

Аурика Луковкина

Кремлевская диета для торжеств



Аурика Луковкина

Кремлевская диета

для торжеств

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8919227

Кремлевская диета для торжеств / А. Луковкина: Научная книга; 2013

Аннотация

Кремлевская диета – это эффективный способ вернуть изящество и стройность своему телу. Кушайте на здоровье и худейте! Даже в торжественные дни, когда другие набирают вес за праздничным столом, «кремлевцы» с помощью приведенных рецептов и правильно составленного меню ест вкуснейшие, питательные блюда и не полнеет.

Содержание

Введение	4
Раздел 1. Кремлевская диета на праздники	16
Глава 1. Новый год и Рождество	16
Новый год	16
Рождество	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Аурика Луковкина

Кремлевская диета

для торжеств

Введение

Кремлевская диета – это эффективный способ вернуть изящество и стройность своему телу. Кушайте на здоровье и худейте! Даже в торжественные дни, когда другие набирают вес за праздничным столом, «кремлевцы» с помощью приведенных рецептов и правильно составленного меню едят вкуснейшие, питательные блюда и не полнеют.

Каждая глава книги содержит тщательно подобранные рецепты низкоуглеводных блюд, процесс приготовления которых требует не очень много времени и не большого кулинарного таланта. Каждое блюдо оценено по кремлевским единицам, что облегчит задачу составления меню застолья. Худейте и в будни, и в праздники!

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
ХЛЕБ, МУКА		Фасоль	2,5
Пшеничный	50,0	Кукуруза	14,5
Ржаной	34,0	Оливки	5,0
Бородинский	40,0	Томаты	4,0
Рижский	51,0	Огурцы	3,0
Лаваш армянский	56,0	Икра кабачковая	8,5
Диабетический	38,0	Икра баклажанная	5,0
Хлеб зерновой	43,0	Икра из свеклы	2,0
Сдобные булочки	51,0	Салат с морской капустой	4,0
Бублики	58,0	Перец, фаршированный овощами,	11,0
Сушки	68,0	Томат-паста	19,0
Соломка сладкая	69,0	СЛАДОСТИ	
Сухари сливочные	66,0	Сахар-песок, рафинад	99,0
Лепешки ржаные	43,0	Мед	75,0
Мука пшеничная высший сорт	68,0	Пастила	80,0
Мука пшеничная 1 сорт	67,0	Халва	55,0
Мука ржаная сеяная	64,0	Торт бисквитный	50,0
Мука кукурузная	70,0	Торт миндальный	45,0
Мука соевая	16,0	Пирожное с кремом	62,0
Крахмал картофельный	79,0	Печенье сдобное	75,0
Крахмал кукурузный	85,0	Пряники заварные	77,0
Макароны	69,0	Вафли фруктовые	80,0
Лапша яичная	68,0	Вафли обычные	65,0
Хлеб украинский	40,0	Варенье из айвы	70,0
Батон нарезной	51,0	Варенье грушевое	71,0

(из пшеничной муки высшего сорта)

Мука гречневая	71,0	Варенье из черноплодной рябины	75,0
Мука из зародышей пшеницы	33,0	Варенье из слив	74,0
Мука пшеничная второй сорт	63,0	Пюре яблочное	19,0
Сушки ванильные	71,0	Джем черносмородиновый	73,0
Баранки сдобные	60,0	Джем мандариновый	72,0
Хлебцы хрустящие	60,0	Джем абрикосовый	72,0
Ржаные сухарики «Три корочки»	64,0	Какао-порошок	10,0
Рожки к чаю	57,0	Сироп из шиповника	70,0
КРУПЫ		Мороженое фруктовое	25,0
Манная	67,0	Леденцы	70,0
Овсяная	49,0	Шоколад молочный	54,0
Геркулес	50,0	Шоколад горький	50,0
Перловая	66,0	Шоколад с орехами	48,0
Пшено	66,0	Конфеты шоколадные	51,0
Ячневая	66,0	Помадка	83,0
Рис	71,0	Мармелад	76,0
Горох лущеный	50,0	Карамель с начинкой	92,0
МЯСО, ПТИЦА		Варенье яблочное	66,0
Говядина, телятина	0,0	Варенье клубничное	71,0
Баранина, свинина	0,0	Варенье малиновое	71,0
Гуси, утки	0,0	Джем	68,0
Кролик	0,0	Джем диабетический	3,0
Курица	0,0	Повидло яблочное	65,0
Мясо в сухарях	5,0	Повидло диабетическое	9,0
Мясо под мучным соусом	6,0	ФРУКТЫ	
Сердце	0,0	Абрикос	9,0
Печень говяжья	0,0	Айва	8,0
Печень куриная	1,5	Алыча	6,5
Бифштекс	0,0	Ананас	11,5
Сардельки говяжьи	1,5	Апельсин	8,0
Сардельки свиные	2,0	Банан	21,0
Сосиски молочные	1,5	Вишня	10,0
Колбасы	0,0	Гранат	11,0
Колбаса «Докторская»	1,5	Грейпфрут	6,5
Корейка	0,0	Груша	9,5
Сало	0,0	Инжир	11,0
Язык свиной, говяжий	0,0	Киви	10,0
Ножки свиные	0,0	Кизил	9,0

Яйца в любом виде (штука)	0,5	Лимон	3,0
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ		Мандарин	8,0
Рыба свежая, мороженная (речная, морская)	0,0	Персик	9,5
Рыба отварная	0,0	Нектарин	13,0
Рыба в сухарях	12,0	Рябина	8,5
Рыба копченая	0,0	Рябина черноплодная	11,0
Крабы	2,0	Слива	9,5
Рыба в томате	6,0	Финики	68
Мидии	5,0	Хурма	13
Устрицы	7,0	Черешня	10,5
Кальмары	4,0	Яблоки	9,5
Омары	1,0	Изюм	66,0
Креветки	0,0	Курага	55,0
Икра черная	0,0	Чернослив	58,0
Икра красная	0,0	Груша сушеная	49,0
Морская капуста	1,0	Яблоки сушеные	45,0
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		Урюк	53,0
Молоко	4,7	ЯГОДЫ	
пастеризованное		Брусника	8,0
Молоко топленое	4,7	Виноград	15,0
Сливки	4,0	Голубика	7,0
Сметана	3,0	Ежевика	4,5
Творог жирный	2,8	Клубника	6,5
Творог нежирный	1,8	Клюква	4,0
Творог диетический	1,0	Крыжовник	
Творожная масса сладкая	15,0	Малина	8
Сырки глазированные	32,0	Морошка	6
Кефир, простокваша	3,2	Облепиха	5
Йогурт без сахара	3,5	Смородина белая	8,0
Йогурт сладкий	8,5	Смородина красная	7,5
Сыр разных сортов	0,5 – 2,0	Смородина черная	7,5
Масло сливочное	1,3	Черника	8,0
Маргарин	1,0	Шиповник свежий	10,0
Майонез столовый	2,6	Шиповник сушеный	21,5
Масло растительное	0,0	ОРЕХИ	
ОВОЩИ		Кедровые	10,0
Баклажаны	5,0	Арахис	15,0
Бобы	8,0	Фундук	15,0
Брюква	7,0	Миндаль	11,0
Горошек зеленый	12,0	Фисташки	15,0
Дыня	9,0		

Капуста цветная	5,0	Кешью	25,0
Капуста белокочанная	5,0	Кокос	20,0
Капуста кольраби	8,0	Семена кунжута	20,0
Капуста краснокочанная	5,0	Тыквенные семечки	12,0
Фасоль стручковая	3,0	Подсолнечные семечки	18,0
Морковь	7,0	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	
Тыква	4,0	Минеральная вода	0,0
Кабачок	4,0	Чай, кофе без сахара	0,0
Дайкон (китайский редис)	1,0	Сок яблочный	7,5
Помидоры	4,0	Сок апельсиновый	12,0
Перец зеленый сладкий	5,0	Сок виноградный	14,0
Перец красный сладкий	5,0	Сок томатный	3,5
Огурец свежий	3,0	Сок грейпфрутовый	8,0
Лук-порей	6,5	Сок мандариновый	9,0
Лук репчатый	9,0	Сок гранатовый	14,0
Лук зеленый	3,5	Сок сливовый	16,0
Петрушка (зелень)	8,0	Сок сливовый с мякотью	11,0
Петрушка (корень)	10,5	Сок вишневый	11,5
Редис	4,0	Сок абрикосовый	14,0
Редька	6,5	Сок морковный	6,0
Репа	5,0	Компот абрикосовый	21,0
Салат листовой	2,0	Компот из винограда	19,0
Свекла	9,0	Компот вишневый	24,0
Сельдерей (корень)	6,0	Компот грушевый	18,0
Сельдерей (зелень)	2,0	Компот яблочный	19,0
Спаржа	3,0	Компот на ксилите	6,0
Хрен	7,5	ВИНА	
Черемша	6,0	Красное сухое	1,0
Чеснок	5,0	Белое сухое	1,0
Картофель	16,0	Красное полусухое	2,5
Шпинат	2,0	Белое полусухое	8,0
Щавель	3,0	Красное крепкое	12,0
ГРИБЫ		Белое крепкое	12,0
Белые	1,0	Сливовое полудесертное «Золотой дракон»	15,0
Белые сушеные	7,5	Сливовое белое	14,0
Грузди свежие	1,0	Вина десертные	20,0
Лисички свежие	1,5	ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ	
Маслята свежие	0,5	Корица (1 ч. л.)	0,5
Опята свежие	0,5	Перец чили молотый (1 ч. л.)	0,5
Подберезовики	1,5	Уксус (1 ст. л.)	2,3
Подберезовики сушеные	14,0	Уксус яблочный (1 ст. л.)	1,0

Подосиновики свежие	1,0	Уксус винный белый (1 ст. л.)	1,5
Подосиновики сушеные	13,0	Уксус винный красный (1 ст. л.)	0,0
Рыжики	0,5	Горчица (1 ст. л.)	0,5
Сморчки	0,2	Клюквенный соус (1 ст. л.)	6,5
Сыроежки	1,5	Каперсы (1 ст. л.)	0,4
Шампиньоны	0,1	Корень имбиря (1 ст. л.)	0,8
СУПЫ (на 500 г)		Хрен (1 ст. л.)	0,4
Бульон куриный, мясной	0,0	Кетчуп (1 ст. л.)	4,0
Суп томатный	17,0	Соевый соус (1 ст. л.)	1,0
Суп овощной	16,0	Соус барбекю (1 ст. л.)	1,8
Суп гороховый	20,0	Соус кисло-сладкий (1/4 стакана)	15,0
Суп-гуляш	12,0	Соус тартар (1 ст. л.)	0,5
Суп грибной	15,0	Томатный соус (1/4 стакана)	3,5
Щи зеленые	12,0	Подлива мясная на основе бульона (1/4 стакана)	3,0
КОНСЕРВЫ		Пряные травы (1 ст. л.)	0,1
Рыбные	0,0	Соль	0,0
Зеленый горошек	6,5		0

Суп фасолевый	7,0	Биточки с рисом	18,0
Суп рисовый	8,0	Котлеты рубленые	13,0
Суп картофельный	8,0	Поджарка	4,0
Суп картофельный с перловкой	6,5	Рулет мясной	8,0
Суп-пюре из картофеля	8,5	Шницель	9,0
Суп молочный с макаронами	8,0	Тефтели	9,0
Суп молочный с рисом	7,5	Пельмени отварные	13,0
Борщ из свежей капусты и картошки	5,5	Пельмени жареные	14,0
Щи из свежей капусты	2,0	Пирожки с мясом и луком	35,0
Щи из квашеной капусты	2,0	Почки по-русски	11,0
Окрошка мясная со сметаной	6,0	Вареники ленивые	14,0
Солянка рыбная	1,5	Сырники творожные	18,0
Макароны отварные	20,0	Запеканка творожная	14,0
Каша гречневая	14,0	Капуста отварная	5,0
Каша овсяная	11,0	Капуста жареная	5,0
Каша геркулесовая	10,0	Капуста квашеная	5,0
Каша ячневая	10,0	Картофель отварной	16,0
Каша перловая	10,0	Картофель, жаренный брусочками	24,0,0
Каша пшеничная	16,0	Картофель, жаренный во фритюре	30,0
Горох отварной	20,0	Картофельное пюре	15,0
Биточки паровые	9,0	Зразы картофельные	20,0
Мясо отварное, жареное	0,0	Драники картофельные	19,0
Антрекот	0,0	Окорок жареный	0,0
Эскалоп	0,0	Мозги	1,0

Абсент	1,5	Аперитив «Ксевен Коко»	25,0
Бренди	0,0	Аперитив «Мартини биттер»	30,0
Водка	0,0	Аперитив «Рикардонно бянько»	16,5
Виски	0,0	Настойка клюквы на коньяке	19,0
Коньяк	0,0	Настойка «Русский сувенир»	6,5
Ром	0,0	Настойка «Нежинская рябиновая»	10,0
Текила	0,0	Настойка «Стольная брусничная»	18,0
Шампанское сухое	0,5	Настойка «Стольная клюквенная»	18,0
Шампанское полусухое	2,5	Настойка «Уральская брусника»	20,0
Шампанское полусладкое	5,0	Пиво «Арсенальное», классика	4,2
Шампанское сладкое	8,0	Пиво «Арсенальное», крепкое	4,4

Полудесертное «Лидия»	вино	10,0	Пиво «Балтика» № 0	6,1
Полудесертное «Николь»	вино	12,0	Пиво «Балтика» №№ 3 – 4	4,8
Полудесертное виноградно-цветочное	вино	11,5	Пиво «Балтика» № 5	3,0
Полудесертное абрикосовое	вино	14,0	Пиво «Балтика» № 6	6,0
Полудесертное кагор	вино	16,0	Пиво «Балтика» № 7	4,5
Портвейн № 15		10,0	Пиво «Балтика» № 8	3,4
Портвейн № 72		5,0	Пиво «Балтика» № 9	3,7
Портвейн белый		9,5	Пиво «Бочкарев» светлое	3,6
Вермут «Бюссо»		14,0	Пиво «Будвайзер»	3,0
«Букет Молдавии»		16,0	Пиво «Волжанин» светлое	4,6
Вермут		16,0	Пиво «Велкопоповицкий козел»	3,4
Вермут бьянко		16,5	Пиво «Доктор Дизель»	6,2
«Ганча» бьянко		17,0	Пиво «Дон» классика	4,5
«Ганча» rosso		17,0	Пиво «Жигулевское»	4,6
«Мартини» rosso		14,5	Пиво «Золотая бочка» светлое	4,0
«Мартини» розе		16,0	Пиво «Клинское» светлое	4,6
«Мартини» бьянко		16,0	Пиво «Клинское» люкс	4,7
«Мартини» экстра драй		25,0	Пиво «Красный восток»	3,2
«Перлино» бьянко		14,0	Пиво «Крушовице» светлое	4,4
«Рикордонно» бьянко		16,5	Пиво «Крушовице» темное	3,9
«Салваторе» бьянко		16,0	Пиво «Ловенброу» светлое	3,4
«Чинзано» розе		14,5	Пиво «Миллер»	3,5
«Чинзано» rosso		15,0	Пиво «Невское» светлое	4,6
«Чинзано» бьянко		18,0	Пиво «Невское» лайт	3,5
Ликер «Амаретто»		17,0	Пиво «Оболонь» лагер	4,0
Ликер «Бейлис»		20,0	Пиво «Охота» крепкое	4,5
Ликер «Гран-Марнье»		25,0	Пиво «Пит» светлое	4,6
Ликер «Дулис»		28,0	Пиво «Сибирская корона» классическое	4,7
Ликер «Кримфилд»		23,0	Пиво «Сибирская корона» праздничное	5,8
Ликер «Лаппония» (клюквенный)		33,0	Пиво «Сокол» светлое	4,2
Ликер «Куантро»		25,0	Пиво «Солодов» классика	3,2
Ликер «Малибу»		20,0	Пиво «Старый мельник» классика	5,3
Ликер «Мари Бризард» апельсиновый		20,0	Пиво «Старый мельник» светлое	4,6
Ликер «Мари Бризард» вишневый		25,0	Пиво «Тинькофф» лайт	4,2

Ликер «Мари Бризард» голубой кюрасо	35,0	Пиво «Тинькофф» платиновое	5,3
Ликер «Мари Бризард» земляничный	28,0	Пиво «Тинькофф» золотое	5,8
Ликер «Мари Бризард» кокосовый	21,0	Пиво «Три медведя»	4,6
Ликер «Моцарт» черный шоколад	21,0	Пиво «Хайнекен»	3,0
Ликер «Старый Таллин»	32,0	Пиво «Хольстен премиум»	3,2
Шеридан	10,0	Пиво «Эфес» светлое	4,7
Аперитив «Кампари биттер»	25,0	«Ярпиво» оригинальное	4,6
Аперитив «Кампари» розовое	25,0	«Ярпиво» элитное	5,3
Аперитив «Ксевен Амброс»	20,0	«Ярпиво» крепкое	5,8
Аперитив «Ксевен Руби»	20,0	«Ярпиво» янтарное	4,7

Пепси-кола	11,8
Кока-кола	10,6
Кола диетическая	0,0
Фанта	12,9
Спрайт	10,2

<i>МОРОЖЕНОЕ</i>	<i>ОЧКИ</i>
МОЛОЧНОЕ	
Молочное	21,3
Крем-брюле	22,9
Молочное шоколадное	21,2
Молочное с плодами и ягодами	21,2
Молочное в шоколадной глазури	20,6
СЛИВОЧНОЕ	
Сливочное	19,4
Крем-брюле	21,4
Сливочное шоколадное	20,0
Сливочное с плодами и ягодами	20,1
Сливочное в шоколадной глазури	19,4
РАЗНОЕ	
Пломбир «Холодильник»	18,5
«Таганка» в шоколадной глазури	23,0
«Боярское»	24,0
Пломбир	24,3
«Снегурочка»	26,0
«Экстрем»	34,0
Maxi Bon	36,0

Продукт	Стакан чайный (250 г)	Ложка столовая
Крупы (сухие):		
– гречневая	210 г	20 г (12 у. е.)
– геркулес	90 г	12 г (6 у. е.)
– овсяная	170 г	18 г (9 у. е.)
– манная	200 г	20 г (13 у. е.)
	200 г	20 г (14 у. е.)
рис	210 г	25 г (12 у. е.)
	160 г	20 г (14 у. е.)
горох лущеный	250 г	25 г (1 у. е.)
Мука пшеничная	250 г	
Сметана	180 г	18 г (1 у. е.)
	200 г	20 г (13 у. е.)
Сливки		30 г (22 у. е.)
Изюм		1 ст. л. – 10 г (8 у. е.) 20 г (19 у. е.)
Мед		1 ст. л. – 9 г (9,5 у. е.)
Сахар-песок		

Продукт	Средний вес	Очки, у. е.
Огурец свежий средний	100 г	3
Огурец соленый	100 г	2
Картофелина средняя	100	16
Лук средний	75 г	7
Яблоко (диаметр 7,5 см)	200 г	18
Апельсин (диаметр 7,5 см)	150 г	12

Ягода	Стакан чайный (250 г)	Стакан граненый (200 г)
Брусника	140 г (11,0 очков)	110 г (9,0 очков)
	165 г (16,0 очков)	130 г (13,0 очков)
Вишня	260 г (18,0 очков)	200 г (14,0 очков)
	190 г (8,5 очков)	150 г (6,5 очков)
Голубика	150 г (10,0 очков)	120 г (8,0 очков)
	145 г (6,0 очков)	115 г (4,5 очка)
Ежевика	210 г (19,0 очков)	165 г (15,0 очков)
	180 г (14,0 очков)	145 г (12,0 очков)
Клубника	175 г (13,0 очков)	140 г (10,0 очков)
	155 г (11,0 очков)	125 г (9,0 очков)
Клюква	165 г (16,0 очков)	130 г (13,0 очков)
	200 г (16,0 очков)	160 г (13,0 очков)
Крыжовник	195 г (23,0 очка)	155 г (18,0 очков)
Ежевика	210 г (19,0 очков)	165 г (15,0 очков)
	180 г (14,0 очков)	145 г (12,0 очков)
Клубника	175 г (13,0 очков)	140 г (10,0 очков)
	155 г (11,0 очков)	125 г (9,0 очков)
Клюква	165 г (16,0 очков)	130 г (13,0 очков)
	200 г (16,0 очков)	160 г (13,0 очков)
Крыжовник	195 г (23,0 очка)	155 г (18,0 очков)

Раздел 1. Кремлевская диета на праздники

Глава 1. Новый год и Рождество

Новый год

Новый год – радостный и веселый праздник. В этот день за одним столом собираются самые близкие люди. Это праздник с елкой, новогодними игрушками, маскарадом и аппетитными яствами. В этой главе собраны рецепты блюд с низким содержанием углеводов. Худейте и празднуйте Новый год!

Даже если в праздник Вы немного превысили дневную норму углеводов, не расстраивайтесь! Ограничьте употребление углеводов на следующий день, опустив планку до 20 у. е., если Вы только начали сидеть на кремлевской диете, или до 30 у. е., если Вы питаетесь по кремлевке уже давно.

Салат из отварной рыбы с крабовыми палочками

Требуется: 700 г рыбы, 750 г овощей (моркови, репы, свежих огурцов и помидоров), 250 г майонеза, 50 г креветок или крабовых палочек, 75 г салатной заправки, 1 лимон, 75–100 г зеленого горошка.

Приготовление. Подготовленную рыбу (ставриду, хека, путассу, саблю и др.) сварить целиком, охладить, удалить хребтовую и реберные кости, нарезать на куски. Вареные очищенные морковь и репу нарезать мелкими кубиками, 1/3 часть овощей заправить майонезом, положить на середину блюда, сверху уложить куски вареной рыбы. Оставшуюся часть гарнира, а также помидоры, огурцы, зеленый горошек разместить вокруг рыбы. Рыбу залить майонезом, украсить креветками или крабовыми палочками, ломтиками лимона, огурца, помидора, горошком и т. п. Гарнир полить салатной заправкой.

100 г: 5,4 у. е.

Салат с кальмарами и редькой

Требуется: 700 г филе кальмаров, 2 редьки, 3 моркови, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла,

зелень петрушки, уксус, соль по вкусу.

Приготовление. Филе кальмаров отварить, охладить и нарезать соломкой, нашинковать лук. Нарезать ломтиками вареную морковь и свежую редьку. Ломтики редьки положить в 3 %-ный раствор уксуса и выдержать 40–45 мин. Перед подачей на стол все продукты перемешать, заправить растительным маслом, добавить соль, посыпать нашинкованной зеленью петрушки или укропа.

100 г: 5,2 у. е.

Мясной салат

Требуется: 300 г отварной говядины, 2 отварных клубня картофеля, 2–3 свежих или соленых огурца, 5–6 листьев салата, 5 сваренных вкрутую яиц, 50 г раковых шеек, 200 г майонеза, 30 г острого томатного соуса, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Отварную говядину нарезать тонкими ломтиками по 2–2,5 см. Так же нарезать вареный картофель, свежие или соленые огурцы, яйца, сваренные вкрутую, зеленый салат. Все перемешать, заправить майонезом и острым томатным соусом, положить в салатник и оформить ломтиками яйца, кружками свежих огурцов, листьями салата.

100 г: 6,2 у. е.

Салат из ветчины с сельдью

Требуется: 200 г жирной ветчины, 1/2 слабосоленой сельди, 1 головка репчатого лука, 1 сладкий перец, 1 маринованный огурец, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. лимонного сока, сахар, соль по вкусу.

Приготовление. Очищенную сельдь, ветчину или колбасу, лук, огурец, сваренное вкрутую яйцо и перец нарезать мелкими кубиками, смешать со сметаной, в которую предварительно ввести томатное пюре. Если сельдь очень соленая, добавить сахар и лимонный сок.

100 г: 3,5 у. е.

Салат «Оливье» (старинный рецепт)

Требуется: 300 г жареного мяса дичи, 100 г омаров, 2 клубня картофеля, 2–3 свежих огурца, 2 яйца, 150 г салата-латука, 2 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. горчицы, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса провансаль: 1 желток, 1/2 лимона, 3–4 ст. л. растительного масла, горчица, соль, сахар по вкусу, уксус.

Приготовление. Жареную дичь нарезать тоненькими ломтиками. Картофель сварить и нашинковать. Нарезать свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца и салат-латук. Заправить

густым соусом провансаль, прибавить соевый соус, горчицу и черный молотый перец. Соединить массу с половиной соуса, вымешать, положить в салатник, сверху залить оставшимся соусом, украсить свежими огурцами, нарезанными ломтиками, и омарами.

Приготовление соуса провансаль. Желток растереть до бела, прибавить немного горчицы, соли, сахара и несколько капель холодной воды. Все компоненты для соуса смешать и влить понемногу растительное масло, постоянно помешивая. Когда масса станет однородной, влить сок 1/2 лимона и уксус. Если соус окажется слишком кислым или густым, можно прибавить немного холодной воды. Хороший соус должен быть похож по консистенции на густую сметану.

100 г: 6,9 у. е.

Рыба заливная под майонезом

Требуется: 1 кг любой мясистой рыбы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 стакан майонеза, 2 ч. л. желатина, 2 стакана воды, 1 лавровый лист, 5–6 горошин душистого перца, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленную рыбу выпотрошить, нарезать некрупными кусками (приблизительно по 50 г), посолить. Головы, плавники сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения; снять пену, добавить соль, корни и специи. Варить не менее 1–1,5 ч, чтобы выпарить

жидкость наполовину. Сложить подготовленные куски рыбы в сотейник, залить до половины объема процеженным бульоном и отварить, закрыв посуду крышкой. Приблизительно через 15 мин готовую рыбу осторожно переложить на блюдо. В отвар добавить предварительно замоченный в теплой воде желатин, довести до кипения. Охладить до комнатной температуры, добавить в него майонез и взбить до появления на поверхности пены. Залить этим соусом рыбу и поставить на холод. Украсить ломтиками лимона и зеленью.

100 г: 2,3 у. е.

Соте из трески

Требуется: 800 г трески, 75 г растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 дольки чеснока, 20 маслин, 1 стакан томатного соуса, 60 г сыра, 1 ч. л. зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Салфетку смочить в подсоленной воде, выжать и обтереть ею рыбу. Масло разогреть в сотейнике и обжарить в нем треску, нарезанную кусками. Готовую рыбу выложить на горячее блюдо. Мелко нарезать лук и чеснок и обжарить в масле, туда же влить томатный соус, положить в него зелень петрушки, вскипятить и облить рыбу. Сверху посыпать тертым сыром и обложить маслинами.

100 г: 3,7 у. е.

Карп с тертым сыром в соусе из помидоров

Требуется: 1 крупный карп, 1 стакан столового сухого вина, 1/2 стакана подслащенного винного уксуса, 1/2 стакана растительного масла, 1 кг помидоров, 1 стакан сметаны, 200 г брынзы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1/2 лаврового листа, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Очищенную и промытую рыбу посолить и дать ей постоять полчаса. Потом положить ее на противень, на нарезанные ломтиками помидоры и тушеный, нарезанный длинными полосками лук. Залить растительным маслом, вином и винным уксусом, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и 100 г тертой брынзы. Поставить в горячую духовой шкаф и, когда рыба хорошо пропечется, переложить с противня в овальную керамическую огнеупорную посуду, в которой она будет подана к столу. Залить сметаной и посыпать оставшимся тертым сыром. Поставить еще на полчаса в духовой шкаф, чтобы карп подрумянился. Подавать горячим, положив сверху кусочки сливочного масла.

100 г: 2,8 у. е.

Ассорти мясное

Требуется: 100 г говяжьих почек, 50 г ветчины, 50 г языка,

100 г телятины, 50 г консервированных шампиньонов, 1 ст. л. топленого масла, 150 г сметанно-томатного соуса, 1 ст. л. тертого сыра, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Вареные почки, ветчину, язык, телятину и шампиньоны нарезать соломкой и поджарить на сковороде с маслом, добавить сметанно-томатный соус с луком и прокипятить. Выложить на порционную сковородку, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче посыпать свежей зеленью укропа.

100 г: 0,1 у. е.

Куриный рулет с шампиньонами

Требуется: 300 г филе курицы, 120 г свежих шампиньонов, 80 г ветчины, 4 яйца, 80 г маринованного красного сладкого перца, 1/2 стакана молока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Куриное филе промыть под струей холодной воды, обсушить, а затем пропустить через мясорубку. Заправить фарш солью, перцем и тщательно перемешать. Шампиньоны очистить, вымыть и отварить в подсоленной воде. Откинуть их на дуршлаг и дать стечь воде. Нарезать шампиньоны тонкими ломтиками и добавить в фарш. Нарезать мелкими кусочками маринованный перец и ветчину и тоже положить в фарш. Затем влить в фарш молоко, добавить сырые яйца и все хорошо перемешать. Свернуть полу-

ченную массу в рулет и варить до полной готовности в подсоленной воде (15–20 минут). Вынуть, дать остыть, нарезать наискосок ломтиками. Уложить ломтики рулета в два ряда на середину продолговатого блюда, по бокам выложить «колбаски» из нарезанных тонкими круглыми ломтиками свежих огурцов, по краям разместить кружочки некрупных помидоров (в центр каждого кружочка можно поместить маслину). Украсить цветками из стружки отварной моркови или цветками из помидоров, тонкими ломтиками апельсина, листьями петрушки.

100 г: 1,9 у. е.

Галантин из индейки

Требуется: 1 тушка индейки, 300 г телятины, 200 г печени, 200 г свинины, 100 г колбасы, 1/2 батона, 2 соленых огурца, 3 яйца, 1,25 стакана бульона из костей и потрохов индейки, соль, перец по вкусу.

Для омлета: 4 яйца, 2 белка, 3 ст. л. молока. 200 г пюре шпината, 50 г томата-пюре.

Приготовление. Опалить и вымыть индейку, надрезать по спинке от шеи до гузки и осторожно вынуть все кости с внутренностями, надрезав мясо вокруг костей. Отрезать в первом суставе крылья, вырезать второй сустав, вынуть кости ножек. Все разрезы, кроме спинного, зашить, посолить индейку и разложить ее на салфетке прямоугольным пластом.

Телятину, свинину, печень, размоченную в бульоне и хорошо отжатую булку 3 раза пропустить через мясорубку, добавить 3 яйца, 4 ст. л. холодной воды и вымешать до получения пышной массы. Взбить 4 яйца, добавить 3 ст. л. молока, разделить взбитую массу на 3 части. В одну положить томат-пюре, чтобы смесь получилась розовой, другую окрасить соком шпината в зеленый цвет, а третью оставить желтой.

Испечь омлеты – каждый отдельно. Остудить их, нарезать крупными кубиками. Печень индейки сварить в подсоленной воде, нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы и колбасу.

На приготовленную индейку положить ровным пластом фарш, на нем разложить красивыми рядами омлеты, подбирая по цвету. Салфеткой, на которую была положена индейка, аккуратно соединить края мяса и сшить ниткой. Галантин туго завернуть в салфетку, перевязать веревкой через каждые 3 см, как рулет.

В бульон, приготовленный из костей и потрохов индейки, овощей и лука, положить галантин и варить (следить за тем, чтобы он весь был покрыт бульоном) на слабом огне 1,5 ч. Мясо охладить в бульоне, положив на него дощечку с грузом, чтобы оно все было покрыто бульоном. Охлажденное мясо осторожно вынуть из салфетки, обсушить, нарезать круглыми ломтями, разложить на блюде. Бульон выпарить, чтобы он был более крепким, осветлить, процедить, остудить и за-

лить им галантин. Края блюда украсить листьями зеленого салата.

100 г: 5,4 у. е.

Яйца с бужениной в желе

Требуется: 6 яиц, 100 г буженины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 4–5 листьев салата, 3 ч. л. желатина, 1/2 стакана сухого белого вина, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Овощи нарезать, залить 1 л холодной воды, варить 30 мин на слабом огне, в конце варки посолить. Яйца отварить вкрутую, остудить в холодной воде. Желатин замочить в вине, когда размокнет, влить в горячий овощной отвар, поперчить. Залить раствор в чашки, чтобы он покрыл дно, положить яйцо, ломтик буженины, кружок отварной моркови, четвертинку помидора, долить раствор желе, охладить. Перед подачей к столу осторожно выложить на блюдо, украсить листьями салата.

100 г: 4,6 у. е.

Рождество

Рождество, наряду с Новым годом является одним из самых любимых праздников. В России Рождество отмечается 7 января. На праздничном рождественском столе должно быть непременно 12 блюд. 12 – это священное число: 12 дней

длятся святки, святые дни, освященные великими событиями Рождества Христова. Во время святок мясо по правилам православной церкви можно есть каждый день. 18 января – Крещенский сочельник, день постный. Начиная с 19 января – праздника Крещения Господа – мясо позволено есть в любой день недели, кроме среды и пятницы, ибо Спаситель в среду был предан на мучения, а в пятницу – распят на кресте.

Издавна на праздник готовили сочиво, кутью, блины, студень, заливную рыбу, окорок, буженину, домашнюю колбасу, бараний бок с кашей, жареного поросенка, фаршированного гречневой кашей, гуся или утку с яблоками, утку с капустой, пироги и пряники.

При приготовлении сочива и кутьи используется рис, зерно пшеницы, мед, сахар. Эти продукты включают много углеводов, поэтому за праздничным столом не уделяйте им много внимания. Отдайте предпочтение блюдам из мяса.

Рецепты блюд с низким содержанием углеводов для рождественского стола.

Салат из говядины с майонезом

Требуется: 1 кг говядины, 1 яйцо, 5 помидоров, 1–2 головки репчатого лука, 2/3 стакана майонеза, 1/2 стакана салатной заправки, зелень петрушки, 5–6 листьев салата, соль, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Мясо отварить, нарезать тонкими ломтиками или соломкой, залить салатной заправкой и оставить на 1 ч. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать на половинки, слегка отжать, нарезать ломтиками, смешать с мясом, мелко нарезанным луком и майонезом, заправить солью и перцем. Затем выложить в салатник, украсить кружками сваренных вкрутую яиц, листьями салата и зеленью петрушки.

100 г: 3,8 у. е.

Салат из телятины с окороком по-польски

Требуется: 250 г вареной телятины, 150 г окорока сырого копчения, 150 г соленых огурцов, 100 г тресковой рыбы, 350 г майонеза.

Приготовление. Нарезанные кубиками телятину, окорок, огурцы перемешать, добавить измельченную в виде лапши рыбу, заправить майонезом.

100 г: 2,36 у. е.

Мясной винегрет

Требуется: 100 г говядины, 150 г свинины, 100 г мясного желе, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 свеклы, 2 соленых огурца. 1 яйцо, 5–6 маринованных вишен или слив, 1/2 ста-

кана майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо и овощи отварить, нарезать кубиками, заправить майонезом и хорошо перемешать. Винегрет выложить горкой в салатник, сверху положить желе кусочками. Вокруг уложить мелко нарубленные морковь, свеклу и огурцы. Украсить яйцом, нарезанным ломтиками, и маринованными фруктами.

100 г: 8,8 у. е.

Салат из яиц с окороком

Требуется: 9 вареных яиц, 200 г вареного окорока, 100 г окорока сырого копчения, 250 г майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать окорок (вареный и копченый), перемешать с майонезом и уложить на яйца, разрезанные на 4 части, посолив по вкусу.

100 г: 1,7 у. е.

Рыба заливная с лимонным соком

Требуется: 1 кг мясистой рыбы, 1 л воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 ч. л. желатина, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленную рыбу, нарезанную пор-

ционными кусками, отварить в небольшом количестве жидкости, добавив в нее корни, соль и специи. Готовую рыбу сложить в посуду и поставить на холод. Отвар процедить, влить в него лимонный сок, заправить сахаром и солью, поставить на огонь и добавить предварительно размоченный желатин. Довести, помешивая, до кипения. Охладить до комнатной температуры. Украсить рыбу красиво нарезанными кружками лимона без косточек, веточками сельдерея и в два приема залить отваром. Застывшее желе должно иметь приятный кисло-сладкий вкус и запах лимона. Морковь в отвар добавлять лучше слегка подпеченную, чтобы бульон приобрел привлекательную янтарную окраску.

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.