

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ  
**ПП РЕЦЕПТЫ**

ОТ КЛИМЕНКО



АВТОР СБОРНИКА КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ  
**АНДРЕЙ КЛИМЕНКО**

6+

Андрей Клименко

**ПП-рецепты: часть первая**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Клименко А. А.**

ПП-рецепты: часть первая / А. А. Клименко — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Первая половина книги посвящена ПП-рецептам, которые легко можно приготовить дома. Изысканные салаты, вкуснейшие запеченные блюда из овощей, рыбы и мяса, куриные рулетики, овощное рагу, мидии со сливками и многое другое! А вторая половина книги поможет Вам научиться готовить вкуснейшие ПП-тортики, сладенькие батончики и сырки, банановые вафли, запеканку-суфле. От названий уже текут слюнки? Хотите пойти в ресторан? Полезную и вкусную еду может приготовить каждый на своей кухне. Данная книга Вам в этом поможет! Дизайн обложки и обработка фотографий - Владимир Слипец (Black-Lemon-Design).

## Содержание

О чём эта книга?	6
Об авторах	7
Блюда из овощей	8
Брокколи под сметано-сырным соусом	8
Греческий салат	9
Легкий капустный салат	10
Овощная запеканка с кабачками	11
Овощное рагу с красной фасолью	12
Шампиньоны, запечённые с сыром	13
Грибы по-деревенски	14
Теплый салат с баклажанами	15
Вешенки тушеные	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

*Фото для обложки: с бесплатного фотостока CANVA.COM по лицензии С00.  
Дизайн обложки: Владимир Слипец  
Фотограф: Андрей Клименко*

## 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.

Вторая половина книги о вкусных и полезных сладостях – вкусное суфле, шоколадный торт, сырники печенные и гранолу с орехами и сухофруктами и многое другое по домашним рецептам семьи Клименко. Всего 21 рецепт сладких деликатесов.

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!

## **Об авторах**

Клименко Андрей Алексеевич, 1977 года рождения. Родом из Украины, город Киев. Окончил институт физкультуры. Мастер спорта по вольной борьбе. Окончил курсы старославянской веры чина Знахар. Имянаречен Светояр. Диетолог, фитнес-тренер, писатель.

Книга была написана на основе рекомендаций специалиста по здоровому питанию и коррекции веса – Ксении Анатольевны Клименко. Вы можете задать вопросы по теме питания или личного сопровождения по питанию в любом мессенджере: +380972567371.

## Блюда из овощей

### Брокколи под сметано-сырным соусом

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

[DEL]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 увеличьте температуру до 240 градусов и подрумянивайте брокколи под сметано-сырным соусом в течении 3-5 минут.

Приятного аппетита!

## Греческий салат

На 100 грамм 70.65 Ккал БЖУ 2.79/4.90/3.93

Ингредиенты:

Помидор (томат) – 250 гр.

Перец болгарский красный – 150 гр.

Огурец – 200 гр.

Лук – 1 шт. (75 гр.)

Маслины без косточки – 60 гр.

Сыр Фета Легкий – 100 гр.

Масло оливковое – 1 ст.л.

Лимонный сок – 1 ст.л.

[DEL]Инструкции:

Нарезаем помидоры крупными ломтиками, огурцы тонкими ломтиками, перец очищаем от семян режем соломкой, лук нарезаем полукольцами. Все смешиваем солим, перчим, поливаем маслом и лимонным соком, перемешиваем. Сверху выкладываем сыр, порезанный кубиками, и маслины.

Приятного аппетита!

## Легкий капустный салат

На 100 грамм 38.42 Ккал БЖУ 2.34/0.87/5.47

Ингредиенты:

Капуста белокочанная – 200 гр.

Морковь – 50 гр.

Лук красный – 1/2 шт.

Йогурт натуральный маложирный до 6% – 50 гр.

Горчица (лучше всего подходит дижонская) – 1 ст. ложка

Лимонный сок – 1 ч.л.

Специи по вкусу

[DEL]Инструкции:

Нашинкуйте капусту, порежьте лук, потрите морковь.

Взбейте йогурт, горчицу, и лимонный сок в салатнике. Добавьте овощи. Перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

Салат можно прикрыть крышкой и поставить в холодильник. Он будет хорош и на следующий день.

Приятного аппетита!

## Овощная запеканка с кабачками

На 100 грамм 45.87 Ккал БЖУ 2.99/1.49/5.33

Ингредиенты:

Кабачок – 300 гр.

Морковь – 1 шт. (75 гр.)

Лук – 1 шт. (75 гр.)

Помидор (томат) – 1 шт. (100 гр.)

Сыр маложирный до 20% – 50 гр.

Молоко 1,5% – 100 мл. (можно исключить)

Яйцо куриное – 2 шт.

Специи – по вкусу: соль, перец, паприка и свежая зелень.

[DEL]Инструкции:

Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор полукольцами.

Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 30 мин при 200 гр.

Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить, добавить молоко, соль, перец), сверху тертый сыр и в духовку минут на 10.

Приятного аппетита!

## Овощное рагу с красной фасолью

На 100 грамм 69.02 Ккал БЖУ 2.77/2.36/9.41

Ингредиенты:

Баклажан – 200 гр.

Морковь – 100 гр.

Лук – 75 гр.

Фасоль красная консервированная – 250 гр.

Перец болгарский красный – 100 гр.

Помидор (томат) – 140 гр.

Чеснок – 2 зубчика

Масло подсолнечное – 10 гр. (1 ст.л.)

Перец красный молотый острый – по вкусу

Соль – по вкусу

[DEL]Инструкции:

Баклажаны режем и замачиваем в соленой воде (так уйдет горечь) на 15 минут. Воду слить и промыть баклажаны, дать стечь лишней воде.

Чистим лук и морковь. Лук режем кубиками, морковь на крупной терке

Добавляем масло на сковороду и тушим лук с морковью, периодически помешивая, пока лук не станет мягким. Потом добавляем баклажан.

Помидоры предварительно нужно ошпарить кипятком, затем очистить от кожицы и порезать. Все добавляем на сковороду, добавляем фасоль вместе с жидкостью, сверху высыпав чеснок, и приправы.

Тушим до готовности 10-15 минут.

Приятного аппетита!

## **Шампиньоны, запечённые с сыром**

Ингредиенты:

Грибы небольших размеров – 150 г

Творог – 5 ст. лож.

Сыр сливочный – 50 г

Лук зеленый – 1 ст. лож.

Зелень – 1 ст. лож.

Чеснок – 1 зубок

Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Ножки грибов удалить, просушить и мелко нарезать.

Отдельно смешать нарезанные ножки грибов, сливочный сыр, творог, лук, измельченный чеснок, все хорошо перемешать, посолить и поперчить.

Заполнить шапочки грибов этой смесью и поместить в разогретую до ста восьмидесяти градусов духовку на десять – пятнадцать минут.

Вытащить с духовки и посыпать зеленью.

Приятного аппетита!

## Грибы по-деревенски

К ; Б ; Ж ; У

Ингредиенты:

500 г свежих белых грибов,

70 г измельченного неострого сыра,

3 зубчика чеснока,

3/4 стакана нежирной сметаны,

2 ст. ложки растительного нерафинированного масла,

веточки свежей зелени (петрушки и укропа),

черный молотый перец.

Способ приготовления:

1. Грибы хорошо промыть и очистить, нарезать тонкими кусочками и сварить на пару. Чеснок измельчить и вместе с перцем добавить к грибам. Хорошо размешать полученную массу.

2. Грибную массу выложить на сковороду, предварительно смазанную растительным маслом, полить сметаной. Запекать в духовке 15 минут. Когда до готовности останется 5 минут, посыпать запеканку сыром.

Приятного аппетита!

## Теплый салат с баклажанами

На 100 грамм 65,07 Ккал БЖУ 10,51/0,56/3,79

Ингредиенты:

Куриное филе – 500 гр.

Баклажан – 300 гр.

Болгарский перец – 100 гр.,

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Помидор – 1 шт. (крупный)

Чеснок – 3 зубчика

Соевый соус 2 ст. л.

Лимонный сок 1,5 ч.л.

Растительное масло 2 ч.л.

Зелень (петрушка, кинза)

Инструкции:

Куриное филе режем соломкой и обжариваем без масла, 10-15 минут.

Поливаем соевым соусом и добавляем черный перец и жарим еще 5 мин.

Баклажан режем соломкой и обжариваем на капле масла 5 мин., следом добавляем нарезанный соломкой болгарский перец, готовим 10-15 мин, солим по вкусу и снимаем с огня.

Луковицу нарезаем полукольцами, обжариваем. Добавляем нарезанную соломкой морковь. К загарке добавляем нарезанный мелко кубиками томат и тушим 5 мин.

В тарелке для салата перемешиваем овощи с курицей, добавляем чеснок и мелко нарезанную зелень.

Заправить смесью из растительного масла с соком лимона.

Приятного аппетита!

## Вешенки тушеные

К 91,72 Б 2,81 Ж 6,41 У 5,63

Ингредиенты:

500 г вешенок,

1—2 луковицы,

30 мл оливкового масла,

1 яичный желток,

100-150 г нежирной сметаны,

вода,

соль,

черный перец,

укроп по вкусу.

Способ приготовления:

1. Грибы обдать кипятком, нарезать брусочками и положить в кастрюлю. Измельчить полукольцами лук, спассеровать его на масле и смешать с вешенками.

2. Добавить немного воды, посолить, поперчить и тушить 30-35 минут. Потом заправить сметаной и тушить еще 5-7 минут. Перед подачей посыпать нарезанным укропом.

## **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.