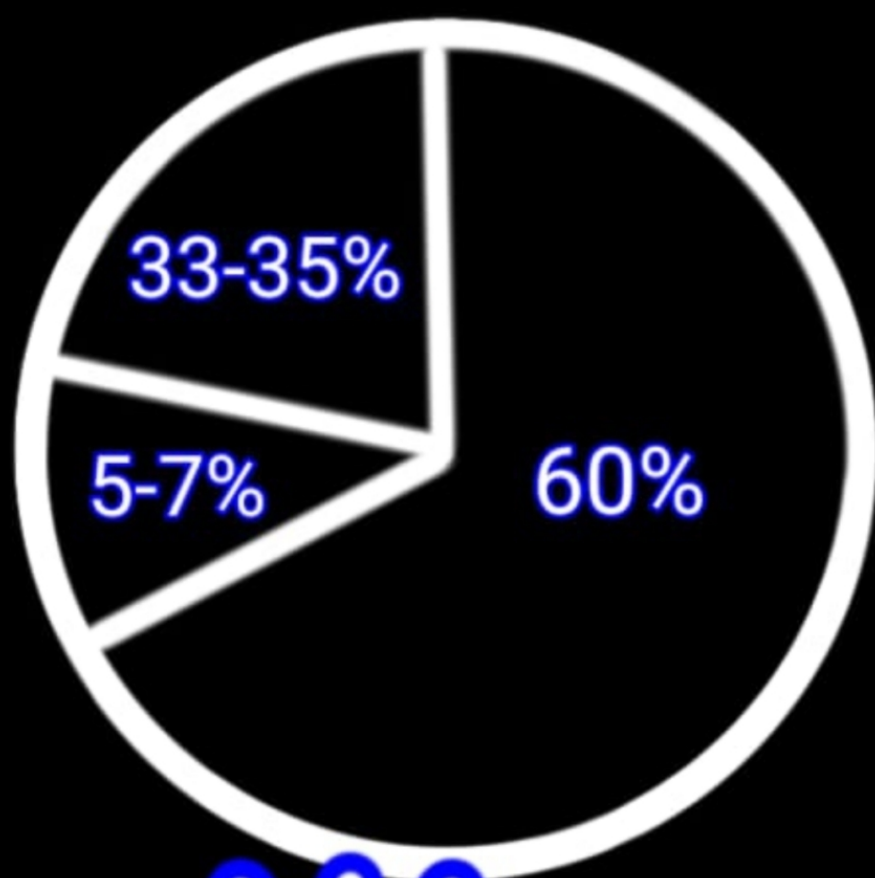


В. МАЛЯНКИН

12+

ПП РЕЦЕПТЫ

на каждый день



Пепешненко)

Вкусно  
и  
Полезно

Владимир Малянкин

**ПП рецепты на каждый день**

«Автор»

2022

**Малянкин В. Ю.**

ПП рецепты на каждый день / В. Ю. Малянкин — «Автор», 2022

Дополнение к моей книге «Краткий курс практического похудизма», в ней собрано много ПП рецептов на каждый день. На сегодняшний день зарегистрировано порядка 2000 диет, но для Вас будет работать именно та диета, которую Вам эмоционально легко держать. Диета должна быть заточена под Ваши цели и не должна вызывать каких-то волевых усилий, каких-то эмоциональных подвигов, когда Вы долго держитесь, до достижения цели. Диета должна быть максимально комфортной на продолжительный промежуток времени и в идеале, если она перейдет в образ Вашей жизни и будет интуитивно понятной, и будет легко и интуитивно ее выполнять. Для начала вот Вам немного простых рецептов, а далее уже интуитивно поймете...

© Малянкин В. Ю., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Гарниры из бобовых	6
Зеленый горошек с мятой и базиликом	7
Бобовые «Ассорти»	8
Чечевица со шпинатом	9
Соевые бобы со спаржей	10
Стручковая фасоль с кедровыми орехами	11
Перец и брокколи на пару	12
Цветная капуста по-китайски	13
Овощи на пару с орехами	14
Овощи-барбекю	15
Капуста цветная в молочном соусе	16
Капуста брюссельская с фруктами	17
Картофель запеченный	18
Овощи в собственном соку	19
Белые грибы, запеченные в фольге	20
Грибы тушеные по-охотничьи	21
Грибное рагу	22
Холодные закуски	23
Салат с авокадо и грушами	23
Салат с овощами и тофу	24
Салат «Деликатесный»	25
Салат «Пестрый»	26
Салат рисовый с соусом карри	27
Салат «Праздничный»	28
Салат «Валенсия»	29
Салат с креветками и грейпфрутом	30
Салат с курицей	31
Охлажденные огурцы с творогом	32
Спаржа с соусом «Муслин»	33
Баклажаны с чесноком и петрушкой	34
Баклажаны с кинзой	35
Баклажаны по-провансальски	36
Баклажанная икра	37
Баклажаны с помидорами	38
Баклажанный мусс	39
Пюре из баклажанов или кабачков	40
Салат из баклажанов	41
Террин из баклажанов	42
Тажин из кабачков	43
Террин из птицы	44
Кабачки по-крестьянски	45
Крем из кабачков	46
Охлажденный крем из кабачков	47
Грибы по-гречески	48
Фаршированные шампиньоны	49
Томатные чипсы с паприкой	50

Северная капуста	51
Шафрановый крем из цветной капусты	52
Огуречный мусс	53
Мусс из перца	54
Салат «Петрушка»	55
Пастуший салат	56
Цацики	57
Свекла с тофу	58
Террин из лука-порей	59
Весенний паштет	60
Провансальская овощная запеканка	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Владимир Малянкин

## ПП рецепты на каждый день

### Гарниры из бобовых

**Бобовые** (горох, чечевица, фасоль, соя, нут и др.) являются источником растительного белка (около 25%), клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Несмотря на россыпь полезных свойств, бобовые нечастый гость на столе. И напрасно. При умелом приготовлении они могут стать отличным гарниром или разнообразить привычный гарнир в качестве «высокобелковой немясной» добавки. Белая фасоль оптимальна для супов, в то время как на гарнир больше подойдет фасоль цветная. Смесь использовать не рекомендуется, так как разные виды фасоли требуют различной продолжительности варки. Чечевицу, независимо от цвета (светло- или темно-зеленая, бурая и др.) лучше брать крупную: она меньше разваривается. Для горохового гарнира лучше использовать цельные зерна. Стоит попробовать и нут – крупный горох светло-коричневого цвета с выраженным ореховым вкусом. Соя вкусна в смеси бобовых и овощей, но вполне подойдет и на роль самостоятельного гарнира.

#### Приготовление

Бобовые перебирают, 2-3 раза промывают в теплой воде и замачивают в 2-3-кратном количестве холодной воды (горох и фасоль – от 6 до 8 часов, чечевицу – от 5 до 6, нут – от 8 до 12, сою – от 10 до 12). Затем заливают горячей водой (2-3 л на 1 кг) и варят под крышкой при слабом кипении. Время варки чечевицы около 40 минут, гороха —1 -1,5 часа, фасоли — 1 -2, нута —1,5-3, сои ~ 4-6 часов.

## Зеленый горошек с мятой и базиликом

зеленый горошек свежемороженый 600г

мята 1/2 пучка

базилик 1/2 пучка

масло оливковое 2 ст. ложки

перец черный молотый

Горошек припускайте в небольшом количестве воды 5 минут. Мята и базилик порубите, обжаривайте на масле 1 минуту, посолите, поперчите. Горошек соедините с зеленью и прогревайте 2 минуты.

При подаче горошек выложите на блюдо.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 10 минут**

Разновидностей мяты несколько: мята перечная, мята кудрявая, мята яблочная. Использование в кулинарии зависит от вида мяты. В кулинарии применяется кудрявая и яблочная мята, которые не дают горечи при нагревании. В свежем виде мяту применяют как приправу для улучшения пищеварения, добавляют в супы, вторые блюда, хлебный квас.

## Бобовые «Ассорти»

фасоль красная 60 г

фасоль белая 60г

чечевица красная 60 г

зеленый горошек консервированный 80 г

кукуруза консервированная 80 г

мускатный орех молотый

Фасоль и чечевицу замочите в холодной воде на 5 часов. Затем залейте по отдельности фасоль и чечевицу свежей холодной водой (1:3) и варите до готовности без добавления соли. Зеленый горошек варите, опустив в кипящую воду, 15 минут. Вареные бобовые смешайте с кукурузой, посыпьте мускатным орехом и прогрейте. При подаче выложите на блюдо и оформите зеленью.

**Количество порций: 4**

**Калорийность:350**

**Время приготовления: 2 часа +замачивание.**

У мускатного ореха запах древесины и сладкий, напоминающий орехи, но несколько жгучий вкус. Эта пряность дополняет овощные блюда с морковью, луком, кольраби, цветной и брюссельской капустой. Его также добавляют в блюда из риса, рыбы, мяса, яиц и сыра.



## **Чечевица со шпинатом**

чечевица 200 г  
шпинат 150 г  
лук репчатый 1 головка  
гвоздика 2 бутона  
лавровый лист 1 шт.  
перец черный молотый

Чечевицу замочите в холодной воде на 4 часа. Затем варите в подсоленной воде с добавлением нарезанного лука, гвоздики и лаврового листа. Шпинат отварите и нарежьте. Чечевицу смешайте со шпинатом, поперчите и прогрейте. При подаче чечевицу со шпинатом выложите на блюдо.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 1 час + замачивание**

## Соевые бобы со спаржей

бобы соевые 300 г

спаржа 100 г

лук репчатый 2 головки

масло оливковое 2 ст. ложки

корень имбиря молотый 1/4 ч. ложки

перец черный молотый

Бобы залейте холодной подсоленной водой и оставьте на 8 часов. Замоченные бобы залейте свежей водой и варите 1,5-2 часа. Репчатый лук мелко нарежьте и спассеруйте на масле. Спаржу нарежьте кусочками и отварите в подсоленной воде. Соевые бобы соедините со спаржей, жареным луком, посолите, поперчите, посыпьте имбирем и прогрейте. При подаче выложите на блюдо и оформите зеленью.

**Количество порций: 4.**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 2 часа + замачивание**

## **Стручковая фасоль с кедровыми орехами**

фасоль стручковая 350 г  
лук-шалот 2 головки  
орехи кедровые 100 г  
масло оливковое 1 ст. ложка  
перец белый молотый

Стручки фасоли нарежьте кусочками и варите в подсоленной воде 4 минуты. Орехи подсушите на сковороде без жира. Лук мелко нарежьте и пассируйте 3 минуты на масле. Добавьте фасоль и орехи, посолите, поперчите и прогрейте. Подавайте блюдо горячим.

**Количество порций: 2**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 30 минут**

## Перец и брокколи на пару

перец сладкий 4 шт.

брокколи 300 г

хлопья миндаля 2 ст. ложки

Перец нарежьте кусочками, брокколи разберите на соцветия. Овощи выложите на решетку пароварки и варите на пару 10-20 минут. При подаче овощи выложите на блюдо, посыпьте хлопьями миндаля и оформите зеленью.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 20 минут**

Брокколи – одна из древнейших овощных культур; зеленые или фиолетовые соцветия брокколи напоминают цветную капусту, но менее плотные. Брокколи – богатый источник витаминов (провитамин А, С, К и др.) и минеральных веществ (калий, кальций, фосфор, железо и др.). В 100 г брокколи содержится 1,5 дневной нормы витамина С. Лучше всего употреблять брокколи в качестве гарнира к мясным блюдам.

## Цветная капуста по-китайски

капуста цветная 600 г

корень имбиря тертый 1 ст. ложка

Для соуса:

соус соевый 2 ст. ложки

бульон овощной или вода 4 ст. ложки

масло кунжутное 2 ст. ложки

перец красный молотый

Цветную капусту разберите на соцветия, посыпьте имбирем и варите на пару 15 минут.

Для соуса смешайте бульон, масло, соевый соус и перец. При подаче капусту выложите на блюдо и полейте приготовленным соусом. Оформите зеленью.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 20 минут**

Соевый соус, изготовленный из соевых бобов, содержит антиоксиданты, нейтрализующие разрушительное воздействие свободных радикалов. Кроме того, соевый соус является одним из способов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

## Овощи на пару с орехами

морковь 3 шт.  
кольраби 150 г  
тыква 150 г  
фасоль стручковая 250 г  
корень сельдерея 100 г  
чеснок 2 зубчика  
масло оливковое 1 ст. ложка  
орехи кедровые 80 г

Морковь и кольраби нарежьте дольками, тыкву – кубиками, фасоль – кусочками, корень сельдерея – брусочками. Подготовленные овощи отварите на пару. Чеснок порубите, спассируйте на масле. Орехи обжарьте на сухой сковороде, смешайте с чесноком. Вареные овощи смешайте с ореховой смесью, посолите. При подаче овощи выложите на блюдо и оформите зеленью.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 30 минут**

## Овощи-барбекю

капуста белокочанная 500 г  
початки кукурузы консервированные 400 г  
перец сладкий 4 шт.  
грибы мелкие 200 г  
лук зеленый 5 перьев  
чеснок 2 зубчика  
масло растительное 1 ст. ложка

Перец нарежьте крупными кусочками, капусту – шашками, разрежьте грибы и початки кукурузы пополам. Подготовленные овощи, грибы и кукурузу, а также лук и чеснок уложите на смазанную маслом крышку барбекю и жарьте, непрерывно помешивая, до готовности. Отдельно к овощам можно подать в круглых соусниках соусы чатни и карри с фруктовым пюре.

**Количество порций: 5**

**Калорийность: 355-450**

**Время приготовления: 35 минут**

## **Капуста цветная в молочном соусе**

капуста цветная или брюссельская 600 г

Для соуса:

молоко 1 стакан

мука пшеничная 2 ст. ложки

масло оливковое 1 ст. ложка

Капусту разберите на соцветия и варите до полуготовности. Муку прогрейте на сковороде без изменения цвета, разведите теплым молоком и, помешивая, проварите 5-7 минут. Снимите соус с огня, процедите или взбейте в блендере. Залейте капусту молочной смесью и запекайте несколько минут при 180 °С. (При желании можно добавить тертый сыр и оставить в духовке до образования золотистой корочки.)

**Количество порций: 3-4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 20 минут**



## Капуста брюссельская с фруктами

капуста брюссельская 400 г  
абрикосы 8 шт.  
апельсины 2 шт.  
масло оливковое 4 ст.  
ложки семена кунжута 2 ч. ложки  
мускатный орех молотый  
перец черный молотый

Капусту разберите на кочанчики. Апельсины очистите, цедру натрите, апельсины разберите на дольки. Абрикосы, очистив от косточки, нарежьте дольками. Капусту обжарьте на масле до образования румяной корочки, добавьте абрикосы, дольки апельсинов, цедру, мускатный орех, жарьте 2 минуты, затем посолите и поперчите. При подаче блюдо посыпьте семенами кунжута.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 355-450**

**Время приготовления: 30 минут**

## Картофель запеченный

картофель 8 шт.

масло оливковое 2 ст. ложки

Картофель посолите, выложите на противень, смазанный маслом, и запекайте 40 минут при 200 °С. Картофель крестообразно надрежьте, кожуру отогните, разрыхлите часть мякоти вилкой, посолите и сбрызните маслом. При подаче картофель посыпьте рубленой зеленью.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 40 минут**

## Овощи в собственном соку

кабачок 1 шт.  
картофель 2 шт.  
помидоры 4 шт.  
лук репчатый 2 головки  
капуста белокочанная 1/2 шт.  
морковь 1 шт.  
масло растительное 4 ст. ложки  
чеснок 1 зубчик  
перец черный молотый

Кабачок и картофель нарежьте кубиками, помидоры – дольками, лук – кольцами, капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке. Лук спассеруйте на масле, добавьте кабачки, помидоры и тушите на слабом огне 5 минут. Добавьте капусту, картофель, морковь, посолите, поперчите, перемешайте и тушите до готовности. В конце приготовления заправьте чесноком. При подаче посыпьте овощи рубленой зеленью.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 40 минут**

## Белые грибы, запеченные в фольге

грибы белые 600 г  
чеснок 2 зубчика  
лук-шалот 1 головка  
стебли сельдерея 100 г  
розмарин 1 веточка  
тимьян 2 веточки  
цедра тертая и сок 1/2 лимона  
масло оливковое 8 ст. ложек  
перец черный молотый

Грибы крупно нарежьте, смешайте с мелко нарезанными луком, чесноком и сельдереем. Посыпьте тимьяном, розмарином, добавьте цедру и поперчите. Приготовьте 4 листа фольги размером 50x38 см, уложите на них грибную смесь. Полейте каждую порцию смесью лимонного сока и оливкового масла. Плотно заверните фольгу и запекайте 15-20 минут при 200 °С. При подаче пакетики откройте, грибы посолите. Отдельно подайте тосты.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 355-450**

**Время приготовления: 30 минут**

## Грибы тушеные по-охотничьи

грибы 500 г  
перец сладкий 3 шт.  
лук репчатый 1 головка  
масло растительное 2 ст. ложки  
мука пшеничная 1 ст. ложка  
томат-пюре 3 ст. ложки  
семена тмина 1/3 ч. ложки

Грибы, сладкий перец и лук мелко нарежьте, обжарьте на масле. Добавьте томат-пюре и тмин, всыпьте муку, перемешайте, влейте немного горячей воды, посолите и тушите до готовности. При подаче посыпьте рубленой зеленью. Можете гарнировать рассыпчатым рисом.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 35 минут**

## Грибное рагу

грибы 300 г  
картофель 3 шт.  
морковь 1 шт.  
лук репчатый 1 головка  
зеленый горошек свежий 2 ст. ложки  
масло растительное 2 ст. ложки  
томат-пюре 1 ст. ложка  
лук зеленый

Грибы крупно нарежьте, лук – полукольцами, потушите все с добавлением масла 10 минут, посолите, влейте разведенное 3 стаканами горячей воды томат-пюре и доведите до кипения. Добавьте нарезанные кубиками картофель и морковь, зеленый горошек, прогревайте на слабом огне 20 минут. При подаче посыпьте рагу нарезанным зеленым луком.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 350**

**Время приготовления: 45 минут**

В качестве пряности используют листья и цветки, обладающие сильным пряным ароматом. Их добавляют при приготовлении овощей, птицы и рыбы.

## Холодные закуски

### Салат с авокадо и грушами

авокадо 4 шт.

груши 4 шт.

перец сладкий 2 шт.

лук зеленый рубленый 3 ст. ложки

зелень петрушки рубленая 2 ст. ложка

Для соуса:

сок лимонный 2 ст. ложки

масло оливковое 7 ст. ложек

горчичный порошок 1 ч. ложка

перец черный молотый

Соедините ингредиенты соуса и взбейте. Очищенные груши, авокадо и перец нарежьте кубиками, перемешайте и залейте приготовленным соусом. Затем добавьте лук и зелень. Перемешайте. По вкусу можете добавить рубленый чеснок и сахар.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 155-250**

**Время приготовления: 20 минут**

## Салат с овощами и тофу

сыр тофу 150 г  
шампиньоны 30 г  
брокколи 30 г  
капуста китайская 4 листа  
лук репчатый 2 головки  
морковь 1 шт.  
стебель сельдерея 2 шт.  
ростки соевые 60 г  
масло оливковое 1 ст. ложка  
арахис обжаренный 2 ст. ложки  
Для соуса:  
сок лимонный 2 ст. ложки  
мед 1 ч. ложка  
корень имбиря тертый 1/2 ч. ложки  
соус соевый 1 ст. ложка  
масло кунжутное 4 ст. ложки  
масло оливковое 1 ст. ложка

Тофу нарежьте мелкими кубиками. Шампиньоны нарежьте ломтиками, морковь и сельдерей – тонкими ломтиками, лук – кольцами. Брокколи разберите на соцветия. Грибы, морковь, сельдерей и брокколи соедините и жарьте на масле, помешивая, на сильном огне 2 минуты. Овощи остудите, добавьте лук, арахис и ростки сои. Для соуса смешайте оставшееся оливковое масло с лимонным соком, медом, имбирем, соевым соусом и кунжутным маслом и взбейте. Соус смешайте с овощами и добавьте тофу. Охладите. Китайскую капусту нарежьте полосками и разложите на блюде. Сверху выложите овощи и сыр. Подавайте охлажденным.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 155-250**

**Время приготовления: 35 минут + охлаждение**



## Салат «Деликатесный»

помидоры 2 шт.  
грибы маринованные 50 г  
перец сладкий 1 шт.  
кукуруза консервированная 2 ст.  
ложки фасоль стручковая вареная 80 г  
масло оливковое 3 ст. ложки  
оливки без косточек 2 ст. ложки

Помидоры, грибы, сладкий перец, стручки фасоли нарежьте кубиками, смешайте с кукурузой и нарезанными оливками. Салат заправьте оливковым маслом, посолите и перемешайте. При подаче оформите оливками, грибами и зеленью.

**Количество порций: 4.**

**Калорийность: 155-250**

**Время приготовления: 15 минут**

## Салат «Пестрый»

апельсины 2 шт.  
перец сладкий разных цветов 4 шт.  
лук репчатый 1 головка  
киви 2 шт.  
паприка молотая /2 ч. ложки  
Для соуса:  
масло оливковое 2 ст. ложки  
уксус яблочный 1 ст. ложка  
соус соевый 1 ч. ложка  
перец розовый свежемолотый  
сахар

Апельсины разберите на дольки, удалите мембраны, мякоть нарежьте ломтиками. Сладкий перец и лук нашинкуйте соломкой. Киви нарежьте ломтиками. Для соуса масло смешайте с уксусом, соевым соусом, сахаром и перцем. При подаче подготовленные ингредиенты уложите в салатник, полейте соусом и посыпьте паприкой.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 150**

**Время приготовления: 25 минут**

## Салат рисовый с соусом карри

рис длиннозерный вареный 200 г

язык говяжий вареный 150 г

киви 2 шт.

Для соуса:

масло оливковое 2 ст. ложки

чеснок рубленый 1 ст. ложка

орехи кедровые жареные 2 ст. ложки

зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка

порошок карри 1 1/4 ч. ложки

Язык нарежьте соломкой, киви – ломтиками.

Для соуса масло соедините с чесноком, орехами, зеленью, карри и солью. При подаче подготовленные ингредиенты и рис уложите слоями, смазывая каждый слой приготовленным соусом. При подаче оформите салат мятой.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 155-250**

**Время приготовления: 35 минут**

## Салат «Праздничный»

филе лосося 500 г  
спаржа 4 шт.  
картофель 2 шт.  
горчица 1/2 ч. ложки  
масло растительное 4 ст. ложки

Для соуса:

вино белое сухое 1/2 ст. ложки  
масло оливковое 2 ст. ложки  
паприка молотая 1/2 ч. ложки

Филе лосося нарежьте ломтиками, посолите, обжарьте на масле, посыпьте паприкой и охладите. Спаржу очистите, отваривайте на пару 10 минут, затем нарежьте кусочками. Очищенный картофель отварите, нарежьте ломтиками. Подготовленные ингредиенты соедините и перемешайте. Для соуса смешайте горчицу, масло, вино и соль. Приготовленным соусом полейте салат. Оформите зеленью.

**Количество порций: 5**

**Калорийность: 150**

**Время приготовления: 30 минут**

## Салат «Валенсия»

филе куриное вареное 200 г  
рис отварной 1 стакан  
корнишоны 4 шт.  
помидор 1 шт.  
зеленый горошек консервированный 100 г  
лук зеленый 50 г  
Для соуса:  
чеснок 1 зубчик  
масло растительное 4 ст. ложки  
уксус 3%-й 1 ст. ложка

Куриное филе нарежьте ломтиками, помидор – кружочками, корнишоны – мелко, лук зеленый – колечками. В центр блюда выложите рис, вокруг разложите кружочки помидора, ломтики филе, зеленый горошек, нарезанные корнишоны и колечки зеленого лука. Для соуса смешайте масло с уксусом, рубленным чесноком и солью. Полейте салат приготовленным соусом. При подаче оформите зеленью.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 155-250**

**Время приготовления: 25 минут**

## Салат с креветками и грейпфрутом

креветки вареные очищенные 200 г

грейпфрут 1 шт.

листья зеленого салата 1 пучок

зелень петрушки 1 пучок

Для соуса:

йогурт натуральный 5 ст. ложек

мед жидкий 1 ч. ложка

порошок карри 1/2 ч. ложки

масло оливковое 1 ст. ложка

перец розовый молотый

Креветок обжарьте на оливковом масле. Грейпфрут очистите и разделите на дольки. Часть листьев салата и зелень петрушки нарежьте. Для соуса смешайте йогурт с медом, солью, карри и перцем. Перемешайте подготовленные креветки, грейпфрут и петрушку. Заправьте приготовленным соусом. При подаче салат выложите на оставшиеся листья зеленого салата.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 150**

**Время приготовления: 30 минут**

## Салат с курицей

мякоть вареной курицы 100 г

огурцы 60 г

листья зеленого салата 40 г

лук репчатый 1 головка

яблоко 1 шт.

Для соуса:

масло оливковое 1 ст. ложка

уксус винный 1 ст.

ложка горчица 1 ч.

ложка паприка молотая

Мякоть курицы нарежьте кубиками. Листья салата нарвите, лук, огурцы и яблоко нарежьте ломтиками. Для соуса масло взбейте с уксусом, солью, горчицей и паприкой. Подготовленные ингредиенты соедините, выложите на листья зеленого салата и полейте соусом. При подаче оформите салат ломтиками огурцов и зеленью.

**Количество порций: 4**

**Калорийность: 150**

**Время приготовления: 20 минут**

## Охлажденные огурцы с творогом

250 г обезжиренного мягкого творога (0 %);

половина огурца;

1 красный перец;

четверть желтого или зеленого перца;

половина лимона;

половина зубчика чеснока;

соль и перец.

Очистить и растолочь чеснок. Вымыть, очистить и нарезать кубиками в 1 см огурцы. Вымыть желтый (или зеленый) перец, удалить семена и порезать соломкой. Смешать в миске творог, огурец, толченый чеснок и лимонный сок. Приправить солью и перцем. Перед подачей на стол украсить полосками красного перца.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 0 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**



## Спаржа с соусом «Муслин»

Содержит 1 допускаемый продукт

600 г спаржи;

300 мл обезжиренного молока;

2 яйца;

1 кубик овощного бульона;

20 г кукурузного крахмала;

1 л воды;

2 лимона;

соль и перец.

Спаржу очистить и отварить (10-15 минут) в кипящей воде с кубиком бульона до мягкости. Слить воду. Подготовить соус: растворить кукурузный крахмал в холодном молоке, затем подогреть его в кастрюльке на слабом огне, непрерывно помешивая, пока не загустеет. Добавить яичные желтки и варить еще минуту. Приправить солью и перцем. Выжать сок из лимона и добавить его в соус. Белки взбить в густую пену и аккуратно добавить в соус перед подачей.

**Время подготовки: 20 минут.**

**Время приготовления: 15 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**

## **Баклажаны с чесноком и петрушкой**

200-250 г баклажанов;

2 веточки петрушки;

1 зубчик чеснока;

соль и перец.

Вымыть баклажаны, удалить хвостики, высушить полотенцем, разрезать вдоль пополам и удалить мякоть (отложить в сторону). Измельчить мякоть баклажанов, чеснок и петрушку. Приправить солью и перцем. Фаршировать половинки баклажанов полученной массой. Каждую половинку завернуть в алюминиевую фольгу и запекать 30-35 минут в духовке, предварительно нагретой до 170 °С (термостат 5).

**Время подготовки: 15 минут.**

**Время приготовления: 30-35 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**

## Баклажаны с кинзой

5 больших баклажанов;  
5 помидоров;  
4 столовые ложки измельченного лука;  
2,5 чайной ложки нарезанной кинзы;  
1 чайная ложка молотого красного перца;  
соль и перец.

Завернуть 3 баклажана в алюминиевую фольгу и запекать 30 минут в предварительно разогретой до 200 °С духовке (термостат 6). Два других баклажана разрезать вдоль пополам, отварить 10 минут на сильном огне в кастрюле с подсоленной водой. Очистить и измельчить запеченные баклажаны. Нарезать помидоры кольцами. Переложить измельченные баклажаны в кастрюлю вместе с помидорами, луком, перцем и тщательно перемешать. Приправить солью и перцем. Тушить на сильном огне, помешивая время от времени. Удалить мякоть из тушеных баклажанов, оставляя 1 см толщины от края. Положить начинку, посыпать нарезанной кинзой. Подавать горячими или холодными.

**Время подготовки: 30 минут.**

**Время приготовления: 45 минут.**

**Ингредиенты на 6 порций:**

## Баклажаны по-провансальски

1 баклажан;  
1 помидор;  
1 луковица среднего размера;  
1 зубчик чеснока;  
1 столовая ложка нарезанного свежего базилика;  
2 веточки тимьяна;  
немного воды;  
соль и перец.

Вымыть и нарезать кубиками баклажан. Измельчить помидор, чеснок и лук. Потушить лук с небольшим количеством воды. Добавить к луку баклажаны и обжаривать до золотистого цвета на сильном огне. Убавить огонь. Добавить помидоры, чеснок, тимьян, базилик. Приправить солью и перцем. Накрыть крышкой и тушить 30 минут на медленном огне.

**Время подготовки: 15 минут.**

**Время приготовления: 30 минут.**

**Ингредиенты на 1 порцию.**

## Баклажанная икра

6 твердых баклажанов;  
2 зубчика чеснока;  
1 столовая ложка белого винного уксуса;  
вазелиновое масло;  
1 лимон;  
соль, перец.

Вымыть и высушить полотенцем баклажаны. Разогреть духовку до 220 °С (термостат 8) и запечь 15 минут баклажаны на гриле, время от времени переворачивая. В это время очистить и измельчить зубчики чеснока. Выжать сок из лимона. Аккуратно достать баклажаны из духовки, подождать, пока они немного остынут, снять с них кожу. Размять мякоть баклажанов вилкой или блендером, добавить чеснок, лимонный сок, уксус, приправить солью и перцем. Добавить немного вазелинового масла, взбивая все, как майонез. Подавать холодным.

**Время подготовки: 30 минут.**

**Время приготовления: 15 минут.**

**Ингредиенты на 4 порции.**

## Баклажаны с помидорами

600 г баклажанов;

1 кг помидоров;

2 луковицы;

2 зубчика чеснока;

соль, перец.

Вымыть баклажаны, очистить и нарезать вдоль на куски толщиной в 1 см. Обжарить нарезанный лук на слегка смазанной маслом сковороде на среднем огне. Бланшировать помидоры, очистить их от кожицы, нарезать и добавить в лук вместе с очищенными и измельченными зубчиками чеснока. Приправить солью и перцем. Тушить на медленном огне 30 минут под крышкой, затем превратить в пюре и снова переложить в сковороду. Выложить кусочки баклажанов в пюре. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 минут. Приправить по вкусу.

**Время подготовки: 20 минут.**

**Время приготовления: 60 минут.**

**Ингредиенты на 4 порции:**

## Баклажанный мусс

500 г баклажанов;  
200 г обезжиренного йогурта (0 %);  
2 красных перца;  
2,5 чайной ложки желатина в порошке;  
2 столовые ложки винного уксуса;  
2 зубчика чеснока;  
соль и перец.

Запекать баклажаны и перец 30 минут в разогретой до 200 °С духовке (термостат 7). Очистить и измельчить чеснок. Налить в кастрюлю уксус и растворить в нем желатин. Разогреть, постоянно помешивая. Очистить перцы и удалить семена. Разрезать баклажаны на две части и удалить чайной ложечкой мякоть. Сделать пюре из чеснока, перца и мякоти баклажанов. Добавить в пюре растворенный желатин и йогурты. Приправить солью и перцем. Перемешать. Вылить смесь в формочки и поставить в холодильник на 6 часов.

**Время подготовки: 40 минут.**

**Время приготовления: 30 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции:**

## Пюре из баклажанов или кабачков

- 1 помидор;
- 1 кабачок или баклажан;
- 1 чайная ложка прованских трав;
- 1 зубчик чеснока.

Помидор и кабачок (или баклажан) очистить и порезать кубиками. Готовить 20 минут на пару, затем пропустить через блендер. Добавить прованские травы и чеснок. Поставить в холодильник на 1 час. Подавать охлажденным.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 20 минут.**

**Ингредиенты на 1 порцию.**



## Салат из баклажанов

2 больших баклажана;  
1 луковица-шалот;  
4 веточки зеленого лука;  
1 чайная ложка уксуса;  
3 столовые ложки вазелинового масла;  
2 веточки петрушки;  
1 зубчик чеснока;  
соль.

Очистить баклажаны, порезать. Отваривать 20 минут в подсоленной воде на сильном огне. Уменьшить огонь и варить еще 20 минут. Остудить баклажаны, размять вилкой, залить винным уксусом и вазелиновым маслом, смешанным с измельченным чесноком, порезанным зеленым луком и луком-шалотом. Посыпать рубленой петрушкой и подавать охлажденным.

**Время подготовки: 15 минут.**

**Время приготовления: 40 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**

## Террин из баклажанов

100 г копченой куриной грудки (или индейки);

3 помидора;

2 баклажана;

1 зубчик чеснока;

3 веточки петрушки;

1 стебель сельдерея.

Порезать баклажаны, посыпать солью и отложить. Подрумянить кусочки грудки. Порезать стебли сельдерея и обжарить его на той же сковороде на слабом огне. Смешать кусочки грудки с сельдереем. На дно формы для выпечки выложить слой баклажанов, слой сельдерея и кусочки грудки, посыпанные нарезанными петрушкой и чесноком, затем выложить слой нарезанных помидоров и в завершение – слой из оставшихся баклажанов. Запекать 1 час в духовке, предварительно нагретой до 180 °С (термостат 6).

**Время подготовки: 25 минут.**

**Время приготовления: 60 минут.**

**Ингредиенты на 4 порции.**

## Тажин из кабачков

0,5 л воды;

1 кубик куриного бульона;

4 кабачка;

2 столовые ложки томатной пасты;

2 зубчика чеснока;

1 чайная ложка молотого тмина;

1 чайная ложка молотого кориандра;

1 лимон;

1 столовая ложка специй «рас ел ханут» (Ras el Hanout – смесь специй, используемая в марокканской кухне. Единого рецепта этой смеси нет. Можно приготовить самому, используя молотый кумин, имбирь, куркуму, соль, сахар, свежемолотый черный перец, молотую корицу, кайенский перец, кориандр, молотый фенхель и молотую гвоздику).

Измельчить чеснок и обжарить его несколько минут со специями в слегка смазанной маслом кастрюле. Добавить воду, бульонные кубики, томатную пасту и кабачки, нарезанные кубиками. Варить под крышкой 35 минут на среднем огне. Подавать, полив лимонным соком и посыпав кориандром, в специальной посуде для тажина.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 35 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**

## Террин из птицы

1 целая курица (около 1,5 кг);  
2 морковки;  
2 помидора;  
1 стебель лука-порея;  
1 луковица;  
несколько листьев эстрагона;  
1 яичный белок;  
1 чайная ложка розового перца (горошком);  
соль и перец.

Порезать курицу на кусочки. Снять с овощей кожицу и положить все овощи (кроме помидоров) в кастрюлю, залив литром воды. Довести до кипения. Добавить курицу, приправить, снять пену и варить 1 час под крышкой на медленном огне. Достать курицу из бульона, дать стечь воде. Измельчить мясо, отделив его от костей. Удалить семена из томатов и порезать их кубиками. Выложить на дно формы для кекса слоями: мясо, кубики томатов, измельченные листья эстрагона. Довести бульон до кипения и варить, пока не останется около 250 мл бульона. Взбить белок в пену, вылить в бульон и прокипятить в течение 1 минуты. Остудить и процедить бульон через марлю. Аккуратно вылить его на мясо с помидорами. Посыпать розовым перцем. Через несколько часов достать террин из формы и поставить в холодильник. Подавать холодным.

**Время подготовки: 45 минут.**

**Время приготовления: 60 минут.**

**Ингредиенты на 5 порций.**

## Кабачки по-крестьянски

250 г кабачков;

100 г обезжиренного мягкого творога (0 %);

1 чайная ложка прованских трав;

несколько веточек мелко нарезанной петрушки;

соль и перец.

Вымыть, очистить и удалить семена из кабачков, порезать и приготовить их на пару. Переложить кабачки в жаропрочное блюдо. Залить соусом из нежирного творога и прованских трав. Приправить солью и перцем. Поставить в духовку, предварительно нагретую до 210 °С (термостат 7) и запекать несколько минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 20 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**

## Крем из кабачков

350 мл воды;

1 кубик постного куриного бульона;

3-4 кабачка;

30 г плавленого сыра 0 % жирности (можно заменить протертым обезжиренным творогом (0 %));

соль и перец.

Налить воду в кастрюлю, растворить бульонные кубики, добавить тертый цукини (кожицу срезать не нужно). Варить под крышкой 30 минут на среднем огне, постоянно помешивая. Снять с огня, добавить сыр, приправить по вкусу, пропустить через блендер.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 30 минут.**

**Ингредиенты на 1 порцию.**

## Охлажденный крем из кабачков

2 л воды;  
2 кубика постного куриного бульона;  
2 кабачка среднего размера;  
200 г обезжиренного йогурта (0 %);  
6 свежих листьев базилика;  
соль и перец.

Нарезать кабачки кольцами (не срезая кожуру). Положить их в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 8 минут на слабом огне. В это время довести до кипения 200 мл воды с кубиками бульона. Снять бульон с огня и отставить в сторону. Высушить полотенцем кабачки и смешать с бульоном. Добавить 400 мл холодной воды и йогурт. Перемешать и приправить по вкусу. Поставить в холодильник. Подавать холодным, с кубиками льда. Посыпать свежими листьями базилика.

**Время подготовки: 7 минут.**

**Время приготовления: 8 минут.**

**Ингредиенты на 1 порцию.**

## Грибы по-гречески

700 г грибов;  
0,5 л воды;  
5 чайных ложек лимонного сока;  
4 чайные ложки мелко нарезанной петрушки;  
2 лавровых листа;  
1 чайная ложка семян кориандра;  
1 чайная ложка черного перца;  
соль.

Налить в кастрюлю 0,5 л воды, добавить лимонный сок, лавровый лист, семена кориандра и перец. Посолить. Довести до кипения и держать на медленном огне 10 минут под крышкой. Промыть грибы, высушить полотенцем, отделить шляпки от ножек, ножки порезать. Положить грибы в кастрюлю, опять довести воду до кипения и подержать 2 минуты на огне. Добавить петрушку и перемешать. Остудить грибы, выложить на тарелку и полить отваром, в котором они варились. Добавить несколько семян кориандра.

**Время подготовки: 20 минут.**

**Время приготовления: 12 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**



## Фаршированные шампиньоны

150 г постной куриной ветчины;  
24 шампиньона;  
100 г цукини;  
2 луковицы-шалот;  
2 яичных желтка;  
1 красный перец;  
щепотка панировочных сухарей;  
1 зубчик чеснока;  
2 столовые ложки зелени(петрушка, базилик, кервель, зеленый лук);  
1 -2 веточки зеленого лука;  
6 листьев мяты;  
1 л воды.

Разогреть духовку до 210 °С (термостат 7). Очистить грибы, отделить шляпки и положить их в блюдо для выпечки. Запекать 5 минут в духовке. Измельчить ножки грибов. Вымыть кабачки, нарезать мелкими кубиками и подержать 2 минуты в кипящей подсоленной воде. Очистить и нарезать лук-шалот и чеснок, затем пассеровать на слегка смазанной маслом сковороде с антипригарным покрытием с 1 столовой ложкой воды. Добавить к ним кабачки, ветчину, нарезанную тонкими полосками, перец и ножки грибов. Тушить, пока вода не выпарится. Снять с огня и добавить щепотку панировочных сухарей, желтки, зелень и мелко нарезанные листья мяты. Приправить солью и перцем. Заполнить 12 шляпок грибов начинкой и накрыть остальными шляпками. Перевязать зеленым луком. Выпекать 10 минут.

**Время подготовки: 20 минут.**

**Время приготовления: 25 минут.**

**Ингредиенты на 6 порций.**

## Томатные чипсы с паприкой

10 помидоров;

четверть чайной ложки паприки.

Выбрать круглые, твердые помидоры. Нарезать их кольцами толщиной 2 мм, выложить на алюминиевую фольгу и посыпать паприкой. Запекать в течение 2 часов в духовке, разогретой до 100 °С (термостат 3-4). Хранить в герметичной коробке в сухом месте.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 120 минут.**

**Ингредиенты на 4 порции.**

## Северная капуста

450 г белокочанной капусты;  
2 столовые ложки соевого соуса;  
1 чайная ложка имбиря;  
1 луковица;  
1 столовая ложка соуса «Терияки» (традиционный японский соевый соус с добавлением сакэ, сахара или меда и специй, можно приготовить самому с помощью соевого соуса);  
несколько веточек тимьяна;  
1 зубчик чеснока;  
соль и перец.

Смешать соевый соус, соус «Терияки», тертый имбирь, чеснок и перец. Отставить в сторону на 5 минут. Выложить порезанную капусту на горячую сковороду с антипригарным покрытием, добавить нарезанный лук, соль и тимьян. Обжаривать на сильном огне 3-4 минуты (капуста должна оставаться хрустящей), добавить соус. Тушить на медленном огне до почти полного испарения соуса.

**Время подготовки: 25 минут.**

**Время приготовления: 4 минуты.**

**Ингредиенты на 2 порции.**

## Шафрановый крем из цветной капусты

750 мл обезжиренного молока;

500 г цветной капусты;

2 зубчика чеснока;

1 небольшой пучок кервеля;

щепотка мускатного ореха;

щепотка шафрана;

соль и перец.

Бланшировать соцветия цветной капусты в кастрюле с кипящей водой, остудить и дать стечь воде. Вскипятить молоко и положить туда капусту и толченый чеснок. Варить 45 минут под крышкой на слабом огне. Все смешать блендером до однородного пюре. Добавить мускатный орех и шафран. Варить крем-пюре 5 минут на медленном огне. Переложить в горячую супницу, приправить солью и перцем. Украсить веточками кервеля.

**Время подготовки: 20 минут.**

**Время приготовления: 55 минут.**

**Ингредиенты на 4 порции.**

## Огуречный мусс

400 г обезжиренного творога (0 %);  
250 мл воды;  
100 мл обезжиренного молока;  
2 огурца;  
1 луковица;  
4 листа желатина;  
1 лимон;  
несколько веточек петрушки и эстрагона;  
соль, перец.

Замочить листья желатина в миске с холодной водой. Очистить огурцы, порезать, посыпать солью и дать постоять 1 час. Затем промыть холодной водой и дать воде стечь. Подогреть молоко на медленном огне и добавить к нему желатин. Пропустить через блендер огурцы, смешать с творогом, молоком, желатином, тертой цедрой лимона, лимонным соком, мелко порезанным луком, зеленью петрушки и эстрагоном. Приправить солью и перцем. Вылить массу в форму с антипригарным покрытием и поставить в холодильник на 12 часов.

**Время подготовки: 25 минут.**

**Время приготовления: 0 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**

## Мусс из перца

120 г постной куриной ветчины;  
200 г обезжиренного творога (0 %);  
1 желтый перец;  
1 красный перец;  
2 столовые ложки подсластителя;  
1 л воды;  
несколько веточек петрушки;  
соль, перец.

Очистить перцы, порезать вдоль и удалить семена. Положить в кастрюлю с холодной водой и подсластителем. Приправить солью и перцем. Довести до кипения и варить 10 минут. Слить воду, отобрать 4 кусочка для украшения и порезать их тонкими полосками. Остальной перец измельчить блендером с ветчиной. Полученное пюре варить на слабом огне 5 минут. Выложить в небольшую салатницу и остудить. Перед подачей на стол добавить в пюре творог и украсить полосками перца. Посыпать зеленью петрушки.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 15 минут.**

**Ингредиенты на 4 порции.**

## Салат «Петрушка»

1 большой пучок петрушки;

1 средняя луковица;

1,5 лимона;

соль.

Промыть петрушку и высушить бумажным полотенцем. Отрезать стебли. Мелко нарезать. Смешать в миске петрушку и измельченный лук, добавить нарезанный кубиками 1 лимон и сок половины лимона. Приправить солью и перемешать. Подавать охлажденным. Прекрасное дополнение к мясу, приготовленному на гриле.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 0 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**

## Пастуший салат

4 помидора;  
2 сладких перца;  
2 луковицы;  
2 маленьких огурца;  
сок половины лимона;  
3 веточки петрушки;  
1 столовая ложка оливкового масла;  
несколько листьев мяты;  
соль и перец.

Помидоры и огурцы нарезать мелкими кубиками и положить в салатницу. Порезать лук тонкими кольцами, измельчить перцы (удалив семена), мяту и петрушку. Положить в салатницу. Полить лимонным соком и заправить вазелиновым маслом. Приправить солью и перцем.

**Время подготовки: 15 минут.**

**Время приготовления: 0 минут.**

**Ингредиенты на 2 порции.**



## Цацики

половина огурца;  
200 г обезжиренного йогурта (0 %);  
1 зубчик мелко нарезанного чеснока;  
морская соль.

Очистить огурец, удалить семена, мелко нарезать и посыпать морской солью. Оставить на несколько минут. Затем смешать все Ингредиенты и поставить в холодильник на несколько часов. Подавать холодным к мясным блюдам.

**Время подготовки: 10 минут.**

**Время приготовления: 0 минут.**

**Ингредиенты на 1 порцию.**

## Свекла с тофу

500 г свеклы;  
400 г шпината;  
240 г тофу;  
половина луковицы;  
1 чайная ложка соевого соуса;  
1 чайная ложка мяты;  
соль и перец.

Вымыть свеклу и шпинат, высушить полотенцем и порезать. Мелко нарезанный лук пассеровать на слегка смазанной маслом сковороде с антипригарным покрытием, затем добавить свеклу и шпинат и тушить под крышкой 10 минут. В это время нарезать мелкими кубиками тофу и разогреть с 1 чайной ложкой соевого соуса в кастрюле в течение 5 минут на слабом огне. Приправить солью и перцем и тушить еще 5 минут. Подавать горячие овощи с тофу, посыпав нарезанной мятой.

**Время подготовки: 20 минут.**

**Время приготовления: 10 минут.**

**Ингредиенты на 4 порции.**

## Террин из лука-порей

- 2 кг молодого лука-порей;
- 4 помидора;
- 1 столовая ложка белого винного уксуса;
- 2 столовые ложки нарезанной свежей зелени;
- соль и перец.

Очистить лук-порей и порезать в длину (лук-порей должен быть такой же длины, что и блюдо для паштета). Связать его в небольшие пучки и варить 20-30 минут в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и высушить бумажным полотенцем. Застелить блюдо фольгой (сделать в ней несколько отверстий, чтобы через них могла вытекать вода). Выложить лук в эту форму. Поставить на несколько часов в холодильник, регулярно сливая воду. Помидоры бланшировать, снять кожицу, затем пропустить через блендер с уксусом и зеленью, чтобы получился густой соус. Приправить солью и перцем. Достать террин из формы и подавать с соусом.

**Время подготовки: 30 минут.**

**Время приготовления: 30 минут.**

**Ингредиенты на 6 порций.**

## Весенний паштет

100 г постной ветчины;  
900 г моркови  
125 г обезжиренного творога (0 %);  
500 г лука-порей;  
5 яиц;  
соль и перец.

Натереть морковь на терке, приготовить на пару лук-порей и смешать их вместе блендером. Смешать взбитые яйца с творогом, солью и перцем. Добавить пюре из овощей, измельченную ветчину, тщательно перемешать и выложить в прямоугольное жаропрочное блюдо. Накрыть крышкой и запекать в духовке, разогретой до 190 °С (термостат 6-7).

**Время подготовки: 15 минут.**

**Время приготовления: 15 минут.**

**Ингредиенты на 4 порции.**

## **Провансальская овощная запеканка**

5 помидоров;  
2 баклажана;  
1 цукини;  
2 зеленых болгарских перца;  
щепотка тимьяна;  
щепотка чабера;  
5 листьев базилика;  
8 зубчиков чеснока;  
1 стакан воды;  
соль и перец.

Разогреть духовку до 220 °С (термостат 7). Вымыть, высушить и нарезать кольцами помидоры, кабачки и баклажаны. Вымыть перцы, высушить, разрезать и удалить сердцевину. Выложить в форму для выпечки помидоры, чередуя с баклажанами и кабачками. В середину положить перцы и чеснок. Посыпать тимьяном, мелко нарезанным свежим базиликом, посолить, поперчить. Поставить в духовку на 55 минут. В середине приготовления добавить 1 стакан воды, чтобы овощи не подсыхали.

## **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.