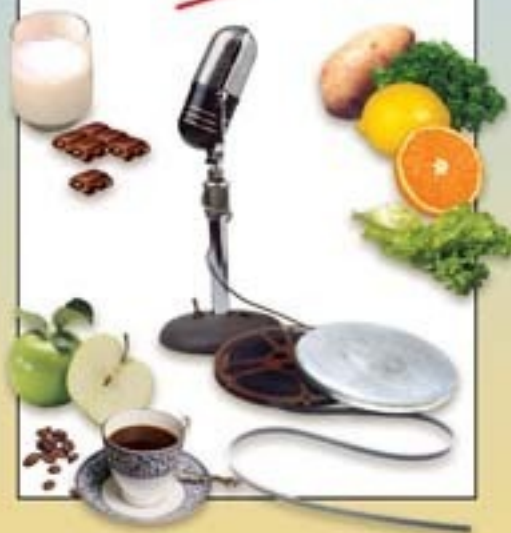


# ДИЕТЫ «ЗВЕЗД»

Очень просто!



# Коллектив авторов Диеты «звезд»

*Текст предоставлен агентством «Научная книга»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181195](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181195)*

*Диеты «звезд»: Эксмо; Москва; 2007*

*ISBN 978-5-699-23395-3*

## **Аннотация**

Известные киноактеры, певцы, общественные и политические деятели всегда на виду. И статная фигура, прекрасные формы, отличный цвет лица многих из них не могут не вызвать восхищения. Как умудряются они так выглядеть, сохранять молодость и красоту на многие годы – вам поможет узнать эта книга. Кроме того, в ней приведены рецепты многих блюд, подходящих к той или иной диете.

# Содержание

Введение	4
Раздел I. Диеты звезд для груди и лица	5
Глава 1. Диета Хайди Клум для груди	5
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Диета звезд

## Введение

Мы видим их по телевизору каждый день – стройные и красивые звезды отечественного и зарубежного экрана поражают нас своей внешностью, а также умением сохранить ее на долгие годы. «Так это результат пластической хирургии!» – скажете вы. Возможно, но не только. Практически у каждой звезды есть свои секреты красивой фигуры, которые помогают ей поддерживать форму, а также избавляться от лишних килограммов, приобретенных после родов или отпуска, а пластическая хирургия – это уже крайняя мера.

Звездные диеты еще хороши и тем, что они уже проверены кем-то из народных любимцев кино или эстрады, и их результат может оценить каждый из нас, просто включив телевизор и посмотрев на экран.

При всех плюсах хочется обратить ваше внимание на то, что, возможно, какая-то из выбранных вами диет помогла звезде, но не поможет вам, поэтому, перед тем как сесть на звездную диету, необходимо проконсультироваться с диетологом.

# Раздел I. Диеты звезд для груди и лица

## Глава 1. Диета Хайди Клум для груди

Красивая грудь, точеная талия... Именно такие ассоциации возникают, когда мы слышим словосочетание «модельная внешность». И почти каждая женщина хотя бы раз в жизни мечтала если не полностью соответствовать, то хотя бы приблизиться к этому стандарту красоты. Чтобы выглядеть, как модель, нужно приложить достаточно много усилий: соблюдать определенный режим, постоянно поддерживать себя в хорошей физической форме, правильно питаться. С профессиональными высокооплачиваемыми моделями работают диетологи и личные тренеры, которые составляют для них специальные программы правильного питания и физических нагрузок. Обычная женщина, конечно, не может позволить себе содержать целый штат профессионалов, которые будут руководить каждым ее шагом, но все-таки мы с вами, милые дамы, тоже можем воспользоваться некоторыми из секретов, при помощи которых модели добиваются своих 90–60 – 90.

Например, многие из вас наверняка удивятся, узнав, что

некоторые из моделей сидят на специальной диете, основным блюдом которой является одно из традиционных кушаний нашей национальной кухни – квашеная капуста. Именно такой диеты придерживается известная немецкая модель Хайди Клум.

Чем же объясняется выбор этого обыденного для нашего зимнего стола блюда в качестве одного из основных составляющих диеты? Если поразмыслить, то ничего странного в этом нет. Квашеная капуста очень богата витамином С (особенно ее рассол), в ней его больше, чем в свежей, а потребление 200 г кислой капусты в сутки полностью обеспечивает взрослого человека витаминами, которых так не хватает нашему организму, особенно зимой.

Квашеная капуста является идеальным гарниром к мясным блюдам, так как за счет высокого содержания в ней витаминов группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>) лучше усваивается белок.

Кроме того, она низкокалорийна, содержит фолиевую кислоту, кальций, калий, что способствует укреплению костно-мышечной системы, а сок квашеной капусты выводит тяжелые металлы. Полезна капуста и для кишечника, так как молочная кислота, содержащаяся в ней, подавляет развитие гнилостных бактерий.

Кстати, полезно посидеть на капустной диете будет и мужчинам, так как она придает физическую силу и повышает потенцию.

Существует множество рецептов приготовления кваше-

ной капусты, а у каждой хозяйки имеются еще и свои секреты, которые делают ее блюдо настоящим шедевром кулинарии.

Но если вы пока не владеете искусством приготовления квашеной капусты, то можете попробовать сделать ее по предложенным нами рецептам.

## **Квашеная капуста по-русски**

Требуется: 4 кг капусты, 420 г соли, 130 г моркови, 3 ст. л. клюквы, 1 яблоко, 2 ст. л. ягод брусники, семена укропа, тмина по вкусу.

Приготовление. Квасить можно капусту всех сортов, кроме ранних. Отобрать спелые кочаны, удалить зеленые и загрязненные листья, обрезать наружную кочерыжку. Внутреннюю кочерыжку, богатую витаминами, шинковать вместе с капустой.

Подготовленные кочаны изрубить или шинковать (рубить удобнее параллельной или крестообразной сечкой) и хорошо перемешать с солью в деревянном корыте или на чисто вымытом столе. Часть капусты, но не более половины, можно не шинковать, а оставить целые кочаны. Кадку, в которой будет кваситься капуста, необходимо чисто вымыть, обдать кипятком. Дно покрыть слоем целых капустных листьев и уже на них положить шинкованную капусту. По мере заполнения емкости капусту нужно утрамбовывать

так, чтобы выступил сок. Для вкуса и аромата можно добавить нарезанную кружочками морковь, клюкву, антоновские яблоки (цельные или ломтиками), бруснику, семена тмина, укропа.

Когда кадка наполнится доверху, положить сверху широкие капустные листья, затем деревянный кружок, на него обмытый тяжелый груз. Металлические предметы для этой цели непригодны, они окисляются. Через 2–3 дня при комнатной температуре капуста начнет закисать, на поверхности появится пена. Вначале количество ее будет увеличиваться, а потом она начнет исчезать.

Лучшей температурой для брожения при закваске капусты считается +18–23 °С. При этой температуре брожение продолжается около недели. В более холодном помещении капуста заквашивается медленнее. Чтобы ускорить брожение, на дно кадки можно положить кусок ржаного хлеба, завернув его в лист капусты.

Заквашенную капусту следует держать на холоде при температуре не более 8 °С. Время от времени ее необходимо протыкать заостренной, чисто вымытой палкой, чтобы выходили скапливающиеся газы. Если на поверхности рассола появится плесень, ее нужно снять, хорошо обмыть кипятком деревянную крышку и камень, положенный для гнета.

Квасить небольшое количество капусты (5 – 10 кг) можно в стеклянных, фаянсовых и глиняных банках, а также в эмалированной кастрюле с абсолютно целой эмалью. Способ

квашения тот же.

## **Капуста по-чехословацки**

Требуется: 8 кг капусты, 1/2 кг моркови, 1/2 кг репчатого лука, соль, специи по вкусу.

Приготовление. Нашинкованную капусту перетереть с солью, смешать с нарезанной морковью и белым сладким репчатым луком (1/2 кг на 10 кг капусты), пересыпать черным перцем горошком, лавровым листом, после утрамбовки придавить гнетом. В течение 3 дней капусту прокалывать палкой для удаления образовавшихся газов. На четвертый день отжать рассол и плотно уложить капусту в стеклянные банки. Отжатый рассол довести до кипения, залить им капусту. Банки плотно закрыть крышками и прокипятить их в горячей воде: трехлитровые – 45 минут, литровые – 10 минут.

## **Капуста квашеная консервированная**

Требуется: 0,6 кг квашеной капусты, 0,6 стакана капустного рассола, 2 %-ный раствор соли.

Приготовление. Квашеную капусту тщательно осмотреть, удалить потемневшие части листьев, а также грубые куски кочерыжек. Рассол собрать в отдельную посуду. В литровую посуду влить 1,5 стакана капустного рассола, уложить капу-

сту до уровня плечиков банки, что составляет около 750 г. Банку прикрыть крышкой и поставить на прогревание, выдерживая в слабо кипящей воде: литровую банку – 18–20 минут, трехлитровую – 25–30 минут. Затем банку откупорить и охладить. Консервированную капусту можно хранить при комнатной температуре продолжительное время.

Кислую капусту следует промывать только холодной водой, так как при обработке в горячей воде теряется более половины содержащегося в ней витамина С.

А теперь – собственно меню для диеты.

Меню на 3 дня.

Как только появится чувство голода, съешьте столько кислой капусты, сколько захотите.

Завтрак (выберите один из предлагаемых вариантов):

- 1) 100 г мюсли, 250 г яблок и 1 стакан нежирного кефира;
- 2) 1 ломтик хлеба с отрубями, 1 кусочек вареной нежирной говядины с листиком петрушки, а также 100 г рассола кислой капусты.

Вместо рассола можно пить предложенные ниже напитки.

## **Напиток из квашеной капусты и моркови**

Требуется: 900 г моркови, 2,5 стакана рассола квашеной капусты, 1 стакан кипяченой воды, зубчик чеснока, 150 г зеленого лука, сахар по вкусу.

Приготовление. Морковь натереть на мелкой терке. Отжать сок и размешать с 2 стаканами рассола квашеной капусты и 1 стаканом охлажденной кипяченой воды. Добавить мелко нарубленную половинку дольки чеснока и 1 ст. л. измельченного зеленого лука. Приправить по вкусу сахаром. Тщательно размешать.

## **Напиток из рассола квашеной капусты**

Требуется: 1,5 луковицы, 4 стакана рассола квашеной капусты, 3 стакана охлажденного кипятка, 2 ст. л. томатной пасты, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Репчатый лук мелко порубить или натереть на терке. К 2,5 стаканам рассола квашеной капусты прибавить измельченный лук, 1,5 стакана охлажденного кипятка, томатную пасту, размешать. Приправить по вкусу солью, перцем.

## **Напиток «Детский»**

Требуется: 2,5 стакана яблочного пюре, 2,5 стакана капустного рассола, 2,5 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Яблочное пюре размешать с таким же количеством рассола квашеной капусты. В полученную смесь добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Приправить по вкусу солью, можно добавить немного сахара.

## **Напиток «Русский»**

Требуется: 4 стакана сыворотки, 4 стакана рассола квашеной капусты, зелень петрушки, сахар по вкусу.

Приготовление. Смешать сыворотку и рассол квашеной капусты. Смесь охладить, добавить зелень петрушки, сахар по вкусу. Вместо петрушки можно добавить немного толченых семян тмина.

На обед можно съесть 250 г любого блюда, приготовленного на основе квашеной капусты. После обеда выпить 200 г любого из предложенных выше напитков.

Обед (выберите один из предлагаемых вариантов):

## **Холодное блюдо с квашеной капустой**

Требуется: 200 мл кваса, 50 г вареной говядины, 40 г вареной ветчины, 50 г квашеной капусты, 20 г соленых грибов, 1,5 соленого огурца, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 пучок зеленого лука, 1 ч. л. горчицы, 1 ломтик лимона, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Вареную говядину и ветчину нарезать небольшими кубиками. Соленый огурец мелко нарезать, квашеную капусту нарубить, положить все в кастрюлю, добавить растертый с горчицей зеленый лук, измельченное яйцо и соленые грибы. Полученную смесь развести квасом, посолить, добавить ломтик лимона и оставить в прохладном месте на 20 минут.

При подаче на стол заправить сметаной.

## **Борщ постный с квашеной капустой**

Требуется: 0,6 л воды, 0,6 л капустного рассола, 2 клубня картофеля, 1/2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 150 г квашеной капусты, 1 ст. л. сока квашеной свеклы, 1–2 лавровых листа, 5–7 горошин черного перца, растительное масло, 1–2 бутона гвоздики, специи по вкусу.

Приготовление. Свеклу и морковь нашинковать соломкой

и обжарить на растительном масле до готовности. Картофель очистить, нарезать кубиками, залить 1 л кипятка и посолить. Варить 10 минут. Добавить в кастрюлю нарезанные свеклу, морковь и мелко нашинкованную квашеную капусту. Варить еще 5–7 минут. За 15 минут до окончания варки заправить борщ соком квашеной свеклы, предварительно подогрев его. Положить лавровый лист, гвоздику, несколько горошин душистого перца. Прокипятить. Перед подачей к столу положить в каждую тарелку мелко нарезанную зелень, можно добавить немного сметаны.

## **Полезный суп из квашеной капусты со свиной**

Требуется: 450 г мякоти свинины, 4 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 500 г квашеной капусты, 4,5 клубней картофеля, 2,5 стакана мясного бульона, 150 г сметаны, чеснок, молотый тмин по вкусу.

Приготовление. Свинину нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать полукольцами. Мясо обжарить на растительном масле, затем добавить лук, измельченный чеснок и томатную пасту. Потушить до готовности.

В кастрюлю положить нарезанный дольками картофель и капусту. Влить бульон, добавить немного тмина, перемешать со свиной и варить около 45 минут.

## Щи из квашеной капусты (старинный рецепт)

Требуется: 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 1,5 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. томатного пюре, 1,5 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 2 л мясного бульона, лавровый лист, перец по вкусу.

Приготовление. Сварить мясной бульон из говядины, баранины или свинины. Мелко нашинковать квашеную капусту, отжать сок, положить капусту в кастрюлю и добавить 2 ст. л. томата-пюре. В кастрюлю влить стакан бульона или воды, закрыть крышкой и тушить 1,5–2 часа на слабом огне. Капуста должна быть мягкой. За 10–15 минут до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле коренья и лук. В оставшийся кипящий бульон положить капусту и варить до готовности 30–45 минут. За 15 минут до окончания варки влить в бульон мучную пассеровку, опустить лавровый лист, душистый горошек по вкусу. Для пикантности в готовые щи можно добавить 2–3 зубчика чеснока, растертых с солью. Такие щи можно приготовить с картофелем или крупой. В этом случае 2–3 клубня картофеля нарезать кубиками или ломтиками. 2 ст. л. крупы (лучше перловой или пшенной) отдельно распарить до полуготовности. Подготовленные продукты добавить в кипящий бульон на 20 минут раньше, чем тушеную капусту.

Перед подачей к столу в тарелку можно положить немно-

го сметаны и зелень. При варке щей из квашеной капусты солить бульон не рекомендуется, так как капуста и так довольно соленая.

## **Польский капустный суп**

Требуется: 300 г говядины, 1 л воды, 400 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 клубня картофеля, перец по вкусу, 1 стакан капустного рассола.

Приготовление. Сварить бульон из говядины. Квашеную капусту мелко нашинковать, залить кипяченой водой, чтобы прикрыла всю капусту, и потушить под крышкой. Лук (60 г) мелко нарезать и подрумянить на растительном масле, добавить 40 г подрумяненной муки. Разбавить муку с луком холодной водой. Соединить с капустой, мясным бульоном и проварить. Посолить и поперчить по вкусу. Долить рассол из квашеной капусты. Картофель к супу сварить отдельно.

## **Борщ из квашеной капусты с яблоками**

Требуется: 1 л воды, 120 г говяжьих костей, 50 г яблок квашеных, 80 г свеклы, 100 г картофеля, 150 г квашеной капусты, 20 г лука репчатого, 20 г сметаны, 10 г масла топленого, 5 г 3%-ного уксуса, 1 ст. л. муки, зелень по вкусу.

**Приготовление.** Свеклу нарезать соломкой и потушить до полуготовности с добавлением топленого масла, бульона сваренного из костей, уксуса и соли. Костный бульон процедить и добавить в него нарезанный дольками картофель. Бульон довести до кипения, добавить нарезанные соломкой квашеные яблоки, капусту, свеклу, поджаренную с луком муку, соль и варить до готовности.

## **Постный борщ с грибами и квашеной капустой**

Требуется: 1 л воды, 150 г свеклы, 150 г квашеной капусты, 20 г белых сушеных грибов, 30 г лука репчатого, 15 г моркови, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 25 г томатной пасты, перец горошком, лавровый лист, зелень петрушки по вкусу.

**Приготовление.** Сушеные грибы промыть и отварить до мягкости. Нашинкованные соломкой овощи (квашеную капусту, морковь, лук, свеклу) спассеровать, в конце пассерования добавить муку. Готовые овощи залить грибным бульоном, добавить томатную пасту, перец горошком, лавровый лист. Грибы мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Обжаренные грибы положить в борщ и варить 30 минут. Перед подачей добавить в борщ тертую вареную свеклу и довести до кипения. При подаче посыпать зеленью петрушки.

## **Щи из квашеной капусты с фасолью**

Требуется: 0,6 л воды, 150 г квашеной капусты, 120 г говядины, 40 г сухой фасоли, 20 г моркови, 5 г петрушки, 1 луковица, 10 г томата-пюре, 10 г растительного масла, 20 г ячневой крупы, 10 г сметаны, зелень по вкусу.

Приготовление. Фасоль вымочить в течение 4 часов. Затем положить ее вместе с подготовленной говядиной в кастрюлю, залить водой и сварить. За 30–40 минут до готовности мяса положить предварительно потушенную квашеную капусту и овощи, довести щи до кипения, после чего добавить ячневую крупу. Варить щи до готовности. Перед подачей к столу в каждую тарелку положить небольшой кусок говядины и мелко нарезанную зелень.

## **Щи из квашеной капусты с рисом и грибами**

Требуется: 1/2 л воды, 20 г белых сушеных грибов, 120 г квашеной капусты, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 1 луковица, 20 г томата-пюре, 5 г муки, 10 г масла топленого, 10 г сметаны, 20 г риса, зелень по вкусу.

Приготовление. Варить щи, как описано выше, но до закладки капусты и других компонентов отварить до полуготовности рис в грибном бульоне.

## **Щи из квашеной капусты с рыбой**

Требуется: 0,8 л воды, 150 г головизны осетровых рыб, 130 г капусты квашеной, 20 г моркови, 15 г корня петрушки, 1,5 луковицы, 20 г томата-пюре, 5 г муки, 10 г масла топленого, 10 г сметаны, зелень по вкусу.

Приготовление. Из нескольких голов осетровых рыб сварить бульон. Головы разрубить на 2–4 части, отделить мякоть от хрящей и удалить панцирь. Хрящи сварить до готовности, а мякоть положить в плотно закрытую посуду до подачи блюда к столу. Бульон процедить и сварить на его основе щи, как описано выше. При подаче на стол в тарелку положить мясо рыбы, нарезанные ломтиками хрящи, сметану, немного зелени.

## **Щи из квашеной капусты с консервированными помидорами и гречневыми лепешками**

Требуется: 1/2 л воды, 120 г мяса, 150 г капусты квашеной, 10 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г лука репчатого, 50 г томатов консервированных, 10 г масла растительного, 2 г чеснока, 2 г сахара, 20 г сметаны, соль, зелень по вкусу.

Для гречневых лепешек: 70 г муки гречневой, 40 г творога, 1 яйцо, 1/2 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, 10 г растительного

масла.

**Приготовление.** Квашеную капусту перебрать, удалить почерневшие листья, положить в кипящий бульон или воду и варить при открытой крышке до полуготовности. Затем добавить кусочки сырой говядины (желательно говяжью грудинку), пассерованные коренья, лук и варить щи до готовности мяса и капусты. За 10 минут до подачи положить в щи консервированные помидоры, растертый с солью чеснок, заправить по вкусу солью, сахаром и довести до кипения. Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить в нее пропущенный через мясорубку творог, сырое яйцо, соль, сахар и хорошо размешать. Сформовать из фарша лепешки, запанировать их в муке и обжарить с обеих сторон. В тарелку со щами положить немного сметаны, посыпать зеленью, отдельно подать лепешки из гречневой каши с творогом.

## **Щи из квашеной капусты с овсянкой**

Требуется: 1/2 л воды, 20 г геркулеса, 20 г овсяной, пшенной, перловой крупы, 120 г капусты квашеной, 20 г моркови, 5 г корня петрушки, 30 г лука репчатого, 15 г томата-пюре, 2 г чеснока, 10 г масла топленого, 10 г сметаны, зелень по вкусу.

**Приготовление.** Щи варить так же, как из квашеной капусты с мясом. Отдельно в бульоне почти до готовности сварить крупу, присоединить ее к щам за 10–15 минут до окон-

чания варки, добавить растертый чеснок и все вместе довести до готовности.

## **Щи из квашеной капусты с морепродуктами**

Требуется: 1/2 л воды, 130 г кальмаров, 120 г капусты квашеной, 120 г картофеля, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 1 ст. л. томатной пасты, 30 г масла растительного или маргарина, 25 г лука зеленого, 20 г сметаны, лавровый лист, перец черный горошком по вкусу.

Приготовление. Кальмары тщательно промыть, отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 минут и нарезать соломкой.

Квашеную капусту мелко нарубить и положить в кастрюлю, добавить 1/2 ст. л. томатной пасты, масло или маргарин, немного воды и тушить в течение 1–2 часов. Репчатый лук, морковь, корень петрушки нарезать соломкой и обжарить на жире с добавлением 1/2 ст. л. томатной пасты. За 10–15 минут до окончания тушения капусты добавить обжаренные коренья и лук.

В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками или дольками, варить 15–20 минут, затем добавить тушеную капусту, лавровый лист, несколько горошин душистого черного перца, соль, кальмары и варить до готовности.

При подаче в тарелку со щами положить мелко нарезанный зеленый лук и немного сметаны.

## **Тушеная квашеная капуста с грибами**

Требуется: 220 г квашеной капусты, 1 луковица, 20 г сушеных грибов, 5 г муки, 20 г жира, 30 г сметаны, молотый перец по вкусу.

Приготовление. Квашеную капусту мелко нарубить, отжать сок и тушить в грибном отваре до полуготовности. Лук и нарезанные соломкой отваренные грибы посыпать мукой и прожарить. Смесь заправить перцем, сметаной и положить в капусту. Перемешать и тушить до готовности.

## **Говядина с квашеной капустой и черносливом**

Требуется: 300 г мякоти говядины, 50 г копченой грудинки, 30 г жира свиного, 1,5 луковицы, 250 г квашеной капусты, 100 г чернослива, 1/2 яблока, 20 г муки, перец по вкусу.

Приготовление. Говядину промыть и нарезать порционными кусками, слегка отбить и обвалить в муке. Репчатый лук мелко нарезать. Квашеную капусту нашинковать и отжать от сока. Если капуста очень кислая, ее следует промыть. Чернослив промыть и распарить в горячей воде, затем удалить косточки. Сухие яблоки промыть и замочить. Мясо положить в сковороду с предварительно разогретым жиром, слегка обжарить в течение 2 минут с обеих сторон на силь-

ном огне. Мясо вынуть из сковороды и положить в нее нарезанные грудинку и лук. Все прожарить в течение 2 минут на сильном огне. В глубокую посуду уложить слоями мясо, квашеную капусту, грудинку с луком, чернослив, вымоченные сухие яблоки. Содержимое посыпать солью и перцем, залить водой. Тушить под крышкой 8–9 минут на среднем огне. Готовое блюдо можно посыпать измельченной зеленью.

## **Пельмени донские**

Требуется: для теста: 500 г муки, 1/2 стакана воды, 1 яйцо, соль по вкусу.

Для фарша: 350 г мякоти говядины, 200 г мякоти свинины, 150 г квашеной капусты, 2 луковицы, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: 200 г сметаны, 1/2 ч. л. соли, на кончике ножа красный молотый перец.

Приготовление. Муку просеять, насыпать горкой, сделать лунку, влить в нее воду и яйцо, посолить, замесить крутое тесто, прикрыв полотенцем, дать постоять тесту 30 минут. Через мясорубку с мелкой решеткой пропустить говядину, свинину, квашеную капусту, лук. Все хорошо смешать. Тесто раскатать в виде жгута, нарезать кусочками. Каждый кусочек раскатать на тонкие лепешки, положить на них фарш и слепить пельмени (желательно, чтобы пельмени были большими, так как в этом случае они становятся более сочными).

Пельмени опустить в кипящую воду, добавить лавровый лист, перец, соль. Варить пельмени до тех пор, пока они не всплывут.

Приготовление соуса. В сметану добавить красный перец, соль. Все перемешать до образования однородной массы.

Изредка можно побаловать себя следующими блюдами из квашеной капусты.

## **Горячие бутерброды с квашеной капустой**

Требуется: 400 г говяжьей вырезки, 3 стакана воды, 100 г говяжьего бульона, 1,5 луковицы, 50 г зелени сельдерея, сливочное масло, 50 г муки, 250 г квашеной капусты, 200 г твердого сыра, 30 г сливочного масла.

Приготовление. Отварить говяжью вырезку и перевернуть ее через мясорубку. Мелко нарезать репчатый лук и зелень сельдерея, обжарить в сливочном масле или маргарине. Смешать 3 стакана воды, 100 г говяжьего бульона и постепенно добавить муку. Поставить на огонь и довести смесь до кипения. Подержать ее на огне еще 5 минут до загустения. Добавить в кастрюлю 400 г говяжьего фарша, 250 г отжатой квашеной капусты, 250 г натертого на крупной терке сыра и варить на медленном огне полчаса, постоянно помешивая.

Полученной смесью намазать кусочки предварительно обжаренного в масле отрубного хлеба. Поставить в горячую ду-

ховку и подержать 2–3 минуты. Бутерброды подать на стол горячими.

## **Шоколадный пирог**

Требуется: 1/2 стакана нашинкованной квашеной капусты, 1 стакан воды, 350 г сахара, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли и по 1 ст. л. ванилина и разрыхлителя для теста, 2 стакана муки, полстакана порошка какао.

Приготовление. Нашинкованную квашеную капусту отжать от сока. Смешать сахар, сливочное масло, ваниль, разрыхлитель, соду и соль. Затем постепенно добавить яйца по одному. Полученную смесь тщательно размешать со стаканом чуть теплой воды и положить квашеную капусту. Добавить 2 стакана муки и 1/2 стакана порошка какао и вымесить тесто.

Выложить тесто в форму и печь в духовке 30–40 минут при температуре 200 °С. Через указанное время проткнуть пирог в нескольких местах вилкой. Если она останется сухой, то пирог готов. Остудить его и украсить по своему вкусу.

## **Печенье с квашеной капустой**

Требуется: 200 г маргарина, 1 стакан сахарного песка, 1

яйцо, 1 стакан квашеной капусты, 1 ч. л. ванилина, 1/3 стакана порошка какао, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1/2 ч. л. соды, 1/4 ч. л. соли, 1,5 стакана муки.

# 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.