



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Тощая стряпня

**НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА
ИЗ ОБЫЧНЫХ
ОВОЩЕЙ**



рипол классик

Сергей Павлович Кашин
Тощая стряпня.
Низкокалорийные блюда
из обычных овощей
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5981123

Тощая стряпня. Низкокалорийные блюда из обычных овощей / [сост.

С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2013

ISBN 978-5-386-05429-8

Аннотация

В книге представлено около ста самых лучших рецептов из овощей для тех, кто контролирует свой вес. Здесь вы найдете вкусные и полезные рецепты, взятые из лучших диет со всего мира. И конечно же оригинальный рецепт знаменитого французского салата красоты.

Содержание

Салаты	4
Салат красоты по-французски	4
Зеленый салат с грейпфрутом	6
Салат из краснокочанной капусты с зеленью	7
Салат из квашеной и морской капусты с картофелем	8
Салат из спаржи с лимоном	9
Салат из сельдерея с яблоком	10
Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом	11
Овощной салат по-молдавски	12
Салат из квашеной капусты с грибами и укропом	13
Закуска из баклажанов с морковью	14
Салат из сельдерея с черносливом и орехами	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Составитель Кашин
Сергей Павлович
Тощая стряпня.
Низкокалорийные блюда
из обычных овощей**

Салаты

Салат красоты по-французски

75 ккал

2 порции

Ингредиенты

Овсяные хлопья – 2 ст. л. Яблоко (крупное) – 1 шт. Лимонный сок – 50 мл Обезжиренное молоко – 3 ст. л. Мед (жидкий) – 1 ст. л.

Способ приготовления

Хлопья залить 60 мл горячей воды, выдержать 5 минут,

затем излишки воды слить.

Яблоко вымыть, натереть на крупной терке, смешать с подготовленными хлопьями, медом, молоком и лимонным соком.

Салат разложить по порционным тарелкам и подать на его стол.

Зеленый салат с грейпфрутом

83 ккал

4 порции

Ингредиенты

Листья зеленого салат – 100 г Шпинат – 100 г Петрушка (зелень) – 50 г Грейпфрут – 1 шт. Низкокалорийный майонез – 2 ст. л.

Способ приготовления

Листья салата и шпинат вымыть, обсушить, измельчить руками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Грейпфрут обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки.

Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат разложить по тарелкам и подать на стол.

Салат из краснокочанной капусты с зеленью

125 ккал

4 порции

Ингредиенты

Краснокочанная капуста – 200 г Укроп – 1 пучок Петрушка – 1 пучок Растительное масло – 50 мл Яблочный уксус – 50 мл Сахар – 1 ч. л. Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и солью. Зелень укропа и петрушки промыть, мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Капусту смешать с зеленью, добавить уксус и растительное масло, перемешать. Выложить горкой в салатник и украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из квашеной и морской капусты с картофелем

81 ккал

4 порции

Ингредиенты

Консервированная морская капуста – 100 г Квашеная капуста – 200 г

Картофель – 1 клубень Нерафинированное подсолнечное масло – 25 мл Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Морскую капусту смешать с квашеной капустой и картофелем. Салат поперчить и заправить маслом.

Салат из спаржи с лимоном

134 ккал

4 порции

Ингредиенты

Спаржа – 200 г Лимон – 1 шт. Маринованные шампиньоны – 75 г Оливковое масло – 50 мл Ломтики лимона для украшения Черный молотый перец по вкусу Соль по вкусу

Способ приготовления

Спаржу вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить под холодной водой. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками.

Лимон тщательно вымыть, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Спаржу смешать с шампиньонами и цедрой лимона, выложить их в салатник. Лимонный сок смешать с оливковым маслом, перцем и солью, взбить венчиком.

Готовый салат полить заправкой, украсить ломтиками лимона и подать на стол.

Салат из сельдерея с яблоком

85 ккал

4 порции

Ингредиенты

Черешковый сельдерей – 150 г Яблоко (крупное) – 1 шт.
Шампиньоны – 4 шт. Оливковое масло – 25 мл Лимонный
сок – 25 мл Черный молотый перец по вкусу Соль по вкусу

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими дольками. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник.

Лимонный сок взбить венчиком с оливковым маслом, перцем и солью. Салат полить заправкой и подать на стол.

Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом

125 ккал

2 порции

Ингредиенты

Черешки сельдерея – 200 г Листья зеленого салат – 100 г
Грецкий орех – 25 г ядер Чеснок – 3 зубчика
Столовый уксус – 2 ст. л. Растительное масло – 1 ст. л.
Черный молотый перец по вкусу Соль по вкусу

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, нашинковать.

Для приготовления соуса чеснок очистить, растолочь с грецкими орехами до получения однородной маслянистой массы, добавить уксус, масло, перец и соль, взбить венчиком.

Сельдерей и листья салата аккуратно смешать, полить заправкой, хорошо перемешать и подать его на стол.

Овощной салат по-молдавски

102 ккал

4 порции

Ингредиенты

Помидоры – 2 шт. Огурцы – 2 шт. Сладкий перец – 1 шт.
Маслины (без косточек) – 100 г Петрушки – 1 пучок Острый
перец – $\frac{1}{2}$ стручка Нерафинированное подсолнечное масло
– 40 мл Соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Маслины нарезать колечками. Зелень петрушки промыть, нарубить.

Сладкий перец очистить и нарезать тонкими кольцами. Острый перец мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты смешать, посолить. Салат заправить подсолнечным маслом, выложить в салатник и подать на стол.

Салат из квашеной капусты с грибами и укропом

82 ккал

4 порции

Ингредиенты

Квашеная капуста – 200 г Маринованные шампиньоны – 100 г Укроп – 1 пучок Нерафинированное подсолнечное масло – 25 мл Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить. Шампиньоны нарезать четвертинками, смешать с укропом и квашеной капустой.

Салат поперчить, заправить подсолнечным маслом, выложить в салатник и подать на стол.

Закуска из баклажанов с морковью

75 ккал

4 порции

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт. Луковица – 1 шт. Морковка – 1 шт.
Помидоры – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Растительное масло –
25 мл Черный молотый перец по вкусу Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Баклажаны вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и измельчить.

Лук очистить, нашинковать, положить в глубокую кастрюлю с разогретым растительным маслом, слегка обжарить. Добавить морковь и баклажаны, влить 100 мл воды, тушить 20–30 минут. Затем добавить помидоры и чеснок, тушить еще 5 минут.

На стол закуску можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.

Салат из сельдерея с черносливом и орехами

120 ккал

4 порции

Ингредиенты

Сельдерей – 4 черешка Грецкие орехи – 75 г Чернослив
(без косточек) – 100 г Петрушка – 1 пучок Лимонный сок –
50 мл Оливковое масло – 25 мл Черный молотый перец по
вкусу Соль по вкусу

Способ приготовления

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.