

**ВКУСНО!**  
**ПОЛЕЗНО!**

РЕЦЕПТЫ СЕМЬИ  
КЛИМЕНКО



СОСТАВИТЕЛЬ

**АНДРЕЙ КЛИМЕНКО**

**Андрей Алексеевич Клименко**  
**Вкусно! Полезно!**  
**Рецепты семьи Клименко**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42756573](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42756573)*

*ISBN 9785449693310*

**Аннотация**

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!

# Содержание

О чём эта книга?	5
Блюда из овощей	6
Вкуснейшие брокколи в сметано-сырным соусе по домашнему рецепту	6
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 подойдет 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**

**Б  
Р  
О  
К  
К  
О  
Л  
И  
  
П  
О  
Д  
  
С  
М  
Е  
Т  
А  
Н  
О  
-  
С  
Ы  
Р  
Н  
Ы  
М  
  
С  
О  
У  
С  
О  
М**



**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-сырном 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.