

ВКУСНО!
ПОЛЕЗНО!

РЕЦЕПТЫ СЕМЬИ
КЛИМЕНКО



СОСТАВИТЕЛЬ
АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

Андрей Клименко

Вкусно! Полезно!
Рецепты семьи Клименко

«Издательские решения»

Клименко А. А.

Вкусно! Полезно! Рецепты семьи Клименко / А. А. Клименко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-969331-0

Изысканные салаты, вкуснейшие запеченные блюда из овощей, рыбы и мяса, куриные рулетики, овощное рагу, мидии со сливками и многое другое — от одних только названий уже начинают собираться слюнки и появляется желание пойти в ресторан. Но именно поэтому эта книга для Вас! Правильную, полезную и вкусную еду может приготовить каждый на своей кухне. Данная книга Вам в этом поможет!

ISBN 978-5-44-969331-0

© Клименко А. А.
© Издательские решения

Содержание

О чём эта книга?	6
Блюда из овощей	7
Вкуснейшие брокколи в сметано-сырном соусе по домашнему рецепту	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Вкусно! Полезно!

Рецепты семьи Клименко

Составитель Андрей Алексеевич Клименко

Дизайн фото Владимир Владимирович Слипец

Дизайн обложки и вёрстка Владимир Владимирович Слипец

ISBN 978-5-4496-9331-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чём эта книга?

Полезное питание – это не какие-то безвкусные обеды и завтраки. О нет... Можно питаться правильно, полезно и вкусно, каждый день балуя себя новыми рецептами. В данном сборнике собраны лучшие из них. Для любителей овощей – целых 10 рецептов овощных блюд: легких, тушеных или запеченных.

Кроме этого, любителям мясных и рыбных блюд данная книга будет тоже по вкусу! По 6 рецептов как для мясоедов, так и для любителей рыбных рецептов.

Напоследок я оставил полезные сладости – шоколадно-творожное суфле, шоколадный торт, сырники печенные и гранолу с орехами и сухофруктами по домашним рецептам семьи Клименко.

С помощью этих рецептов можно:

- а) Составлять интересные рецепты для всей семьи;
- б) Организовать незабываемый ужин для гостей, после которого никому не будет плохо;
- в) Разнообразить домашнюю кухню и реже ходить в рестораны.

Готовить можно вкусно и полезно – для этого подойдёт любая кухня. Не обязательно быть шеф-поваром, чтобы готовить полезные изыски для родных! Приятного аппетита!

Блюда из овощей

Вкуснейшие брокколи в сметано-сырном соусе по домашнему рецепту



На 100 грамм 69,35 Ккал., БЖУ 5,94/3,82/4,24

Ингредиенты:

- Брокколи – 450 гр.
- Сметана 10% – 100 гр.
- Сыр до 20% жирности – 70 гр.
- Масло растительное – для смазывания формы
- Соль, пряности и зелень по вкусу

[DELI] Инструкции:

- Брокколи промойте, разделите на соцветия.
- Положите в кастрюлю и залейте кипящей водой (чтобы максимально сохранить все вкусы и «полезности»), добавьте соль по вкусу и после закипания варите 5—6 минут. Брокколи не должна развариться
- Приготовьте сметанный соус. Для этого соедините натёртый на мелкой терке сыр и сметану, добавьте соль мелкую по вкусу и пряности.

- Форму для выпечки смажьте каплей растительного масла, выложите соцветия брокколи.
- Сверху максимально равномерно выложите сырный соус.
- Поставьте заполненную форму в духовку, разогретую до 200 градусов, под гриль на 5 минут. Затем увеличить температуру до 240 градусов и подрумянивайте брокколи под сметанно-сырным соусом в течении 3—5 минут.

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.