

календарь здоровья и красоты

365

лучших блюд
раздельного питания



Людмила Михайлова

**365 лучших блюд
раздельного питания**

«Центрполиграф»

2010

Михайлова Л. М.

365 лучших блюд раздельного питания / Л. М. Михайлова —
«Центрполиграф», 2010

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все, что душе угодно: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов. При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес никогда не вернется и вы навсегда останетесь стройными, бодрыми и здоровыми.

© Михайлова Л. М., 2010

© Центрполиграф, 2010

Содержание

Предисловие	5
365 лучших рецептов раздельного питания	6
Капуста, квашенная со свеклой	7
Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами	8
Кисло-сладкое мясо	9
Салат из свежих помидоров	10
Компот из клубники	11
Каша рисовая с курагой и изюмом	12
Моченые яблоки	13
Поджарка	14
Грибы в маринаде	15
Салат из тыквы с корнбионами	16
Говядина в пиве с лимонной цедрой	17
Грибы с сельдереем	18
Перепела с петушиными гребешками	19
Салат из свеклы с черносливом и орехами	20
Маринованная капуста	21
Гусь по-берлински	22
Морковь с зелеными помидорами	23
Редька с квасом или уксусом	24
Птица, жаренная в обильном жире	25
Баклажаны по-грузински	26
Редька с клюквенным соком	27
Сладкий стручковый перец по-алжирски	28
Икра из соленых грибов	29
Свежий салат по-французски	30
Лук-порей со сливами	31
Компот из ревеня	32
Сельдерей фаршированный	33
Редька с морковью	34
Горох с черносливом	35
Белая фасоль протертая	36
Фазан по-шведски	37
Пюре из фасоли	38
Кисель гороховый	39
Закуска «Николашка»	40
Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком	41
Икра овощная	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Людмила Михайлова

365 лучших блюд раздельного питания

Предисловие

Утоляя голод, мы стремимся поесть повкуснее и разнообразно, и, порой после обильного обеда, с удовольствием съедим пирожное, запивая сладким напитком. От обильной и беспорядочной еды многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов.

При составлении рациона раздельного питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении. Например, продукты, богатые белками (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки), и продукты, богатые углеводами (хлеб, крупы, картофель, сахар), не надо употреблять одновременно, а с интервалом в 4–5 часов.

Нашему пищеварительному тракту, чтобы переварить белки и углеводы, потребуются различные условия и время. К тому же, для расщепления белков потребуется кислая среда, для расщепления углеводов – щелочная. Углеводы перевариваются быстрее, белки – дольше. Употребляя несовместимую пищу, мы будем скапливать в толстой кишке непереваренные остатки пищи. При определенных условиях это может стать причиной не только запоров, но и ряда других неприятных заболеваний.

Но есть еще «нейтральные» продукты, которые не белки и не углеводы, – это животные жиры, молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, зелень. Эти продукты совместимы с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. При раздельном питании, благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту, в организме не происходят процессы брожения и гниения. Ваш организм чист и свободен!

При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес к вам не вернется. Приятного аппетита!

От составителя.

365 лучших рецептов раздельного питания



Капуста, квашенная со свеклой

Состав: капуста – 4 кг, свекла – 150 г, чеснок – 50 г, хрен – 50 г, петрушка – 30–50 г, небольшой стручок красного жгучего перца.

Для рассола: вода – 2 л, сахар – 100 г, соль – 100 г.

Капусту порезать на крупные куски – примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет.

Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 °С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5–6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

Состав: свекла – 2–3 шт., чеснок – 2 дольки, яблоко – 1 шт., чернослив – 7–10 шт., по горсти грецких орехов и изюма, соль, сахар, растительное масло по вкусу, зелень укропа.

Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть чернослива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в салатник, посыпаем рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов.

Кисло-сладкое мясо

Состав: мясо – 1 кг, лук – 6 шт., топленый говяжий жир – 2 ст. ложки, томат – 2 ст. ложки, лимонная кислота, лавровый лист – 2 шт., соль, перец.

Мясо телятины, баранины или говядины нарезать порционными кусочками, посолить и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Затем поместить в кастрюлю или сотейник, добавить перец, лавровый лист, мелко нашинкованный репчатый лук, воду и тушить при закрытой крышке около часа. Мясо вынуть, а сочок процедить. Добавить в него, томат, лимонную кислоту и продолжить тушить в нем мясо до готовности.

Салат из свежих помидоров

Состав: помидоры – 80 г, репчатый лук – 25 г, соль, перец.

Для заправки: растительное масло, лимонный сок, перец, соль.

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

Компот из клубники

Состав: клубника – 1 кг, сахар – 250 г, вода – 2 стакана, ванилин.

Сварить густой сироп, снять с огня, ароматизировать его ванилином и охладить. Переложить и промыть клубнику. Если ягоды крупные, разрезать их пополам, уложить в вазу для компота и залить сиропом.

По желанию компот можно подать со сметаной.

Каша рисовая с курагой и изюмом

Состав: рис – 60 г, курага – 30 г, изюм – 20 г, сахар и соль по вкусу.

Рис всыпаем в кипящую подсоленную воду и варим при слабом кипении до готовности. После загустения ставим на упревание в духовку на 50–60 минут. В готовую кашу кладем мелко нарезанные дольки кураги и размоченный изюм.

При необходимости можно добавить сахар.

Моченые яблоки

Состав: яблоки – 109 кг, солома (пшеничная или овсяная) – 200–250 г, вода – 10 л, сахар – 200 г, соль – 100 г, солод – 100 г.

Мочить яблоки лучше всего в деревянной таре небольшой вместимости или в широкогорлых стеклянных банках. Дно и стенки тары рекомендуется застилать чистой, промытой ржаной (пшеничной, овсяной) соломой, слоем в 1 см, а также переслаивать и ряды яблок. Подготовленные яблоки следует укладывать плодоножкой вверх как можно плотнее одно к другому, но без усилий, чтобы не было нажимов, во избежание образования потемнений. Сверху яблоки застилают соломой слоем 2–3 см, покрывают тканью (лучше полотном), прижимают кружком и гнетом, затем заливают охлажденным рассолом.

Для заливки яблок готовят специальный рассол, чаще всего с солодом (специально пророщенные и высушенные зерна ячменя) или мукой, который называется суслом, или пеной. Для этого на 10 л кипяченой охлажденной воды берут 100 г соли, 200 г сахара и 100 г солода. Вместо сахара можно использовать стакан меда.

Солод добавляют в виде солодового сусла, для чего на 1 л воды берут 100 г солода. Смесь кипятят 10–15 минут. При этом соль и сахар должны полностью раствориться в воде.

Яблоки в кадке накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень). Поставить кадку в холодное место. В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому их необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного круга. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

Поджарка

Состав: говядина – 400 г или свинина – 350 г, лук – 100 г, помидоры – 100 г, кетчуп – 50 г, масло – 30 г, бульон, соль, перец, зелень, гарнир.

Говядину (толстый край, тонкий край) или свинину (окорок) нарезать на мелкие брусочки, посолить, поперчить и обжарить на сковороде до готовности. Потом добавить к мясу репчатый лук, нарезанный полукольцами и пассерованный, дольки красных помидоров, кетчуп, немного бульона и довести до кипения. На стол подать в сковороде, в которой готовилась поджарка. При подаче посыпать мелко нашинкованной зеленью.

В качестве гарнира к поджарке отдельно можно подать любые овощи.

Грибы в маринаде

Состав: грибы – 300 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, уксус, соль.

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

Салат из тыквы с корнишонами

Состав: тыква – 600 г, нарезанная смесь зелени (укроп, петрушка, сельдерей, сердечник, эстрагон) – 3 ст. ложки, корнишоны – 100 г, маринованные сливы или груши, растительное масло – 3 ст. ложки, винный уксус, соль, сахар.

Недозрелую тыкву вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать толстыми (около 1 см) кубиками. Нарезанную тыкву опустить в кипяток, посолить, добавить кислоту, вскипятить, процедить, охладить.

Выложить салат на блюдо, посыпать очень мелко изрубленными корнишонами, солью и сахаром, сбрызнуть кислотой и растительным маслом, посыпать зеленью.

Говядина в пиве с лимонной цедрой

Состав: говядина (вырезка, края, внутренняя часть задней ноги) – 400 г, топленое масло – 50 г, репчатый лук – 50 г, горчица – 20 г, пиво (желательно темное) – 0,5 бутылки, тмин, лимонная цедра, соль, перец, зелень.

Репчатый лук очень мелко порубить, смешать с горчицей, посолить, поперчить. Целый кусок мяса натереть полученной смесью и поставить в холодильник на 25 минут. Охлажденное мясо обжарить на сильно разогретой сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем залить пивом, добавить тмин, лимонную цедру и тушить до полной готовности.

Готовое мясо нарезать ломтиками поперек волокон, выложить на блюдо и подать с гарниром и с солеными огурцами. Посыпать зеленью.

Грибы с сельдереем

Состав: грибы – 300 г, жир – 4–5 ст. ложек, сельдерей – 2 веточки, укроп – 2–3 веточки.

Грибы нарезать брусочками. В 4–5 столовых ложках жира поджарить одну головку мелко нарезанного лука. Соединить с грибами и сельдереем, посолить и тушить на слабом огне, пока не станут мягкими. Если необходимо, время от времени подливать понемногу воды.

Перед тем как кушанье снять с огня, добавить мелко нарезанный укроп.

Перепела с петушиными гребешками

Состав: перепела – 10 шт., сливочное масло – 150 г, гребешки и яички (тестикулы) петуха – 250 г, трюфели – 50 г, грибы – 400 г, артишоки – 10 шт., мадера – 100 г, бульон – 100 г, соленый шпик – 100 г, молотый черный перец.

Тушки обмыть проточной водой. Ножки пригнуть к груди и приколоть зубочистками, а филейную часть тушки покрыть тонким слоем шпика.

Подготовленные тушки посолить по вкусу, посыпать черным перцем, положить на противень с маслом и подрумянить со всех сторон в течение 15–20 минут в сильно нагретом жарочном шкафу. Отдельно приготовить гарниры: гребешки и яички петухов, трюфели, грибы и молодые артишоки, сваренные и тушенные в масле. Запеченных перепелов вынуть из духовки и слить немного жира. Из оставшегося жира приготовить соус с мадерой и стаканом бульона; готовый соус процедить. При подаче на стол, по желанию, тушки перепелов можно разрезать вдоль пополам и положить на специальное блюдо с крышкой вместе с гарниром. Сверху залить красным соусом с мадерой.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Состав: вареная свекла – 2 шт., чернослив – 150 г, чеснок – 2 дольки, ядра грецких орехов – 1 стакан, соль, растительное масло по вкусу.

Свеклу натираем на крупной терке. Чернослив замочим в холодной кипяченой воде на 4–6 часов. Воду сольем, косточки удалим. Мякоть чернослива нарезаем кусочками и соединяем с натертой свеклой, измельченными чесноком и ядрами грецких орехов. Приправим солью, растительным маслом.

Украсим целыми или половинками грецких орехов.

Маринованная капуста

Состав: капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук.

Для маринада: 3 %-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

Гусь по-берлински

Состав: гусь – 1 шт., яблоки – 500 г, красно-кочанная капуста – 2 кг, масло, соль, майоран, зелень.

Подготовить тушку гуся – выпотрошить, промыть, посолить внутри, натереть сухим майораном и нафаршировать яблоками без сердцевины. Тушку зашить, положить на протвешок, смазанный маслом, и зажарить в жарочном шкафу вместе с оставшимися яблоками. Отдельно потушить капусту.

Готового гуся разрубить на порции, выложить на блюдо и загарнировать яблоками. Тушеную капусту и полученный при жарке сочок подать отдельно. Посыпать зеленью.

Морковь с зелеными помидорами

Состав: морковь – 4–5 шт., зеленые помидоры – 5 шт., лук – 2 шт., чеснок – 4 дольки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, петрушка.

На дно кастрюли положить мелко нарезанный репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок.

К столу подавать в холодном виде как закуску.

Редька с квасом или уксусом

Состав: редька – 120 г, растительное масло или квас – 20 г или 3 %-й уксус – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль по вкусу.

Редьку вымыть, очищенную натереть на терке или измельчить в комбайне, посолить, заправить растительным маслом, квасом или салатным уксусом. Украсить зеленым луком.

Птица, жаренная в обильном жире

Состав: отварное мясо курицы, индейки или фазана – 400 г, яйцо – 1 шт., соль, жир для жарки.

Разрезанное на порционные куски отварное мясо смочить во взбитом с солью яйце. Подготовленные куски мяса обжарить в обильном жире со всех сторон до образования светло-коричневой корочки и сразу подать на стол. Куски мяса полить небольшим количеством растопленного масла.

В качестве гарнира подать тушеную морковь или грибы, отварную цветную капусту.

Баклажаны по-грузински

Состав: баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать.

Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны.

Подавать, посыпав зеленью.

Редька с клюквенным соком

Состав: редька – 100 г, клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.

Редьку без повреждений вымыть, нашинковать, прибавить в равных пропорциях клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать на стол.

Сладкий стручковый перец по-алжирски

Состав: стручковый перец – 90 г, репчатый лук – 50 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

Икра из соленых грибов

Состав: соленые или маринованные грибы – 250 г, лук – 1 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.

Грибы соленые или маринованные (сыроежки, маслята, лисички) промыть, дать стечь воде, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавить перец, соль по вкусу.

Свежий салат по-французски

Состав: свежий салат – 400 г, прованское масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, также как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Лук-порей со сливами

Состав: лук-порей – 2 головки, морковь – 1 шт., перец красный – 1 ч. ложка, жир – 5–6 ст. ложек, слива – 400 г, черный перец – 10–15 горошин.

Нарезать мелко две головки лука. Очистить и натереть на терке 1 морковь, поджарить ее с 5–6 столовыми ложками жира. Затем добавить чайную ложку красного перца и развести горячей водой до получения соуса умеренной густоты. Посолить по вкусу и дать закипеть. Положить туда 5–6 стеблей лука-порея, нарезанного кружочками длиной 5 см. Когда лук закипит, прибавить 400 г хорошо вымытых слив и 10–15 горошин черного перца.

Варить до готовности на медленном огне.

Компот из ревеня

Состав: ревень – 300 г, корица, сахар – 0,5 стакана, вода – 1,5 стакана.

Ревень очистить от верхнего слоя (волокна), сполоснуть в воде и нарезать на небольшие куски. Из сахара и воды сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанный ревень и корицу, прокипятить 2–3 минуты и охладить.

Сельдерей фаршированный

Состав: сельдерей – 5 шт., петрушка – 1 пучок, чеснок – 4–5 долек, жир – 2 ст. ложки, масло растительное – 3–4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, лимон – 1 шт., соль и черный перец – по вкусу.

Отобрать 5 корней сельдерея средней величины, очистить и вынуть сердцевину. Приготовить начинку из измельченной мякоти сельдерея, пучка зелени петрушки, 4–5 долек чеснока, добавив соли по вкусу и 2 столовые ложки жира. В кастрюлю влить 2,5 стакана воды, 3–4 столовые ложки растительного масла, положить соль и черный перец по вкусу. Как только вода закипит, опустить в нее сельдерей и варить, пока не станет мягким. Отдельно развести соком лимона столовую ложку (без верха) муки и за 5–6 минут до того, как снять кушанье с огня, залить сельдерей.

Подавать в холодном виде.

Редька с морковью

Состав: редька – 150 г, морковь – 150 г, растительное масло – 30–40 г, репчатый лук – 60 г, уксус, соль.

Взять в равных пропорциях редьку и морковь, вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить салат спассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Горох с черносливом

Состав: сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, уксус – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Белая фасоль протертая

Состав: фасоль – 300 г, кишмиш – 100 г, миндаль – 150 г, растительное масло – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., соль, зелень.

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут.

Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

Фазан по-шведски

Состав: фазан – 1 шт., сливочное масло – 200 г, лук – 30 г, морковь – 30 г, сельдерей – 50 г, молоко – 400 г, бульон – 400 г, соль, перец, зелень, лавровый лист, гарнир.

Подготовленного фазана посолить, смазать маслом, положить в кастрюлю и подрумянить в жарочном шкафу. Прибавить очищенные и нарезанные мелко морковь, сельдерей, репчатый лук, лавровый лист. Когда овощи поджарятся, вынуть фазана, добавить молоко и бульон, посолить, поперчить и, помешивая, довести до кипения. Положить обратно в кастрюлю фазана и тушить его при закрытой крышке на слабом огне до готовности.

Готового фазана вынуть, соус процедить и заправить сливочным маслом. Посыпать зеленью.

Фазана гарнировать и подать к нему отдельно приготовленный соус и какой-либо салат из овощей.

Пюре из фасоли

Состав: фасоль – 300 г, растительное масло – 2–3 ст. ложки, репчатый лук – 1–2 шт., соль.

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре положить в миску и взбивать вилкой, прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

Кисель гороховый

Состав: горох – 80 г, вода – 200 г, растительное масло – 20 г, лук – 30 г, соль по вкусу.

Лущеный горох подсушить и потолочь в мелкую крошку. Полученную гороховую муку развести холодной водой, влить в подсоленную кипящую воду и варить минут 15–20. Готовый кисель разлить в тарелки и, когда он остынет, нарезать его на порции. Репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле.

Подать гороховый кисель с растительным маслом, луком и зеленью.

Закуска «Николашка»

Состав: лимон – 1 шт., листья салата – 1 корешок, рыба отварная 100 г, майонез.

Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке. Кофе смолоть, смешать с сахаром в равных количествах и еще раз смолоть. Затем этой смесью посыпать каждый кружок лимона.

Другой вариант такой закуски. На листья салата натереть сыр, сверху уложить кружочки лимона. На лимон положить кусочки отварной рыбы (это может быть хек, минтай, камбала), полить майонезом.

Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком

Состав: баклажаны – 500 г, масло растительное – для жарки, чеснок – 4–5 зубчиков, соль – по вкусу.

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль плода ломтями, выдержать 30 минут в подсоленной воде (столовая ложка соли на литр воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать их растолченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом, поместить в холодильник на 3–4 часа.

Подавать в холодном виде.

Икра овощная

Состав: морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения.

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.