке.

6 Выложить готовые конфеты на доску и поместить в холодильник на 1 ч.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОРЕХАМИ И БРУСНИКОЙ



25 мин



4

4 небольших яблока, 100 г свежей (или свежемороженой) брусники, 50 г очищенного фундука, 2 ст. л. меда, 1/2 лимона. **Для подачи:** 1 ст. л. сахарной пудры, щепотка корицы

1 Вымыть яблоки, срезать верхушки. Подрезать острием ножа мякоть по кругу, наметив толщину стенок. Вынуть лишнее чайной ложкой или нуазеткой.

2 Сбрызнуть яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели.

3 Подсушить фундук на сухой сковороде или в духовке. Очистить от шелухи, мелко порубить ножом.

4 Соединить ягоды брусники и рубленые орехи, добавить мед, перемешать.

5 Начинить подготовленные яблоки ягодно-ореховой смесью.

6 Готовить яблоки на пару в течение 10 мин.

7 При подаче посыпать корицей и сахарной пудрой.

ГРУША С ОРЕХАМИ ПО-РАДЗИВИЛЛОВСКИ



20 мин



2

2 спелые кисло-сладкие груши, 40 г грецких орехов, 20 г кедровых орехов, 2 ст. л. меда, 4 яичных желтка, 60 г сливочного масла, 1 ч. л. тростникового сахара, молотая корица — по вкусу. **Для подачи:** сахарная пудра, листья мяты

1 Очистить груши от кожицы, удалить семена. Смазать маслом, выложить в форму, застеленную пергаментной бумагой. Запекать в духовом шкафу, разогретом до 200 °С, в течение 5 мин.

2 Обжарить орехи на сухой сковороде. Очистить грецкие орехи от шелухи, перетерев их между слоями бумажного полотенца, порубить ножом.

3 Смешать оба вида орехов с медом и корицей.

4 Отделить яичные белки от желтков. Смешать желтки с сахаром и остатками сливочного масла.

5 Достать груши из духового шкафа, заполнить ореховой начинкой, залить яичной смесью.

6 Запекать груши в духовом шкафу 5–7 мин при 200 °С. Выложить на тарелку, украсить листьями мяты, посыпать сахарной пудрой.



100 лучших рецептов вкусных блюд для детей. — Москва : Эксмо,
С 81 2014. — 48 с. : ил. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

ISBN 978-5-699-74307-0

Детское питание должно быть полезным, но при этом еще и вкусным. Каждый прием пищи — это энергия для успешного дня вашего ребенка. В нашей книге мы собрали 100 лучших рецептов самых вкусных детских блюд: супы и каши, блюда из овощей и фруктов, мяса и рыбы, а также выпечка и десерты. Все рецепты проверены и обязательно придутся по душе вашему ребенку!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-74307-0

© ООО «Айдиномикс», 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Дизайн переплета В. Терещенко

На переплете использованы фото Н. Серебряковой

Оригинал-макет подготовлен ООО «Айдиномикс»

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ ВКУСНЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ответственный редактор А. Братушева
Художественный редактор В. Терещенко

В коллаже на переплете использована фотография:
Andrey Kuzmin / iStockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 02.06.2014. Формат 60х84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-74307-0



9 785699 743070 >



В книгах серии **«100 лучших рецептов»** вам не придется тратить время на бесконечные поиски нужного салата, пирога или супа, потому что мы отобрали тематические рецепты для каждой книги.

100 проверенных и нужных рецептов на все случаи жизни в каждой книге.

В серии вышли:

100 лучших рецептов



классика романтично лето пришло
вкусно, как у бабушки очень ягодный любителям шоколада

домашней выпечки

500 000 читателей одобрили рецепты

100 лучших рецептов



классика современно знакомо
приготовьте побольше новые вкусы для детей

в мультиварке на каждый день

500 000 читателей одобрили рецепты

100 лучших рецептов



проще простого легко классика
сытно выбор редакции на азиатский манер

салатов и закусок

500 000 читателей одобрили рецепты



Рецепты одобрены и проверены читателями серии «Готовят все!»

ISBN 978-5-699-74307-0



9 785699 743070 >