



НИНА БОРИСОВА

Рождественский стол

самые
ВКУСНЫЕ
угощения

Готовые меню обедов

Калорийность всех блюд

Подробные пошаговые инструкции

Полезные советы

Время и степень сложности приготовления

Нина Борисова

**Рождественский стол.
Самые вкусные угощения**

«Никея»

2014

УДК 64
ББК 36.997

Борисова Н. Е.

Рождественский стол. Самые вкусные угощения /
Н. Е. Борисова — «Никея», 2014

В этом альбоме собраны рецепты рождественских угощений. Для удобства представлены готовые меню праздничного обеда, чтобы можно было выбрать понравившийся вариант или скомбинировать блюда из разных меню по своему вкусу. Для всех рецептов указаны время приготовления и уровень сложности, а также калорийность готового блюда. Подробные пошаговые инструкции и полезные советы помогут любой хозяйке приготовить самые вкусные угощения и получить удовольствие от праздничных хлопот.

УДК 64
ББК 36.997

© Борисова Н. Е., 2014
© Никея, 2014

Содержание

Предисловие	10
Обед с мясом	12
Инжир с пармской ветчиной, козьим сыром и гречишным медом	12
Сборная мясная солянка	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Нина Борисова

Рождественский стол.

Самые вкусные угощения



Обед с мясом





Обед с птицей





Обед с овощами





Обед с рыбой





Предисловие

Рождество Христово – долгожданный и светлый праздник, который наступает после длительного сорокадневного поста. Для тех, кто соблюдал пост, накрыть рождественский стол не всегда оказывается простой задачей. Ведь в этот день хочется не просто получить удовольствие от вкусной еды, а в первую очередь разделить духовную радость с близкими, собравшимися вместе. И к тому же праздничный обед не должен «нанести удар» по организму, привыкшему к постной пище.

Конечно, трудно представить себе на рождественском столе только салат из фенхеля и пучок рукколы. И конечно же, всем хочется, чтобы в праздник было много всевозможных яств, вин и крепкого алкоголя.

Как же отыскать такую «золотую середину», чтобы не превратить празднование Рождества в обычное застолье, но при этом порадовать своих родных и друзей вкусными угощениями? Ответ на этот вопрос вы найдете в нашем кулинарном альбоме.

Мы подобрали для вас четыре варианта рождественского меню: из мяса, птицы, овощей и рыбы. В каждом из них представлено по четыре блюда: салат или закуска, суп, основное горячее и десерт. Главным правилом в выборе рецептов для каждого обеда было чередование более «тяжелых» блюд с более «легкими». Например, если меню открывает достаточно «плотный» салат, в составе которого есть картофель, крупа или макаронные изделия, то следующее блюдо будет «легким». И наоборот, малокалорийную овощную закуску продолжит добротная солянка или медальоны из индейки.

Старайтесь использовать легко усваиваемые продукты, рекомендованные в рецептах: оливковое масло первого холодного отжима «экстра вирджин», нежирные сорта мяса. Включайте в меню овощи. Не забывайте и о возможности щадящих способов обработки продуктов – запекании или варке на пару.

Вам не обязательно готовить один из предложенных обедов целиком, комбинируйте рецепты по своему усмотрению. Например, инжир с пармской ветчиной из раздела «Обед с мясом» вполне может предшествовать тыквенному супу с «овощной» странички, а стейк из форели следовать после куриного супа с горошком. Ориентируйтесь на свои возможности, вкусовые предпочтения, проявляйте фантазию и готовьте с любовью!

С праздником! Счастливого Рождества!

Условные обозначения



количество порций



время приготовления



сложность

(250) ккал на порцию

калорийность



Обед с мясом



Инжир с пармской ветчиной, козьим сыром и гречишным медом

Приготовить эту изящную и очень эффектную закуску не составит большого труда, а все ингредиенты, входящие в ее состав, по-своему уникальны. Первый из них, инжир (по-другому «смоква» или «винная ягода») – плод одного из древнейших культурных растений, упоминание о котором встречается еще в Библии: именно фиговым листом – листом инжирного дерева – Адам и Ева прикрывали свою наготу. Следующий ингредиент – козий сыр. Этот эксклюзивный продукт, приготовленный из непастеризованного козьего молока, обладает широкой вкусовой гаммой, со свежим фруктовым акцентом у молодого сыра и острым акцентом с ореховым послевкусием – у выдержанного. Пармская ветчина – известный итальянский «специалитет»

с нежным розовым цветом и хрупкой структурой. И наконец, еще один важный ингредиент – гречишный мед, который имеет насыщенный цвет, яркий аромат и горьковатый вкус. Все вместе эти продукты создадут неповторимый вкус вашего праздничного блюда.

Способ приготовления

1. Инжир вымыть и обсушить. Сделать надрезы, разрезая каждый плод на четвертинки, но не до конца. Взбить вилкой оливковое масло с бальзамическим уксусом и полить инжир.
2. В середину каждого плода положить по 1–2 ч. л. козьего сыра и свернутый ломтик ветчины, полить медом, посыпать листочками тимьяна и приправить черным перцем.

Состав

- 4 крупных плода инжира
- 100 г мягкого козьего сыра
- 4 ломтика пармской ветчины
- 2 ст. л. жидкого гречишного меда
- 2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
- 1 ч. л. светлого бальзамического уксуса
- Несколько веточек свежего тимьяна
- Свежемолотый черный перец

Совет

Вместо пармской ветчины можно использовать тонкие ломтики испанского хамона. Поскольку у него очень насыщенный вкус, с ним хорошо будут сочетаться наиболее нежные сорта козьего сыра, например «Буи де шевр».

(4) порции

(20) минут

(—) низкая сложность

(167) ккал на порцию



Сборная мясная солянка

Мясная солянка – это классическое блюдо русской купеческой кухни, густой, сытный и ароматный суп с богатым вкусом и большим количеством ингредиентов. Собираясь приготовить солянку, запаситесь самыми разнообразными мясными продуктами: охотничьими колбасками, сосисками, беконом, ветчиной, отварным языком, запеченным мясом, курицей или индейкой. Неотъемлемыми компонентами супа являются маслины и соленые огурцы, а также каперсы. Если вы используете каперсы в соли, тщательно смойте соль холодной водой, маринованные же каперсы готовы к употреблению без дополнительных манипуляций. Маслины предпочтительно брать с косточками, лучше всего сорта каламата. Удивительно, но каким бы экспериментам вы ни подвергли этот суп, какие вариации на тему мясных блюд вы бы ни исполнили, при соблюдении основных пунктов рецепта солянка приобретет в результате свой характерный, узнаваемый вкус, любимый каждым знатоком русской кухни.

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.