



Иммунитет является природной защитой нашего организма от микробов, вирусов и болезней. Сбалансированное питание — самый простой и надежный способ сформировать здоровую иммунную систему. В книге вы найдете множество рецептов вкуснейших блюд. Это закуски и салаты, первые и вторые блюда, запеканки, десерты, напитки и консервация — всего более 500 рецептов, в которых использованы доступные каждому продукты.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-3856-5



9 786171 238565

• 500

БЛЮД ДЛЯ ИММУНИТЕТА, ЗДОРОВЬЯ, ЭНЕРГИИ •



500 БЛЮД

≡ ДЛЯ ≡
ИММУНИТЕТА
ЗДОРОВЬЯ
ЭНЕРГИИ

- ПОДБИРАЕМ РАЦИОН
- СОХРАНЯЕМ ВИТАМИНЫ
- ГОТОВИМ ВКУСНО

500
БЛЮД
≡ для ≡
ИММУНИТЕТА
• ЗДОРОВЬЯ •
ЭНЕРГИИ •

УДК 641/642
П199



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия
выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить
консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Николай Гначенко*

Популярне видання

**500 страв для імунітету,
здоров'я, енергії**

(російською мовою)

Укладач
КОБЕЦЬ Ганна Володимирівна

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Н. Ю. Олянішина*
Редактор *О. О. Григор'єва*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *К. О. Єрохін*

Підписано до друку 01.08.2017.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 6000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у державному видавництві
«Преса України»
03047, м. Київ, просп. Перемоги, 50
Свідчення про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру ДК №310 від 11.01.2001 р.

Популярное издание

**500 блюд для иммунитета,
здоровья, энергии**

Составитель
КОБЕЦ Анна Владимировна

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Н. Ю. Олянишина*
Редактор *О. О. Григорьева*
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *К. А. Ерохин*

Подписано в печать 01.08.2017.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 6000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано в государственном издательстве
«Пресса Украины»
03047, г. Киев, пр. Победы, 50
Свидетельство о внесении субъекта издательского дела
в Государственный реестр ДК №310 от 11.01.2001 г.

- © Depositphotos.com: TeriVirbickis, bhofack2, Anna_Shepulova, monticello, Anna_Shepulova, обложка, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

ISBN 978-617-12-3856-5

Вступление

Не секрет, что правильное питание — это залог бодрости и здоровья на многие годы. Какое же питание следует называть правильным, что можно есть, а что не рекомендуется?

При выборе режима питания руководствоваться следует прежде всего здравым смыслом. Большинство продуктов содержат полезные и нужные организму вещества (конечно, речь идет не о кока-коле или чипсах). Даже вино или пиво в небольших количествах в определенных ситуациях могут быть полезны. Весь секрет в количестве. Бокал красного сухого вина во время обеда не повредит, а вот сладкое вино натошак, вприкуску с шоколадом и другими сладостями или вечером — удар по поджелудочной железе и печени. Кстати, черный шоколад в небольших количествах после еды также необыкновенно полезен и для гормональной системы, и для улучшения пищеварения, и, как утверждают некоторые диетологи, для похудения.

Но если вы хотите долгие годы оставаться энергичными, полными сил и здоровыми, то из ежедневного рациона желатель но исключить:

- жирные и копченые продукты;
- острые и соленые блюда;
- кондитерские изделия, сдобу, сладкие газированные напитки;
- фастфуд;
- рыбные и мясные консервы;
- пережаренный несколько раз жир;
- жареные блюда.

Многое зависит от способа обработки продуктов. Самыми полезными считаются отварные, запеченные в духовке или на гриле, тушеные и приготовленные на пару блюда. Жареные продукты не обязательно полностью исключать из рациона, но их количество следует ограничить, а для жаренья использовать оливковое, подсолнечное, кукурузное и другие растительные масла. Жиров животного происхождения лучше избегать.

Ежедневное меню должно быть богато сырыми овощами и фруктами, орехами, злаками, молочными продуктами, мясом и рыбой. Некоторые люди ошибочно считают, что здоровое питание полностью исключает сладости и десерты. Это не так. Именно сахар активизирует кровообращение в головном и спинном мозге, препятствует развитию склероза. Также сахар предупреждает появление артритов и других болезней суставов, способствует нормальному функционированию печени, селезенки. Полный отказ от сладкого может привести к развитию ряда заболеваний. То есть дело не в продукте, а в его количестве. Сахар нужен, но употреблять его следует в меру. Наиболее полезными сладостями можно считать мед, свежие и вяленые фрукты, темный шоколад. Если хочется побаловать себя конфетами, то лучше изготовить их собственноручно. Вы сможете сами выбрать ингредиенты и будете точно знать, из чего состоят ваши конфетки.

Для того, чтобы приготовленные блюда шли на пользу, укрепляли иммунитет, придавали энергию, следует соблюдать основные принципы здорового питания.

- Есть только тогда, когда появляется чувство голода.
- Питаться дробно, 5—6 раз в день.
- Есть сидя, в спокойной обстановке, тщательно и неторопливо пережевывая каждый кусок.
- Не запивать еду и не пить жидкость сразу после еды.
- Составить меню так, чтобы основной прием пищи приходился на середину дня.
- Побольше двигаться, заниматься спортом — расходовать употребленные калории.
- Есть больше свежих овощей и фруктов.

Эти простые правила позволят вам получать от еды удовольствие и энергию для активной полноценной жизни.

В книге представлены рецепты блюд, которые разнообразят ваш повседневный рацион, обогатят его витаминами, микро- и макроэлементами, помогут сохранить здоровье и бодрость. Приятного вам аппетита!

ЗАКУСКИ

Салаты

Салат «Букет»

250—300 г отварной говядины
350—400 г отварного картофеля
100 г отварной свеклы
150 г отварной моркови
150 г маринованных огурцов
200—250 г зеленого горошка
1 зубчик чеснока
3 ст. л. рубленого зеленого лука
5—6 блинчиков
80 мл сметаны
1 ч. л. горчицы
2 листа салата
2 веточки петрушки
2 веточки фиолетового базилика
Соль по вкусу

Свеклу очистить и натереть на средней терке, добавить измельченный чеснок, сметану, перемешать. Этой смесью смазать теплые блинчики, свернуть их рулетиками, остудить и нарезать кружочками толщиной 1,5 см. Отварной картофель нарезать мелкими кубиками, добавить соль, сметану, тщательно перемешать. Отварное мясо и маринованные огурцы нарезать кубиками, добавить натертую на крупной терке отварную морковь, зеленый горошек, зеленый лук, заправить солью, сметаной, перемешать. Салатник застелить пищевой пленкой, равномерно разместить на ней рулетики из блинов. На них выложить полови-

ну картофельной массы, сверху — смесь мяса с овощами и накрыть оставшимся картофелем. Закрыть салат пленкой и поставить в холодильник на 2 часа. После этого пленку снять, салат аккуратно перевернуть на блюдо так, чтобы блинчики оказались вверх. Украсить листьями салата, петрушки, фиолетового базилика.

Салат с курицей и сулугуни

300—400 г отварного куриного филе

150 г сулугуни

300 г помидоров

6—7 маслин без косточек

5 листьев салата

Зелень

100 г оливкового масла

2 ч. л. зернистой горчицы

Соль по вкусу

Листья салата вымыть, порвать руками на крупные куски и уложить в салатницу. Взбить оливковое масло с горчицей. Отварное куриное филе нарезать небольшими кубиками, разложить сверху, полить заправкой. Затем выложить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, посолить. Сыр разделить на волокна, нарезать кусочками по 2 см, уложить на помидоры, полить заправкой, украсить зеленью и маслинами, нарезанными кружочками.

Салат «Восторг»

600 г отварного куриного мяса

400—500 г апельсинов

150 г очищенных грецких орехов

5 ст. л. сметаны

1 ч. л. горчицы

Зелень

Специи и соль по вкусу

Отварное куриное мясо нарезать небольшими кубиками. Сметану перемешать с горчицей, можно добавить специи по вкусу. Орехи обжарить на сухой сковороде и измельчить. Апельсин

очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими кусочками. Все ингредиенты соединить, заправить соусом, добавить специи, посолить, осторожно перемешать. Украсить салат зеленью и тонкими кружочками апельсинов.

Салат «Эгоист»

300 г отварного мяса

150 г огурцов

2 ст. л. соленого арахиса

100 г лука

3 ст. л. нарезанного кубиками и подсушенного ржаного хлеба

2 ст. л. растительного масла

Зелень

Соль по вкусу

Лук мелко нарубить и спассеровать в растительном масле до прозрачности цвета. Отварное мясо нарезать кубиками, добавить обжаренный лук, нарезанные полукруглыми ломтиками огурцы, арахис и сухарики. Салат посолить, осторожно перемешать и поставить в холодильник на 30—40 минут. При подаче украсить зеленью и тонкими кружочками огурцов.

Салат «Сытный»

250 г отварной куриной печени

200 г отварной моркови

100—130 г чернослива без косточек

100 г очищенных грецких орехов

100 г сыра

Зелень

Сметана

Специи и соль по вкусу

Чернослив залить кипятком на 5—7 минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Отварную куриную печень нарезать небольшими кубиками. Отварную морковь натереть на крупной терке, добавить половину рубленых грецких орехов. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый

слой сметаной, смешанной со специями. Порядок слоев такой: куриная печень, чернослив, морковь с орехами. Поверхность салата смазать оставшейся сметаной, посыпать тертым сыром, украсить половинками ядер грецких орехов и зеленью.

Салат «Снежки»

300 г отварного куриного мяса
300—400 г шампиньонов
5—6 отварных яиц
50—70 г сыра
1 зубчик чеснока
3—4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
4—5 ст. л. сметаны
2 ч. л. зернистой горчицы
1 ч. л. лимонного сока
2—3 ст. л. растительного масла
Соль по вкусу

Шампиньоны нарезать пластинками, посолить, немного обжарить в растительном масле. Смешать сметану, горчицу и лимонный сок. Отварное куриное мясо нарезать кубиками, выложить на дно салатника, посыпать зеленым луком, полить соусом. Сверху выложить обжаренные шампиньоны, смазать соусом. Отварные яйца разрезать на половинки, аккуратно вынуть желтки, размять их с измельченным чесноком, солью и 1 ст. л. соуса. Желтковой массой наполнить половинки яиц, выложить их на поверхность салата разрезом вверх, полить соусом и посыпать натертым на средней терке сыром.

Салат «Пестрый»

200 г запеченного мяса
200 г маринованных грибов
150 г сыра
300—350 г яблок
300—400 г помидоров
4—5 веточек петрушки
300 мл сметаны

3 ч. л. меда

1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. горчицы

Специи и соль по вкусу

Запеченное мясо нарезать тонкой соломкой. Маринованные грибы разрезать на 2—4 части. Сыр, мякоть яблок без кожуры и очищенные от кожицы помидоры нарезать кубиками. Для приготовления заправки сметану смешать с медом, лимонным соком, горчицей, рубленой петрушкой, солью и специями. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый слой заправкой. Последовательность слоев такая: маринованные грибы, сыр, яблоки, ветчина, помидоры. Салат украсить зеленью, дольками помидоров и пластинками маринованных грибов.

Салат «Мясной» с изюмом и орехами

300 г отварного мяса

250 г моркови

100 г лука

150 г апельсинов

100 г очищенных грецких орехов

1—2 ст. л. светлого изюма без косточек

50 г твердого сыра

5—6 ст. л. сметаны

1 ч. л. яблочного уксуса

Паприка

Лук

Мускатный орех

Орегано

Лук нарезать полукольцами, залить 100 мл кипятка с уксусом, оставить на 15 минут, затем воду слить. Изюм залить горячей водой на 5—10 минут, воду слить, изюм слегка отжать. Отварное мясо мелко нарезать, морковь натереть на терке, грецкие орехи нарубить. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями. Каждый слой смазывать сметаной, смешанной со специями: паприкой, мускатным орехом и орегано. Последовательность слоев: мясо, маринованный лук, изюм, морковь, тертый сыр, грецкие

орехи. Апельсины очистить от кожуры, косточек и пленок, украсить дольками салат. Дать настояться 30 минут в холодильнике.

Салат «Цезарь» с пекинской капустой

250—300 г отварного куриного филе

50 г оливок без косточек

200 г пекинской капусты

4 отварных яйца

100 г твердого сыра

50 г белых пшеничных сухариков

50—70 мл сметаны

1 ч. л. зернистой горчицы

2 ст. л. оливкового масла

Соль по вкусу

Пекинскую капусту нарезать квадратиками со сторонами 2—3 см. Отварное куриное мясо нарезать кубиками. Яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарезать соломкой. Желтки можно использовать для другого блюда. Подготовленные продукты соединить, добавить тертый на крупной терке сыр, посолить, заправить сметаной, взбитой с горчицей, добавить оливковое масло, перемешать. Салат поместить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол добавить сухарики, перемешать и украсить оливками.

Салат «Мясной» с мандаринами

100 г запеченного нежирного мяса

200 г моцареллы или брынзы

200 г мандаринов

60 г рукколы

2—3 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. бальзамического уксуса

1 ч. л. меда

Мандарины очистить от кожуры, косточек и пленок, каждую дольку разрезать на 2 части. Моцареллу или брынзу нарезать маленькими кубиками, смешать с мандаринами. Листья рукколы промыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Мясо

нарезать тонкими ломтиками, выложить на рукколу. Сверху ровным слоем разместить мандарины с сыром. Оливковое масло взбить с медом и уксусом, чтобы получился соус однородной консистенции, залить салат и сразу подавать.

Салат «Созвездие»

300 г отварного куриного филе
200—250 г отварного картофеля
200 г моркови по-корейски
100 г зерен граната
5 отварных яиц
4—5 ст. л. сметаны
1 ч. л. горчицы
Соль по вкусу

Вырезать трафарет в форме звезды. Отварное куриное филе нарезать маленькими кубиками. Отварные картофель и яйца натереть на крупной терке. Морковь по-корейски мелко нарезать. На блюдо нанести капельками сметаны контур звезды. Подготовленные продукты выложить слоями в блюдо по контуру. Каждый слой смазывать смесью сметаны и горчицы. Порядок слоев: куриное мясо, картофель, морковь по-корейски, яйца. Сверху салат смазать оставшимся сметанным соусом и посыпать зернами граната.

Салат с курицей, шампиньонами и овощами

300 г отварного куриного филе
300 г шампиньонов
100 г свежих огурцов
4—5 ст. л. рубленой зелени
2 отварных яйца
200 г сыра
100 мл сметаны
3 ст. л. растительного масла
Перец и соль по вкусу

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле, посолить, поперчить. Отварное куриное мясо

и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать кубиками. Сыр и яйца натереть на крупной терке. Сметану смешать с молотым черным и душистым перцем. Продукты выложить в салатник слоями, смазывая каждый сметанным соусом. Последовательность слоев: куриное филе, обжаренные шампиньоны, сыр, огурцы, яйца. Поверхность салата смазать сметаной, украсить зеленью, оливками, тонкими кружочками огурца.

Салат «Березка»

300—400 г отварного куриного филе

200 г шампиньонов

250 г свежих огурцов

100 г чернослива

3 отварных яйца

60 г лука

5 ст. л. сметаны

3 ст. л. тертого сыра

1 ст. л. растительного масла

Соль по вкусу

Специи

Промыть чернослив, залить горячей водой, через 8—10 минут слить воду, чернослив немного отжать и нарезать полосками. Часть отложить для украшения блюда. Лук очистить, нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать кубиками, обжарить в растительном масле вместе с луком, посолить. Отварное куриное филе и огурцы нарезать соломкой, яйца натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая сметаной, в которую по желанию можно добавить специи. Последовательность слоев: чернослив, шампиньоны с луком, куриное мясо, яйца, огурцы, сыр. Последний слой смазать оставшейся сметаной, а из чернослива выложить полоски, как на коре березы.

Салат «Обжора»

500 г отварной свинины

200—300 г отварного картофеля

300—350 г малосольных огурцов

150 г лука
 4 отварных яйца
 150—200 г сыра
 Оливки
 Зелень
 100 мл сметаны
 1 ст. л. зернистой горчицы
 2 ст. л. оливкового масла
 Соль по вкусу

Лук мелко нарезать и замочить в холодной воде на 15 минут, затем воду слить, лук слегка отжать. Огурцы натереть на крупной терке, отжать лишнюю жидкость. Отварную свинину нарезать кубиками. Отварной картофель, яичные белки и желтки натереть на терке в разную посуду. Приготовить соус: смешать горчицу, оливковое масло и сметану, чтобы масса получилась однородной. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая каждый соусом. Последовательность слоев: половина мяса, лук, картофель, огурцы, оставшееся мясо, белки, тертый сыр, желтки. Поверхность салата залить оставшимся соусом, украсить зеленью, тонкими кружочками огурцов и оливками.

Салат «Зимняя вишня»

200 г отварного куриного мяса
 150 г помидоров
 200 г огурцов
 70—100 г замороженных вишен
 100 г чернослива
 100 г очищенных грецких орехов
 1 отварное яйцо
 100 г твердого сыра
 3 ст. л. мелко нарезанной зелени
 Сметана
 Зернистая горчица
 Соль по вкусу

Чернослив промыть, залить горячей водой, оставить на 10 минут, затем воду слить, чернослив отжать и нарезать кусочками.

Ядра орехов нарубить, смешать с черносливом. Помидоры вымыть, бланшировать 1 минуту в кипящей воде, затем окунуть в холодную и снять кожицу. Куриное мясо и очищенные от кожицы помидоры нарезать кубиками. Огурцы нарезать соломкой. Яйцо и сыр натереть на крупной терке. Сметану смешать с зернистой горчицей, по желанию можно добавить щепотку душистого перца. Соус тщательно перемешать. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая их соусом. Последовательность слоев: куриное мясо, огурцы, чернослив с орехами, половина размороженных вишен, яйцо, помидоры, сыр. Салат украсить оставшимися вишнями и веточками петрушки.

Салат «Чешский»

*300 г отварной говядины
150 г отварной моркови
150 г малосольных огурцов
50 г чернослива
2 отварных яйца
3—4 ст. л. рубленого зеленого лука
100—150 мл сметаны
2 ч. л. горчицы
Соль по вкусу*

Отварное мясо и соленые огурцы нарезать кубиками. Чернослив промыть, залить кипятком, через 8—10 минут воду слить, ягоды нарезать полосками. Отварную морковь и яйца натереть на крупной терке в разную посуду. Для приготовления заправки сметану смешать с горчицей и солью. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый заправкой. Последовательность слоев: малосольные огурцы, мясо, яйца, морковь, чернослив, зеленый лук. Сверху салат залить оставшимся сметанным соусом, посыпать на выбор измельченной зеленью, тертым сыром или подсушенным кунжутом.

Салат с курицей и огурцами

*400 г отварного куриного филе
200 г красного сладкого перца*

300 г свежих огурцов
 100 г яблок
 100 г салата
 120 г сыра
 3 ст. л. оливкового масла
 1 ст. л. лимонного сока
 2 ч. л. французской горчицы
 Соль по вкусу

Овощи и фрукты вымыть. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, у перца удалить семена и плодоножку. Отварное куриное мясо, перец, огурцы и очищенные яблоки нарезать соломкой. Сыр нарезать кубиками. Листья салата тщательно промыть, обсушить, порвать руками на большие куски. Подготовленные продукты соединить, посолить. Оливковое масло взбить с горчицей и лимонным соком, полить салат, осторожно перемешать и дать настояться около 15 минут.

Салат «Французский»

200 г отварного куриного филе
 300—400 г маринованных грибов
 300 г отварного картофеля
 300 г отварной моркови
 100 г лука
 100 мл сметаны
 2 ст. л. растительного масла
 Горчица
 Петрушка
 Базилик
 Розмарин по вкусу

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и спассеровать в растительном масле. Маринованные грибы нарезать кусочками, соединить с обжаренным луком. Отварное куриное филе и картофель нарезать кубиками. Отварную морковь натереть на крупной терке. Сметану взбить с горчицей и сухим розмарином. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый слой сметанным соусом. Последовательность слоев: грибы

с луком, половина картофеля, куриное мясо, морковь, оставшийся картофель. Верх салата смазать оставшимся соусом и посыпать смесью измельченных петрушки и базилика.

Салат с курицей, сыром и грибами

300 г отварного куриного мяса без кожи

300 г свежих грибов

200 г свежих огурцов

2 ст. л. рубленой зелени

100 г плавленого сыра

150 мл сметаны

1 ст. л. зернистой горчицы

3 ст. л. растительного масла

Специи

Соль и зелень по вкусу

Помидоры черри для украшения

Грибы очистить, вымыть и отварить до готовности в подсоленной воде. Затем мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Отварное куриное мясо и очищенные от кожицы огурцы нарезать кубиками. Плавленый сыр натереть на крупной терке. Приготовить соус: сметану смешать с зернистой горчицей, специями по вкусу и солью. Продукты выложить в салатник слоями, смазывая сметанным соусом каждый слой. Последовательность слоев: половина мяса, огурцы, обжаренные грибы, оставшееся мясо, плавленый сыр. Готовый салат украсить веточками зелени, тонкими кружочками огурцов и помидорами черри.

Салат «Хрустики»

300 г огурцов

70 г сладкого фиолетового лука

1—2 зубчика чеснока

6—8 листьев салата

150 г сулугуни или брынзы

200 г белого батона без корки

150 г мясистого сладкого перца

4 ст. л. растительного масла

1 ст. л. яблочного уксуса

Перец и соль по вкусу

Батон нарезать кубиками, обжарить на сухой сковороде, помешивая, пока сухарики не начнут подрумяниваться. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Огурцы нарезать соломкой, листья салата порвать руками, перец очистить от семян и нарезать тонкими полукольцами. Сулугуни или брынзу нарезать мелкими кубиками. Приготовить заправку: растительное масло смешать с уксусом, солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Подготовленные ингредиенты соединить, полить заправкой, осторожно перемешать, поставить в холодильник на 20—30 минут. Перед подачей в салат добавить сухарики и осторожно перемешать.

Салат «Сытый муж»

400 г нежирной свинины

200 г отварного куриного мяса

100 г лука

5 яиц

3 ст. л. муки

3 ст. л. сливок

100 мл сметаны

Горчица

Растительное масло

1 ст. л. яблочного уксуса

Зелень

Специи и соль по вкусу

Свинину и куриное мясо нарезать соломкой. Яйца взбить со сливками, добавить муку, соль и специи. Из приготовленной смеси испечь омлет, нарезать его небольшими полосками. Лук нарезать полукольцами, залить смесью уксуса и 3 ст. л. кипятка, мариновать 10 минут, затем слегка отжать. Все подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, взбитой с горчицей, осторожно перемешать. Украсить свежей зеленью.

Салат «Калейдоскоп»

300 г отварного куриного мяса

250 г маринованных грибов

200 г отварного картофеля

100 г отварной моркови

80 г красного сладкого перца

2 отварных яйца

Зелень

100—150 мл сметаны

Горчица и соль по вкусу

Отварное куриное мясо, картофель и морковь нарезать кубиками. Белки отварных яиц отделить от желтков, натереть на терке в разную посуду. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать небольшими квадратиками. Подготовленные продукты посолить по вкусу. Сметану взбить с горчицей, можно добавить 1 ст. л. измельченного укропа, залить ингредиенты салата, осторожно перемешать, выложить в салатницу и посыпать измельченными белками и желтками. Украсить кольцами сладкого перца и зеленью петрушки.

Салат «Курочка в апельсинах»

200 г отварного куриного филе

200 г апельсинов

200 г сыра фета

100 г сладкого синего лука

1 зубчик чеснока

5—7 листьев салата

4 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. белого винного уксуса

1 ст. л. зернистой горчицы

Соль по вкусу

Лук нарезать тонкими полукольцами, залить смесью винного уксуса и кипятка (50 мл), оставить на 7—10 минут, затем отжать. Апельсины очистить от кожуры, косточек и пленок, нарезать кусочками. Отварное куриное филе и фету нарезать кубиками.

На дно салатницы положить промытые целые листья салата, сверху слоями разместить куриное мясо, маринованный лук, фету, апельсины. Приготовить заправку: смешать оливковое масло с 1 ст. л. уксуса, горчицей, пропущенным через пресс чесноком и солью, заправить салат.

Салат «Каприз»

300 г отварной говядины
150 г чернослива
150 г очищенных ядер грецких орехов
200 г яблок
150 г твердого сыра
100—150 мл сметаны
Горчица и соль по вкусу

Чернослив залить кипятком на 10 минут, затем воду слить, чернослив нарезать соломкой. Отварную говядину нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими брусочками. Грецкие орехи нарубить, сыр натереть на крупной терке. Приготовить соус: сметану взбить с горчицей и солью. Все ингредиенты соединить, заправить соусом и осторожно перемешать. Салат поставить в холодильник на 20—30 минут, чтобы он пропитался.

Салат «Испанский»

150 г запеченной свинины
500 г помидоров
200 г сладкого перца
50—70 г оливок без косточек
4 отварных яйца
5—7 листьев салата
4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
Специи и соль по вкусу

Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать тонкими полукольцами. Мясо нарезать соломкой. Помидоры бланшировать

поставить их в теплую воду и стерилизовать с момента закипания воды около 20 минут. Банки герметично укупорить и остудить.

Малиново-лимонное варенье

1 кг малины
120 г лимона
1 кг сахара
2 ч. л. агара

Ягоды малины очистить от плодоножек и перебрать. Если они достаточно чистые, можно не мыть. Загрязненные необходимо прополоснуть в воде и обсушить. Уложить ягоды в кастрюлю, залить свежесжатым лимонным соком, посыпать мелко нарезанной цедрой, осторожно перемешать и поставить на умеренный огонь. Довести смесь до кипения, добавить сахар и агар, помешивать в течение 2—4 минут, затем снять с огня. Горячее варенье разлить в стерильные банки, наполняя их до краев, закатать стерильными крышками, тепло укутать и оставить для самостерилизации.

Клубника в собственном соку

2 кг клубники
700—800 г сахара

Клубнику перебрать, удалить плодоножки, вымыть и просушить. Ягоды уложить в банки, пересыпая каждый слой сахаром, и оставить на 4—5 часов. Когда появится сок, накрыть банки крышками, поставить их в кастрюлю с теплой водой и стерилизовать емкости около 10 минут. Банки закатать стерильными металлическими крышками, перевернуть дном вверх и остудить.

Клубничное пюре

350 г клубники
650 г сахарной пудры

Для приготовления пюре можно взять переспевшие, помятые, немного поврежденные ягоды. Клубнику тщательно вымыть, удалить

плодоножки, высушить и протереть через сито. Пюре смешать с сахарной пудрой и поставить в холодильник на 5—6 часов. Через каждые 30 минут массу необходимо перемешивать. Витаминное пюре переложить в стерильные сухие банки и укупорить стерильными крышками. Поставить на хранение в холодильник.

Сладкий брусничный сок

2—2,3 кг брусники

600 г сахара

Использовать нужно спелые сочные ягоды, можно брать мятые и треснувшие. Бруснику перебрать, промыть, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. После этого немного размять, оставить на 3 часа настояться и выложить на сито, чтобы стек сок. Через 6—7 часов сок собрать, добавить сахар, все смешать и кипятить 10 минут. Сок кипящим разлить по банкам, накрыть их крышками и стерилизовать 25—40 минут в зависимости от объема банки. Закатать, проверить на герметичность и дать полностью остыть.

Красная смородина в собственном соку

3 кг спелой красной смородины

Смородину перебрать, оборвать плодоножки, вымыть и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Смородину переложить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь, чтобы начал выделяться сок. Горячую массу переложить в стерильные банки, уплотнить, чтобы сверху ягоды покрывал сок, накрыть крышками. Стерилизовать банки 15—20 минут, герметично укупорить и остудить.

Витаминная масса с черной смородиной

1 кг черной смородины

1,3 кг сахара

Ягоды перебрать, удалить плодоножки, вымыть и откинуть на дуршлаг, затем обсушить на полотенце. Слегка размять ягоды

ложкой, засыпать сахаром. Смесь сахара с раздавленной смородиной поставить на слабый огонь и варить, помешивая, до начала кипения. Когда масса начнет кипеть, снять ее с огня и разложить в стерильные банки. Дать варенью остыть, плотно укупорить и поставить на хранение в холодильник.

Клубнично-апельсиновое варенье

1 кг клубники

3 ст. л. измельченной апельсиновой цедры

1 кг сахара

1 ч. л. агара

6—8 ст. л. апельсинового сока

Клубнику очистить от плодоножек, вымыть, просушить на полотенце. Крупные ягоды разрезать на 2—4 части. Ягоды перемешать в высокой кастрюле с сахаром и агаром, накрыть крышкой и дать постоять 3—4 часа. После этого добавить к клубнике цедру и поставить на средний огонь. Варить, постоянно помешивая, пока масса не закипит, кипятить около 4 минут на сильном огне. В конце варки добавить апельсиновый сок, снять с огня, перемешать. Горячее варенье разложить в стерильные банки, укупорить, проверить на герметичность и дать медленно остыть.

Клюквенный сок

2 кг клюквы

Для сиропа:

1 л воды

500 г сахара

Клюкву перебрать, удалить поврежденные ягоды, вымыть, высушить и размять ложкой или пестиком. Уложить пюре в эмалированную посуду, подогреть, затем протереть через сито. Приготовленный из воды и сахара сироп смешать с клюквенным пюре, подогреть массу до 60—65 °С и разлить в стерильные сухие банки. Стерилизовать 20—30 минут в зависимости от объема банки, закатать стерильными металлическими крышками, проверить на герметичность и остудить.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	3
Закуски	5
Салаты.....	5
Канapé.....	63
Бутерброды.....	77
Шашлычки.....	82
Запеканки.....	87
Первые блюда	96
С мясом и птицей.....	96
С рыбой и морепродуктами.....	116
С овощами и грибами.....	125
С крупами.....	155
С молоком.....	163
Вторые блюда	168
С мясом и птицей.....	168
С рыбой и морепродуктами.....	198
С овощами и грибами.....	212
Блюда из круп.....	225
С творогом и молочными продуктами.....	229
Напитки	233
Травяные и фруктовые чаи, лимонады.....	233
Морсы и компоты.....	243
Кисели.....	246
Коктейли и смузи.....	248
Десерты	255
С молочными продуктами.....	255
С фруктами.....	265
С орехами и какао.....	282
Витаминные заготовки	287
Овощи.....	287
Фрукты и ягоды.....	306