

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
ПП РЕЦЕПТЫ

ОТ КЛИМЕНКО



АВТОР СБОРНИКА КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ
АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

6+

**Андрей Алексеевич Клименко
Ксения Анатольевна Клименко
ПП-рецепты: часть первая**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48693870

SelfPub; 2019

Аннотация

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?	5
Об авторах	6
Блюда из овощей	7
Брокколи под сметано-сырным соусом	7
Греческий салат	9
Легкий капустный салат	10
Овощная запеканка с кабачками	11
Овощное рагу с красной фасолью	12
Шампиньоны, запечённые с сыром	14
Грибы по-деревенски	15
Теплый салат с баклажанами	16
Вешенки тушеные	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

*Фото для обложки: с бесплатного фотосто-
ка 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 подойдет 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

[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.

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.

[DELI]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

[DELI]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.

[DELI]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

[DELI]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 ско-

вороду, добавляем фасоль вместе с жидкостью, сверху высы-
паем 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 за жарке добавляем на-

резанный 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.