



Екатерина Мириманова

3 миллиона похудевших

СИСТЕМА
МИНУС

60

РЕЦЕПТЫ К СИСТЕМЕ

или Волшебница на кухне

- Все рецепты еще раз тщательно протестированы и по необходимости скорректированы
- Добавлена полезная информация: основные правила системы, примерное меню на неделю, списки разрешенных продуктов, таблица совместимости продуктов
- Разнообразие блюд для обеда и ужина поможет худеть легко и с удовольствием

ИЗДАНИЕ
ОБНОВЛЕННОЕ
И ДОПОЛНЕННОЕ

Екатерина Мириманова

**Рецепты к системе минус 60,
или Волшебница на кухне**

«ЭКСМО»

2014

Мириманова Е. В.

Рецепты к системе минус 60, или Волшебница на кухне /
Е. В. Мириманова — «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-71039-3

Система «Минус 60» с момента своего создания обрела миллионы последователей, причем не только в нашей стране. И огромному их числу удалось не просто сбросить лишний вес, но и успешно сохранять достигнутый результат в течение уже долгого времени. Для того чтобы процесс похудения был более легким и эффективным, а питание во время него – вкусным и разнообразным, автор системы Екатерина Мириманова написала эту книгу рецептов. Дело в том, что при следовании системе в обед необходимо соблюдать определенные ограничения, а в ужин эти ограничения становятся строже. В результате не все так уж легко справляются с правильной организацией своего меню, ведь придумывать каждый день что-то новенькое довольно затруднительно. С книгой Екатерины таких вопросов даже не возникает. Большое количество рецептов, подобранных специально для обеда и ужина, помогут сделать ваше питание разнообразным, и вы поймете, что похудение – это еще и вкусно. Что немаловажно – все блюда готовятся легко и быстро, поэтому вам не придется тратить на готовку много времени и сил. Это издание книги – обновленное, в него включена полезная информация по системе: основные правила, списки продуктов и таблица их совместимости, примерное меню на неделю.

ISBN 978-5-699-71039-3

© Мириманова Е. В., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

| | |
|--|----|
| Несколько слов о том, почему я написала эту книгу... | 7 |
| Обед | 9 |
| Салаты и холодные закуски | 10 |
| Мясное ассорти | 10 |
| Винегрет классический | 10 |
| Салат из цукини с черносливом | 11 |
| Пикантный яичный салат | 11 |
| Свекольно-морковная горка | 11 |
| Салат грибной | 12 |
| Салат из курицы с ананасом | 12 |
| Рыба в маринаде | 13 |
| Салат «Тропика» | 13 |
| Салат «Новогодняя экзотика» | 14 |
| Салат из фасоли | 14 |
| Салат из лапши с овощами | 15 |
| Овощной салат с цыпленком | 15 |
| Салат из морской капусты | 16 |
| Помидоры, фаршированные гуакомоле | 16 |
| Салат яичный с грибами | 17 |
| Легкий сырный салат | 17 |
| Пикантный салат со свининой | 17 |
| Помидоры, фаршированные сыром с чесноком | 18 |
| Помидоры, фаршированные лососем | 18 |
| Салат мясной | 19 |
| Салат из макарон «Звездный час» | 19 |
| Салат из макарон с зеленью | 19 |
| Супы | 21 |
| Суп-пюре фасолевый | 21 |
| Бульон из горошка и спаржи | 21 |
| Томатный суп со взбитыми яйцами | 22 |
| Щи вегетарианские | 22 |
| Вегетарианский суп | 23 |
| Борщ с баклажанами | 23 |
| Окрошка «Ашхабадская» | 23 |
| Крошка-окрошка | 24 |
| Суп из брокколи с яйцом | 24 |
| Зеленый суп с яичным суфле | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 26 |

Екатерина Мириманова

Рецепты к системе Минус 60, или Волшебница на кухне

*Автор благодарит Екатерину Горину за проверку и доработку
кулинарных рецептов*

© Мириманова Е. В., текст, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Несколько слов о том, почему я написала эту книгу...

Зачастую фокусы и магия кажутся нам чем-то сложным и загадочным, но при ближайшем рассмотрении, все намного проще, чем можно предположить. Современной женщине нужно быть талантливой во всем. Приходится успевать следить за собой, заниматься детьми, хозяйством, покупками, самосовершенствованием. А на все про все в среднем отведено два часа в день. И, конечно, независимо от того, придерживаемся мы диеты или нет, нам хочется быть волшебницами на кухне. Однако, как показывает опыт, оставаться ими в процессе похудения не так просто. Даже если вы сбрасываете вес по системе «Минус 60», которая, по сути своей, достаточно либеральна.

С детства я мечтала о горшке, который самостоятельно варит кашу, волшебной палочке, которая приведет в порядок весь дом или хотя бы о помощниках-бурундучках, выполняющих за меня хозяйственные хлопоты. Но ни у меня, ни у кого-либо из моих знакомых подобных магических объектов не наблюдалось. Согласитесь, что помощницы по дому к миру магии не относятся. Но я общалась со многими людьми, часто ходила в гости и постоянно удивлялась: почему некоторые женщины в состоянии организовать праздничное торжество за час, а другим и нескольких дней маловато будет? Так происходило до тех пор, пока я не поняла, что для того, чтобы вкусно готовить, необязательно «растягивать удовольствие». Я очень люблю процесс создания кулинарных шедевров, но только тогда, когда это не отнимает у меня весь день и не требует огромного количества ингредиентов. Именно поэтому я постаралась максимально облегчить процесс приготовления пищи в своей книге и свести к минимуму временные затраты. У настоящей волшебницы все должно получаться, словно по мановению палочки.

Изначально я не планировала давать какие-либо рекомендации о том, что есть можно, а что нельзя. Однако по прошествии некоторого времени я пришла к выводу, что создать книгу рецептов просто необходимо, поскольку люди не всегда имеют представление об основах правильного питания. Понятно, что, если вы пытаетесь сбросить вес по системе «Минус 60», с подбором меню на завтрак у вас проблем не возникает, поскольку в первый прием пищи вы можете позволить себе есть абсолютно все. Но как быть с обедом и ужином? Казалось бы, днем ограничения еще не настолько жесткие, но уже именно на этом этапе у многих возникает насущный вопрос: «Что приготовить?» А уж когда дело доходит до ужина – здесь у большинства женщин, даже опытных кулинаров, возникает проблема: «Какое блюдо изобрести?» И оказывается, что фантазия ваша не беспредельна. А вы устали есть каждый вечер отварную гречку. Тогда вам просто необходимо иметь этот сборник рецептов под рукой.

Если вы еще не читали книгу «Система «Минус 60», или Мое волшебное похудение», то, возможно, не знаете, что, руководствуясь данным способом снижения веса, на завтрак можно абсолютно все без каких-либо ограничений. После полудня, ближе к вечеру, выбор продуктов сужается.

Данная книга разделена на два больших раздела: обед и ужин. Каждый из них для вашего удобства разделен на подразделы, в которых вы найдете идеи для приготовления салатов, супов, мясных, овощных и творожных блюд. Вам не придется задумываться о том, что нужно убирать из рецепта, чтобы он соответствовал системе. Я сделала это за вас, учитывая специфику «Минус 60». Те блюда, которые разрешены на ужин, можно использовать и в обед. Однако вариант для ланча не рекомендуется использовать вечером.

Некоторые блюда можно комбинировать в обеде, например, салат, суп и горячее блюдо, но для ужина подходит только ОДИН из рецептов, приведенных в соответствующем разделе. Если вы не смогли найти определенный продукт, его почти всегда можно заменить. Некоторые варианты замены будут указаны прямо в рецептах.

Итак, готовьте, пробуйте, получайте удовольствие от своего похудения, ведь система «Минус 60» подразумевает прежде всего ваш психологический комфорт, который невозможен, если ваше меню не будет достаточно разнообразным. Оставайтесь всегда волшебницей на кухне, даже если в данный момент вы худеете.

Обед

Если вы придерживаетесь системы «Минус 60», вы вполне можете съесть полноценный обед, состоящий из салата, супа (его, как я уже говорила в первой книге, нежелательно употреблять ежедневно, потому, что он не дает чувство длительного насыщения, но перебивает аппетит) и горячего блюда. Не следует забывать об основных «правилах обеда», в случае если вы комбинируете различные рецепты в один ланч, а именно:

1. Картошку нельзя сочетать с мясным или рыбным блюдом, но допускается ее использование с овощами.
2. Лучше использовать замороженный зеленый горошек и кукурузу, но не консервированные овощи.
3. Соленые и маринованные овощи можно есть в небольших количествах.
4. Допускается использование овощей и круп (рис, гречка) с мясными или рыбными продуктами.
5. Макароны не следует использовать в качестве гарнира к мясу или рыбе, однако не возбраняется комбинация пасты с овощами или сыром.

Салаты и холодные закуски

Почему-то многие хозяйки не любят готовить салаты, считая, что их приготовление отнимает много времени и подразумевает использование большого количества масла или майонеза? Надеюсь, в данном разделе я развею эту иллюзию, так как в своих рецептах постаралась свести употребление жиров к минимуму.

Итак, какие же варианты салатов и холодных закусок я предлагаю использовать в обеденное время?

Мясное ассорти

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

перец сладкий свежий – 500 г

огурцы свежие – 100 г

свинина вареная – 100 г

говядина вареная – 100 г

телятина вареная – 100 г

горошек зеленый отварной – 50 г

яйцо вареное – 2 шт.

салат – 100 г

лук зеленый – 60 г

йогурт натуральный – 200 г

специи – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясные продукты и огурцы нарезать мелкими кубиками, салат – соломкой, добавить мелко нарубленные яйца, тонко нашинкованный лук, добавить охлажденный отварной горошек, заправить йогуртом, специями и начинить перец. Сверху можно посыпать мелко нарубленной зеленью.

Совет: в данном рецепте лучше использовать нежирный йогурт.

Винегрет классический

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

картофель – 50 г

свекла – 60 г

морковь – 30 г

огурцы соленые – 30 г

горошек зеленый отварной – 20 г

масло растительное – 5 г

лимонная кислота – 2 %-й раствор – 5 мл

соль – 1 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель и морковь сварить на пару или припустить. Свеклу отварить в кожуре. Охлажденные овощи очистить, нарезать кубиками или ломтиками, заправить маслом, добавить очищенные и нарезанные кубиками огурцы, зеленый горошек.

Заправить винегрет солью и лимонной кислотой.

Совет: если вы добавите несколько столовых ложек уксуса, винегрет приобретет более пикантный вкус. Не забывайте, что винегрет содержит картофель. Помните о том, что его нельзя употреблять с мясными или рыбными блюдами.

Салат из цукини с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

цукини маленькие – 10 шт.

чернослив – 8 шт.

масло растительное – 1 ст. ложка

сок лимонный – 4 ст. ложки

мята – 1 ст. ложка

чеснок – 1 зубчик

перец белый молотый

соль

зелень петрушки или мяты – 2 веточки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Цукини промыть, нарезать кружочками, потушить в воде до готовности, выложить в салатник.

Чернослив промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с лимонным соком, мятой, солью, перцем и измельченным чесноком.

Горячие цукини смешать с черносливом и охладить при комнатной температуре в течение 1 часа.

При подаче посыпать листиками мяты.

Совет: в этом рецепте цукини можно заменить обыкновенными кабачками.

Пикантный яичный салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

перец сладкий (зеленый, красный, желтый) – 3 стручка

лук репчатый – 1 шт.

сыр рокфор – 100 г

яйца вареные – 8 шт.

лимон – 1 шт.

соль

перец молотый

масло растительное – 1 ст. ложка

семена тмина – 1 ч. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить заправку. Для этого взбить венчиком сок 1 лимона с растительным маслом, молотым перцем, солью и тмином.

Яйца и сладкий перец нарезать мелкими кубиками, лук мелко нарубить, подготовленные продукты соединить, полить заправкой.

Размять 100 г рокфора и посыпать им салат.

Совет: в этом салате можно также использовать перепелиные яйца.

Свекольно-морковная горка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свекла – 300 г
морковь – 20 г
лук репчатый – 20 г
масло растительное – 1 ст. ложка
сок лимонный – 5 г
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу отварить, положить в холодную воду на 15 минут, затем очистить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук и морковь нашинковать соломкой, пассеровать в растительном масле до мягкости, пропустить через мясорубку и соединить со свеклой. Посолить и добавить лимонный сок. Выложить на большую тарелку в форме горки.

Совет: для придания остроты можно добавить чеснок.

Салат грибной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

грибы свежие – 300 г
помидоры – 3 шт.
салат листовой – 2 кочана
кукуруза отварная – 250 г
перец сладкий – 2 стручка
огурцы свежие – 150 г
масло растительное – 3 ст. ложки
соль
горчица для соуса – 30 г
уксус 3 %-й для соуса – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грибы обработать, нарезать и тушить 8–10 минут. Охладить.

Кукурузу отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Охладить.

Соединить грибы, кукурузу, нарезанные дольками помидоры и огурцы, нарезанный полосками перец.

Приготовить соус-винегрет, смешав растительное масло, соль, горчицу и уксус.

Салат заправить приготовленным соусом и сразу подать на листьях зеленого салата.

Совет: если вам хочется чего-то необычного, можно использовать сырые шампиньоны.

В этом случае рекомендуем добавить в салат несколько столовых ложек соевого соуса.

Салат из курицы с ананасом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

курица отварная филе – 160 г
капуста белокочанная – 160 г
ананас – 160 г
уксус – 1 ст. ложка
горчица – 1 ч. ложка
растительное масло – 1 ст. ложка
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе нарезать кубиками.

Капусту мелко нашинковать и растереть с солью.

Ананас нарезать мелкими ломтиками.

Приготовить заправку из уксуса, горчицы, соли и растительного масла.

Уложить продукты в бокалы слоями, полить заправкой, оформить зеленью и ананасом.

Совет: вместо курицы можно использовать индейку, вместо капусты – листовой салат.

Рыба в маринаде

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

рыба – 1 кг

морковь – 220 г

корень петрушки – 35 г

лук репчатый – 150 г

томат-пюре – 150 г

бульон рыбный – 50 г

масло растительное – 2 ст. ложки

уксус 3 %-й – 150 г

лимон – 1 шт.

соль, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, корица – по вкусу

зелень для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рыбу обработать и разделить на филе с кожей без костей или на филе без кожи и костей.

Убрать в холодильник.

Из рыбных костей сварить бульон, процедить его.

Приготовить маринад. Очистить морковь и петрушку, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать кольцами.

В сковороде разогреть 2 ст. ложки масла и обжарить лук без изменения цвета, добавить морковь и пассеровать еще 5 минут до окрашивания лука, после этого добавить томат-пюре и обжаривать еще 7–10 минут. Влить рыбный бульон, прогреть 10 минут и добавить уксус, соль, перец, лавровый лист, гвоздику, корицу, тушить еще 15 минут.

Филе рыбы посолить, поперчить, тушить в воде до готовности, не допуская переваривания.

Горячую рыбу уложить на блюдо, залить горячим маринадом и охладить.

При подаче оформить веточками зелени и лимоном.

Совет: для этого блюда можно смешать красную и белую рыбу в равных частях.

Салат «Тропика»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

ананас свежий – 200 г

отварные зерна кукурузы – 200 г

курица – 400 г

огурец свежий – 300 г

сладкий перец – 120 г

яйца – 2 шт.

помидоры – 2 шт.

оливковое масло – 2 ст. ложки

лимон – 1 шт.

кетчуп – 2 ст. ложки

салат-латук

соль и перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перец разрезать вдоль на две части, поместить на 5–10 минут в очень сильно разогретую духовку, чтобы снять кожицу. Затем нарезать кубиками.

Огурцы очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками.

Посыпать крупной солью, чтобы выделился сок.

Ананас нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую.

Помидоры опустить на несколько минут в кипящую воду, снять кожицу и разрезать на четыре части.

Приготовить соус из оливкового масла, лимонного сока, кетчупа, соли и перца.

Осторожно перемешать нарезанные кубиками перец, огурцы, ананас, добавить куриное мясо, консервированную кукурузу и залить соусом.

Дно салатницы выложить листьями салата, на них положить готовый салат. Сверху украсить ломтиками крутого яйца и помидоров.

Совет: вместо ананасов можно использовать зеленые яблоки.

Салат «Новогодняя экзотика»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

креветки вареные очищенные – 300 г

мандарины – 2 шт.

рис – 1 стакан

огурцы – 1–2 шт.

укроп – 50 г

карри, перец, соль

натуральный йогурт

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис отварить в воде с добавлением карри.

Мандарины очистить, разделить на дольки, дольки очистить от пленок, порезать. Огурец нарезать соломкой, порезать укроп.

В салатнике перемешать креветки, рис, мандарины, огурцы и укроп. Посолить, поперчить. Заправить йогуртом.

Совет: если вы готовите этот салат, когда на прилавках отсутствуют мандарины, можно использовать апельсины или грейпфруты.

Салат из фасоли

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидор – 1 шт.

фасоль стручковая вареная – 1 стакан

картофель вареный – 2 шт.

маслины – 1/2 стакана

оливковое масло – 1 ст. ложка

уксус – 2 ст. ложки

зелень петрушки рубленая – 10 г

зелень укропа рубленая – 10 г

перец черный молотый

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидор нарезать кубиками, добавить фасоль, заправить маслом, уксусом, солью и перцем.

В салатник уложить картофель, посыпать его зеленью петрушки. Вокруг выложить помидор с фасолью, посыпать зеленью укропа. Салат оформить маслинами.

Совет: Этот салат можно использовать только как самостоятельное блюдо или в сочетании с овощами.

Салат из лапши с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидор – 4 шт.

лук репчатый – 1/2 шт.

чеснок – 1 зубок

салат – 100 г

зелень – 1 ст. ложка

лапша – 250 г

сыр – 50 г

перец черный молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры надрезать крест-накрест, опустить в кипящую воду, снять кожицу и мелко нарезать.

Лапшу отварить в подсоленной воде.

Мелко нарезать лук и чеснок, затем потушить вместе с зеленью в разогретом растительном масле. Добавить кубики помидоров и тушить 5–6 минут на слабом огне.

Листья салата мелко нарезать, половину нарезанного салата соединить с соусом. Посолить, поперчить.

Лапшу откинуть на дуршлаг и в горячем виде соединить с соусом. Разложить на тарелки и посыпать салатом и тертым сыром.

Совет: поскольку в блюде присутствует лапша, мясо или рыбу использовать в этом рецепте не рекомендуется.

Овощной салат с цыпленком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

цыпленок отварной – 1/2 шт.

капуста цветная – 100 г

зелень сельдерея – 1/4 стебля

перец сладкий – 1/2 стручка

морковь – 2 шт.

редис – 1/2 шт.

йогурт – 1 стакан

сок 1/2 лимона

перец молотый

соль

зелень

Способ приготовления:

Капусту варить в подсоленной воде 15 минут, затем откинуть на сито. Охладить и разоб-
рать на соцветия.

Сельдерей, сладкий перец, морковь и редис очистить и нашинковать соломкой. Сельдерей ошпарить и охладить.

С цыпленка снять кожу. Отделить мякоть от костей и нарезать ее ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить солью, молотым перцем, смесью йогурта и лимонного сока. Выдержать 10 минут на холоде. При подаче выложить в салатник, посыпать зеленью.

Совет: вместо целого цыпленка можно использовать филе. Его проще разделять и резать.

Салат из морской капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста морская консервированная – 1 банка

крабовые палочки – 1 пачка

яйцо вареное – 1 шт.

йогурт

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Из капусты удалить жидкость, крабовые палочки и вареное яйцо нарезать кубиками, все смешать и заправить йогуртом по вкусу.

Совет: салат можно заправить уксусом, смешанным с соевым соусом.

Помидоры, фаршированные гуакомоле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры – 4 шт.

авокадо – 4 шт.

лук измельченный – 1,5 ст. ложки

кинза измельченная – 1,5 ст. ложки

оливковое масло – 1 ст. ложка

чили измельченный – 1 стручок

лук измельченный

уксус 3 %-й – 1,5 ст. ложки

перец черный молотый

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры очистить от кожицы, срезать верхушку и аккуратно выбрать часть сердцевины так, чтобы помидоры не потеряли форму. Выложить их на сито срезанной частью вниз, чтобы стек весь сок, затем перевернуть, смазать небольшим количеством уксуса, посолить и поперчить.

Приготовить гуакомоле. Для этого тщательно перемешать очищенные от кожицы и косточек и растолченные авокадо с луком, перцем чили, кинзой, небольшим количеством масла и соли.

Нафаршировать помидоры приготовленной смесью, положить в салатник, предварительно выстланный луком, покрыть срезанной верхушкой, сбрызнуть маслом, уксусом, посолить и поперчить. Подавать сразу же.

Совет: этот салат идеален, если вы не хотите есть мясо в обед, потому что авокадо достаточно сытное само по себе. Блюдо можно подать в сопровождении гарнира из риса или гречки.

Салат яичный с грибами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

яйца вареные – 6 шт.

перец зеленый – 2 шт.

перец красный – 1 шт.

шампиньоны отварные – 70 г

маслины без косточек – 6 шт.

чеснок – 1 зубчик

уксус 5 %-й – 2 ст. ложки

оливковое масло – 2 ст. ложки

перец черный молотый, перец красный жгучий, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарезать яйца, перец, грибы, маслины и смешать в миске.

В отдельной посуде тщательно взбить оливковое масло, чеснок, уксус, перец красный и черный, соль. Вылить соус в салат небольшими порциями и осторожно перемешать.

Поставить миску с салатом в холодильник и дать настояться в течение 30 минут.

Совет: если вы любите острые блюда, можно добавить в этот салат стручок перца чили.

Легкий сырный салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

сыр голландский – 100 г

морковь – 100 г

сладкий перец – 50 г

яблоки – 100 г

кефир – 150 мл

зелень петрушки – 10 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сырую морковь и голландский сыр натереть на крупной терке, добавить очищенное, нарезанное дольками яблоко, нашинкованный соломкой сладкий перец и перемешать.

Заправить кефиром, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Совет: часть сыра в салате можно заменить отварными яйцами.

Пикантный салат со свиной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть свинины – 400 г

лук репчатый – 4 шт.

морковь – 3 шт.

свекла – 1 шт.

перец жгучий красный – 10 г

уксус 3 %-й – 1 ст. ложка

зелень петрушки

зелень укропа

соль – по вкусу

масло оливковое – 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть свинины нарезать соломкой и потушить в небольшом количестве подсоленной воды.

Лук нарезать полукольцами и пассеровать, используя лишь часть масла.

Морковь и свеклу натереть на терке, жгучий перец и зелень мелко порубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить солью, уксусом, маслом и перемешать.

Совет: свинину можно заменить говядиной.

Помидоры, фаршированные сыром с чесноком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры одинаковой величины – 2–4 шт.

сыр или брынза – 80 г

листья зеленого салата

чеснок – 1 зубчик

перец сладкий – 1 шт.

соль

зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры промыть, срезать верхнюю часть и удалить перегородки с семенами.

Сыр натереть на терке, добавить рубленый чеснок и мелко нарезанный сладкий перец, перемешать. Часть натертого сыра оставить для оформления.

Подготовленные помидоры посыпать изнутри солью, и наполнить фаршем.

На блюдо уложить листья зеленого салата, на них поместить помидоры, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Совет: подобным образом можно фаршировать сладкий перец, предварительно удалив из него сердцевину с косточками.

Помидоры, фаршированные лососем

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры крупные – 3 шт.

лосось консервированный – 250 г

листья салата зеленого

половина лимона

масло растительное – 1 ст. ложка

уксус 3 %-й – 2 ч. ложки

перец черный молотый – 1/8 ч. ложки

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Промытые помидоры разрезать на 4 части, удалить семена, полить смесью масла, уксуса, перца, соли.

Наполнить каждую четвертинку помидора кусочками рыбы.

Готовую закуску выложить на листья салата, оформить ломтиками лимона, зеленью.

Совет: Для фаршировки помидоров можно также использовать слабосоленую семгу, порубленную на мелкие кусочки.

Салат мясной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

говядина тушеная (мякоть) – 200 г
огурцы соленые (малосольные) – 1 шт.
грибы отварные (грузди) – 50 г
помидоры – 1 шт.
соус хрен – 50 г
зелень петрушки
зелень укропа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину нарезать ломтиками, уложить на блюдо вместе с кружочками малосольного огурца, отварными груздями и ломтиками помидора.

Оформить зеленью. Отдельно в соуснике подать соус хрен.

Совет: вместо груздей можно использовать отварные шампиньоны.

Салат из макарон «Звездный час»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры – 6 шт.
отварные макароны-звездочки – 500 г
морковь – 1 шт.
перец сладкий красный – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.
лук зеленый – 3 стебля

Для заправки:

йогурт натуральный – 125 г
соус чили – 3 ст. ложки
лимонный сок – 1 ст. ложка
чесночный порошок и луковый порошок – по 1/2 ч. ложки
чили молотый – 1 ч. ложка
соус табаско – 3 капли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Порезать кубиками среднего размера помидоры, перец и репчатый лук. Морковь спассировать в кипятке полторы минуты, затем откинуть на дуршлаг, дать остыть. Добавить к овощам, смешать с макаронами. Отдельно приготовить соус из всех ингредиентов для заправки, заправить им салат и сразу же подать его на стол.

Совет: для данного салата можно использовать и другие виды мелких макарон. Это самостоятельное блюдо. Не следует употреблять его вместе с мясом или рыбой.

Салат из макарон с зеленью

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

салат листовой (китайский) – 300 г
макароны-«ракушки» – 70 г
лук зеленый – 40 г
кунжут – 1 ч. ложка
масло растительное – 1 ч. ложка

уксус 3 %-й – 1/2 ст. ложки

рубленая зелень петрушки

перец черный молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ракушки отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, затем заправить маслом и охладить.

Зеленый лук нарезать колечками, соединить с листьями салата, нарезанного полосками, добавить ракушки и перемешать.

Кунжут обжарить на сухой сковороде.

Уксус развести небольшим количеством воды, добавить, соль и перемешать. Полить салат приготовленной смесью, посыпать кунжутом и рубленой зеленью петрушки.

Совет: к салату можно добавить отварные грибы. В этом случае предпочтительно подавать его как самостоятельное блюдо.

Супы

Я рекомендую употреблять первые блюда не чаще 2–3 раз в неделю. Исключение составляют особые медицинские показания. Дело в том, что суп, являясь по сути своей овощным блюдом, не дает длительного чувства сытости. Однако, если суп на обед – ваша традиция, не стоит ее ломать резко.

Суп-пюре фасолевый

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фасоль – 180 г

вода – 1 л

морковь – 180 г

лук репчатый – 1 шт.

чеснок – 2–3 зубчика

перец чили – 1/2 шт.

овощной бульон – 1 л

помидоры – 2 шт.

стебель сельдерея – 2 шт.

соль, перец – по вкусу

кориандр – 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Замочить фасоль на ночь в холодной воде, затем воду слить, а фасоль положить в кастрюлю и снова залить водой. Довести до кипения и кипятить 10 мин. Уменьшить огонь, накрыть и варить 2 часа до готовности.

Добавить мелко нарезанные морковь, лук, чеснок и чили. Влить бульон. Довести до кипения. Накрыть и готовить еще 30 минут.

Достать из кастрюли половину овощей вместе с небольшим количеством бульона и сделать из них пюре в блендере или кухонном комбайне.

Вернуть фасолевого пюре в кастрюлю, добавить помидоры (очищенные от кожуры и порезанные) и сельдерея. Тушить 10–15 минут, пока сельдерея не станет мягким, добавив немного воды или бульона, если необходимо.

Приправить суп по вкусу и добавить кориандр. Перелить в супницу и посыпать зеленью.

Совет: я не рекомендую употреблять в пищу бобовые продукты чаще трех раз в неделю. Если вы не можете отказаться от блюд из фасоли и гороха, старайтесь не совмещать их с мясом и рыбой.

Бульон из горошка и спаржи

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свежий луценьный сахарный горошек – 400 г

спаржа – 800 г

молоко – 1,5 стакана

желтки яичные – 2 шт.

растительное масло – 1 ст. ложка

рубленая зелень укропа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить в кипятке 400 г свежего лущеного сахарного горошка, процедить. Отварить в подсоленном кипятке 800 г порезанной кусочками спаржи, процедить. Соединить оба отвара, вскипятить. Влить 1,5 стакана молока, смешанного с 2 желтками, столовую ложку масла, прогреть, не кипятя.

Всыпать рубленый укроп. Разлить в чашки.

Совет: суп будет вкуснее, если подать его с ржаными сухариками типа крипов.

Томатный суп со взбитыми яйцами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры крупные – 3 шт.

яйца – 2 шт.

чеснок – 2 дольки

кусочек корня имбиря

растительное масло – 1 ч. ложка

зелень для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тщательно помыть помидоры и нарезать их крупными или средними дольками (по вашему вкусу). На сковороде подогреть растительное масло с мелко нарезанным чесноком и имбирем. Добавить нарезанные томаты и поджарить, тщательно помешивая. Как только томаты выпустят сок, все содержимое сковороды следует переместить в кастрюлю с кипящей водой. Варить 1–2 минуты, подсолить по вкусу. В отдельной посуде слегка взбить яйца и добавить их в кастрюлю. Варить еще пару минут. Аппетитный суп готов! Подавать его можно в большой посуде в центр стола либо разлить по пиалам. Для украшения использовать листья латука, зеленого лука или петрушки по выбору.

Совет: если вам нравятся острые супы, можно добавить несколько капель соуса «Табаско».

Щи вегетарианские

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свежая капуста – 1 кг

картофель – 3 шт.

лук 1–2 шт.

морковь – 1–2 шт.

помидоры – 3–4 шт.

лавровый лист

растительное масло – 1 ст. ложка

соль

перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Довести воду до кипения, подсолить и убавить огонь. Мелко нашинковать свежую капусту, очищенный промытый картофель нарезать соломкой. Выложить овощи в кипящую воду. Очищенный, мелко нарезанный лук спассеровать в растительном масле до золотистого цвета, добавить нарезанную соломкой морковь, обжарить, затем положить нарезанные томаты, влить немного воды и потушить. Заправить тушеными овощами бульон, положить лавровый лист, соль, перец.

Совет: если вам больше нравятся супы на мясном бульоне, не добавляйте в суп картофель или замените его кабачком.

Вегетарианский суп

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свежая белокочанная капуста – 600 г

морковь – 4 шт.

крупный картофель – 4 шт.

по 1 корню сельдерея и петрушки

вода – 1200 г

лук – 2 шт.

растительное масло – 1 ст. ложка

соль

пряности

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку и тушить на слабом огне 10–15 минут в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая. Затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль, пряности и довести все до кипения. Подать суп, посыпав рубленой зеленью.

Совет: в суп можно добавить мелко нарезанные грибы.

Борщ с баклажанами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

бульон овощной – 1 л

картофель – 1 шт.

баклажаны – 100 г

капуста белокочанная – 100 г

перец сладкий – 1/2 шт.

свекла – 1 шт.

лук репчатый – 100 г

морковь – 1/2 шт.

томат-пюре – 2 ст. ложки

лавровый лист – 1 шт.

перец черный молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу нарезать соломкой, обжарить на небольшом количестве растительного масла с томатом, залить небольшим количеством воды и тушить до готовности.

В кипящий бульон положить нарезанные дольками картофель и баклажаны, довести его до кипения, добавить нашинкованные соломкой капусту и сладкий перец, варить 15–20 минут.

Добавить тушеную свеклу, пассерованные лук и морковь, соль, перец, лавровый лист и варить еще 5–7 минут.

При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

Совет: вместо баклажанов можно использовать кабачки.

Окрошка «Ашхабадская»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

кефир – 125 г
вода – 175 г
мякоть вареной баранины – 100 г
огурцы – 1 шт.
яйцо вареное – 1/2 шт.
лук зеленый – 30 г
зелень укропа – 10 г
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баранину, лук, огурцы, яйцо и укроп нарезать кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, залить кефиром, разведенным водой.

При подаче оформить окрошку зеленью.

Совет: вы можете придумать свой вариант окрошки, используя другие виды мяса, например, свинину или курицу.

Крошка-окрошка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

кальмары вареные – 200 г
огурцы – 4 шт.
яйца вареные – 2 шт.
лук зеленый рубленый – 1 ч. ложка
квас – 1,5 л
соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кальмары, огурцы и яйца нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лук, посолить и залить квасом.

При подаче заправить окрошку сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Совет: если данный вид окрошки кажется вам слишком экзотичным, вы можете вместо кальмаров использовать более традиционную вареную колбасу. Такую окрошку можно есть не чаще чем раз в месяц, потому что квас по системе после завтрака запрещен.

Суп из брокколи с яйцом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

брокколи – 700 г
уксус – 2 ст. ложки
яйца – 4 шт.
мягкий козий сыр – 200 г
сливки жирностью 10 % – 0,1 л
пармезан – 80 г
оливковое масло – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кипящую соленую воду добавить нарезанную брокколи и варить до мягкости. Отвар сохранить, а брокколи переложить в блендер. Добавить столько отвара, чтобы получилось густое и гладкое пюре.

Козий сыр взбить со сливками. Пармезан натереть на терке, разделить на 4 части. Одну часть высыпать на сковороду с антипригарным покрытием, растопить и дать немного остыть.

Полученный чипс снять со сковороды лопаткой и остудить. Из оставшегося пармезана таким же образом приготовить еще три чипса.

В небольшой кастрюльке довести до кипения воду, влить уксус. Размешать воду с уксусом, аккуратно разбить в образовавшийся водоворот яйцо, уменьшить огонь и варить 2–3 минуты, до готовности. Вынуть яйцо шумовкой. Так же приготовить остальные яйца.

Нагреть 4 суповые тарелки, разлить суп, выложить яйца, на них – козий сыр, сверху – чипс из пармезана. Подавать немедленно.

Совет: вместо брокколи можно использовать цветную капусту.

Зеленый суп с яичным суфле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

куриные окорочка – 2–3 шт.

яйца – 5 шт.

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.