

Светлана Колосова

# Кремлевская диета на каждый день



Светлана Колосова

**Кремлевская диета  
на каждый день**

«Научная книга»

**Колосова С.**

Кремлевская диета на каждый день / С. Колосова — «Научная книга»,

Можно ли похудеть, не отказывая себе в любимых лакомствах? Если вы когда-либо задавали себе подобный вопрос, то, возможно, сумеете по достоинству оценить кремлевскую диету. Суть этой диеты заключается в уменьшении потребления продуктов с высоким содержанием углеводов (сахара, меда, мучных изделий, круп, сладких фруктов и алкогольных напитков с высоким содержанием углеводов), в результате чего организм начинает сжигать накопившиеся запасы жира.

# Содержание

Введение	5
Раздел I. Блюда быстрого приготовления для кремлевской диеты	6
Глава 1. Мясные блюда	12
Глава 2. Рыбные блюда	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Светлана Колосова**

## **Кремлевская диета на каждый день**

### **Введение**

Мало кто может назвать постоянное соблюдение диеты приятным занятием. Приходится ограничивать себя в общении (потому что там, куда вас приглашают, обязательно будет что-то вкусненькое, а вам, конечно же, этого сейчас нельзя). На работе вы никак не можете сосредоточиться, чувствуете себя вялой и постоянно думаете о еде. Подруги начинают замечать, что вы стали раздражительной и рассеянной, а ваш молодой человек недвусмысленно намекает, что уж лучше он найдет себе полную девушку, которая всегда его вкусно накормит, чем будет жить с той, у которой «в холодильнике мышь повесилась». Можно ли похудеть, не отказывая себе в любимых лакомствах? Если вы когда-либо задавали себе подобный вопрос, то, возможно, сумеете по достоинству оценить кремлевскую диету. Суть этой диеты заключается в уменьшении потребления продуктов с высоким содержанием углеводов (сахара, меда, мучных изделий, круп, сладких фруктов и алкогольных напитков с высоким содержанием углеводов), в результате чего организм начинает сжигать накопившиеся запасы жира. Для того, чтобы определить перечень продуктов, которые можно употреблять сидящим на кремлевской диете, существуют специальные таблицы, в которых каждому продукту или блюду присвоено определенное количество условных единиц – у. е. (1 у. е. равна 1 г углеводов). Нулевым числом условных единиц обладают мясо, рыба, некоторые спиртные напитки. Но это не означает, что их можно есть в неограниченном количестве – во всем нужно знать меру.

Каждый человек индивидуален, поэтому не существует диеты, которая подходила бы всем. Но, возможно, кремлевская диета окажется именно для вас настоящей находкой и сможет стать вашим ежедневным рационом питания.

Любая диета хороша на все сто процентов лишь для абсолютно здорового человека, поэтому перед тем, как сесть на кремлевскую диету, обязательно проконсультируйтесь с врачом-диетологом.

## **Раздел I. Блюда быстрого приготовления для кремлевской диеты**

Любая женщина хотя бы один раз попадала в ситуацию, когда гости уже на пороге, и нужно что—то очень быстро приготовить, но кроме злосчастной яичницы ничего на ум не идет, к тому же вы теперь сидите на кремлевской диете, поэтому обычные макароны в этом случае отпадают. В первом разделе книги вы сможете найти множество интересных рецептов блюд, которые готовятся меньше чем за тридцать мин, причем они не только подойдут вам (по количеству у. е.), но и очень понравятся вашим близким, поэтому, освоив их приготовление, вам больше не понадобится готовить для себя и для остальных членов семьи отдельно.

Большинство блюд из мяса и рыбы обладают малым содержанием условных единиц, поэтому употреблять их в пищу можно безбоязненно (конечно, соблюдая норму). А вот к блюдам из овощей, особенно с гарнирами из риса, нужно относиться с осторожностью, но полностью отказываться от них тоже будет ошибочным. Употребление овощей также является необходимой составляющей нашего рациона, поэтому вы не должны отказываться от них, увидев большие показатели условных единиц. Иногда можно просто уменьшить порцию блюда, чтобы суточное количество условных единиц не превышало норму.

Таблица условных единиц

Продукты	Очки (усл. ед.)	Продукты	Очки (усл. ед.)
<b>ХЛЕБ, МУКА</b>		Фасоль	2,5
Пшеничный	50,0	Кукуруза	14,5
Ржаной	34,0	Оливки	5,0
Бородинский	40,0	Томаты	4,0
Рижский	51,0	Огурцы	3,0
Лаваш армянский	56,0	Икра кабачковая	8,5
Диабетический	38,0	Икра баклажанная	5,0
Хлеб зерновой	43,0	Икра из свеклы	2,0
Сдобные булочки	51,0	Салат с морской капустой	4,0
Бублики	58,0	Перец, фаршированный овощами	11,0
Сушки	68,0	Томатная паста	19,0
Соломка сладкая	69,0	<b>СЛАДОСТИ</b>	
Сухари сливочные	66,0	Сахар-песок, рафинад	99,0
Лепешки ржаные	43,0	Мед	75,0
Мука пшеничная высший сорт	68,0	Пастила	80,0
Мука пшеничная 1 сорт	67,0	Халва	55,0
Мука ржаная сеяная	64,0	Торт бисквитный	50,0
Мука кукурузная	70,0	Торт миндальный	45,0
Мука соевая	16,0	Пирожное с кремом	62,0
Крахмал картофельный	79,0	Печенье сдобное	75,0
Крахмал кукурузный	85,0	Пряники заварные	77,0
Макаронны	69,0	Вафли фруктовые	80,0
Лапша яичная	68,0	Вафли обычные	65,0
Хлеб украинский	40,0	Варенье из айвы	70,0
Батон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта)	51,0	Варенье грушевое	71,0
Мука гречневая	71,0	Варенье из черноплодной рябины	75,0
Мука из зародышей пшеницы	33,0	Варенье из слив	74,0
Мука пшеничная второго сорта	63,0	Пюре яблочное	19,0
Сушки ванильные	71,0	Джем черносмородиновый	73,0

Баранки сдобные	60,0	Джем мандариновый	72,0
Хлебцы хрустящие	60,0	Джем абрикосовый	72,0
Ржаные сухарики «Три корочки»	64,0	Какао-порошок	10,0
Рожки к чаю	57,0	Сироп из шиповника	70,0
<b>КРУПЫ</b>		Мороженое фруктовое	25,0
Гречневая	65,0	Мороженое сливочное	22,0
Манная	67,0	Леденцы	70,0
Овсяная	49,0	Шоколад молочный	54,0
Геркулес	50,0	Шоколад горький	50,0
Перловая	66,0	Шоколад с орехами	48,0
Пшено	66,0	Конфеты шоколадные	51,0
Ячневая	66,0	Помадка	83,0
Рис	71,0	Мармелад	76,0
Горох лущеный	50,0	Карамель с начинкой	92,0
Фасоль	46,0	Молоко сгущенное	56,0
<b>МЯСО, ПТИЦА</b>		Варенье яблочное	66,0
Говядина, телятина	0,0	Варенье клубничное	71,0
Баранина, свинина	0,0	Варенье малиновое	71,0
Гуси, утки	0,0	Джем	68,0
Кролик	0,0	Джем диабетический	3,0
Курица	0,0	Повидло яблочное	65,0
Мясо в сухарях	5,0	Повидло диабетическое	9,0
Мясо под мучным соусом	6,0	<b>ФРУКТЫ</b>	
Сердце	0,0	Абрикос	9,0
Печень говяжья	0,0	Айва	8,0
Печень куриная	1,5	Алыча	6,5
Биштекс	0,0	Ананас	11,5
Сардельки говяжьи	1,5	Апельсин	8,0
Сардельки свиные	2,0	Банан	21,0
Сосиски молочные	1,5	Вишня	10,0
Колбасы	0,0	Гранат	11,0
Колбаса «Докторская»	1,5	Грейпфрут	6,5
Корейка	0,0	Груша	9,5
Сало	0,0	Инжир	11,0
Язык свиной, говяжий	0,0	Киви	10,0
Ножки свиные	0,0	Кизил	9,0
Яйца в любом виде (шт.)	0,5	Лимон	3,0



<b>РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ</b>		Мандарин	8,0
Рыба свежая, мороженная (речная, морская)	0,0	Персик	9,5
Рыба отварная	0,0	Нектарин	13,0
Рыба в сухарях	12,0	Рябина	8,5
Рыба копченая	0,0	Рябина черноплодная	11,0
Крабы	2,0	Слива	9,5
Рыба в томате	6,0	Финики	68
Мидии	5,0	Хурма	13
Устрицы	7,0	Черешня	10,5
Кальмары	4,0	Яблоки	9,5
Омары	1,0	Изюм	66,0
Креветки	0,0	Курага	55,0
Икра черная	0,0	Чернослив	58,0
Икра красная	0,0	Груша сушеная	49,0
Морская капуста	1,0	Яблоки сушеные	45,0
<b>МОЛОКО</b>		Урюк	53,0
Молоко пастеризованное	4,7	<b>ЯГОДЫ</b>	
Молоко топленое	4,7	Брусника	8,0
Сливки	4,0	Виноград	15,0
Сметана	3,0	Голубика	7,0
Творог жирный	2,8	Ежевика	4,5
Творог нежирный	1,8	Клубника	6,5
Творог диетический	1,0	Клюква	4,0
Творожная масса сладкая	15,0	Крыжовник	9,0
Сырки глазированные	32,0	Малина	8
Кефир, простокваша	3,2	Морошка	6
Йогурт без сахара	3,5	Облепиха	5
Йогурт сладкий	8,5	Смородина белая	8,0
Сыр разных сортов	0,5 – 2,0	Смородина красная	7,5
Масло сливочное	1,3	Смородина черная	7,5
Маргарин	1,0	Черника	8,0
Майонез столовый	2,6	Шиповник свежий	10,0
Масло растительное	0,0	Шиповник сушеный	21,5
<b>ОВОЩИ</b>		<b>ОРЕХИ</b>	
Арбуз	9,0	Грецкие	12,0
Баклажаны	5,0	Кедровые	10,0
Бобы	8,0	Арахис	15,0

Брюква	7,0	Фундук	15,0
Горошек зеленый	12,0	Миндаль	11,0
Дыня	9,0	Фисташки	15,0
Капуста цветная	5,0	Кешью	25,0
Капуста белокочанная	5,0	Кокос	20,0
Капуста кольраби	8,0	Семена кунжута	20,0
Капуста краснокочанная	5,0	Тыквенные семечки	12,0
Фасоль стручковая	3,0	Подсолнечные семечки	18,0
Морковь	7,0	<b>БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ</b>	
Тыква	4,0	Минеральная вода	0,0
Кабачок	4,0	Чай, кофе без сахара	0,0
Дайкон (китайский редис)	1,0	Сок яблочный	7,5
Помидоры	4,0	Сок апельсиновый	12,0
Перец зеленый сладкий	5,0	Сок виноградный	14,0
Перец красный сладкий	5,0	Сок томатный	3,5
Огурец свежий	3,0	Сок грейпфрутовый	8,0
Лук-порей	6,5	Сок мандариновый	9,0
Лук репчатый	9,0	Сок гранатовый	14,0
Лук зеленый	3,5	Сок сливовый	16,0
Петрушка (зелень)	8,0	Сок сливовый с мякотью	11,0
Петрушка (корень)	10,5	Сок вишневый	11,5
Редис	4,0	Сок абрикосовый	14,0
Редька	6,5	Сок морковный	6,0
Репа	5,0	Компот абрикосовый	21,0
Салат листовой	2,0	Компот из винограда	19,0
Свекла	9,0	Компот вишневый	24,0
Сельдерей (корень)	6,0	Компот грушевый	18,0
Сельдерей (зелень)	2,0	Компот яблочный	19,0
Спаржа	3,0	Компот на ксилите	6,0
Хрен	7,5	<b>ВИНА</b>	
Черемша	6,0	Красное сухое	1,0
Чеснок	5,0	Белое сухое	1,0
Картофель	16,0	Красное полусухое	2,5
Шпинат	2,0	Белое полусухое	8,0
Щавель	3,0	Красное крепкое	12,0
<b>ГРИБЫ</b>		Белое крепкое	12,0

Белые	1,0	Сливовое полудесертное «Золотой дракон»	15,0
Белые сушеные	7,5	Сливовое белое	14,0
Грузди свежие	1,0	Вина десертные	20,0
Лисички свежие	1,5	<b>ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ</b>	
Маслята свежие	0,5	Корица (1 ч. л.)	0,5
Опята свежие	0,5	Перец чили молотый (1 ч. л.)	0,5
Подберезовики	1,5	Уксус (1 ст. л.)	2,3
Подберезовики сушеные	14,0	Уксус яблочный (1 ст. л.)	1,0
Подосиновики свежие	1,0	Уксус винный белый (1 ст. л.)	1,5
Подосиновики сушеные	13,0	Уксус винный красный (1 ст. л.)	0,0
Рыжики	0,5	Горчица (1 ст. л.)	0,5
Сморчки	0,2	Клюквенный соус (1 ст. л.)	6,5
Сыроежки	1,5	Каперсы (1 ст. л.)	0,4
Шампиньоны	0,1	Корень имбиря (1 ст. л.)	0,8
<b>СУПЫ (на 500 г)</b>		Хрен (1 ст. л.)	0,4
Бульон куриный, мясной	0,0	Кетчуп (1 ст. л.)	4,0
Суп томатный	17,0	Соевый соус (1 ст. л.)	1,0
Суп овощной	16,0	Соус барбекю (1 ст. л.)	1,8
Суп гороховый	20,0	Соус кисло-сладкий (1/4 стакана)	15,0
Суп-гуляш	12,0	Соус тартар (1 ст. л.)	0,5
Суп грибной	15,0	Томатный соус (1/4 стакана)	3,5
Щи зеленые	12,0	Подлива мясная на основе бульона (1/4 стакана)	3,0
<b>КОНСЕРВЫ</b>		Пряные травы (1 ст. л.)	0,1
Рыбные	0,0	Соль	0,0
Зеленый горошек	6,5		0

## **Глава 1. Мясные блюда**

### **Запеченная свинина**

Требуется: 400 г свинины с кожей, соль и перец по вкусу, паприка.

Приготовление. Кожу разрезать крест-накрест. Мясо посолить, поперчить и обильно посыпать сладким перцем. Положить на глубокую тарелку и запекать в духовке на полной мощности 40–50 мин. Подавать, полив образовавшимся мясным соком или белым соусом. Свинину перед запеканием можно посыпать пряностями (предпочтительно розмарин и тимьян).

1 порция (100 г) – 0,25 у. е.

### **Мясные шарики**

Требуется: 2 шт. репчатого лука, 60 г растительного масла, 1 пучок кинзы, 500 г рубленого мяса, 1 яйцо, 100 г растительного масла.

Приготовление. Лук нарезать и обжарить в сливочном масле. Перемешать с кинзой (можно заменить петрушкой), рубленным мясом, яйцом, солью и молотым кориандром. Разделить на 20 шариков. Шарики обжаривать в растительном масле 10 мин. Украсить зеленым луком и перцем чили.

1 порция (100 г) – 9 у. е.

### **Свинина с овощами**

Требуется: 2 шт. и свиных отбивных, сливочное масло, соль, перец.

Для гарнира: 1/2 шт. моркови, 100 г капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, немного зелени, томатная паста.

Приготовление. Свиное мясо отбить, посолить, поперчить и обжарить без панировки и яиц на растопленном растительном масле с двух сторон до готовности. Для гарнира приготовить солянку. Для этого капусту нарезать соломкой, слегка отварить в горячей воде, слить воду. Морковь натереть на терке, репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, в сковороду добавить капусту и немного потушить. Влить томатную пасту, потушить все овощи в томате, посолить и поперчить по вкусу. Свиные отбивные выложить на тарелку, подавать с солянкой.

1 порция (100 г) – 4 у. е.

### **Свиные отбивные со сливами**

Требуется: 4 шт. свиных отбивных (около 700 г), 1 ч. л. сахара, 250 г разрезанных на половинки слив, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Удалить жир с отбивных и положить их в кастрюлю. Посыпать каждую отбивную смесью соли, перца и сахара и вылить на них половину получившегося от слив сока. Тушить под крышкой в духовке 10 мин, перевернуть отбивные и полить образовавшимся соком. Тушить еще 10 мин. Вынуть из духовки. Покрыть отбивные сливами. Тушить, накрыв крышкой, на сильном огне 5 мин, пока мясо не станет нежным. Перед подачей на стол дать постоять 5 мин.

1 порция (100 г) – 4,4 у. е.

### **Говядина, тушеная в пиве**

Требуется: 350 г говядины, 1 шт. моркови, 2 головки репчатого лука среднего размера, 2 зубчика чеснока, томатный соус, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 банка светлого пива (0,33 л), перец по вкусу.

Приготовление. Говядину нарезать кубиками размером 2–2,5 см. В посуду выложить мясо и, постоянно помешивая, добавить нарезанную ломтиками морковь, нарезанный кусочками лук, мелко рубленый чеснок, томатную пасту, сахар, соль, перец. Залить все пивом, накрыть и тушить на среднем огне 12–15 мин.

1 порция (100 г) – 8 у. е.

### **Золотистый цыпленок**

Требуется: 2 куриных окорока, 4 зубчика чеснока, 2–3 клубня картофеля, 150 г грибов, соль, перец по вкусу, лавровый лист, 1 ч. л. карри или молотого кориандра.

Приготовление. Положить окорока в глубокую посуду. Сверху посыпать карри, кориандром и мелко нарезанным чесноком. Добавить лавровый лист, соль, перец. Рядом выложить нарезанный кубиками (1х1 см) картофель и измельченные грибы (около 150 г). Накрыть крышкой и готовить в микроволновой печи при режиме 70 % мощности 15–20 мин. В процессе приготовления один раз полить окорока образовавшимся при приготовлении соком.

1 порция (100 г) – 3,5 у. е.

### **Куриный салат с персиком**

Требуется: 100 г куриного филе, 100 г сметаны, 2 ст. л. зеленого лука, 3 шт. персика консервированного, 2 апельсина, 1 ст. л. масла растительного, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Куриное филе посолить и поперчить, обжарить на растительном масле до готовности. Персики нарезать дольками. Апельсины очистить, разделить на дольки. Каждую дольку нарезать треугольниками. Куриное филе нарезать тонкими ломтиками. Все смешать. Приготовить заправку: смешать сметану, зеленый лук, соль и перец. Полученным соусом заправить салат.

1 порция (100 г) – 5,6 у. е.

### **Курица под белым соусом**

Требуется: 500 г куриного филе, 100 г сыра, 100 г репчатого лука, 150 мл кефира, 150 мл сметаны, 50 мл майонеза, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

Приготовление. Нарезать лук полукольцами, мясо – кубиками (3–4 см), натереть на терке сыр. Отдельно в посуде смешать кефир, сметану и майонез. Обжарить в казане лук до золотистого цвета. Добавить мясо, посолить и поперчить. Тушить на среднем огне. Когда курица будет готова, влить в казан «молочную» смесь. Добавить мелко рубленый чеснок и тертый сыр. Тушить на медленном огне еще 5 мин. Перед подачей на стол посыпать блюдо свежей зеленью.

1 порция (100 г) – 2,5 у. е.

### **Шашлычки домашние**

Требуется: 700 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 75 мл майонеза, 75 мл томатного кетчупа, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Нарезать мясо и шампиньоны кубиками (3–4 см). В отдельной посуде смешать майонез и томатный кетчуп. Мясо посолить. Отдельно в подсоленной воде довести до полуготовности грибы. Нанизать на деревянные шпажки куриное мясо и грибы. Готовить шашлычки в духовке (можно и на домашнем гриле). За 2–3 мин до готовности хорошо смазать шашлычки смесью из майонеза и кетчупа и снова отправить на огонь.

1 порция (100 г) – 2,6 у. е.

## **Глава 2. Рыбные блюда**

### **Кальмары по-индонезийски**

Требуется: 3–4 шт. кальмаров, 3 помидора, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, специи по вкусу.

Приготовление. Нарезать очищенные кальмары тонкими полосками, помидоры – мелкими ломтиками. Все это 5–7 мин тушить на сильном огне, обязательно под крышкой. Добавить специи и зелень. Овощи дадут сок, в котором и припустить нарезанные кальмары. Ни в коем случае не передерживать, так как кальмары могут стать жесткими!

1 порция (100 г) – 5,1 у. е.

### **Сельдь в сметане**

Требуется: 2 сельди, 2 головки репчатого лука, 1 корень хрена, 1/2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. горчицы, 1/2 стакана сметаны, зелень.

Приготовление. Сельдь вымочить в воде, крепком чае или молоке. Очищенную от костей сельдь нарезать небольшими кусочками, положить на мелкую тарелку и залить сметаной, в которую добавлены горчица, сахар, тертый хрен, мелко нарезанный лук. Посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками помидора или редиса.

1 порция (100 г) – 2,6 у. е.

### **Борщ зеленый с мидиями или кальмарами**

Требуется: 200–250 г вареных кальмаров или мидий, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 моркови, 1/2 корня петрушки, 50–60 г зеленого лука, 1 шт. репчатого лука, 200 г шпината и 200 г щавеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахарного песка, специи, 4 ч. л. сметаны, 2 яйца, 1/2 ч. л. мелко нарезанного укропа.

Приготовление. Коренья, отварные мидии или кальмары, нарезанные ломтиками, и лук пассеровать. За 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить зеленый лук, нарезанный перьями по 2–2,5 см. Свеклу отварить целыми клубнями, очистить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать ломтиками или дольками. Вымытые крупные листья шпината и щавеля разрезать на 2–3 части. В кипящий бульон положить свеклу, картофель, пассерованные продукты, соль, специи и варить 20–25 мин. За 5–6 мин до окончания варки положить в борщ сначала шпинат, а потом щавель, заправить сахаром, уксусом по вкусу (если борщ готовят без шпината и щавеля). При подаче положить в каждую тарелку 1/4 яйца, сваренного вкрутую, налить борщ, заправить его сметаной и укропом.

1 порция (100 г) – 8,2 у. е.

### **Борщ холодный с морским окунем или треской горячего копчения**

Требуется: 650 г свеклы, 325 г рыбы, 250 г огурцов, 100 г зеленого лука, 175 г сметаны, 2 яйца, соль, сахар, уксус по вкусу.

Приготовление. Отварить свеклу, не очищая от кожицы. Затем очистить ее и нарезать тонкой соломкой. Сложить в кастрюлю, залить водой, добавить уксус и прокипятить, после чего снять с огня и хорошо охладить. Очистить от кожицы и нарезать соломкой огурцы.

Нашинковать зеленый лук и слегка растереть с солью. Положить в охлажденный борщ сметану, а затем подготовленные огурцы и лук. Заправить по вкусу солью и сахаром. Подать борщ, положив в каждую тарелку половину сваренного вкрутую яйца, измельченную зелень петрушки или укропа и несколько кусочков рыбы. Готовый борщ должен быть ярко-красного цвета. В случае, если борщ переварен, окраска может получиться некрасивой. Вместо уксуса можно добавить разведенную в кипяченой воде лимонную кислоту. При желании к борщу можно подать отдельно кусочки льда.

1 порция (100 г) – 4,2 у. е.

### **Ботвинья с креветками**

Требуется: 250 г креветок, 1,5 мл кваса, 400 г шпината, 200 г щавеля, 4,5 ст. л. зеленого лука, 50 г зеленого салата, 2 шт. свежих огурцов, 3,5 ст. л. хрена, 2 ч. л. сахарного песка, 2 ч. л. соли, зелень.

Приготовление. Отварить креветки. Перебранные и промытые шпинат и щавель положить в кастрюлю и припустить в закрытой посуде на 10–15 мин с добавлением воды (1 стакан). По достижении готовности откинуть на дуршлаг, протереть через сито и охладить. Салат промыть и мелко нарезать, очищенные огурцы нарезать соломкой. Протертую охлажденную зелень шпината и щавеля развести холодным квасом, добавить огурцы, лук, салат, хрен, заправить солью и сахаром. В порционные тарелки положить вареные креветки, нарезанные на маленькие кусочки, налить ботвинью и посыпать зеленью.

1 порция (100 г) – 4,5 у. е.

### **Окрошка овощная с рыбой**

Требуется: 350 г вареного филе рыбы, 2 л кваса, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 150 г зеленого лука, 4 свежих огурцов, 100 г редиса, 3 ст. л. сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соли, мелко нарезанный укроп.

Приготовление. Белки яиц мелко порубить и соединить с отварной рыбой, огурцами, отварными картофелем, морковью и редисом, нарезанными кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. В сметану положить протертые желтки крутых яиц, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В приготовленную смесь добавить подготовленные продукты и размешать. При подаче посыпать окрошку укропом.

1 порция (100 г) – 5,4 у. е.

### **Окрошка рыбная**

Требуется: 1,5 л кваса, 400 г рыбы (250 г рыбного филе), 250 г свежих огурцов, 120 г зеленого лука, 150 г картофеля, 100 г сметаны, 2 яйца, соль, сахар, горчица по вкусу.

Приготовление. Подготовленную рыбу или готовое филе отварить в небольшом количестве воды с добавлением корней и специй. Охладить. Сварить картофель, остудить и нарезать мелкими кубиками. Очистить от кожицы зеленые огурцы и нарезать их мелкими кубиками. Нашинковать зеленый лук и слегка размять его с солью. Порубить яйца. Влить в кастрюлю или суповую миску сметану и разбавить ее квасом, добавляя его постепенно, а затем положить подготовленные огурцы, зеленый лук, яйца. Заправить готовой горчицей, солью, сахаром. Вареную рыбу нарезать некрупными кусочками или порционными кусками. Положить в каждую



тарелку и залить окрошкой. Посыпать зеленью петрушки или укропа. Для рыбной окрошки можно использовать любую мясистую рыбу.

## **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.