



Анна Шульга

Книга

СЕЗОННЫХ РЕЦЕПТОВ

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	6
ДИЕТА ДЛЯ ЗЕЛеноЙ ПЛАНЕТЫ	7
ОРГАНИЧЕСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО ЗАМКНУТОГО ЦИКЛА	8
СЕЗОННАЯ ЕДА	10
- Сезонные ингредиенты	10
- Весна	12
- Лето	20
- Осень	32
- Зима	46
- Все сезоны	56
ПОИСК ПО РЕЦЕПТАМ	69

Предисловие

Международное общественное объединение животноводов «Восток-Запад» содействует развитию сельскохозяйственного производства, оказывает материальную, моральную, информационную помощь ученым, преподавателям средних и высших учебных заведений республики, руководителям и специалистам сельскохозяйственных предприятий.

С апреля 2013 года объединение является Партнером международного проекта «BERAS Belarus» в Беларуси, одобренного Советом Министров РБ. Проект нацелен на внедрение экологической альтернативы для улучшения экологии Балтийского моря и устойчивого развития региона. Главной целью проекта «BERAS Belarus» является содействие развитию органического сельского хозяйства, переработке продукции для производства экологически чистых и полезных продуктов питания, реализации продукции потребителю и утилизацию отходов. При этом немалое значение придается развитию агротуризма и, как следствие, сохранению и развитию живых сельских поселений.

Повышение компетенции и уровня знаний об органическом сельском хозяйстве будет также содействовать формированию высокого уровня знаний о сельскохозяйственном производстве и его последствиях и будет содействовать сокращению потерь азота и фосфора от с/х деятельности, уменьшению их выноса в Балтийское море до экологически устойчивого уровня, и в то же время сохранение способности обеспечивать питанием жителей региона и возможностью устойчивого развития сельских территорий. Использование опыта Швеции и Литвы в данном сотрудничестве является одним из важнейших блоков в этой работе.

В ситуации недостатка знаний крайне важно повысить уровень компетентности по органическому сельскому хозяйству в целом и по направлениям Устойчивого органического сельского хозяйства с замкнутым циклом питательных веществ. Поэтому еще одной задачей проекта является повышение уровня знаний по вопросам органического сельского хозяйства.

Кроме того, проблемой на сегодняшний день является недостаток знаний об органическом с/х и его пользе как для природы самой Беларуси так и для Балтийского моря, для биологического разнообразия, состояния качества продуктов питания и устойчивого развития на местном уровне. Причиной этому является отсутствие знаний у потребителей и, как следствие, их интереса к этой проблеме. Ещё одной из задач проекта является изучение положительного эффекта органического сельского хозяйства на состояние биоразнообразия окружающей среды.

Еще одним приложением усилий проекта является то, что для успешного развития сельских территорий и для создания Устойчивых пищевых сообществ обязательным моментом становится наличие местной/локальной переработки продуктов питания. Это также привлекательно для туристов и будет способствовать развитию сельских территорий Беларуси.

Реализация поставленной цели во всех странах бассейна Балтийского моря позволит не только производить экологически чистые продукты питания, но и будет способствовать сохранению природных ресурсов и устойчивому развитию как местных регионов, так и всего региона Балтийского моря.

Проект «BERAS Belarus» является логическим продолжением проекта «BERAS Implementation», в рамках которого в 2007-2013 гг. было положено начало развития органического сельского хозяйства в Беларуси.

Введение

По данным ООН, пищевая промышленность ответственна за 50 % изменений мирового климата. Основной проблемой является способ производства продовольственных товаров. При ведении современного интенсивного сельского хозяйства, мы разрушаем плодородную землю и сокращаем биоразнообразие растений и животных. Это приводит к тому, что экосистемы, от которых зависит вся жизнь, исчезают.

Для обеспечения всего мира продовольственными товарами, нам необходимо более бережно использовать наши ресурсы. Более половины сельскохозяйственных угодий используется для ведения животноводства. При этом используется земля, вода и энергия, часто в районе тропических лесов. На промышленных животноводческих фермах производится большое количество навоза, который не возвращается в почву, а просачивается в озёра и моря, и становится причиной мёртвого морского дна. При таком интенсивном способе производства мяса ставятся под угрозу условия содержания животных, условия окружающей среды и возможность получать достаточное количество продовольственных товаров. Площадь поверхности Земли, используемая для производства продуктов питания, 1,5 миллиарда гектаров. Если бы эта территория была поровну разделена между всеми 7 миллиардами жителей, то каждому бы досталось приблизительно 2000 кв.м., чтобы обеспечить себя продуктами питания. Вместе с тем, многие имеют в разы больше земли, что не соответствует возможностям нашей планеты.

В этой книге приведены рецепты блюд, приготовленных из местных продуктов питания, которые легко можно вырастить на Вашем приусадебном участке. Важно не просто научиться готовить эти блюда, а изменить привычки питания.

Сезонное питание - диета для зеленой планеты

Концепция привлечения потребителя к Диете для Зеленой Планеты основана на следующих критериях:

- **Вкусная, привлекательная и здоровая.** Для того, чтобы Диета для Зеленой Планеты имела широкое влияние, такие вопросы, как вкус, запах, визуальное представление и упаковка и т.д. должны быть решены.

Органически произведенная. Продукты питания будут предпочтительно исходить от ОСХЗЦ ферм или, по крайней мере, быть органическими в соответствии с требованиями ЕС (или строже).

- **20% мяса.** Животные необходимы на ферме, но количество животных не должна превышать мощность фермы, чтобы на ферме могли выращивать свой собственный корм. Большинство потребляемого мяса должно быть мясом жвачных животных. Молочные продукты не включены в эти 20%.

- **Местные продукты.** Местная пища может быть определена как пища, которая производится и потребляется в пределах определенной области. Чем больше конкретный регион, тем больше площадь, которую можно назвать «местной».

- **Сезонные продукты.** Сезонные продукты всегда свежие, здоровые и натуральные. Это продукты питания, которые в данный момент или период лучше всего возделываются и они доступны на местном рынке. Уменьшение количества отходов. Сокращение отходов способствует более здоровому климату и очистке окружающей среды. Пищевые отходы, которые образуются в любом случае, должны пойти на корм для животных или на производство биогаза.

Вместе с Органическим Сельским Хозяйством Замкнутого Цикла (ОСХЗЦ) и Экологически ориентированными Сообществами (ЭОС) концепция Диеты для Зеленой Планеты имеет достаточный потенциал, чтобы оказывать влияние на все аспекты и на всех участников цепи питания — от поля до вилки — в направлении, которое будет способствовать спасению Балтийского моря.

ОРГАНИЧЕСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО ЗАМКНУТОГО ЦИКЛА

BERAS разрабатывает и реализует практические примеры того, как исследования, инновации и разные отрасли предпринимательства объединяются для создания экологических альтернатив для всей цепи питания от фермера к потребителю.

Органическое Сельское Хозяйство Замкнутого Цикла (ОСХЗЦ) основано на экологических принципах использования возобновляемых ресурсов, переработки и биоразнообразия, которые делают фермы частью экосистемы.

ОСХЗЦ объединяет органическое растениеводство и животноводство. Число животных уравнивается в соответствии с имеющейся землей сельскохозяйственного назначения. В сочетании с выращиванием бобовых пастбищ в рамках севооборота хозяйство может достигать высокой степени самообеспеченности кормом и удобрениями.

С помощью ОСХЗЦ можно:

- снизить выведение азота и фосфора в окружающую среду через рециркуляцию питательных веществ
- сократить выбросы парниковых газов за счет малого ввода внешних ресурсов и поглотителей углерода
- повысить плодородие почв и природных заповедников и обогатить их азотом за счет увеличения выращивания бобовых
- избежать синтетических пестицидов и применить методы естественной борьбы с вредителями с помощью севооборотов
- повысить биоразнообразие посредством разнообразной системы земледелия и методов ведения сельского хозяйства с малыми затратами



В проекте BERAS развиваются и используются на практике приёмы, при которых многонаправленные исследования, нововведения и предпринимательская деятельность объединяются воедино и формируют альтернативные варианты целых цепей питания, от фермера к потребителю.

Экологически Ориентированные Сообщества (ЭОС) являются примером продовольственных сообществ, которые рациональны в социальном плане, экологически безопасны и экономически выгодны. Сюда входят все участники пищевой цепи — от фермера до потребителя. Фермы и огороды, на которых практикуется органическое сельское хозяйство с замкнутым циклом питательных веществ (ОСХЗЦ), являются центральными участниками цепи. Они связаны с другими участниками, например с людьми, которые занимаются переработкой, оптовыми торговцами, дистрибьюторами и потребителями. Обмен опытом осуществляется в пределах «тройной спирали», в которую входит бизнес сектор, органы управления, НПО, исследования и образование. Благодаря чему создаются благоприятные условия для экологически безвредного производства пищевых товаров, устойчивого образа жизни и жизнеспособных сообществ.

Сезонная еда

Рецепты в этой книге упорядочены в зависимости от сезона, чтобы было легче следовать концепции Диеты для Зеленой Планеты. Когда мы покупаем продукты питания в сезон, мы получаем свежую, более дешевую еду с отличными вкусовыми качествами. Сезонная еда более здоровая, лучше для окружающей среды и часто местного производства. Сезонные продукты появляются на местном рынке в то время года, когда они созревают в естественных условиях. Они производятся в том регионе, в котором мы живем, а значит, на их транспортировку было затрачено меньше энергии и снизилось загрязнение окружающей среды. При приготовлении сезонных блюд мы избегаем продуктов из теплиц. Покупка в сезон стимулирует фермеров к переходу на более простое и экологически чистое производство. Когда мы готовим из сезонных ингредиентов, то их, естественно, избыток, а это значит, что цены на них падают.

Сезонные ингредиенты

-Воздействие на окружающую среду, например, выбросы от производства электроэнергии, снижается, если Вы выбирает сезонные ингредиенты.

-Избегайте охлажденных и замороженных продуктов, наряду с продукцией из теплиц, отапливаемых зимой, которые потребляют много энергии.

-Продукты, которые транспортируются по воздуху, исключены вообще, на основании высокого потребления энергии и выбросов, связанных с авиационными перевозками.

-Овощи и фрукты при употреблении в сезон, часто содержат больше питательных веществ и имеют более богатый вкус.

-Свежие продукты редко содержат добавки.

Условные обозначения



Время



Без лактозы



Без глютена



Сложность (1-5)



Вегетарианское
(может содержать молочные продукты и яйца)



Весна

март, апрель, май

Это время для первых свежих овощей и зелени, а также для сохранившихся овощей с предыдущего урожая. Картофель, морковь, свекла и лук уже начинают увядать и их нужно подавать со свежей зеленью - петрушкой, укропом, щавелем.

Такие продукты как фасоль, бобы, горох и все виды муки просто незаменимы в это время года. Замечательным дополнением служат консервы. Яйца также относятся к весеннему сезону, когда птицы естественно их откладывают, и это также сезон для скумбрии, одного из лучших сортов рыбы.



Суп с фрикадельками

Диетический суп с первой весенней зеленью



Ингредиенты:

500 г куриного филе
5 картофелин
1 луковица
1 морковь
2 ломтика батона
1 яйцо
соль
специи
зелень (зеленый лук и петрушка)



Приготовление:

- 1.** Из куриного филе приготовить фарш. Добавить в него размоченный батон, яйцо, специи и соль. Вымесить.
- 2.** В кастрюле закипятить 2 л воды. Из фарша сформировать небольшие фрикадельки - 1 десертная ложка фарша на фрикадельку. Опустить их в кипящую подсоленную воду.
- 3.** После закипания варить фрикадельки 15 минут, после чего добавить овощи, для этого: картофель и лук порезать кубиками, морковь потереть на овощной терке.
- 4.** После закипания варить суп до готовности овощей (около 15 минут). После этого суп выключить, добавить нарубленную зелень, накрыть крышкой и дать постоять 10-15 минут.

Фасолевый паштет



Это блюдо грузинской кухни является прекрасной альтернативой мясным паштетам



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

1 стакан отварной красной фасоли
1/3 стакана очищенных грецких орехов
1-2 зубчика чеснока
петрушка (или любая зелень на Ваш вкус)

Приготовление:

1. Фасоль, грецкие орехи и чеснок измельчить блендером.
2. Петрушку мелко порубить.
3. Добавить петрушку в паштет, перемешать.



Жареные ньокки



С рикоттой из козьего молока
блюдо получается несравнимо
интереснее



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

50 г выдержанного козьего
сыра (типа «Пармезан»)
250 г сыра рикотта из
козьего молока
2 яйца
150 г муки
50 г масла
зелень (петрушка, укроп или
любая другая)
соль, перец

Приготовление:

1. Порубить зелень (зелень можно взять любую, на Ваш вкус). Пармезан натереть на тёрке. Смешать в миске рикотту, пармезан, муку, соль, перец.
2. Добавить яйца и зелень и тщательно вымесить тесто. Часть зелени убрать в сторону.
3. На посыпанной мукой рабочей поверхности скатать тесто в колбаски и разрезать на бруски размером около 2 см. Далее ньокки можно сварить в подсоленной воде, а потом обжарить на сливочном масле, либо сразу обжарить на сливочном масле.
4. Подавать со сметаной и зеленью.



Постный борщ



В отличие от настоящего украинского борща, этот готовится без за жарки и ребрышек



Ингредиенты:

1,5-2 л бульона (овощного)
4 картофелины
3 свеклы
1 луковица
1 морковь
2 ст.л. натуральной томатной пасты
3-4 зубчика чеснока
соль специй
зелень (зеленый лук и петрушка)
сметана (по желанию)

Приготовление:

1. Свеклу потереть на овощной терке, закинуть в кипящий овощной бульон.
2. После закипания варить суп 20 минут, после чего добавить овощи, для этого: картофель и лук порезать кубиками, морковь потереть на овощной терке.
3. После закипания варить суп до готовности овощей (около 15 минут). После этого суп выключить, добавить нарубленную зелень, пропущенный через пресс чеснок, накрыть крышкой и дать настояться 10-15 минут. Подавать со сметаной.

Такой борщ восстанавливает пищеварение, прекрасно подойдет для диеты и в качестве основного блюда во время пасхального поста.

Картофельные палочки



Картофельные палочки -
вкуснейшее блюдо из "старого"
весеннего картофеля



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

700-800 г отварного
картофеля (или 1 кг
свежего)
2-3 яйца
3-4 ст.л. муки
150-200 г твердого сыра
2-3 ст.л. панировочных
сухарей

Приготовление:

1. Отварной картофель потолочь как на пюре, добавить яйца и муку, тщательно вымесить. Должно получится мягкое, но не липнущее к рукам тесто.
2. Сыр нарезать брусочками около 1 см в сечении и около 5-6 см длиной.
3. Взять около 1 ст.л. теста, слепить из него лепешку, в середину положить брусочек сыра и тщательно залепить края, сформировать палочку и обвалять в сухарях.
4. Жарить на разогретом растительном масле порядка 15 минут.



Лето

июнь, июль, август

Богатое время года, когда есть все - томаты, огурцы, молодые кабачки, свежие бобовые, капуста, все виды зелени. В лесу созревают ягоды и грибы.

Также это время для заготовок на зиму.



Кабачки с творогом



Для этого рецепта подойдут как молодые, так и зрелые кабачки



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

1-2 кабачка
500 г творога
2 яйца
2-3 зубчика чеснока
150 г сыра
2-3 ст.л. сметаны
(можно 12%)
соль

Приготовление:

1. Кабачки нарезать кольцами толщиной 0,5 см и посолить.
2. Чеснок почистить, пропустить через пресс.
3. Творог смешать с яйцами, сметаной, чесноком и солью
4. На смазанный маслом противень выложить кружки кабачков, сверху выложить творожную начинку.
5. Сыр потереть на овощной терке, посыпать сверху кабачки.
6. Запекать в разогретой до 200°C духовке 15-20 минут.

В этом рецепте можно использовать не только молодые, но и "старые" кабачки, только их нужно очистить от кожуры и из каждого кружочка достать сердцевину с семечками.

Крем-суп из молодых кабачков



Такой крем-суп можно сделать не только из кабачков, но и из тыквы.



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

2 молодых кабачка (или кусок тыквы 500-600 г)
3-4 картофелины
1 луковица
1 небольшая морковка (по желанию)
1 л куриного/говяжьего бульона
250 мл сливок 8-10%
зелень
сметана

Приготовление:

1. Картофель чистим и ставим варить в бульоне. Кабачки и лук чистим, нарезаем небольшими кубиками и обжариваем на сухой сковороде 10-15 минут.
2. Морковь чистим, трем на овощной терке, добавляем к кабачкам с луком, тушим еще 7-10 минут, убираем с огня.
3. Как только картофель сварился, вынимаем его из бульона и измельчаем блендером вместе с кабачками, луком и морковкой.
4. Получившееся овощное пюре перекладываем в бульон, добавляем сливки, специи по вкусу, тщательно перемешиваем и доводим до кипения. Подавать с зеленью и сметаной.

Высокое содержание в кабачках витамина С и каротина обуславливает их общеукрепляющие свойства. Кабачки способствуют нормализации водно-солевого обмена и очищению крови. Высокое содержание пектиновых веществ помогает выведению из организма солей натрия, и «плохого» холестерина. Блюда из кабачков показаны при холецистите, гепатите, желчнокаменной болезни, гипертонии, хроническом колите, атеросклерозе, пиелонефрите и хронических нефритах.

Медовые перепелки с грушей

120 min

G

L

12

Изысканный вкус перепелиного мяса выгодно подчеркнут ароматом меда и груши



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

8-9 перепелов

2/3-1 ст.л. меда

1-2 ч.л. лимонного сока

1-2 груши (твердые, не очень сладкие)

специи (лучше выбрать пряные травы)

соль

Приготовление:

1. Смешать сок лимона, мед, соль и специи. Обмазать этим маринадом перепелок, оставить мариноваться на 2 часа.

2. Грушу разрезать на дольки, выложить на дно формы.

3. На грушу выложить перепелок, закрыть форму крышкой или завернуть фольгой. Поставить в разогретую до 170°C духовку на час.

4. Спустя час снять крышку/фольгу и дать запечься до золотистого цвета.

Сложные эфирные масла, которые содержатся в грушах, делают их прекрасным мочегонным средством. При камнях в почках и мочевом пузыре рекомендовано есть свежие груши или пить из них сок. В печеном виде польза груш, безусловно, сохраняется, особенно для желудка. Таким же образом получается и отличное противокашлевое и жаропонижающее средство.

Огурцы малосольные за час

60
min

G

L

10

V

Огурчики маринуются очень быстро, а вкус получается бесподобный!



Фото: Анна Шулга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

700 г огурцов (можно использовать горькие, только предварительно очистить от кожуры)
3-4 зубчика чеснока
1 ч.л. соли
2/3 ч.л. сахара
30 г свежего укропа

Приготовление:

1. Огурцы помыть, при необходимости очистить от кожуры. Разрезать каждый огурец поперек, а затем каждую половинку разрезать вдоль на 4 части.
2. Чеснок почистить, пропустить через пресс, смешать с солью и сахаром.
3. Укроп промыть, обсушить и порезать довольно крупно.
4. Соединить огурцы, укроп и чеснок с солью и сахаром. Тщательно перемешать, чтобы огурцы пустили сок. Дать постоять 1-1,5 часа.

Поскольку при приготовлении малосольных огурцов не используется уксус, их можно отнести к диетическим блюдам. Малосольные огурцы полезны при таких заболеваниях как атеросклероз, токсикоз, неполадки с пищеварением и некоторые другие. Благодаря наличию в плоде клетчатки, стоит кушать огурцы для стимуляции кишечника и профилактики запоров.

Паста с томатным соусом "Портофино"



Рецепт этого блюда приехал из одного из отелей итальянского города Портофино.



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

500 г спагетти
3-4 красных томата
3-4 черных томата (сорт "Черный принц")
4-5 зубчиков чеснока
200 г помидоров черри
свежий базилик
соль
смесь перцев

Приготовление:

1. Черные и красные томаты моем, режем кружочками, выкладываем на жаропрочную сковородку и тушим на медленном огне под крышкой до мягкости.
2. Получившуюся массу измельчаем блендером, после этого пропускаем через дуршлаг, чтобы удалить семечки и кожуру. Томатную пасту снова выкладываем на сковороду.
3. Чеснок чистим, пропускаем через пресс.
4. В томатную пасту добавляем чеснок, соль, смесь перцев, перемешиваем и тушим 1 минуту.
5. Спагетти отварить.
6. На тарелку выкладываем спагетти, поливаем соусом, украшаем помидорами черри и базиликом

Благодаря высокой концентрации комплексных углеводов, содержанию клетчатки и витамина B1, паста из твердых сортов пшеницы снимает стресс, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, препятствует развитию рака.

Рулет из куриного филе



Куриное филе – самая диетическая часть курицы, но и самая сухая. Рулетики, приготовленные по этому рецепту, получаются очень сочными и нежными.



Ингредиенты:

1 куриная грудка
1 болгарский перец
100 г мягкого сыра
1,5-2 ст.л. майонеза
1,5-2 ст.л. сметаны
соль, специи

Приготовление:

1. От грудки отделить филе, разрезать на 2 половинки, очистить от пленок. Каждую половинку разрезать вдоль.
2. Каждый пласт филе солим, перчим, выкладываем по 1 ч.л. сыра и по полоске перца. Сворачиваем в плотный рулет.
3. Смешиваем майонез и сметану.
4. В получившейся смеси майонеза и сметаны обмакиваем каждый рулет и выкладываем в форму. Не стоит использовать разъемную форму, поскольку получается довольно жидкий соус.
5. Ставим в разогретую до 180°C духовку на 40 минут.

Низкая калорийность куриного филе и его диетические свойства являются далеко не единственным полезным качеством. Филе курицы содержит магний, который помогает бороться с усталостью, улучшает память и укрепляет иммунитет. А витамины группы В помогают омолаживать кожу, стабилизируют нервную систему и нормализуют обменные процессы в организме.

Салат с козьим сыром

Маринованный в масле сыр более нежный и ароматный и идеально подходит для овощных салатов.



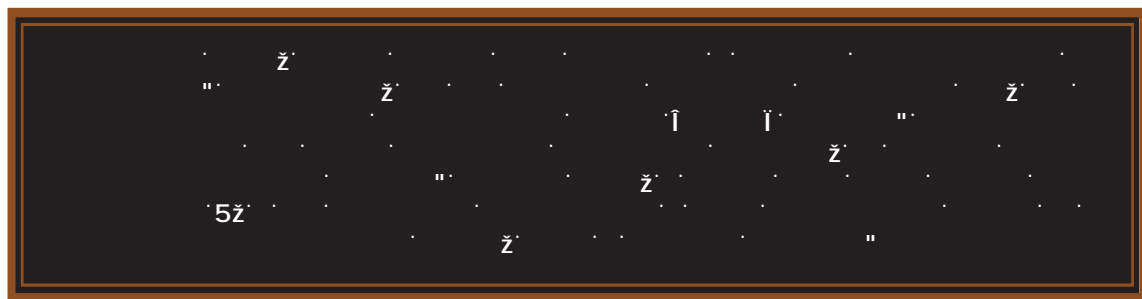
Ингредиенты:

3-4 помидора
1/2-1 красная луковича
50 г козьего сыра,
маринованного в масле
пучок петрушки
1 ч.л. яблочного уксуса
СОЛЬ



Приготовление:

1. Лук порезать мелкими кубиками, залить 1/2 чашки холодной воды, добавить уксус и оставить на 30 мин.
2. Помидоры порезать кубиками, петрушку мелко порубить.
3. Смешать помидоры, вымоченный лук, петрушку, добавить сыр и немного масла со специями из сыра.
4. Посолить, перемешать.



Салат с птицей и огурцами



Для этого салата используются скорые малосольные огурчики



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

400 г отварного мяса птицы
(куриное филе или смесь разных видов птицы)
250 г малосольных скорых огурцов
1 ст.л. соевого соуса
½ ч.л. лимонного сока
½ ч.л. зернистой горчицы
1 ст.л. растительного масла
соль

Приготовление:

1. Перемешать масло, горчицу, соевый соус и лимонный сок.
2. Мясо птицы порезать полосками, залить получившимся соусом, перемешать. Дать настояться не менее 1 часа.
3. Выложить на порционную тарелку маринованное мясо, а сверху малосольные огурцы.



Свинина в томатно-молочном соусе

120 min

G

14

Этот рецепт навеян турецкой кухней, в которой в таком соусе традиционно готовят баранину.



Ингредиенты:

1-2 кг свинины (цельный кусок)

700 мл молока

300 г натуральной томатной пасты

5-6 зубчиков чеснока

соль, специи

Приготовление:

1. Свинину натереть смесью соли и специй.
2. Чеснок почистить, зубчики разрезать на пластинки. В мясе сделать надрезы и нашпиговать его чесноком.
3. Молоко смешать с томатной пастой, посолить, добавить черный перец.
4. Мясо выложить в форму, залить 1/3 части соуса и поставить в разогретую до 180°C духовку.
5. Через полчаса полить мясо еще 1/3 части соуса.
6. Еще через полчаса вылить оставшийся соус и тушить свинину до готовности, при необходимости поливая соусом.

Фаршированные шампиньоны



Шампиньоны нужно выбирать крупные, но крепкие



Приготовление:

1. Шампиньоны помыть, почистить, удалить ножки.

2. Ножки грибов и лук порезать, обжарить до золотистого цвета, посолить, поперчить.

3. Когда обжаренные грибы с луком остынут, добавить майонез, перемешать.

4. Шляпки выложить на противень, наполнить начинкой, посыпать тертым сыром. Запекать при 180°C 20 минут.

Ингредиенты:

10 шампиньонов

1 луковица

1,5 ст.л. домашнего майонеза

100 г твердого сыра

соль

черный перец

Осень

сентябрь, октябрь, ноябрь

Время для сытных блюд. Салаты из свежих овощей подошли к концу, но есть обилие корнеплодов, капусты, лука, кабачков и осенних грибов. Некоторые фрукты могут лежать до Рождества. И это время для охоты и для убоя. Мясо в изобилии, так что это сезон мясных блюд с овощами.



Баклажанная икра

Со свежей сметаной -
полноценное второе блюдо



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

4 баклажана
4 луковицы среднего размера
2 моркови
2-3 перца
4 помидора
1/2 головки чеснока
пучок петрушки
1 ч.л. сахара
2 ст.л. растительного масла
1 ст.л. сливочного масла
соль

Приготовление:

1. Баклажаны и лук нарезать кубиками.
2. В глубокой сковороде подогреть растительное масло. На достаточно сильном огне обжарить баклажаны и лук.
3. Как обжарились баклажаны и лук, добавить натертую на крупной терке морковь, обжаривать 4-5 минут, помешивая.
4. Добавить мелко нарезанный перец, посолить.
5. Через 3-5 минут добавить нарезанные кубиками помидоры и обжарить еще 3-5 минут.
6. Огонь уменьшить до минимума, накрыть крышкой и тушить, периодически помешивая, до однородности.
7. Добавить измельченную петрушку и пропущенный через пресс чеснок, перемешать, накрыть крышкой, дать настояться (лучше до остывания).

Грибная солянка с кабачками



Это блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде



Ингредиенты:

1-2 кабачка
500 г свежих грибов
2 луковицы
200 г сметаны (можно 12%)
2-3 помидора
пучок петрушки
черный перец
соль

Приготовление:

1. Грибы порезать кусочками, лук кольцами. Грибы и лук обжарить.
2. Кабачки порезать кольцами, посолить и обжарить на сковороде с двух сторон.
3. На дно кастрюли с толстым дном выложить кабачки, сверху грибы, поперчить.
4. Помидоры порезать крупными кубиками, выложить на грибы. Сверху залить все сметаной и поставить тушить на среднем огне 20-30 минут под крышкой.
5. Петрушку измельчить и засыпать на помидоры перед выключением, оставить солянку под крышкой на 10 минут и можно подавать.

Грибы – это прекрасный источник белка. Некоторые разновидности по своей питательности не уступают говядине. Помимо этого, грибы практически не содержат крахмала, натрия и холестерина, помогают организму избавиться от лишней жидкости, однако нужно учитывать тот факт, что грибы являются трудноперевариваемой пищей.

Грибной мусс с рикоттой



Нежный мусс с ярким творожным вкусом и нотками лимона



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Приготовление:

1. Грибы нарезать пластинками. Лук нарезать кубиками. Обжарить грибы с луком на сковороде до готовности.
2. Чеснок пропустить через пресс, добавить к грибам, посолить, поперчить, потушить 1 минуту.
3. Взбить блендером грибы с луком, добавить рикотту и сок лимона.
4. Перемешать, поставить в холодильник на час.

Ингредиенты:

200 г грибов
100 г рикотты из козьего молока
1-2 зубчика чеснока
½ ч.л. лимонного сока
соль
черный перец



Грибной суп с яйцом



Легкий в приготовлении и очень ароматный суп!



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

1,5 л бульона
400 г грибов
3-4 картофелины
1 луковица
1 морковь
2 яйца
пучок петрушки
соль, специи

Приготовление:

1. Для начала нарезать грибы и забросить их в кипящий бульон.
2. В это время нарезать лук, картофель кубиками.
3. Морковь натереть на овощной терке.
4. Спустя 15-20 минут от начала варки грибов добавить в суп овощи – лук, морковь, картофель. Варить суп до готовности – еще минут 10-20.
5. Когда суп сварился, взбить 2 яйца, вылить их в кипящий суп и очень быстро мешать, чтобы яйца равномерно распределились по бульону. Добавить измельченную петрушку, выключить суп, закрыть крышкой и дать настояться 15-20 минут.

Грибной суп можно готовить как на нежирном мясном бульоне – говяжьим или курином – так и без него. В таком случае блюдо получится вегетарианским.

Для супа лучше брать лесные грибы – белые или подосиновики, или культурные шампиньоны. Такие грибы как маслята, опята, вешенки лучше не использовать для приготовления первых блюд.

Картофель с грибами запеченный

60 min

G

1 2

V

Особенно хороши для этого блюда лисички



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

4-5 картофелин
300 г грибов
1 луковица
3 ст.л. муки
50 г сыра
черный перец
соль

Приготовление:

1. Грибы нарезать полосками, если мелкие (лисички), то можно оставить целыми. Лук нарезать кубиками. Грибы и лук посолить, поперчить, обжарить на сковороде 5-7 минут.
2. Картофель порезать кубиками и добавить к грибам, обжарить 10 минут.
3. Добавить сметану, перемешать, выложить в форму для запекания с крышкой (лучше использовать толстостенную – стеклянную или чугунную).
4. Посыпать натертым на крупной терке сыром, закрыть крышкой.
5. Запекать в разогретой до 180°C духовке 40-60 минут.

Кролик в сметане

120 min

G

12

Приготовленный по этому рецепту кролик получается очень нежным, а сам рецепт не потребует от Вас много усилий.



Ингредиенты:

1,5 кг кролика (половина тушки)
2-3 луковицы
500 г сметаны (можно 12%)
4-5 зубчиков чеснока
соль, специи

Приготовление:

1. Кролика режем крупными кусками, натирем солью и специями.
2. Лук нарезать тонкими полукольцами и пассеровать на сковороде для тушения 10-15 минут.
3. Мясо выложить на лук, залить 1 л кипятка, сверху залить сметаной.
4. Довести до кипения и тушить на медленном огне под крышкой 1 час. Если жидкость испарилась, можно периодически подливать горячую воду.
5. Чеснок почистить и порезать кубиками, кролика посыпать чесноком спустя час от начала тушения. После этого тушить еще 40-60 минут.

Мясо кролика содержит **ВСЕ** незаменимые аминокислоты, необходимые человеческому организму
Мясо кроликов гипоаллергенно и безопасно с точки зрения радиационного фона (в нём нет стронция-90, образующегося в результате распада пестицидов и гербицидов, поступающих в организм с кормом).

Панна кота со сливами



Невероятно нежный тающий десерт с ароматной припущенной сливой...



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

500 мл сливок
100 мл молока
5-6 ст.л. сахара
ванильная палочка или ванильный экстракт
30 г быстрорастворимого желатина
цедра 1/2 лимона
250 г слив
50 г коньяка (рома, бренди)

Приготовление:

1. Молоко подогреть, замочить в нем желатин.
2. Когда желатин растворится, добавить в молоко сливки, ваниль, сахар (4 ст.л.), цедру и перемешать.
3. Разлить по формам и поставить в холодильник на 2-3 часа.
4. Сливы разделить на половинки, достать косточку, выложить в сотейник, добавить сахар (2 ст.л.) и коньяк. Тушить 4-5 минут. Дать остыть.
5. После застывания десерта полить его сливами.

Рулет из свинины с яблоками



Нежная, сочная свинина с ароматом лимона и яблок.



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

1,5 кг свинины – крестцовая или тазобедренная часть
2 луковицы
2-3 кислых яблока
1 лимон
3-4 ломтика батона
2-3 ст.л. майонеза
соль, специи

Приготовление:

1. Лук мелко покрошить, яблоки почистить, натереть на крупной терке. Лук обжарить на масле, добавить к нему яблоки и потушить минут 5-7. Дать остыть, добавить майонез.
2. Батон нарезать мелкими кубиками, подсушить в духовке, чтобы получились сухарики. Смешать с яблоками и луком. Это начинка.
3. Мясо разрезать так, чтобы получился пласт. Посолить, поперчить, выложить начинку.
4. Натереть цедру 1 лимона, выдавить 1-2 ч.л. сока, смешать. Свернуть мясо в рулет и обмазать лимонной смесью. Завернуть в фольгу.
5. Запекать около часа на среднем огне, затем развернуть фольгу, и запечь до корочки.

С любым мясом прекрасно сочетаются яблоки — будь это свинина, говядина или любая птица. Лучше всего яблоки гармонируют с жирной свининой, уткой или гусем. Именно яблоко нейтрализует жир, придает мясу кислинку, сладость и яблочный аромат.

Рулетики из баклажанов



Острая закуска из свежих баклажанов



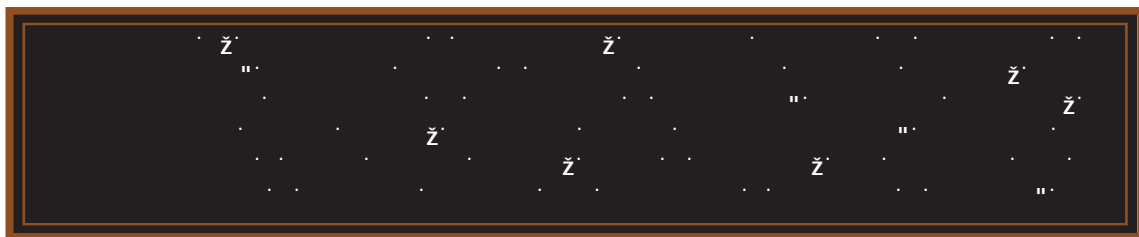
Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Приготовление:

1. Баклажаны нарезать тонкими пластинками вдоль, замочить в подсоленной воде на 30 мин.
2. Обмакнуть пластинки баклажана в муке, обжарить с двух сторон на растительном масле. Дать немного остыть.
3. Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом.
4. Помидоры нарезать небольшими полосками.
5. Каждую пластинку смазать майонезом с чесноком, на один край положить кусочек помидора, свернуть рулетиком. Дать постоять в холодильнике 1 час.

Ингредиенты:

- 1 баклажан
- 1 небольшой помидор
- 1-2 зубчика чеснока
- 2 ч.л. домашнего майонеза
- 2 ст.л. муки
- масло для жарки
- соль



Фаршированный кабачок



Для этого блюда нужны "старые" кабачки, из которых можно сделать "лодочки"



Ингредиенты:

- 1 большой кабачок
- 500 г фарша (лучше брать смешанный курица+говядина)
- 2/3 стакана риса
- 1 луковица
- 2 яйца
- 2 ст.л. домашнего майонеза
- 2 ст.л. натуральной томатной пасты
- 2 ст.л. сметаны
- 150 г сыра
- соль
- специи

Приготовление:

1. Кабачок почистить, разрезать вдоль, достать мякиш с семечками.
2. Рис отварить, смешать с фаршем, измельченным луком, яйцами, солью и специями.
3. Начинить фаршем половинки кабачка, выложить в форму для тушения (утятницу).
4. Смешать майонез, сметану, томатную пасту, добавить пол литра горячей воды. Залить получившимся соусом лодочки из кабачка. Долить горячей воды так, чтобы на поверхности оставался только фарш.
5. Сыр натереть на крупной терке, посыпать фарш. Поставить в разогретую до 180°C духовку на 40-60 минут.

Фаршированный перец

60
min

G

1

Вкусное и диетическое осеннее
блюдо



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

1,2 кг перца
1 куриная грудка
150 г риса
2 яйца
1 луковица
3 ст.л. сметаны
3 ст.л. натуральной
томатной пасты
3 ст.л. домашнего
майонеза
3 помидора (по желанию)
соль, специи

Приготовление:

1. С грудки снять мясо (кожу не использовать) и перекрутить вместе с луковицей на фарш.
2. Добавить яйца, соль, специи, вымесить.
3. Рис отварить до полуготовности и добавить в фарш, перемешать.
4. Из перца аккуратно достать сердцевину, вымыть, обсушить. Начинить перец рисово-мясным фаршем и сложить в большую кастрюлю (рядами).
5. Сметану, томатную пасту и майонез размешать в 2 стаканах горячей воды, добавить соль и специи. Залить этим соусом перец. Долить в кастрюлю воды так, чтобы неприкрытыми были только «верхушки» перца. По желанию засыпать сверху порезанными на кубики помидорами. Тушить под крышкой около часа.

Польза сладкого перца в том, что по содержанию витамина С он опережает даже лимоны. Вкус этого плода зависит от содержания в нем специфического вещества – капсаицина. Именно его концентрация влияет на то, каким будет перец, горьким или сладким.

Цыпленок с яблоками в сметане



Это один из вариантов приготовления птицы в кисло-сладком соусе



Приготовление:

1. Бедрышки обжарить с двух сторон, переложить в сотейник, посолить, добавить специй.

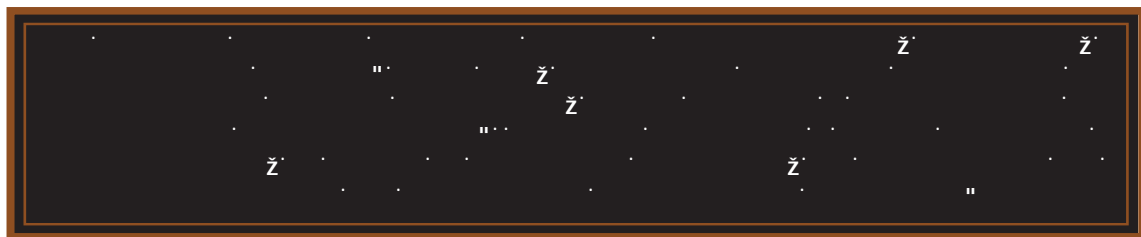
2. Лук нарезать кубиками, обжарить на масле, оставшемся от обжаривания курицы. Выложить сверху на курицу.

3. Яблоки порезать кубиками, чернослив промыть и, если крупный, разрезать пополам. Выложить чернослив и яблоки на курицу, посолить.

4. Залить сметаной, кипятком и поставить тушить под крышкой 30 минут.

Ингредиенты:

5-6 куриных бедрышек или 2 индюшачьих (можно выбрать другие части птицы)
2-3 кислых яблока
1-2 луковицы
100 г чернослива
200 г сметаны (можно 12%)
масло для жарки
соль
специи



Зима

декабрь, январь, февраль

Это время для корнеплодов. Теперь свежие овощи кончились. Свекла, морковь, капуста и лук, вместе с мукой и бобовыми составляют основу питания. Заготовки, консервы являются прекрасным дополнением стола.



Капустные блинчики



Эти блинчики можно подавать как в качестве гарнира к мясу, так и как самостоятельное блюдо



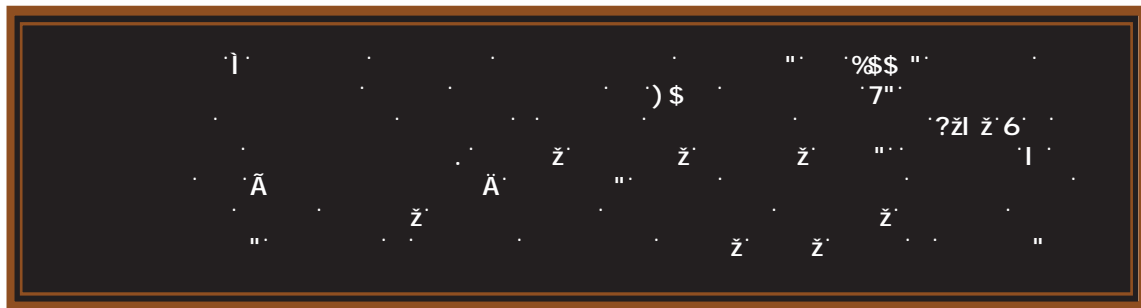
Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

400 г капусты
1-2 яйца
1 небольшая
луковица
2 ст.л. сметаны
2 ст.л. муки
масло для жарки
соль

Приготовление:

1. Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью.
2. Лук порезать мелкими кубиками.
3. Смешать капусту, лук, яйца, сметану и муку. Вымесить.
4. Пожарить блинчики на сковороде на медленном огне.
5. Подавать со сметаной.



Картофельная запеканка в горшочке



Очень сытное блюдо из картофеля - прекрасная альтернатива мясному ужину!



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Приготовление:

1. Картофель натереть на овощной терке.
2. Добавить яйца, соль, сметану, перемешать.
3. Выложить в горшочек, присыпать сверху натертым сыром.
4. Запекать в духовке при 180°C 30-40 мин.

Ингредиенты:

4-5 картофелин
2 яйца
3-4 ст.л. сметаны (можно 12%)
50 г сыра
соль



Клюквенный пирог



Ароматный, кисло-сладкий...
настоящий рождественский
пирог!



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

800 г муки
400 г сливочного масла
400 г + 4 ст.л. сахара
3 яйца + 2 желтка
сок и цедра 1 лимона
3 стакана клюквы
сода
соль
ваниль

Приготовление:

1. Для начала нужно приготовить тесто. Растереть 300 г масла и 200 г сахара, добавить 3 яйца, сок лимона.
2. Затем добавить 600 г муки, соль и соду (погасить).
3. Выложить в форму, сделать бортики. Сверху высыпать клюкву, посыпать цедрой и сахаром (4 ст.л.)
4. Теперь нужно приготовить посыпку. Растереть 2 желтка с 200 г сахара, добавить 200 г муки, сделать крошку. Посыпать этой крошкой пирог.
5. Выпекать 1 час при 180°C.

Луковый пирог

60 min

1 2

✓

Как и многие блюда с большим содержанием лука, этот пирог пришел к нам из Франции



Ингредиенты:

Для теста:

1 ст. муки

50 г сливочного масла

3 ст.л. густой сметаны

Для начинки:

600 г лука (4-5 крупных луковиц)

2 яйца

3 ст.л. сметаны

150 г сыра

соль

Приготовление:

1. Масло растопить, смешать с 3 ст.л. сметаны, мукой, вымесить тесто.
2. Тесто выложить в форму, равномерно распределить его, сделать бортики, поставить в холодильник на 1 час.
3. Лук нарезать тонкими полукольцами, пассировать на сковороде, слегка подсолить.
4. Выложить лук на тесто.
5. Взбить яйца с 3 ст.л. сметаны, залить этой смесью лук.
6. Посыпать тертым сыром. Выпекать 30-40 минут при 190°C.

Луковый суп



Это блюдо французской кухни согреет Вас холодным зимним вечером



Ингредиенты:

1 л куриного бульона (или бульона из разных видов птицы)
3-4 луковицы
2-3 ст.л. муки
1 ст.л. растительного масла
1 ст.л. сливочного масла
150 г сыра
соль
смесь перцев, лавровый лист, гвоздика

Приготовление:

1. Лук нарезать кубиками, посолить, обжарить на смеси растительного и сливочного масла до золотистого цвета. Добавить муку, перемешать и жарить в течение еще 1 минуты.
2. Бульон довести до кипения, добавить специи и соль и луковую зажарку, тщательно перемешать. Варить 5 минут.
3. Сыр натереть на крупной терке, добавить в порцию горячего супа перед подачей.
4. К супу можно подать гренки из белого хлеба.



Морковно-яблочный салат



Яблоки для салата нужны кислые, идеально - "Антоновка"



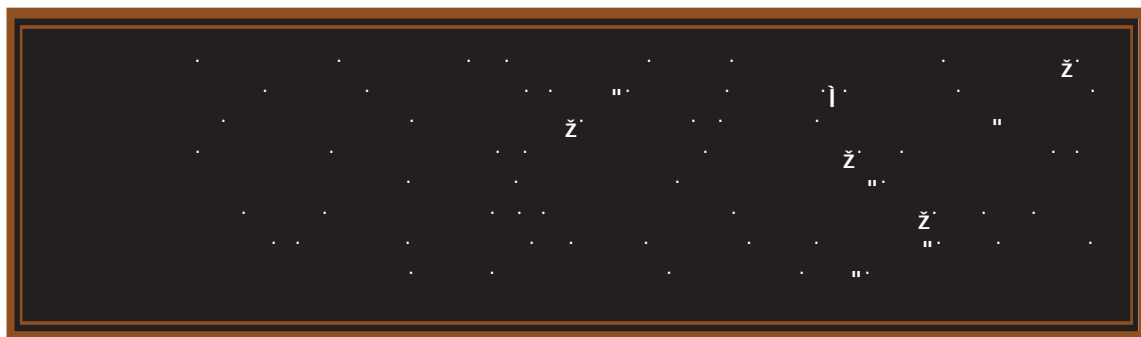
Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Приготовление:

1. Морковь и яблоко почистить, потереть на овощной терке.
2. Чеснок пропустить через пресс.
3. Смешать все ингредиенты, заправить сметаной, дать настояться 30 мин.

Ингредиенты:

1 морковь
1 яблоко
1 зубчик чеснока
1 ст.л. сметаны (можно 12%)
соль



Утка с клюквенным соусом

120 min

G

12

Для соуса лучше брать спелую клюкву темно-красного цвета. Недозревшие ягоды более горькие.



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

2 утиные грудки
200 г свежей или замороженной клюквы
1 ст.л. коричневого сахара
сок ½ лимона
100 мл коньяка или бренди
2 ст.л. оливкового масла
20 г растительного масла
специи
соль

Приготовление:

1. Грудку разделить на половинки, сделать неглубокие надрезы на коже.
2. Смешать 50 мл коньяка, добавить специи, соль. Замочить в этом маринаде грудки минимум на 2 часа.
3. Нагреть в сковороде растительное масло, затем растопить в нём сливочное.
4. Положить утиные грудки в раскалённое масло кожей вниз, жарить около 7 мин на среднем огне с каждой стороны. Затем завернуть в фольгу и держать в тепле.
5. В масло на сковороде всыпать ягоды, добавить сахар и карамелизировать 1 мин, затем влить лимонный сок и коньяк, потушить до загустения на маленьком огне, постоянно помешивая. Полить соусом нарезанные наискосок грудки.

Фаршированный картофель

Это традиционное белорусское блюдо, в классическом исполнении готовится со свинойной



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

500 г куриного фарша
(или смешанного курица
+говядина)
6-8 картофелин
среднего размера
1 небольшая луковка
150 мл сметаны
соль
специи



Приготовление:

1. Картофель почистить, аккуратно вырезать середину, чтобы получились лодочки. Толщина стенки должна быть около 3 мм.
2. В фарш добавить измельченный лук, специи, соль. Наполнить этим фаршем картофельные лодочки.
3. Фаршированный картофель выложить в глубокую сковородку/форму с крышкой, засыпать картофельными ломтиками (то, что вырезали из середины), залить сметаной и кипятком, посолить. Накрыть крышкой.
4. Поставить в разогретую до 180°C духовку на 40-50 минут.



Все сезоны

Это блюда, которые можно приготовить в разное время года и которые могут быть ингредиентами для других блюд.



"Балык" из куриного филе



Приготовленное по этому рецепту мясо по вкусу похоже на полендицу из свинины

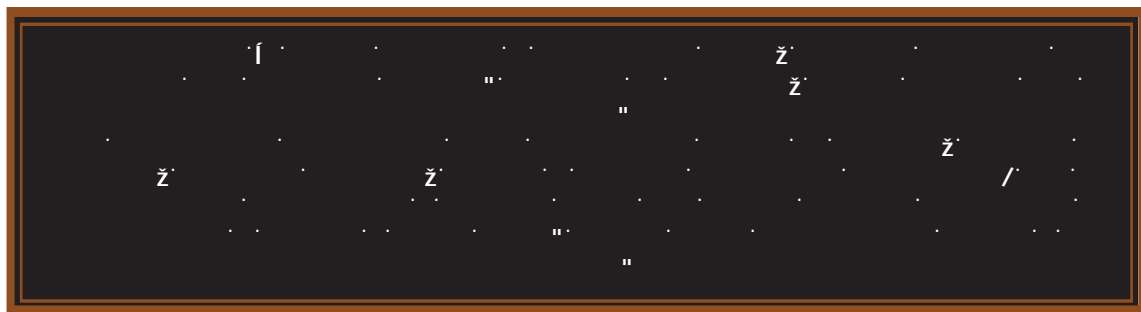


Приготовление:

1. Смешать коньяк, соевый соус, соль и специи.
2. В получившемся маринаде замочить куриное филе на 24 часа.
3. Спустя сутки промыть филе под струей воды, обсушить, завернуть в марлю, поставить в холодильник еще на 24 часа.

Ингредиенты:

500 г куриного филе
2-3 ст.л. соевого соуса
50 г коньяка
1 ст.л. соли
специи (смесь перцев,
лавровый лист и пр.)



Икра из селедки



Вместо селедки можно взять любую соленую рыбу на Ваш вкус

Приготовление:

1. Сельдь разделить, аккуратно достать косточки.
2. Морковь и яйца отварить.
3. Сельдь, морковь, яйца и сыр измельчить в блендере (можно пропустить через мясорубку).
4. Сделать бутерброды с белым хлебом, можно украсить свежим огурцом.



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

- 1 слабосоленая селедка
- 1 морковь
- 2 яйца
- 200 г мягкого сливочного сыра
- 1 свежий огурец (по желанию)



Перепелки табака



Несмотря на большое количество чеснока мясо получается лишь немного пикантным



Ингредиенты:

3 перепелки
2 ст.л. сметаны
1/2 ст.л. соевого соуса
или
1 ч.л. яблочного уксуса
1/2 головки чеснока
СОЛЬ
СПЕЦИИ

Приготовление:

1. Перепелок разрезать вдоль грудки и развернуть.
2. Смешать сметану, пропущенный через пресс чеснок, соевый соус/ яблочный уксус, соль и специи.
3. В получившемся соусе замариновать перепелок (минимум 2 часа, лучше на ночь.)
4. Выложить перепелок на противень разрезом вниз и поставить в разогретую до 180°C духовку на 25-30 минут.

Выбирая перепелиное мясо, в первую очередь обратите внимание на его запах. Кроме запаха, показательными будут упругость филе и цвет мяса, он должен быть здоровым, розовым, а при нажатии на филе должна оставаться ямка. Хранить перепелиное мясо необходимо в холодильнике, не более двух недель. В морозильной камере оно может храниться дольше, но не более 3 месяцев, поскольку мясо утратит любую ценность. В качестве гарнира к перепелам обычно используют овощи и фрукты, бобовые. Сдобрить мясо перепела можно соусами: томатными, сладкими и кислыми.

Хлебный квас



Освежающий полезный напиток,
приготовленный только из натуральных
продуктов!



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

1/2 буханки ржаного
хлеба
3 литра кипяченой воды
30-40 г свежих дрожжей
1 ст. (200 г) сахара
изюм

Приготовление:

1. Хлеб нарезать ломтиками и зажарить в духовке до золотистого цвета, высыпать все в кастрюлю.
2. Залить сухари 3 литрами кипятка, засыпать $\frac{1}{2}$ стакана сахара, перемешать, закрыть крышкой и оставить до остывания.
3. Добавить дрожжи, перемешать, оставить при комнатной температуре часов на 24-36 часов.
4. После этого процедить, добавить изюм и оставшийся сахар и поставить еще на сутки.
5. Спустя сутки процедить, разлить по банкам/бутылкам и поставить в холодильник.

Польза хлебного кваса обусловлена витаминно-минеральным составом напитка. Этот напиток обогащен витаминами группы B, а также аминокислотами природного происхождения.

Хлебный квас содержит в своем составе полезные натуральные ферменты, а также молочную, уксусную и угольную кислоты, которые помогают наладить пищеварение и восстановить обменные процессы в организме человека.

Куриный паштет



Нежный паштет с аромат чеснока
и орехов



Ингредиенты:

400 г куриного филе
2 зубчика чеснока
30 г чищенных
кедровых орешков
1 ст.л. домашнего
майонеза

Приготовление:

1. Филе отварить до готовности - около 30 мин.
2. Чеснок почистить.
3. В блендере измельчить филе, орехи* и чеснок, добавить майонез, тщательно перемешать. Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве паштета на бужерброды.

*Примечание: кедровые орешки можно заменить грецкими, но с кедровыми вкус интереснее.

Состав кедрового ореха изобилует фтором, цинком, медью, марганцем, йодом, железом, фосфором, хлором, серой, натрием, магнием, кальцием и калием. Из витаминов в нем содержится биотин, токоферол, аскорбиновая кислота, пиридоксин, рибофлавин, фолиевая кислота, тиамин, бета-каротин и пантотеновая кислота.

Кедровый орех применяют при аллергиях, пониженном иммунитете, стрессах, общей усталости, кожных заболеваниях, атеросклерозе, раздражительности, язве желудка, гастрите, хроническом панкреатите и желчекаменной болезни.

Ленивый пирог с сыром

Этот пирог - что-то среднее между ленивой ачмой и баницей



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

1 большой лаваш (150 г)
400 г зерненого творога (4-5%)
200 г сыра разных сортов
3 яйца
соль

Приготовление:

1. На форму 16 см в диаметре нарезать лаваш на 8 частей.
2. Смешать яйца, натертый сыр, творог, подсолить.
3. На дно формы выложить первый лист лаваша, смазать 1 ст.л. с верхом начинки, сверху выложить следующий лист лаваша, прижать, смазать начинкой и т.д.
4. Выложить последний лист, аккуратно загнуть все торчащие куски лаваша, смазать оставшейся начинкой.
5. Запекать в разогретой до 180°C духовке 30 минут.



Перепелки по-французски



Мясо получается нежным, а розовый соус прекрасно оттеняет его вкус



Фото: Анна Шульга/
Anna Shulga

Ингредиенты:

4 перепелки
2 ст.л. томатной пасты
2 ст.л. домашнего майонеза
1 ч.л. лимонного сока
соль
специи

Приготовление:

1. Смешать томатную пасту, майонез, сок лимона, соль и специи.
2. В получившемся соусе замариновать перепелок (минимум 2 часа, лучше на ночь*).
3. Выложить перепелок на противень грудкой вниз и поставить в разогретую до 180°C духовку на 25-30 минут.

*Примечание: мясо перепелов довольно жесткое, поэтому необходимо их тщательно мариновать.

Мясо перепелки полезно, поскольку в его составе имеется значительное количество калия, который ответственен за работу головного мозга, оказывает аритмическое и гипотензивное действие; кроме того, это источник таких микроэлементов, как сера и фосфор. Наличие витамина PP способствует улучшению микроциркуляции крови, а также считается отличным средством для профилактики подагры. По сравнению с мясом курицы, перепелиное мясо содержит в несколько раз больше витамина Д (профилактика рахита), витаминов А, В1 и В2. В нем имеется значительное количество различных аминокислот.

Сыр домашний



Этот сыр вариться, поэтому по вкусу чем-то напоминает нежный плавленый сыр



Ингредиенты:

- 1 л молока
- 1 кг творога (4-9%)
- 1/2 ст.л. соли
- 1 ч.л. соды без горочки
- 1 яйцо
- 100 г сливочного масла

Приготовление:

1. Молоко нагреть до появления пузырьков, засыпать творог, тщательно перемешать.
2. Как только молоко полностью свернется и образуется прозрачная сыворотка, откинуть на дуршлаг, засетеленный марлей в 2-3 слоя, дать хорошенько стечь.
3. В кастрюле растопить сливочное масло, выложить творожную массу, добавить соль и соду и варить сыр на маленьком огне, постоянно помешивая, пока творог не расплавится.
4. Дать сырной массе немного остыть и влить в нее взбитое яйцо, тщательно перемешать. По желанию можно добавить тмин или рубленную зелень. Разлить по формочкам и поставить в холодильник на 2-4 часа.

Польза сыра бесценна для человека, благодаря его свойствам легко и полностью усваиваться в организме. Доктора настоятельно советуют регулярно употреблять этот чудесный продукт детям, беременным и пожилым людям, а также тем, кто страдает от повреждения костей и туберкулеза.

Чизкейк "Три шоколада"

Нежный и очень шоколадный чизкейк
без выпечки



Ингредиенты:

200 г песочного печенья
100 г сливочного масла
1/2 ч.л. молотой корицы
(по желанию)
1 ст.л. с горкой желатина
по 100 г белого,
молочного и горького
шоколада,
600 г сливочного сыра
(филадельфия),
500 мл 30-35% сливок,
100 г сахарной пудры.



Приготовление:

1. Растопить сливочное масло, печенье измельчить в крошку. Добавить корицу и масло. Перемешать.
2. Выложить крошку в разъемную форму и утрамбовать по дну, убрать в холодильник.
3. Тем временем в 200 мл сливок развести желатин.
4. Оставшиеся сливки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену.
5. На водяной бане растопить шоколад (начать с белого). К растопленному шоколаду добавить 1/3 сливок с желатином, перемешать. Добавить 1/3 сливочного сыра, размешать. Добавить 1/3 взбитых сливок. Аккуратно размешать.
6. Убрать в холодильник и приготовить второй слой. К тому моменту первый слой уже застынет.
7. После 3-го слоя убрать в холодильник на 2 часа.

Чизкейк — блюдо европейской и американской кухни, представляющее собой сырсодержащий десерт от творожной запеканки до пирожного суфле. Первые чизкейки появились в Древней Греции

Соленая скумбрия



Ингредиенты:

- 3-4 скумбрии
- 4 ст.л. соли
- 2 ст.л. сахара
- 1 л кипятка
- 1 пластиковая бутылка 1,5 - 2 л

Приготовление:

1. Развести в 0,5 л кипятка соль, сахар, остудить. У скумбрии отрезать головы, выпотрошить, промыть. У бутылки надрезать верхнюю часть так, чтобы получилась крышечка.
2. Поместить рыбу в бутылку хвостами вверх. Залить рассолом. Если еще остается место в бутылке, долить кипяченой воды.
3. Поставить в холодильник на 3 дня.

Соленая горбуша



Ингредиенты:

- 1 горбуша весом в 1 кг
- 1 ст.л. соли с верхом
- 1 ст.л. сахара
- кусок марли / х/б ткани

Приготовление:

1. Горбушу вымыть. Если горбуша целая, то отделить голову и выпотрошить.
2. Смешать соль и сахар. Сделать вертикальный надрез вдоль позвоночника. Засыпать в надрез и в брюшко смесь соли и сахара.
3. Обернуть марлей. Выложить на тарелку/блюдо. Поставить в холодильник на 4 дня. Каждый день переворачивать.

Домашний майонез

Томатная паста

Ингредиенты:

150 мл масла растительного
(рафинированное)
1 яйцо
1 ч. л. горчицы
1/2 ч. л. сахара
1/4 ч. л. соли
1 ст. л. яблочного уксуса или
лимонного сока
специи (по вкусу)

Приготовление:

1. Смешать соль, сахар, уксус/лимонный сок и специи.
2. В стакан от блендера налить охлажденное масло, добавить смесь соли, сахара и уксуса.
3. К смеси добавить горчицу, целое охлажденное яйцо. Опустить блендер в банку, до упора в дно и так, чтобы желток оказался внутри ячейки с ножом.
4. Включить блендер на 5-10 сек, не поднимая. Затем сбавить еще 10 сек.

Ингредиенты:

1 кг помидоров
&
%\$\$ /
%#&

Приготовление:

1. Томаты вымыть, нарезать половинками. Поместить в кастрюлю, туда же добавить очищенный лук, добавить полстакана воды, накрыть крышкой и довести до кипения. Уменьшить огонь и потушить около 15 минут – помидоры должны стать мягкими и пустить сок.
2. Остывшую массу перетереть через сито, а полученную массу уварить на минимальном огне, пока она не уменьшится в объеме минимум в 5 раз. Помешивать, чтобы паста не пригорела.
3. В конце добавить сахар и соль, влить уксус, перемешать и сразу разлить по стерилизованным банкам.

Поиск по рецептам

Салаты

Салат с козьим сыром	28
Салат с птицей и огурцами	29
Морковно-яблочный салат	53

Закуски и соусы

Фасолевый паштет	15
Огурцы малосольные за час	25
Фаршированные шампиньоны	31
Грибной мусс с рикоттой	36
Рулетики из баклажанов	42
Икра из селедки	52
Куриный паштет	59
Балык из куриного филе	62
Домашний майонез	59
Томатная паста	68
Сыр домашний	68

Супы

Постный борщ	17
Суп с фрикадельками	14
Крем-суп из молодых кабачков	23
Грибной суп с яйцом	37
Луковый суп	52

Вегетарианские вторые блюда

Жареные ньокки	16
Картофельные палочки	18
Кабачки с творогом	22
Паста с томатным соусом Портофино	26
Баклажанная икра	34
Грибная солянка с кабачками	35
Картофель с грибами запеченный	38
Капустные блинчики	48
Картофельная запеканка в горшочке	49
Луковый пирог	51
Ленивый пирог с сыром	63

Мясные вторые блюда

Медовые перепелки	24
Рулетики из куриного филе	27
Свинина в томатно-молочном соусе	30
Кролик в сметане	39
Рулет из свинины с яблоками	41
Фаршированный кабачок	43
Фаршированный перец	44
Цыпленок с яблоками в сметане	45
Фаршированный картофель	64
Перепелки по-французски	60
Перепелки табака	67
Соленая скумбрия	67
Соленая горбуша	67
Утка с клюквенным соусом	54

Десерты и напитки

Панна котта со сливами	40
Клюквенный пирог	50
Хлебный квас	61
Чизкейк три шоколада	66



<http://zdrovovoe-pitanie.net>