

The background of the cover is a photograph of a festive dinner table. In the center is a whole roasted chicken on a bed of green herbs and red berries. To the right is a bowl of dark red cranberry sauce. In the foreground, a lit red candle sits on a wooden surface. Other items visible include a tomato, a pie, and a cup of coffee.

# лучшие УЖИНЫ

для всей  
семьи

РИПОЛ КЛАССИК

Елена Бойко

# **Лучшие ужины для всей семьи**

«РИПОЛ Классик»

2011

**Бойко Е. А.**

Лучшие ужины для всей семьи / Е. А. Бойко — «РИПОЛ  
Классик», 2011

Как сделать так, чтобы приготовленный ужин понравился каждому члену вашей семьи и был одновременно вкусным и полезным? В этой книге вы найдете примеры сбалансированных ужинов с оригинальными рецептами блюд, которые можно приготовить как в будни, так и в выходные дни для мужчин и женщин, школьников и студентов, профессиональных спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
УЖИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН	6
Ужин «Легкий»	7
Ужин по-французски	8
Ужин «Летние фантазии»	9
Ужин «У панночки»	10
Ужин «Гламурный»	11
Ужин «Грация»	12
Ужин «Изысканный»	13
Ужин «Причуда»	14
Ужин «Лентяйка»	15
Ужин «Для подружек»	16
Ужин «Хозяюшка»	17
Ужин «Низкокалорийный»	18
Ужин «Изумительный»	19
Ужин «Неженка»	20
Ужин «Домашний»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Елена Анатольевна Бойко**

## **Лучшие ужины для всей семьи**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Вечером вся семья может наконец-то собраться за общим столом. Однако не всегда получается так, что приготовленные на ужин блюда всем приходятся по вкусу. Многие молодые женщины предпочитают на ужин очень легкие и полезные кушанья, мужчинам требуется восстановить силы после трудового дня, поэтому им нужны более питательные блюда. Ужин маленьких детей должен быть легкоусвояемым, а подростков – богатым полезными питательными веществами.

Меню ужинов для спортсменов требует индивидуального подхода в зависимости от степени получаемых на данный момент физических нагрузок и выбранного вида спорта. В выходные дни лучше всего баловать домашних какими-нибудь очень вкусными лакомствами, а в будни предлагать пищу, укрепляющую здоровье и поддерживающую силы в течение всей рабочей недели. Диетологи устанавливают общее правило вечерней трапезы для всех членов семьи: ужинать следует не раньше чем за 2 часа до сна, лучше не позднее 7 часов вечера.

С помощью этой книги вы сможете составить идеальное меню ужина для всей вашей семьи и порадовать домашних очень вкусными и полезными кушаньями и в будние, и в праздничные, и в выходные дни.

## **УЖИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Мечта любой женщины – всегда оставаться стройной и привлекательной, поэтому ужины для представительниц прекрасного пола должны быть очень легкими и полезными. В вечернее меню лучше всего включать блюда из нежирного мяса, рыбы, круп, овощные салаты, творожные блюда, легкую выпечку, травяные чаи, овощные и фруктовые напитки, молочные и кисломолочные коктейли.

## **Ужин «Легкий»**

### **Бутерброды с зеленым маслом**

#### *Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 25 г зелени укропа, 25 г зелени сельдерея, 25 г листьев салата, соль.

#### *Способ приготовления*

Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Зелень укропа, сельдерея и листья салата вымыть, нарубить и смешать с размягченным сливочным маслом. Полученную массу посолить и перемешать.

Нанести масло с зеленью ровным слоем на ломтики хлеба и подать к столу.

### **Салат из индейки с яблоком и фасолью**

#### *Ингредиенты*

300 г мяса индейки, 100 г консервированной фасоли, 2–3 крупных помидора, 1 зеленое яблоко, 2 яйца, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г листьев красного салата, 250 г низкокалорийного майонеза, 60 мл растительного масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Мясо индейки промыть, обжарить в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и крупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты смешать с фасолью, посолить, поперчить и выложить на листья красного салата.

Перед подачей к столу салат полить майонезом.

### **Чай с душицей и лимоном**

#### *Ингредиенты*

3 столовые ложки душицы, 2 ломтика лимона, жидкий мед.

#### *Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Положить в него душицу и залить 500 мл кипящей воды.

Настаивать в течение 10 минут, затем процедить и разлить по чашкам. В каждую чашку добавить ломтик лимона и положить по вкусу жидкий мед.

## Ужин по-французски

### Салат «Провансаль»

#### *Ингредиенты*

300 г ветчины, 200 г шпината, 75 г дикого риса, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г листьев салата, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 150 г низкокалорийного майонеза.

#### *Способ приготовления*

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить и нашинковать. Рис промыть, отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и выложить на листья салата.

Перед подачей к столу украсить салат дольками яиц и веточками зелени.

### Десерт «Жюстина»

#### *Ингредиенты*

3 апельсина, 1 грейпфрут, 1 яблоко, 1 стакан нежирной сметаны или йогурта, 3 столовые ложки сахара.

#### *Способ приготовления*

Апельсины и грейпфрут вымыть, разрезать на половинки, вынуть мякоть так, чтобы не повредить кожуру, разделить на дольки и нарезать каждую небольшими кусочками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Кусочки апельсинов, грейпфрута и ломтики яблока смешать и выложить в корзиночки из кожуры.

В йогурт или сметану добавить сахар и взбить миксером до образования густой пены. Полученным соусом залить содержимое корзиночек и поставить в холодильник на 30 минут.



## **Ужин «Летние фантазии»**

### **Помидоры, фаршированные мясом курицы и зеленью**

#### *Ингредиенты*

4-5 помидоров, 100 г куриного фарша, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 луковица, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть и подготовить к фаршированию. Зелень петрушки вымыть и измельчить, оставив несколько веточек для украшения.

Лук очистить и мелко нарезать. Куриный фарш выложить на сковороду, влить немного воды, добавить лук, сливочное масло, соль, перец и тушить до готовности, затем остудить и смешать с рубленой зеленью.

Наполнить приготовленным фаршем помидоры, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

### **Десерт «Сладкая ягодка»**

#### *Ингредиенты*

100 г жирного творога, 600 г клубники, 100 г малины, 15 мл клубничного ликера, 250 мл сливок, 10 г ванильного сахара.

#### *Способ приготовления*

Клубнику перебрать, промыть, обсушить, нарезать четвертинками и уложить на плоское блюдо.

Малину перебрать, промыть, обсушить и уложить поверх клубники.

Для приготовления соуса творог растереть деревянной ложкой, добавить клубничный ликер, сливки и ванильный сахар, тщательно взбить.

Десерт полить творожным соусом, украсить целыми ягодами клубники.

### **Чай с мелиссой и черной смородиной**

#### *Ингредиенты*

2 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сушеной мелиссы, 2 столовые ложки ягод черной смородины, сахар.

#### *Способ приготовления*

Чай и мелиссу положить в заварочный чайник, залить кипятком, настаивать в течение 5 минут.

Ягоды смородины вымыть, размять с сахаром.

Приготовленный чай разлить по чашкам, добавив в каждую смородину с сахаром.

## **Ужин «У панночки»**

### **Салат из огурцов с укропом и сметаной**

#### *Ингредиенты*

5-6 огурцов, 100 г зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

#### *Способ приготовления*

Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Огурцы посолить, выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

### **Куриные грудки, тушенные в вине**

#### *Ингредиенты*

2 крупные куриные грудки, 150 мл красного вина, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец красный молотый, соль.

#### *Способ приготовления*

Подготовленные куриные грудки промыть, нарубить порционными кусками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Куски курицы посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне до золотистого цвета. Влить вино, тушить под крышкой до готовности.

Тушеные кусочки курицы выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки.

### **Вишневый кисель**

#### *Ингредиенты*

200 г вишни, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 2 чайные ложки сахарной пудры, сахар.

#### *Способ приготовления*

Вишню промыть, удалить косточки, залить 500 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить, помешивая, в течение 2–3 минут.

Кисель перемешать, остудить, разлить по чашкам, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

## **Ужин «Гламурный»**

### **Салат из сельдерея с апельсином и орехами**

#### *Ингредиенты*

4 черешка сельдерея, 75 г грецких орехов, 1 апельсин, 1 пучок листовой горчицы, 25 мл оливкового масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Грецкие орехи мелко нарубить. Листья горчицы вымыть и нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с перцем и солью, взбить венчиком.

Салат выложить на плоскую тарелку горкой, полить заправкой и подать к столу.

### **Десерт «Шик»**

#### *Ингредиенты*

500 г творога, 300 г пломбира, 100 г клубники, 200 г сахара, ванилин на кончике ножа.

#### *Способ приготовления*

Творог пропустить через мясорубку, смешать с сахаром и ванилином.

Творожную массу с помощью кондитерского шприца выложить в креманки. Из пломбира выполнить шарики и уложить их поверх творога.

Клубнику перебрать, промыть, обсушить, разрезать на четвертинки и поместить в креманки.

При подаче к столу края креманок можно украсить целыми ягодами клубники.

### **Коктейль с лаймом и клубникой**

#### *Ингредиенты*

4 столовые ложки клубничного сиропа, 75 г нежирного мороженого, 25 мл сока лайма, 2 стакана минеральной воды, ломтики лайма для украшения, пищевой лед.

#### *Способ приготовления*

Клубничный сироп смешать с мороженым, соком лайма и минеральной водой, взбивать с помощью миксера в течение 2 минут на максимальной скорости.

Коктейль разлить по бокалам, добавив в каждый по несколько кубиков пищевого льда. Края бокалов украсить ломтиками лайма и подать напиток к столу.

## Ужин «Грация»

### Творожная запеканка с морковью, шпинатом и фруктами

#### *Ингредиенты*

500 г творога, 7 яблок, 250 г изюма, 200 г кураги, 10 яиц, 150 г сливочного масла, 125 г сахара, 600 г манной крупы, 3–4 моркови, 250 г шпината, 15 мл растительного масла, 300 г сметаны.

#### *Способ приготовления*

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой и тушить в сливочном масле с добавлением небольшого количества воды до готовности. Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать, добавить к моркови, тушить в течение 5 минут. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Курагу распарить в горячей воде и нарезать тонкой соломкой. Яблоки и курагу соединить с овощами и половиной нормы яиц, все тщательно перемешать. Творог протереть, смешать с манной крупой, сахаром, оставшимися яйцами и изюмом.

В форму, смазанную сливочным маслом, выложить в 4 слоя творожную смесь и фруктово-овощную массу. Верх выровнять, сбрызнуть растительным маслом.

Готовую запеканку подавать со сметаной.

### Морс из клюквы с душицей

#### *Ингредиенты*

1 стакан ягод клюквы, 75 г сахара, 1 столовая ложка сушеной душицы.

#### *Способ приготовления*

Клюкву перебрать, промыть, залить 1 л воды, довести до кипения, кипятить на среднем огне 8 минут, затем добавить душицу и кипятить еще 2 минуты. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения и слегка остудить.

Теплый морс разлить по стаканам и подать к столу.

## **Ужин «Изысканный»**

### **Салат из ветчины с авокадо**

#### *Ингредиенты*

300 г ветчины, 1 авокадо, 100 г листьев зеленого салата, 1 апельсин, 1 столовая ложка каперсов, 50 мл оливкового масла, 50 г помидоров черри, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Ветчину нарезать тонкой соломкой. Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить и измельчить руками. Апельсин вымыть, срезать цедру, мякоть разделить на дольки и удалить пленки. Помидоры черри вымыть и разрезать пополам.

Ветчину, помидоры, авокадо и дольки апельсина смешать, добавить каперсы, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Салат выложить горкой на блюдо, украсить половинками помидоров черри и апельсиновой цедрой, свернутой в виде розочки, и подать к столу.

### **Вафли с горьким шоколадом и корицей**

#### *Ингредиенты*

300 г муки, 180 г сахара, 200 мл молока, 60 г горького шоколада, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 2 чайные ложки пищевой соды,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки молотой корицы, соль.

#### *Способ приготовления*

Яйца взбить с сахаром. Шоколад и сливочное масло растопить на слабом огне или на водяной бане, слегка охладить, добавить молоко, ванильный сахар и взбитые яйца. Всыпать просеянную муку, смешанную с корицей, солью и содой, замесить однородное тесто. Выпекать вафли в предварительно разогретой форме 30 минут.

### **Напиток из йогурта и киви**

#### *Ингредиенты*

200 мл обезжиренного йогурта, молотая ваниль на кончике ножа, 2 киви, веточки мяты для украшения.

#### *Способ приготовления*

Киви очистить, нарезать мелкими кубиками. Йогурт смешать с киви и ванилью и взбить в блендере.

Напиток разлить по бокалам. Края бокалов украсить веточками мяты.

## Ужин «Причуда»

### **Салат из мяса кролика и овощей**

#### *Ингредиенты*

200 г вареного мяса кролика, 2 огурца, 50 г зеленого салата, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г низкокалорийного майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Огурцы и помидоры вымыть и нарезать дольками. Зеленый салат вымыть и измельчить руками. Яйца очистить и нарезать кружочками.

Мясо кролика нарезать тонкими ломтиками, смешать с яйцами, салатом, зеленым горошком, посолить, поперчить, выложить горкой на блюдо.

Салат полить майонезом, украсить дольками помидоров и огурцов и подать к столу.

### **Маффины с кедровыми орешками**

#### *Ингредиенты*

500 г муки, 150 г маргарина, 250 г сахара, 100 г очищенных кедровых орешков, 5 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры.

#### *Способ приготовления*

Растереть яйца с сахаром, добавить растопленный маргарин, хорошо перемешать. Всыпать просеянную муку, добавить ванильный сахар, лимонный сок и цедру, замесить однородное тесто. Добавить кедровые орешки, перемешать.

Выложить тесто в формочки, выстланные бумагой для выпечки.

Выпекать маффины в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут.

### **Белый чай с чабрецом**

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки белого чая, 2 столовые ложки сушеной травы чабреца, 4 чайные ложки коричневого сахара.

#### *Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай и траву чабреца положить в чайник, залить кипятком наполовину, выдержать 7 минут, затем долить кипятком до полного объема и настаивать еще 2 минуты.

Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 чайной ложке коричневого сахара.

## **Ужин «Лентяйка»**

### **Горячие бутерброды с колбасой и сыром**

#### *Ингредиенты*

5-6 ломтиков пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 100 г вареной колбасы.

#### *Способ приготовления*

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить кружочки колбасы, посыпать тертым сыром.

Бутерброды выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 3–5 минут.

### **Творожная масса с бананами**

#### *Ингредиенты*

300 г творожной массы, 2 банана, 150 г сахара, 50 г темного шоколада, ванилин на кончике ножа.

#### *Способ приготовления*

Бананы вымыть, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Шоколад натереть на крупной терке. Творожную массу смешать с бананами, сахаром и ванилином.

Полученную массу разложить по креманкам и посыпать тертым шоколадом.

### **Морс из варенья с мятой**

#### *Ингредиенты*

150 г земляничного или клубничного варенья, листочки свежей мяты.

#### *Способ приготовления*

Варенье положить в эмалированную или керамическую емкость, залить 500 мл горячей воды и тщательно размешать.

Напиток разлить по чашкам, положив в каждую из них по 1–2 листочка мяты.

## **Ужин «Для подружек»**

### **Салат из сладкого перца с креветками**

#### *Ингредиенты*

5 стручков сладкого перца, 3 помидора, 100 г креветок, 3 столовые ложки сметаны, 25 мл лимонного сока, веточки кудрявой петрушки для украшения, перец, соль.

*Способ приготовления* Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем остудить и очистить. Сладкий перец вымыть, поместить в разогретую духовку на 10 минут, затем снять кожицу, удалить плодоножки и семена и нарезать тонкой соломкой.

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками.

Подготовленные ингредиенты смешать. Зелень петрушки вымыть.

Для приготовления соуса сметану взбить с солью, перцем и лимонным соком.

Салат разложить по порционным тарелкам, полить соусом и украсить веточками кудрявой петрушки.

### **Грейпфрут с мятным сахаром**

#### *Ингредиенты*

1 грейпфрут, 2 веточки мяты, 50 г сахарной пудры.

#### *Способ приготовления*

Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Мяту вымыть, обсушить, очень мелко нарезать и смешать с сахарной пудрой.

Дольки грейпфрута выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой с мятой.

### **Игристый коктейль с мороженым и шоколадом**

#### *Ингредиенты*

500 мл шампанского, 100 г мороженого, 50 г шоколада, 4 ломтика свити, пищевой лед.

#### *Способ приготовления*

Шоколад натереть на мелкой терке. В каждый бокал положить шарик мороженого и пищевой лед, налить шампанское, посыпать шоколадом.

Края бокалов украсить ломтиками свити.



## **Ужин «Хозяюшка»**

### **Салат из капусты с сельдереем и огурцом**

#### *Ингредиенты*

350 г капусты, 1 лимон, 1 огурец, 1 корень сельдерея, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яблоко, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахара, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью.

Лимон вымыть, срезать цедру и выжать сок. Лук и чеснок очистить и нарубить.

Корень сельдерея, огурец и яблоко очистить, натереть на крупной терке, поперчить и посолить.

Капусту смешать с лимоном, луком, корнем сельдерея, огурцом и яблоком, посыпать сахаром, перемешать, выложить на блюдо, заправить смесью майонеза и сметаны и подать к столу.

### **Оладьи «Вишневые»**

#### *Ингредиенты*

200 г вишневого йогурта, 2 яйца, 100 г пшеничной муки, 100 г манной крупы, 5 г сахара, 20 г сливочного масла, 30 мл растительного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пищевой соды, 100 г сметаны, 100 г свежей вишни для украшения, соль.

#### *Способ приготовления*

Яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить йогурт, растопленное сливочное масло, муку и манную крупу. Тесто перемешать и оставить на 10 минут в теплом месте. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде.

Вишню промыть, удалить косточки. Оладьи разложить по тарелкам и украсить вишней. Отдельно подать сметану.

### **Медово-ванильный кисель**

#### *Ингредиенты*

200 г меда, 30 г крахмала,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотой ванили, лимонная кислота на кончике ножа.

#### *Способ приготовления*

Мед залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, снять пену. Крахмал развести в 100 мл холодной воды, влить в медовый сироп, довести до кипения, добавить лимонную кислоту и ваниль, тщательно размешать. Готовый кисель охладить и подать к столу.

## **Ужин «Низкокалорийный»**

### **Слоеный салат из помидоров и сладкого перца**

#### *Ингредиенты*

3-4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 пучок зелени укропа, перец красный молотый, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать тонкими дольками и выложить на дно салатника.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками и выложить ровным слоем на дольки помидоров. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Смешать рубленую зелень с растительным маслом, уксусом, перцем и солью.

Салат полить приготовленной заправкой и подать к столу.

### **Десерт из ягод с мятой**

#### *Ингредиенты*

100 г крупной клубники, 50 г малины, 50 г черники, 3 веточки мяты, 2 столовые ложки сахарной пудры, ягодный физалис для украшения.

#### *Способ приготовления*

Клубнику промыть, обсушить, удалить чашелистики, разрезать пополам. Малину и чернику промыть, обсушить. Мята вымыть, обсушить, измельчить и растереть с сахарной пудрой.

Подготовленные ягоды смешать, разложить по креманкам и посыпать сахаром с мятой. Креманки с десертом украсить физалисом и подать к столу.

### **Зеленый чай с ромашкой, мелиссой и медом**

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка сушеных цветков ромашки, 1 чайная ложка сушеной мелиссы, мед.

#### *Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, засыпать в него чай, мелиссу и ромашку, залить кипятком на  $\frac{1}{3}$  объема, настаивать в течение 5 минут. Чайник до конца наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты.

Чай процедить и разлить по чашкам.

В каждую чашку с напитком положить немного меда.

## **Ужин «Изумительный»**

### **Рагу из цветной капусты со спаржевой фасолью**

#### *Ингредиенты*

200 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 100 г стручков спаржевой фасоли, 25 мл растительного масла, 1 помидор, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, отварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде.

Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Помидор вымыть, нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные овощи положить в глубокую сковороду, посолить, поперчить, добавить бульон и тушить на слабом огне под крышкой в течение 30 минут.

### **Мусс из айвы**

#### *Ингредиенты*

400 г айвы, 75 г меда, 10 г желатина.

#### *Способ приготовления*

Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Затем отвар процедить через сито, айву протереть и добавить в отвар.

В полученную смесь положить размоченный в 100 мл воды желатин, нагревать при постоянном помешивании до полного растворения. Массу охладить до 30–40 °С, добавить мед и взбить миксером.

Подавать охлажденным.

### **Зеленый чай с лепестками роз и апельсиновой цедрой**

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки зеленого чая, 1 столовая ложка сушеных лепестков роз, 1 чайная ложка измельченной апельсиновой цедры, мед.

#### *Способ приготовления*

Чай, лепестки роз и цедру залить кипятком на  $\frac{1}{3}$  объема, настаивать в течение 5 минут. Чайник до конца наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты.

Чай процедить и разлить по чашкам. В каждую чашку положить немного меда.

## Ужин «Неженка»

### **Помидоры, фаршированные творогом и салатом**

#### *Ингредиенты*

4 некрупных помидора, 150 г нежирного творога, 50 г листьев зеленого салата, 2–3 веточки укропа, листья салата лолло росс, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть с помощью чайной ложки часть мякоти с семенами.

Зелень укропа и листья салата лолло росс вымыть, обсушить, мелко нарезать, добавить творог, перемешать. Помидоры посолить и поперчить изнутри, наполнить творожной начинкой. Фаршированные помидоры выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, и подать к столу.

### **Рулет «Воздушный»**

#### *Ингредиенты*

*Для теста:* 5 яиц, 200 г муки, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1 чайная ложка пищевой соды.

*Для крема и украшения:* 300 г взбитых сливок, 2 яичных белка, 100 г сахарной пудры.

#### *Способ приготовления*

Белки смешать с 50 г сахарной пудры, взбить с помощью миксера, добавить сливки, перемешать. Для приготовления теста яйца взбить с сахаром, всыпать просеянную муку, смешанную с ванильным сахаром, содой и лимонной цедрой, тщательно перемешать. Противень выстлать промасленной бумагой для выпечки, вылить тесто, выпекать корж в предварительно разогретой духовке до готовности. Охладить, выложить сверху крем, разровнять, свернуть в виде рулета и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

### **Клубничный напиток с мятой**

#### *Ингредиенты*

300 г клубники, 200 мл жидкого йогурта, 2–3 веточки мяты, 2 столовые ложки сахарной пудры.

#### *Способ приготовления*

Клубнику промыть, несколько ягод отложить для украшения, удалить чашелистики. Мята вымыть и мелко нарубить. Клубнику и мяту положить в блендер, добавить сахарную пудру, влить йогурт и взбивать до образования однородной массы.

Напиток охладить, разлить по бокалам. Края каждого бокала украсить ягодой клубники.

## **Ужин «Домашний»**

### **Пшениная каша с яблоками**

#### *Ингредиенты*

150 г пшени, 500 мл молока, 25 г сахара, 4 крупных яблока, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

#### *Способ приготовления*

Пшено промыть, залить горячим молоком и варить, помешивая, в течение 25–30 минут.

Сахар растворить в 100 мл горячей воды, кипятить 10 минут и процедить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками, смешать с приготовленным сиропом и припустить.

В пшениную кашу добавить яблоки, растопленное сливочное масло и сметану и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в глиняный горшочек, посолить и запекать в разогретой духовке в течение 20 минут.

### **Компот из яблок и сливы**

#### *Ингредиенты*

4 яблока, 300 г сливы, 2 веточки мяты, сахар.

#### *Способ приготовления*

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Сливу вымыть, разрезать по бороздкам и удалить косточки. Подготовленные яблоки и сливу залить 800 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить сахар и мяту и варить еще 3 минуты. Настаивать компот в течение 5 минут, затем разлить по чашкам.

## **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.