

# ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



- Блюда из овощей
- Первые блюда
- Блюда из мяса и рыбы
- Грибные блюда
- Блюда из круп  
и макарон

*Домашняя библиотека*

Домашняя библиотека (Аделант)

Коллектив авторов

# **Питание при сахарном диабете**

«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ»

2011

## **Коллектив авторов**

Питание при сахарном диабете / Коллектив авторов —  
«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ», 2011 — (Домашняя библиотека  
(Аделант))

ISBN 978-5-93642-295-9

Сахарный диабет довольно грозное заболевание, возникающее в результате нарушения функции поджелудочной железы, а именно, поджелудочная железа перестает вырабатывать достаточное количество инсулина или вообще его не вырабатывает. Инсулин – гормон, который осуществляет доставку глюкозы из крови в клетки всех органов и тканей, т. е. способствует полному усвоению глюкозы. Заболевание характеризуется повышенным содержанием глюкозы в крови, но несмотря на это клетки организма не получают в достаточном количестве необходимое питание в виде глюкозы, т. е. глюкоза не усваивается. Лечение сахарного диабета проводится врачами эндокринологами с обязательным соблюдением предписанной диеты. Диета у больных сахарным диабетом пожизненна и направлена на ограничение или полное исключение из рациона питания продуктов, содержащих углеводы, особенно быстроусваиваемые сахара. Основная цель противодиабетической диеты – по возможности сбалансировать все обменные процессы в организме человека, предупредить дальнейшее развитие заболевания и улучшить качество жизни больного человека.

ISBN 978-5-93642-295-9

© Коллектив авторов, 2011

© ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ, 2011

## Содержание

Питание больных сахарным диабетом	5
Овощные блюда	7
Баклажаны, тушеные с томатами	10
Баклажаны, тушеные в сметане	11
Баклажаны, тушеные с овощами	12
Овощное рагу с баклажанами	13
Баклажаны паровые с мясом	14
Баклажаны с орехами	15
Икра баклажанная	16
Икра баклажанная с брынзой	17
Икра баклажанная с яйцами	18
Икра баклажанная со свеклой	19
Икра из баклажанов и сладкого перца	20
Баклажаны, фаршированные сыром и яйцами	21
Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом	22
Баклажаны, фаршированные мясом и гречкой	23
Баклажаны, фаршированные кабачками	24
Баклажаны запеченные	25
Баклажаны, запеченные по-молдавски	26
Баклажаны, запеченные с луком и томатами	27
Баклажаны, запеченные с брынзой	28
Капуста, тушенная в сметане	29
Капуста, тушенная в молоке	30
Капуста, тушенная с грибами и мясом	31
Селянка	32
Капуста, тушенная с фасолью	33
Капуста паровая с мясом и овощами	34
Капуста, запеченная с яйцами	35
Капуста, тушенная с грибами в томатном соусе	36
Капуста с рыбой и грибами	37
Голубцы с баклажанами	38
Голубцы с овощами	39
Голубцы с яйцами и перцем	40
Голубцы с пшеникой и белыми кореньями	41
Голубцы с гречкой и овощами	42
Голубцы с творогом	43
Голубцы с картофелем	44
Голубцы с шампиньонами	45
Голубцы со свежими грибами в горшочках	46
Голубцы с творогом и гречневой кашей в горшочках	47
Голубцы с мясом	48
Голубцы с рыбой	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Питание при сахарном диабете**

## **Автор: Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.А**

### **Питание больных сахарным диабетом**

Сахарный диабет довольно грозное заболевание, возникающее в результате нарушения функции поджелудочной железы, а именно, поджелудочная железа перестает вырабатывать достаточное количество инсулина или вообще его не вырабатывает. Инсулин – гормон, который осуществляет доставку глюкозы из крови в клетки всех органов и тканей, т. е. способствует полному усвоению глюкозы. Заболевание характеризуется повышенным содержанием глюкозы в крови, но несмотря на это клетки организма не получают в достаточном количестве необходимое питание в виде глюкозы, т. е. глюкоза не усваивается.

Различают два типа сахарного диабета. 1 тип – инсулинозависимый, этим видом диабета болевают люди преимущественно молодого возраста. В результате патологических процессов в организме у них перестает вырабатываться инсулин.

2 тип – неинсулинозависимый – диабет пожилых людей. При этом виде диабета инсулин вырабатывается в недостаточном количестве и, кроме того, этот инсулин организм "не видит". Диабет 2 типа развивается, как правило, у полных людей после 40 лет в результате длительного периода неправильного питания и малоподвижного образа жизни.

Для нормального функционирования организма как здоровый, так и больной человек должен съедать около 50 % питательных веществ, называемых углеводами. Углеводы обеспечивают человека энергией, т. к. в организме они расщепляются до глюкозы – непосредственного энергетического источника. Основные поставщики углеводов – овощи, фрукты, злаки и бобовые. Различают простые углеводы и сложные. Простые углеводы или сахара быстро всасываются в желудочно-кишечном тракте и дают скорое поступление глюкозы в кровь. Сложные углеводы или полисахариды, проходя через длинные цепочки химических превращений, доставляют глюкозу в кровь постепенно и небольшими порциями. Овощи, фрукты, злаки и бобовые кроме углеводов богаты еще и витаминами, микроэлементами, различными биоконплексами, в том числе пектинами и еще очень полезными пищевыми волокнами – клетчаткой. Клетчатка и пектины обладают адсорбирующими свойствами, благодаря чему простые сахара всасываются медленнее, происходит постепенное поступление глюкозы в кровь. Поэтому сладкие фрукты и ягоды с достаточным содержанием клетчатки и пектина, такие как яблоки, сливы, вишня, черная, белая и красная смородина, крыжовник, малина, клубника, земляника, черника и др. можно употреблять больным сахарным диабетом, но с ограничением. То же самое относится и к сладким овощам – моркови, свекле, тыкве.

В последнее время в капусте, репчатом луке и грейпфруте обнаружены вещества, снижающие содержание глюкозы в крови.

Основной злаковый продукт – хлеб. В муке первого и высшего сорта, из которого преимущественно и выпекается хлеб, много крахмала и мало пищевых волокон. Поэтому лучше употреблять хлеб из низкосортной муки или хлеб с отрубями.

Лечение сахарного диабета проводится врачами эндокринологами с обязательным соблюдением предписанной диеты. Диета у больных сахарным диабетом пожизненна и направлена на ограничение или полное исключение из рациона питания продуктов, содержащих углеводы, особенно быстроусваиваемые сахара. Необходимо абсолютно устранить из своего рациона такие продукты, как традиционное варенье, печенье, конфеты, пирожные, торты и другие

кондитерские изделия, мороженое, всевозможные промышленные напитки и соки, приготовленные обычно с добавлением большого количества сахара. Сахара, содержащиеся в этих продуктах, усваиваются мгновенно. Очень мало клетчатки в таких сладких фруктах, как изюм, инжир, финики, виноград. От них необходимо отказаться.

Также нужно значительно ограничить употребление животных жиров. Особенно большой вред приносят блюда, сочетающие в своем составе жиры и сахара – пирожные, торты, мороженое. Исключить соленые, острые, жареные, копченые, пряные блюда, алкоголь. Питаться необходимо небольшими порциями 5–6 раз в день. При выборе продуктов питания нужно учитывать и наличие сопутствующих заболеваний. Диета также должна быть направлена на снижение веса, поскольку лишний вес отягощает заболевание.

Если человек никак не может обойтись без сладостей, можно использовать сахарозаменители. Сейчас существует большой выбор сахарозаменителей и, посоветовавшись с лечащим врачом, можно без труда подобрать для себя наиболее подходящий. Все сахарозаменители в организме претерпевают превращения без образования глюкозы. Людям, страдающим диабетом 2 типа нужно осторожно относиться к такому натуральному сахарозаменителю, как фруктоза. По последним научным данным фруктоза в организме человека очень быстро превращается в триглицериды, которые являются кирпичиками в построении жиров, т. е. фруктоза будет способствовать образованию и отложению жира и, следовательно, набору веса, что приведет к усугублению заболевания.

Способы приготовления блюд желательно выбирать более мягкие и щадящие, т. е. это может быть тушение и запекание на слабом огне, приготовление в горшочках и на пару. Пища, приготовленная в таком режиме, сохраняет все питательные вещества и свою клеточную структуру и становится доступной всем ферментным системам организма. Такая пища полностью усваивается, не создает шлаков и не раздражает органы пищеварения.

Основная цель противодиабетической диеты – по возможности сбалансировать все обменные процессы в организме человека, предупредить дальнейшее развитие заболевания и улучшить качество жизни больного человека.

## Овощные блюда

Овощи являются одним из основных компонентов в рационе питания человека. Кроме углеводов они содержат огромное количество различных витаминов, минеральных солей, микроэлементов и других биологически активных веществ. Кроме того, овощи поставляют в организм человека пищевые волокна или клетчатку, крайне необходимые для работы органов пищеварения и очистки организма от продуктов жизнедеятельности и различных токсинов. Для нормальной работы органов пищеварения человеку рекомендуется употреблять овощей не менее 50 % суточного объема пищи. Источником самого главного витамина – витамина С – также являются овощи и фрукты. При тепловой обработке овощей постоянно возникает проблема сохранения максимального количества витаминов, особенно витамина С. Решающее значение в этом вопросе имеет выбор способа приготовления блюда, а также выбор посуды для приготовления овощей. Наиболее подходящим способом получения овощных блюд является приготовление на пару и приготовление в горшочках. Керамические горшочки обеспечивают мягкое прогревание находящихся в них продуктов. Для овощей подойдет и чугунная эмалированная посуда, обеспечивающая равномерный прогрев пищи при более низких температурах.

Людам, страдающим сахарным диабетом, необходимо употреблять в пищу разнообразные овощные блюда. Углеводы, содержащиеся в овощах, благодаря клетчатке медленно всасываются в желудочно-кишечном тракте и вреда не принесут. Но некоторые овощи содержат все-таки значительное количество углеводов, к таким овощам относятся морковь, свекла, тыква, зеленый горошек. Кроме углеводов и клетчатки эти овощи содержат большое количество необходимых витаминов, минералов и биологически активных комплексов. Поэтому блюда из таких овощей можно употреблять по согласованию с врачом и с ограничением – не больше одной порции в день.

Картофель – единственный овощ, который содержит много углеводов в виде крахмала и совсем не содержит клетчатки. Его употребление допустимо также в небольших количествах по согласованию с врачом. Можно несколько снизить содержание крахмала в картофеле, если очищенный картофель выдержать несколько часов в воде, но при этом часть всех остальных питательных компонентов тоже перейдет в воду.

Морковь является чемпионом по содержанию каротиноидов – предшественников витамина А. Регулярное употребление моркови повышает сопротивление организма инфекциям, повышает его тонус, нормализует обмен веществ и улучшает зрение.

Широко славится своими целебными свойствами красная свекла. Она прекрасно активизирует обмен веществ, очищает и улучшает работу пищеварительных органов, очищает стенки кровеносных сосудов от органических отложений и холестерина и улучшает состав крови. Регулярное употребление красной свеклы в пищу способствует поддержанию кислотно-щелочного и водно-солевого равновесия в организме. В процессе зимнего хранения свекла прекрасно сохраняет все свои питательные вещества и целебные свойства.

Очень ценным диетическим продуктом является тыква, в ней так же много каротиноидов и пектина, способного выводить из организма шлаки, токсины и лишний холестерин. Блюда из тыквы благоприятно влияют на работу пищеварительных органов, сердца и почек. В первые месяцы зимнего хранения в тыкве происходит накопление витаминов, каротина становится даже больше, чем в моркови. Но диабетикам следует знать, что крахмал в процессе зимнего хранения тыквы превращается в сахар и тыква приобретает для них некоторую опасность. Употребление такой тыквы следует ограничить.

Лицам, страдающим сахарным диабетом, необходимы блюда из капусты. В капусте обнаружены вещества, снижающие содержание глюкозы в крови. Однако, при наличии воспалительных заболеваний поджелудочной железы капустные блюда из меню лучше исключить, при-

чем из всех видов капусты. Много питательных и вкусных блюд можно приготовить не только из белокочанной, но и из других видов капусты, особенно из цветной и брокколи. А вот капусту кольраби следует исключить из рациона, поскольку в ней содержится значительное количество сахаров.

Белокочанная капуста, очень богатая витамином С и Р, органическими кислотами, клетчаткой, минеральными солями, содержит много калия, серы и хлора.

Соли калия, обладающие мягким мочегонным эффектом, восстанавливают кислотно-щелочной баланс в организме, а природный комплекс витаминов С и Р прекрасно укрепляет стенки кровеносных сосудов. В капусте присутствует и еще один природный комплекс, называемый витамином U, способствующий заживлению язв желудка и кишечника, но при термической обработке активность этого комплекса снижается. Из органических кислот капусты наиболее интересна тартроновая кислота, которая задерживает превращение углеводов в жиры и таким образом препятствует ожирению. Клетчатка стимулирует работу кишечника и мягко очищает организм от шлаков и токсинов.

Брокколи, называемая еще спаржевой капустой, по количеству питательных веществ превосходит все другие виды капусты. В ней вдвое больше витамина С, каротина и белков. Биологические комплексы, содержащиеся в брокколи, способствуют улучшению кровообращения, профилактике тромбообразования, рака, улучшают работу суставов и очищают и омолаживают организм. Эта капуста незаменима в диетическом и детском питании, необходима для питания пожилых людей.

Очень питательна цветная капуста, в пищу употребляются ее головки, в которых содержится достаточное количество растительных белков и ценнейших минералов. Перед кулинарной обработкой цветную капусту нужно помещать в соленую воду на 30–40 минут для освобождения от вредителей, которых всегда много в соцветиях этого овоща.

Большое количество витамина С содержит сладкий болгарский перец, причем, в красном перце его в два с лишним раза больше, чем в зеленом. Кроме того, в нем много витамина Р. Красный перец богат каротиноидами.

Много каротиноидов содержится и в помидорах. Современные научные исследования выявили немало полезных свойств помидоров. В частности, помидоры нейтрализуют избыточные кислоты, образующиеся в организме человека в процессе его жизнедеятельности, обладают противораковой активностью, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Кабачки и баклажаны также имеют высокую биологическую активность. Кабачки находят широкое применение в диетическом питании благодаря большому содержанию в них солей калия. Наибольшим лечебным эффектом обладают молодые кабачки с нежной сочной мякотью.

Баклажаны содержат много фолиевой кислоты, способствующей активному выводу из организма лишнего холестерина. Изрядно в баклажанах микроэлементов и растительного белка. Белки делают блюда из баклажанов вкусными и питательными. Баклажаны также незаменимы в диетическом питании, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и повышают обмен веществ, особенно рекомендуются пожилым и полным людям.

Семейство бобовых, представленное в нашей стране горохом, фасолью, соей и чечевицей, снабжает человека растительными белками, по составу близкими к мясу и рыбе. Эти культуры содержат много витаминов группы В, минералов в виде железа, кальция и калия. Биологически активные вещества семейства бобовых обладают способностью соединяться с радионуклидами и выводить их из организма. Фасоль и горох трудно перевариваются, поэтому их нежелательно употреблять людям с заболеваниями органов пищеварения. И еще одна отрицательная особенность этой группы – достаточно высокое содержание пуринов – что противопоказано лицам с заболеванием почек, суставов и подагрой.

Наиболее употребляема и любима многими фасоль. В пищу используются не только ее семена, но и молодые зеленые стручки. Сырые стручки фасоли ядовиты и могут вызвать отравление, однако при тепловой обработке эти яды разрушаются. Молодые стручки нужно положить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении 15–20 минут.

Сухие семена фасоли замачивают на 6–8 часов в холодной воде, затем воду сливают и наливают новую порцию холодной воды, доводят фасоль до кипения и воду сливают еще раз, снова заливают холодной водой, в которой и варят с добавлением небольшого количества растительного масла для улучшения вкуса фасоли.

Сухой горох замачивают в холодной воде на 10–12 часов, чечевицу – на 1–3 часа.

## **Баклажаны, тушеные с томатами**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 500 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны нарезать тонкими кружочками, обжарить в небольшом количестве растительного масла, затем переложить в смазанный маслом эмалированный чугунок и посолить. Лук нашинковать кольцами, пассеровать в оставшемся масле и выложить в чугунок на слой баклажанов. Сверху положить очищенные и мелко нарезанные помидоры и посолить, добавить толченый чеснок, подлить немного горячей воды. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

## **Баклажаны, тушеные в сметане**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 800 г Сметана нежирная – 0,5 стакана Чеснок – 2–3 зубчика Зелень петрушки и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Масло растительное – 5–6 столовых ложек Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны нарезать маленькими кубиками, обжарить в растительном масле. Затем добавить сметану, посолить по вкусу и потушить под крышкой около 15 минут. Готовые баклажаны заправить толченым чесноком и рубленой зеленью.

## **Баклажаны, тушеные с овощами**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 800 г Кабачки – 500 г Помидоры – 2–3 шт. Перец сладкий – 2–3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Все овощи почистить, мелко нарезать, обжарить по отдельности на растительном масле, затем выложить в керамический горшок, влить оставшееся масло, посолить, перемешать и тушить в духовке в течение 20–30 минут.

## **Овощное рагу с баклажанами**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 3 шт. Картофель – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 1–2 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Овощи почистить и нарезать кубиками. Каждый овощ отдельно обжарить в масле и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок слоями: капусту, морковь, картофель, лук, баклажаны и помидоры

Чугунок накрыть крышкой, поставить в не очень горячую духовку и тушить блюдо при слабом нагревании до готовности.

## **Баклажаны паровые с мясом**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 700 г Говядина постная – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и лавровый лист. Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, положить в выстланную зеленью корзину пароварки, готовить мясо до полуготовности, примерно 30–35 минут. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле до полуготовности. В этом же масле обжарить измельченный репчатый лук и мелко нарезанные помидоры. Помидоры нужно предварительно ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Чеснок почистить и мелко нарезать. Все подготовленные овощи выложить в чашу пароварки, влить несколько столовых ложек горячего сока с поддона, добавить немного соли и молотого перца, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо до его полной готовности.

## **Баклажаны с орехами**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 1 кг Чеснок – 2–3 зубчика Ядра грецких орехов – 150 г Масло растительное – 0,5 стакана Гранатовый сок – 3–4 столовые ложки Яблочный уксус – 2 столовые ложки Зелень кинзы – 1 пучок Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Приготовить пасту: ядра орехов размолоть в кофемолке или растолочь в ступке вместе с чесноком, добавить очень мелко нарубленную зелень и соль по вкусу, влить гранатовый сок и яблочный уксус, тщательно перемешать.

В эмалированную кастрюлю выложить слоями жареные баклажаны и приготовленную пасту и дать пропитаться в течение 1–2 суток. Подавать в холодном виде.

## **Икра баклажанная**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Помидоры – 2–3 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Уксус столовый – 1 неполная столовая ложка Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны отварить в течение 30 минут, остудить, очистить от кожицы и мелко порубить. Лук почистить, мелко порубить, обжарить в растительном масле. К луку добавить мелко нарезанные помидоры и обжаривать вместе с луком около 15 минут. Затем смешать баклажаны с жареными овощами, посолить, заправить уксусом и перемешать.

## **Икра баклажанная с брынзой**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 1 кг Брынза тертая – 100 г Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 2–3 столовые ложки Уксус столовый – 0,5 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны запечь в духовке, остудить, очистить от кожицы, мелко порубить и растереть в пюре. В пюре добавить толченый чеснок, брынзу, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

## **Икра баклажанная с яйцами**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 1 кг Яйца вареные – 3 4 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Масло растительное – 4–5 столовых ложек Уксус столовый – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны запечь в духовке, остудить, очистить от кожицы, мелко порубить. Яйца также мелко порубить. Смешать баклажаны с яйцами, добавить толченый чеснок, растительное масло, уксус и соль. Икру хорошо перемешать, остудить в холодильнике и подать на стол.

## **Икра баклажанная со свеклой**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 400 г Свекла – 500 г Чеснок – 2–3 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Лимонный сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны очень мелко нарезать. Свеклу натереть на средней терке. Чеснок порубить. Смешать баклажаны со свеклой, влить растительное масло, тушить овощи под крышкой около 15 минут, затем добавить соль, чеснок и лимонный сок. Овощную массу перемешать и проварить еще 10 минут на небольшом огне.

## **Икра из баклажанов и сладкого перца**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 6 шт. Перец сладкий – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны запечь в духовке до мягкости, затем остудить и снять с них кожицу. Перец очистить от семян, мелко порубить и немного обжарить в растительном масле. Лук очень мелко порубить, посолить и оставить на 1 час. Помидоры бланшировать несколько минут в кипятке, остудить, снять с них кожицу, мякоть порубить блендером до образования жидкого пюре. Мякоть баклажанов мелко порубить, смешать с тушеным перцем, добавить помидорное пюре и отжатый от сока репчатый лук. Овощную массу перемешать и выдержать 1 час в холодильнике. Подавать на стол в холодном виде.

## **Баклажаны, фаршированные сыром и яйцами**

### *Компоненты*

*Баклажаны средние – 6 шт. Сыр тертый – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

У баклажанов срезать верхушки возле стебля и разрезать вдоль пополам, положить в кипяток на 15 минут. Затем вынуть, посолить и положить под пресс на 30 минут.

У подготовленных баклажанов вынуть сердцевину, нарубить ее мелко, смешать с тремя столовыми ложками тертого сыра и яичными желтками, посолить, перемешать, добавить взбитые яичные белки и тщательно перемешать. Приготовленной массой начинить баклажаны и сложить их в смазанную маслом форму для запекания.

Приготовить соус: прожарить на сковороде столовую ложку муки с таким же количеством масла, разбавить молоком и довести до кипения.

Уложенные баклажаны залить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром, полить оставшимся маслом и поставить в горячую духовку. Тушить блюдо до готовности.

## **Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом**

### *Компоненты*

*Баклажаны мелкие – 700 г Творог нежирный – 500 г Брынза – 700 г Масло растительное – 1–2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны разрезать поперек на половинки, осторожно вынуть мякоть и запечь в духовке до полуготовности.

Брынзу и творог тщательно растереть и перемешать. Приготовленным фаршем начинить баклажаны и выложить их срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, сбрызнуть маслом, посолить и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

## **Баклажаны, фаршированные мясом и гречкой**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 800 г Фарш мясной нежирный – 0,5 кг Гречневая каша рассыпчатая – 1–1,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Зелень рубленая – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину. Лук мелко порубить и поджарить на растительном

масле, добавить мелко нарубленную сердцевину баклажанов и обжарить вместе с луком. Смешать мясной фарш с гречневой кашей, рубленой зеленью и жареными баклажанами с луком. Приготовленной массой начинить баклажаны, уложить в сотейник срезом вверх, влить сметану, смешанную с небольшим количеством подсоленной воды и тушить под крышкой до готовности.

## **Баклажаны, фаршированные кабачками**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 0,5 кг Кабачки – 0,5 кг Лук репчатый – 2 шт. Мука пшеничная с отрубями – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Простокваша – 1 стакан Сыр тертый – 4 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны разрезать вдоль пополам, острым ножом вырезать сердцевину. Кабачки очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать кубиками, посыпать мукой и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Затем баклажаны начинить кабачками с луком, выложить их срезом вверх в большую сковороду, полить растительным маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, влить простоквашу и тушить почти до готовности. Затем блюдо посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

## **Баклажаны запеченные**

### *Компоненты*

*Баклажаны средние – 3 шт. Сыр тертый – 50 г Молоко нежирное – 1,5 стакана Мука грубого помола – 3 столовые ложки Масло растительное – 5–6 столовых ложек Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны нарезать кружочками, положить в подсоленный кипяток, выдержать в нем несколько минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить под пресс на 15–20 минут.

Подготовленные баклажаны обсушить и слегка обжарить в масле.

Приготовить соус: на сковороде две столовые ложки муки поджарить с двумя столовыми ложками масла, залить молоком, довести до кипения и слегка проварить, затем добавить по вкусу тертый сыр, соль и перец.

В смазанный маслом сотейник сложить слоями жареные баклажаны, поливая каждый слой соусом и слегка посыпая тертым сыром. Сверху тоже посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, поставить в горячую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

## **Баклажаны, запеченные по-молдавски**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 2 шт. Морковь – 2 шт. Кукуруза – 2 початка Чеснок – 2 зубчика Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны разрезать вдоль, нашинковать соломкой. Морковь почистить, натереть на крупной терке. Початки кукурузы отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и снять с початков зерна. Затем баклажаны и морковь обжарить в растительном масле, выложить в форму для запекания. К жареным овощам добавить зерна кукурузы и толченый чеснок, перемешать и выровнять слой. Блюдо полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до золотистой корочки.

## **Баклажаны, запеченные с луком и томатами**

### *Компоненты*

*Баклажаны – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 6 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны нарезать кружочками, обдать кипятком, положить на сито и дать стечь воде.

Лук почистить и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, предварительно выдержав их несколько минут в кипятке, нарезать дольками.

В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить слоями баклажаны, лук и помидоры, слегка подсаливая каждый слой, полить растительным маслом и посыпать тертым сыром. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и запечь.

## **Баклажаны, запеченные с брынзой**

### *Компоненты*

*Баклажаны средние – 6 шт. Брынза – 200 г Масло растительное – 3 столовые ложки  
Сухари молотые – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Баклажаны испечь в духовом шкафу, следя за тем, чтобы они не потемнели, и посолить.

Глубокую сковороду смазать маслом, положить в нее слоями тонко нарезанную брынзу, сверху три печеных баклажана, выровнять ножом баклажаны в один сплошной слой, полить маслом. Затем положить еще слой брынзы и баклажанов, выровнять верхний слой, посыпать тертым сыром и сухарями, сбрызнуть оставшимся маслом и поставить в горячую духовку. Запечь блюдо до готовности.

## **Капуста, тушенная в сметане**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 1–2 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Лук и морковь нашинковать и пассеровать в масле. Капусту нашинковать и выложить в смазанный маслом чугунный сотейник, сверху положить слой пассерованных овощей.

Муку тоже немного прожарить на сухой сковороде, смешать со сметаной, добавить соль, все перемешать, этой смесью залить овощи, посыпать измельченной зеленью.

Сотейник накрыть и поставить в горячую духовку, тушить блюдо до полной готовности.

## **Капуста, тушенная в молоке**

### *Вариант 1*

#### *Компоненты*

*Капуста – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Мука пшеничная с отрубями – 2 столовые ложки  
Сыр тертый – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Молоко нежирное  
– 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу*

#### *Способ приготовления*

Капусту крупно нарезать и отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем остудить и нашинковать.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавив муку. В смазанный маслом эмалированный чугунок положить нашинкованную капусту, пассерованный лук, посолить, добавить пряности и залить молоком. Чугунок поставить в горячую духовку и тушить капусту до полной готовности, примерно 10–15 минут. Перед окончанием тушения блюдо посыпать тертым сыром.

### *Вариант 2*

#### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 кг Ячневая крупа – 4 столовые ложки Молоко нежирное – 2  
стакана Соль – по вкусу*

#### *Способ приготовления*

Капусту нашинковать, выложить в сотейник, добавить ячневую крупу, перемешать и потушить в небольшом количестве воды в течение 10 минут. Затем в капусту влить горячее молоко, посолить по вкусу, перемешать и тушить на небольшом огне до готовности.

## **Капуста, тушенная с грибами и мясом**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 500 г Картофель средней величины – 2 шт. Говядина постная – 200 г Шампиньоны – 100 г Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Мука – 1 неполная столовая ложка Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Говядину отварить в небольшом количестве воды, затем вынуть и нарезать мелкими кусочками.

Грибы отварить в мясном бульоне, нашинковать и прожарить в растительном масле, добавить нашинкованные лук и морковь и прожарить вместе с грибами.

Капусту нашинковать, выложить в смазанный маслом чугунок, посолить. Предварительно вымоченный картофель почистить, нарезать кубиками, выложить поверх капусты. На слой картофеля выложить кусочки говядины, затем грибы с овощами, посолить, залить мясо-грибным бульоном, добавить сметану, смешанную с мукой. Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

## Селянка

### *Компоненты*

*Капуста квашеная – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Яблоки – 2 шт. Свекла – 2 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Квашеную капусту слегка отжать, выложить в эмалированный чугунок и залить небольшим количеством горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить 1–1,5 часа. Тем временем отварить свеклу в кожуре до полной готовности, остудить, почистить и нашинковать соломкой. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле. Яблоки разрезать на четвертинки, вынуть сердцевину и очистить от кожуры.

Затем к тушеной капусте добавить пассерованный лук, нашинкованную свеклу, нарезанные кубиками соленые огурцы и яблоки. Овощи посолить и залить сметаной. Чугунок с капустой накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения чугунок открыть, овощи посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

## Капуста, тушенная с фасолью

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 кг Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Мука – 2 чайные ложки Вода кипяченая – 1 стакан Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем воду слить, фасоль залить свежей водой, отварить в ней до готовности и откинуть на дуршлаг.

В эмалированный чугунок выложить нашинкованную капусту, залить крутым кипятком и тушить капусту на небольшом огне под крышкой до мягкости.

Лук нашинковать, пассеровать в растительном масле, добавить муку и томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить. Затем лук выложить в чугунок с капустой, туда же добавить отварную фасоль, посолить по вкусу, все тщательно перемешать и продолжить тушение еще 10–15 минут.

## **Капуста паровая с мясом и овощами**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Говядина постная – 500 г Морковь – 1 шт. Репка – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Вода кипяченая – 1,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Мясо нарезать мелкими кусочками, лук почистить и нашинковать, затем лук вместе с мясом обжарить в масле, добавить томатную пасту и еще немного прожарить.

Кочан капусты обдать несколько раз кипятком, остудить и нашинковать. Половину капусты сложить в смазанную маслом чашу пароварки, на капусту положить обжаренное мясо с луком, на него – слой тертой моркови и репы, затем слой нарезанного кольцами перца, сверху положить оставшуюся капусту. Уложенные продукты залить подсоленным крутым кипятком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару не менее 1 часа.

## **Капуста, запеченная с яйцами**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 500 г Молоко нежирное – 0,4 л Яйца сырые – 6 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Капусту тонко нашинковать, посолить и потушить в масле под крышкой. Яйца хорошо взбить с молоком, посолить и этой смесью залить тушеную капусту. Запечь в духовке до готовности.

## **Капуста, тушенная с грибами в томатном соусе**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 500 г Грибы сушеные – 50 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 3–4 столовые ложки Бульон грибной – 1–2 стакана Сметана нежирная – 1 стакан Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Грибы замочить в холодной воде на 3 часа, затем отварить в той же воде до готовности. Отваренные грибы остудить, мелко нашинковать и обжарить в масле вместе с луком, добавить томатную пасту, тщательно перемешать и прожарить все вместе еще 5–7 минут. Капусту тонко нашинковать и немного потушить в масле. Затем к капусте добавить жареные с луком грибы, посолить, поперчить, перемешать, залить сметаной и процеженным горячим грибным бульоном, посолить и тушить блюдо до готовности.

## **Капуста с рыбой и грибами**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 500 г Филе рыбное – 200 г Грибы белые сушеные – 20 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Сметана нежирная – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Сушеные грибы замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем отварить в той же воде. Отваренные грибы вынуть и нашинковать, а бульон процедить.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить и немного обжарить в растительном масле. Лук нашинковать и также отдельно обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать соломкой, посолить, поперчить и слегка потушить под крышкой, затем тушеную капусту выложить в чашу пароварки, добавить жареный лук, рыбу и пряности, залить горячим грибным бульоном, смешанным со сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо примерно около 20 минут.

## Голубцы с баклажанами

### *Компоненты*

*Белокочанная капуста – 1 кг Баклажаны – 400 г Лук репчатый – 1–2 шт. Помидоры – 2–3 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 4–5 столовых ложек Сыр тертый – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Капусту разобрать на листья, пропарить в пароварке или отварить в кипящей воде до мягкости и остудить. Баклажаны нарезать небольшими ломтиками. Лук нарезать кольцами. Помидоры нарезать дольками. Затем баклажаны, лук и помидоры обжарить в растительном масле, потушить под крышкой до мягкости, смешать с толченым чесноком и тертым сыром, посолить по вкусу. Подготовленный баклажанный фарш уложить порциями на середину капустных листьев, свернуть конвертиком, уложить на решетку пароварки и прогреть около 30 минут.

## Голубцы с овощами

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Морковь – 1 шт. Репка – 1 шт. Перец сладкий – 3 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Кочан капусты разобрать на листья, поместить их в пароварку, пропарить около 10 минут, вынуть, остудить, зачистить толстые черешки.

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле.

Перец разрезать вдоль, очистить от зерен и нашинковать соломкой. Репу очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Затем перец и репу смешать с жареными овощами. Капустную кочерыжку нашинковать и соединить с овощами, добавить измельченную зелень и мелко нарубленный чеснок, все тщательно перемешать, посолить. Полученный овощной фарш уложить порциями на середину подготовленных капустных листьев и завернуть конвертиком. В чашу пароварки уложить подготовленные голубцы, влить сметану, залить горячей водой до верхнего уровня голубцов.

В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

## Голубцы с яйцами и перцем

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Яйца вареные – 5 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Перец сладкий – 3 шт. Рубленая зелень – 4–5 столовых ложек Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Приготовить фарш: перец очистить от семян и мелко порубить. Лук и яйца также мелко порубить. Смешать перец с луком, яйцами и рубленой зеленью.

Кочан отварить в подсоленной воде около 7 минут, остудить, разобрать на листья. На середину каждого капустного листа выложить порциями фарш, листья завернуть конвертиком. Затем голубцы уложить в смазанный маслом сотейник, залить сметаной и тушить до готовности.

## **Голубцы с пшенкой и белыми кореньями**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 кочан Крупа пшенная – 0,5 стакана*

*Корень пастернака – 2 шт. Корень петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Томатный сок – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Подготовить кочан капусты, как описано в предыдущем рецепте. Сварить крутую пшенную кашу. Для этого крупу хорошо промыть. Нагреть до кипения 1,5 стакана подсоленной воды. В кипящую воду опустить промытую крупу и варить почти до готовности на небольшом огне.

Коренья почистить, нашинковать соломкой и обжарить в масле вместе с репчатым луком. Жареные коренья с луком смешать с пшенной кашей, посолить по вкусу и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев и сформировать голубцы. Затем голубцы уложить в чашу пароварки, залить смесью сметаны и томатного сока, влить горячую воду до верхнего края голубцов и готовить блюдо на пару.

## **Голубцы с гречкой и овощами**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 кочан Крупа гречневая – 1 стакан Лук репчатый – 100 г Перец болгарский – 100 г Морковь – 100 г Корень сельдерея – 100 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Вода кипяченая – 1 стакан Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Кочан капусты разобрать на листья. Листья опустить на 3–4 минуты в кипяток, затем вынуть, остудить и зачистить черешки.

Корень сельдерея, морковь и лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Болгарский перец выпотрошить и нашинковать, затем смешать с жареными овощами и хорошо промытой гречневой крупой. Подготовленный фарш порциями выложить на середину капустных листьев, листья свернуть конвертиками. Голубцы выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить крутым кипятком, посолить и добавить сметану. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

## Голубцы с творогом

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Творог нежирный – 500 г Яйца, сваренные вкрутую – 4–5 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Базилик молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Яйца мелко нарубить, творог протереть через сито и смешать с яйцами.

Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Капустные листья пропарить в пароварке в течение 10 минут, затем вынуть, остудить, толстые черешки срезать до толщины листа.

На подготовленные капустные листья выложить порциями творожный фарш, листья завернуть конвертиками и обжарить на сковороде в масле, затем обжаренные голубцы переложить в смазанную маслом чашу пароварки, залить сметаной, влить горячую подсоленную воду так, чтобы жидкость слегка покрыла голубцы и посыпать базиликом. Готовить блюдо на пару.

## Голубцы с картофелем

### *Компоненты*

*Капуста – 1 небольшой кочан Картофель – 250 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Чеснок – 1-2 зубчика Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Кочан капусты осторожно разобрать на листья, положить их в пароварку и пропарить около 10 минут. Затем листья вынуть, остудить, срезать толстые черешки до толщины листа. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Картофель почистить, натереть на терке и смешать с жареными овощами и толченым чесноком. Приготовленный фарш посолить, поперчить, выложить порциями на середину капустных листьев и сформировать голубцы. В чашу пароварки положить подготовленные голубцы, влить сметану и залить горячей водой так, чтобы жидкость полностью покрывала голубцы. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо на пару.

## **Голубцы с шампиньонами**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Шампиньоны – 200 г Морковь – 1–2 шт.  
Лук репчатый – 2 шт. Гречневая крупа – 0,5 стакана Масло растительное – 4–5 столовых  
ложек Вода кипяченая – 1,5 стакана Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин  
Эстрагон молотый – 0,5 1 чайная ложка Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Капусту подготовить, как описано выше. Гречневую крупу хорошо промыть. Грибы мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Морковь и лук почистить, нашинковать и тоже обжарить в масле.

Смешать грибы, жареные овощи и гречку, посолить. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев, сформировать голубцы, сложить их в смазанный маслом горшок, залить горячей подсоленной водой, добавить душистый перец и немного эстрагона и тушить блюдо в духовке до готовности.

## **Голубцы со свежими грибами в горшочках**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 500 г Грибы свежие – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Грибы почистить, хорошо промыть, нашинковать. Лук почистить и мелко нарезать, затем грибы с луком обжарить в масле в течение 10 минут, выложить в миску, добавить рубленые яйца и зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Капустные листья опустить на несколько минут в кипяток, затем вынуть, остудить и зачистить толстые черешки. На каждый капустный лист положить порцию приготовленного фарша и завернуть конвертиком. Подготовленные голубцы разложить в горшочки, залить сметаной, смешанной с тертым сыром, и горячей подсоленной водой. Заполненные горшочки поместить в духовку и тушить блюдо до готовности.

## **Голубцы с творогом и гречневой кашей в горшочках**

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Творог нежирный – 300 г Гречневая крупа – 0,5 стакана Яйца сырые – 3–4 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Сметана нежирная – 1,5 стакана Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Гречневую крупу промыть, прожарить на сковороде, залить стаканом горячей подсоленной воды и сварить рассыпчатую кашу.

Творог протереть через сито. Капустные листья пропарить в пароварке около 10 минут. Толстые черешки срезать до толщины листа.

Сваренную кашу охладить, смешать с сырыми яйцами, протертым творогом, добавить по вкусу соль и сахар и тщательно перемешать.

На подготовленные капустные листья выложить порциями фарш, листья завернуть конвертиком и обжарить в масле, затем сложить в порционные горшочки, залить сметаной, влить горячую воду, посыпать измельченной зеленью. Тушить в духовке до готовности.

## Голубцы с мясом

### *Компоненты*

*Капуста – 1 небольшой кочан Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Говядина постная без костей – 250 г Свинина постная без костей – 250 г Овощной бульон или вода – 2 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Капустные листья опустить в кипяток на 3–4 минуты, затем вынуть, остудить, острым ножом срезать толстые черешки до толщины листа.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить и тщательно перемешать. На середину капустных листьев выложить порции фарша, нижней черешковой частью листа фарш прикрыть, затем на него подвернуть боковые части и прикрыть верхней частью листа. Получается объемный конверт. Голубцы уложить в сотейник, добавить пряности, залить горячей водой или бульоном, добавить сметану. Жидкость должна полностью покрыть голубцы. Довести блюдо до кипения, затем убавить огонь и тушить под крышкой до полной готовности.

## Голубцы с рыбой

### *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Филе трески – 500 г Масло растительное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1–2 шт. Вода – 1 стакан Сметана нежирная – 0,25 стакана*

*Вино столовое белое – 0,25 стакана Томатный соус – 2–3 столовые ложки Рубленая зелень кинзы – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле, там же обжарить мелко нарезанный лук.

Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Листья опустить в кипяток на 3–4 минуты, затем вынуть, обсушить полотенцем, на каждый лист выложить порциями рыбу с луком, посыпать рубленой зеленью и завернуть конвертиком.

## **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.