



Светлана Колосова

**Золотые рецепты
кремлевской диеты**

«Научная книга»

Колосова С.

Золотые рецепты кремлевской диеты / С. Колосова — «Научная книга»,

Золотые рецепты «кремлевской» диеты помогут пережить период ограничений в пище и приобрести стройность! Книга предназначена тем, кто придерживается популярной системы питания. А рецепты приготовления блюд заинтересуют любителей искусства кулинарии.

Содержание

Введение	5
Раздел I. Блюда из мяса	6
Глава 1. Блюда из говядины	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Светлана Колосова

Золотые рецепты кремлевской диеты

Введение

В наше время практически каждая женщина уже сидела на диете. И ведь это замечательно, наконец-то мы научились ценить себя и свое собственное тело. Но, перед тем как сесть на диету, вы наверняка задумываетесь, а не причинит ли это вреда. И, конечно, вы правы, ведь многие диеты основаны на ограничении себя в пище. Но, придерживаясь кремлевской диеты, вы можете есть мясо, рыбу, морепродукты в достаточно большом количестве. И книга, которую вы держите в руках, поможет вам безболезненно пережить это время. Она примечательна не только своим интригующим названием «Золотые рецепты кремлевской диеты», но и тем разнообразием рецептов, которые в ней представлены. А их спектр достаточно широк. Вы узнаете о том, как можно сочетать диету и вкусную еду, чтобы это не ущемляло вас ни в чем и было полезно. В кулинарии по-кремлевски важную роль играют продукты, из которых вы готовите блюда. Книга расскажет о том, как вкусно приготовить то или иное кушанье и при этом не только не поправляться, но и худеть. Вы никогда не задумывались над тем, что многое в нашей жизни зависит от того, как правильно питаться? Ведь недаром один ученый сказал: «Человек есть то, что он ест».

Если вы прекрасно готовите, то, изучив эту книгу, вы еще больше усовершенствуете свое мастерство и будете радовать себя и своих близких не только кулинарными шедеврами, но и своей стройностью и красотой.

Раздел I. Блюда из мяса

Глава 1. Блюда из говядины

Бифштекс «Диана»

Требуется: 4 небольших куска филе говядины (по 200 г), 1 луковица, 80 г свежих грибов, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, 4 ст. л. сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, нарезать и жарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле 2 минуты, пока он не станет чуть мягким. Затем снять сковороду с огня и держать в тепле.

Филе говядины вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и положить на хорошо разогретую сковороду, обжаривать на среднем огне по 2 минуты с каждой стороны, чтобы оно подрумянилось.

Добавить оставшееся растительное масло и нарезанные грибы, положить жареный лук и все тщательно перемешать. Посолить, поперчить.

Влить лимонный сок и томатный соус, довести до кипения. К этому мясному блюду прекрасно подойдет сухое красное вино.

Ринц «Роляде»

Требуется: 200 г говядины (передней части), 6 г горчицы, 50 г соленых огурцов, 1 луковица, 40 г свиного фарша, 20 г растительного масла, 90 г мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать по 2 кусочка на порцию, слегка отбить, смазать горчицей, положить ломтики соленых огурцов, крупно нарезанный обжаренный лук. Сверху положить свиной фарш, свернуть, как зразы, завязать ниткой, жарить на хорошо разогретой сковороде, затем уложить в сотейник, залить бульоном и тушить до готовности.

Шницель по-бургерски

Требуется: 4 телячьих отбивных (по 120 г), 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сладкого молотого перца, 0,5 л низкокалорийного майонеза, 0,5 л сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отбивные натереть солью и перцем. На хорошо разогретой сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла. В растительное масло положить телячьи отбивные и на среднем огне с обеих сторон обжаривать 4 минуты, затем выложить на нагретое блюдо. Сковороду снять с плиты и в жир от жаренья быстро добавить перец, затем низкокалорийный майонез и довести соус до кипения. Соус размешать с сухим белым вином и 4 ст. л. воды, вылить на сковороду, перемешать и дать закипеть. Политую соусом телятину украсить кружочками лимона.

Рулет из говядины с грибами

Требуется: 1 кг говядины, 200 г шампиньонов, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ч. л. горчицы, 0,5 л горячего мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, отбить в лепешку. Шампиньоны вымыть, мелко нарезать, жарить с 1 ч. л. растительного масла 3 минуты. Лук очистить, мелко нарезать, смешать с солью, перцем, горчицей и 1 ст. л. растительного масла. Положить полученную смесь на мясо. Добавить 3/4 грибов, скатать в рулет. Обжарить получившийся рулет в оставшемся растительном масле со всех сторон. Добавить примерно половину бульона и тушить в течение 1,5 часов, добавляя бульон и по мере необходимости переворачивая рулет. Полить нарезанный рулет соком, в котором он готовился.

Лангет из говядины

Требуется: 1 кг говяжьей вырезки, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говяжью вырезку хорошо вымыть под струей холодной воды и обсушить салфеткой, удалить пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 1,5 см (по 2 куса на порцию), отбить деревянным молотком и ножом разделить круглые или несколько заостренные с одного конца лангеты. Посыпать их солью, перцем и с обеих сторон обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

Поджаренные лангеты сразу подать на стол. Аккуратно уложить их на подогретое блюдо, сверху полить растительным маслом.

Тушеная говядина под соусом

Требуется: 500 г говядины, 100 г сухого белого вина, 200 г грибного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, мелко нарезать, обжарить на хорошо разогретой сковороде до образования корочки и влить немного воды. Тщательно перемешать и сразу же добавить половину сухого белого вина и соль, приправы.

Все тушить под закрытой крышкой до испарения воды, а затем влить еще немного воды и оставшееся вино.

Лук очистить и мелко нарезать, добавить в блюдо через 5 минут после добавления оставшегося вина. Дать пропитаться говядине вином, после чего влить грибной бульон (не забывая помешивать говядину).

После закипания бульона добавить в блюдо пропущенный через пресс чеснок, и через 10 минут говядина готова.

Гуляш из говядины

Требуется: 800 г говядины, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г грибов, 600 мл говяжьего бульона, 1 ст. л. воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками, обжарить на большом огне на хорошо разогретой сковороде. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, обжаривать на хорошо разогретой сковороде в растительном масле 4 минуты. Добавить чеснок, обжарить все вместе 3–4 минуты. К мясу добавить томатную пасту

и грибы. Готовить 2 минуты, постоянно помешивая. Затем влить говяжий бульон, довести до кипения, уменьшить огонь. Накрыть крышкой и тушить 2 часа до готовности мяса. Разложить гуляш по тарелкам, при желании можно посыпать нарезанной петрушкой.

Рулетики из говядины с грибами

Требуется: 1 кг говядины, 1 луковица, 200 г соленых грибов, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан грибного отвара, 4 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить, каждый кусок посыпать солью и перцем, мелко нарезанным луком и обжаренными грибами, завернуть рулетиками и обвязать ниткой. Рулетики подрумянить на растительном масле, подлить грибной отвар и тушить до готовности. Если грибов или лука оказалось больше, чем требовалось, их добавить в соус.

Готовые мясные рулеты вынуть, нитки удалить. В отвар, где тушились рулеты, добавить низкокалорийный майонез, прокипятить.

Подать на стол на отдельном блюде. Соус налить в соусник.

Венгерский гуляш

Требуется: 700 г говядины без костей, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 600 г мясного бульона, 2 ст. л. томатного пюре, 500 г кислой капусты, 100 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать кубиками. Растительное масло разогреть на сковороде и обжарить мясо. Добавить нарезанный лук и жарить, пока не подрумянится. Приправить солью и перцем. Налить бульон, чтобы он почти покрывал мясо. Добавить томатное пюре. Накрыть крышкой и тушить 25 минут, пока мясо не станет мягким. Добавить кислую капусту и тушить еще 10 минут. Добавить низкокалорийный майонез, тщательно перемешать.

Антрекот с луком

Требуется: 500 г говядины без костей, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1 см, отбить деревянным молоточком, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде в растительном масле до образования румяной поджаристой корочки. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его вместе с мясом до золотистого цвета. Подавать, посыпав кольцами лука (при желании можно посыпать нарезанной зеленью). К мясу подать соус.

Антрекот, гарнированный ветчиной

Требуется: 600 г мякоти телячьего окорока, 4 яйца, 200 г ветчины, 2 ст. л. тертой брынзы, 2 ст. л. оливкового масла, жир для жаренья, 0,5 ст. л. молотого красного перца (паприки), 0,5 ч. л. тмина, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, очистить от пленок и сухожилий, разрезать поперек волокон на 4 порционных куса, отбить, посыпать черным молотым перцем и выдержать 1 час. Затем шницели разрезать на 4 ломтика, положить на них тертую брынзу, смешанную с красным перцем и толченым тмином, свернуть ветчину рулетиками, заколоть посередине зубочисткой,

обмакнуть во взбитые яйца. Жарить до готовности. К готовым шницелям с помощью зубочисток или специальных шпажек прикрепить рулетики из ветчины.

Говядина в мятном маринаде

Требуется: 600 г говяжьей вырезки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, 30 г листьев мяты, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Для маринада мяту вымыть, мелко нарезать, добавить растительное масло, лимонный сок, горчицу и все тщательно перемешать. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить, залить маринадом и выдержать 2 часа. Подготовленную говядину посолить, поперчить и жарить на гриле при 200 °С до готовности. При подаче выложить говядину на блюдо (при желании можно посыпать нарезанной зеленью), залить маринадом.

Кхема

Требуется: 600 г говядины без костей, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стакан кислого молока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. карри, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс, обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде до темно-золотистого оттенка, добавить порошок карри, потушить на очень слабом огне 3–4 минуты и добавить томатную пасту. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать мелкими кусочками, добавить к пряной пасте, влить туда же кислое молоко, посолить, поперчить и тушить все вместе до готовности.

Филе в соусе из майонеза с эстрагоном

Требуется: 600 г филе говядины, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл сухого белого вина, 100 мл низкокалорийного майонеза, 1 пучок эстрагона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, обсушить и нарезать тонкими ломтиками толщиной около 0,5 см. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Растительное масло разогреть на сковороде, добавить мясо, хорошо обжарить в масле, вынуть из сковороды и отставить в сторону. В оставшееся растительное масло влить вино и низкокалорийный майонез и при помешивании уварить до получения густого соуса. Эстрагон хорошо вымыть, стряхнуть влагу и мелко нарезать. Приправить соус по вкусу солью, перцем. Снять соус с плиты. Подогреть мясо в соусе, положить на тарелки и посыпать эстрагоном.

Говядина с ливером

Требуется: 2 л воды, 800 г говядины, 200 г говяжьей печени, 1 говяжья почка, 200 г говяжьего сердца, 1 стакан растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками. Печень, почку и сердце тоже вымыть под струей холодной воды и нарезать порционными кусочками. Посолить, поперчить. Добавить растительное масло, 2 л воды и тушить на умеренном огне, не закрывая крышкой. Когда вода почти полностью выпарится, а мясо будет готово, снять с огня.

Биточки мясные с начинкой

Требуется: 400 г мякоти говядины, 400 г мякоти свинины, 0,5 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Для начинки: 150 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Мясо вымыть под струей холодной воды, очистить от пленок и дважды пропустить через мясорубку. В фарш добавить специи, соль, тщательно вымешать, постепенно подливая холодную воду, и сделать лепешки размером с ладонь. Затем приготовить начинку: грибы замочить, хорошо вымыть, отварить, посолить бульон. Отваренные грибы мелко нарезать и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Начинку посолить, уложить на мясные лепешки и сформовать биточки. Сковороду с толстым дном хорошо разогреть, влить растительное масло и обжарить в нем биточки до образования золотистой корочки. Затем переложить биточки в сотейник (или оставить в той же сковороде) и довести до готовности в предварительно нагретой духовке.

Говядина с луком

Требуется: 600 г говядины, 2 мелкие луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 крупная луковица, 1 стакан томатного сока, 2 ст. л. столового уксуса, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелкий лук, не очищая от шелухи, замочить в воде. Мясо вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками. Крупный репчатый лук очистить, мелко нарезать. Кусочки мяса обжарить с луком в растительном масле до образования корочки, посолить, поперчить и добавить столовый уксус. Прикрыть посуду крышкой, уменьшить огонь и немного потушить. Затем влить томатный сок и немного воды, положить чеснок целиком и варить до готовности мяса. Мелкий лучок очистить, посолить, присоединить к мясу и тушить до образования густого соуса.

Кебаб из телятины по-константинопольски

Требуется: 1 кг мякоти телятины, 1 стакан томатного сока, 1 луковица, 0,5 стакана сухого белого вина, 0,5 стакана воды, 100 г баклажанов, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Телятину вымыть под струей холодной воды, обсушить бумажной салфеткой, нарезать средними кусочками и обжарить в растительном масле на хорошо разогретой сковороде. В том же масле обжарить мелко нарезанный лук и добавить томатный сок, затем влить сухое белое вино, теплую воду (при желании можно добавить мелко нарезанную зелень) и варить мясо до готовности. Баклажаны испечь на сильном огне, очистить и растереть деревянным пестиком в пюре, посолить. В центр блюда положить мясо, а вокруг него – пюре из баклажанов.

Паприкаш из телятины по-венгерски

Требуется: 2 кг телятины, 6 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 2 помидора, 2 болгарских перца, 0,5 стакана низкокалорийного майонеза, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, мелко нарезать, слегка поджарить (до прозрачности) на растительном масле, добавить перец и немного пропущенного через пресс чеснока (по желанию). Мясо вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, нарезать кубиками (3 Ч 3 Ч 3 см), поджарить все это на сильном огне, чтобы жидкость выкипела, добавить нарезанные

кружочками помидоры и перец, тушить на слабом огне. Готовое мясо заправить соусом (смешанным с низкокалорийным майонезом) и еще раз довести до кипения.

Говядина с солеными огурцами

Требуется: 600 г говяжьего филе, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 соленых огурца, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление. Филе вымыть под струей холодной воды, нарезать маленькими кусочками, посыпать солью, обжарить на растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, пропущенный через пресс чеснок, 0,25 стакана кипятка, тушить 10 минут, после чего положить соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, и тушить, помешивая, еще 5 минут. Подавать можно с мелко нарезанным зеленым луком.

Телячья грудинка фаршированная

Требуется: 1 кг телячьей грудинки, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Для фарша: 300 г печени, 1 луковица.

Приготовление. Приготовить фарш: мелко нарезанный лук положить на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом, добавить куски печени, все посолить и прожарить. Жаркое с луком пропустить через мясорубку. Грудинку вымыть под струей холодной воды, натереть солью, сделать надрез в виде большого кармана. Уложить фарш в «карман» грудинки и жарить мясо в духовке, поливая выделяющимся соком. Готовую грудинку нарезать на куски, уложить на блюдо. При желании блюдо можно посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Мясо, запеченное по-испански

Требуется: 600 г говядины, 3 соленых огурца, 1 луковица, 1 стакан воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать огурцы и лук. Все это хорошо перемешать, поперчить. В глубокую сковороду выложить половину смеси, затем положить вымытое мясо, нарезанное небольшими кусками, а сверху – оставшуюся смесь. Залить 1 стаканом горячей воды или овощного бульона и поставить в духовку на умеренный огонь, время от времени поливать мясо образовавшимся соком. Подавать с соусом, в котором готовилось мясо. При желании блюдо можно посыпать нарезанной зеленью.

Почки телячьи с кальвадосом

Требуется: 4 телячьи почки, 2 луковицы, 1 рюмка кальвадоса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Почки хорошо вымыть под струей холодной воды, замочить в воде на несколько часов, после чего очистить от волокон и нарезать кружочками. Вымытый и очищенный лук разрезать на 4 части. Разогреть сковороду, вылить в нее растительное масло, добавить лук, почки и жарить при постоянном помешивании. Полить теплым кальвадосом и поджечь, после этого закрыть крышкой и при минимальной температуре готовить около 10 минут. Перед подачей на стол нужно приправить специями.

Говядина фаршированная

Требуется: 1,5 кг мякоти говядины, 250 г сухого белого вина, 1 луковица, 1 морковь, 300 г шампиньонов, 40 г растительного масла, оливки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Крупный и толстый кусок мякоти говядины вымыть под струей холодной воды, слегка обжарить на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком и морковью. Залить мясо сухим белым вином так, чтобы оно полностью было накрыто. Поставить тушить. Готовое мясо вынуть, слегка охладить и срезать сверху толстый ломтик, который в дальнейшем будет служить крышкой. Из середины куска вырезать мясо так, чтобы остались стенки и дно. Нарезать 3/4 количества этого мяса маленькими кубиками, добавить предварительно обжаренные на растительном масле шампиньоны, немного нарезанных оливок, заправить соусом, в котором тушилось мясо, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заполнить этим фаршем образовавшееся отверстие. Закрыть его ломтиком мяса, сбрызнуть растительным маслом и запечь.

Котлеты «Sophie»

Требуется: 400 г мякоти телятины, 150 г ветчины, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 0,3 стакана низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кусок телятины вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками толщиной 1,5 см, хорошо отбить, посыпать солью, перцем и сбрызнуть лимонным соком. На каждую отбивную положить ломтик ветчины, свернуть мясо рулетом и перевязать ниткой. Жарить на растительном масле около 10 минут. Затем в сковороду, где готовится мясо, добавить низкокалорийный майонез, закрыть крышкой, довести до кипения и держать на огне еще 5–7 минут.

Бастурма

Требуется: 350 г филе говядины, 1 луковица, 10 г столового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе говядины вымыть под струей холодной воды, нарезать кубиками весом 25 г, добавить нарезанный лук, соль, черный перец, столовый уксус, лавровый лист, все тщательно перемешать и мариновать в глиняной посуде 2–3 дня. По истечении срока маринования мясо достать из посуды, нанизать на вертел и жарить над древесными углями. Во время жарки периодически смазывать мясо растительным маслом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.