



Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

28 быстрых и легких блюд





28 быстрых и легких блю

Москва



2008



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ И КИСЛЫХ ЯБЛОК	6
ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ С АПЕЛЬСИНОМ И ДЫНЕЙ	8
КРЕКЕРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С БРЫНЗОЙ	10
ЗАКУСКА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ	12
ОСТРЫЕ ГРЕНКИ С ЛУКОВЫМИ КОЛЬЦАМИ	14
ГРИБНАЯ ЗАКУСКА С ТВОРОГОМ	16
ЗАКУСКА С ПРЯНЫМИ КРЕВЕТКАМИ	18
ГРЕНКИ С СЕЛЕДОЧНЫМ МАСЛОМ	20
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ПЕРЦА И БРЫНЗЫ	22
САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ЯЙЦОМ	24
ОВОЩНОЙ СУП С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ	26
ОМЛЕТ В ЛАВАШЕ	28
ОМЛЕТ СО ЩАВЕЛЕМ	30
СПАГЕТТИ В РЫБНОМ СОУСЕ	32
ПАТИССОНЫ ЖАРЕННЫЕ	34
КИТАЙСКАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	36
МИДИИ, ЖАРЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ	38
СПАГЕТТИ С РЫБОЙ	40
МАКАРОНЫ «РАКУШКИ» СО СПАРЖЕЙ И БЕКОНОМ	42
МАКАРОНЫ В СОУСЕ «ПЕСТО»	44
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ С ШАФРАНОМ	46
ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ	48
АБРИКОСЫ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ	50
ГРЕЧНЕВОЕ ПЕЧЕНЬЕ	52
ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОК	54
ПИРОЖНОЕ С КЛЮКВОЙ	56
ШАШЛЫЧКИ ИЗ БАНАНОВ	58
ДЫНЯ С ПЕРСИКАМИ	60
ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ	62

ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ И КИСЛЫХ ЯБЛОК

250 г ветчины, 2 кислых яблока, 50 г квашеной капусты,
50 г консервированного зеленого горошка, 30 г лука-порей,
1/2 лимона, 10 г корейской моркови.

- 1 Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Ветчину нарезать ломтиками.
- 3 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.
- 4 Из части лимона выжать сок, оставшийся нарезать кружочками.
- 5 Яблоки сбрызнуть лимонным соком, выложить на тарелку, сверху положить капусту, корейскую морковь, лимон, ветчину и зеленый горошек.
- 6 Готовое блюдо украсить луком-пореем.

Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, их следует положить на 1 минуту в холодную воду с добавлением небольшого количества лимонного сока или уксусной эссенции.



ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ С АПЕЛЬСИНОМ И ДЫНЕЙ

1 апельсин, 1/2 маленькой дыни, 50 г ветчины, 2 черных маслины, 50 мл хереса, 5 оливок, 50 г жидкого меда, 50 мл апельсинового сока, 5 листьев мяты.



1 Апельсин очистить от кожуры. Разделить на дольки, очистить их от пленок и нарезать.

2 Из дыни удалить семена, мякоть нарезать маленькими кубиками.

3 Ветчину нарезать тонкими ломтиками и разложить на две тарелки.

4 Затем на одну тарелку рядом с ветчиной выложить кусочки дыни, на другую — мякоть апельсина.



5 Оливки и маслины мелко нарезать и посыпать ими обе закуски.

6 Миксером смешать вместе херес, жидкий мед и апельсиновый сок.

7 Листья мяты вымыть и мелко нарезать. Добавить эту зелень к остальным ингредиентам и перемешать. Полученную заправку подать в качестве соуса к закуске, украсить листочком мяты и маслинами.





КРЕКЕРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С БРЫНЗОЙ

300 г соленых крекеров, 50 г брынзы, 50 г сливочного масла, 1 болгарский перец, 5 маслин, 4 ст. ложки майонеза, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку зелени укропа, петрушки и кинзы.



1 Сыр растереть вилкой с размягченным сливочным маслом. Зелень тщательно промыть холодной водой, обсушить и мелко нарезать. У болгарского перца срезать плодоножку, удалить семена, вымыть и мелко его нарезать. Так же нарезать и маслины.



2 Соединить все ингредиенты вместе. Положить в полученную массу измельченный чеснок и добавить майонез.



3 Перемешать с помощью миксера. Намазать приготовленной пастой половину крекеров. Оставшимися крекерами накрыть ранее подготовленные. Готовые пирожные уложить на плоское блюдо и поместить его на два или более часов в холодильник.

4 На стол закуску подать, уложив пирамидкой на блюдо и украсив веточками укропа, петрушки или кинзы.



ЗАКУСКА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

250 г филе копченой горбуши, 150 г творога, 1 корень хрена, 1 пучок зеленого лука, 1 лимон, 5 веточек укропа, черный молотый перец и соль.



1 Из лимона выжать сок. Из кожуры приготовить цедру. Корень хрена натереть на мелкой терке. Филе копченой горбуши нарезать маленькими кусочками.

2 Зеленый лук и укроп промыть и мелко нарезать. Творог пропустить через мясорубку. Добавить в творог измельченный корень хрена и нарубленные укроп и лук. Сбрызнуть творожную массу соком лимона. Тщательно перемешать.

3 Творожную смесь поместить в миксер и взбить до однородной консистенции. Приправить солью и специями.

4 Поставить полученную творожную массу на 10 минут в холодильник. По порционным тарелочкам разложить кусочки филе копченой горбуши. Сверху выдавить на них творожную массу, используя кулинарный шприц. Украсить закуску зеленью и посыпать сверху лимонной цедрой.



ОСТРЫЕ ГРЕНКИ С ЛУКОВЫМИ КОЛЬЦАМИ

1/2 булки хлеба, 200 г сливочного масла, 100 г сыра,
1 ст. ложка томатной пасты, 2 яйца, 2 луковицы,
1/4 стакана муки, красный перец и соль.



- 1 Хлеб нарезать ломтиками.
- 2 Затем каждый кусочек разрезать на четыре части.
- 3 Растопить на сковороде небольшое количество сливочного масла и обжарить в нем хлеб.
- 4 Сыр натереть на крупной терке.
- 5 Соединить сыр с томатной пастой, 1 столовой ложкой сливочного масла и 1 яйцом. Приправить красным перцем и перемешать.
- 6 Полученной массой смазать кусочки хлеба и выложить их на противень. Запекать до золотистой корочки.
- 7 Лук очистить и нарезать толстыми кольцами.
- 8 Из муки, 1 яйца, специй и соли приготовить жидкое тесто.
- 9 Обмакнуть в кляр кольца лука и обжарить их во фритюре.
- 10 Кусочки хлеба выложить на плоское блюдо. Сверху уложить обжаренные в кляре луковые кольца.



ГРИБНАЯ ЗАКУСКА С ТВОРОГОМ

5 яиц, 100 г пшеничной муки, 1 стакан молока,
1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки
растительного масла, 300 г вареных грибов, 2 помидора,
200 г творога, 100 г твердого сыра, 5 г смеси шалфея
и тимьяна, черный молотый перец и соль.



1 Смешать молоко, яйца, муку и соль. Взбить тесто и выпечь блины.

2 Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. На сковороде разогреть масло и обжарить на нем лук и чеснок. Грибы мелко нарезать и добавить к луку. Приправить солью и перцем и жарить до готовности.

3 На каждый блин выложить начинку. Свернуть блины в рулеты. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

4 Творог растереть с желтками. Добавить зелень, соль, перец. Сыр натереть на крупной терке.

5 Рулеты выложить в смазанную маслом форму. Сверху — слой творога, кружочки помидор, сыр. Запекать до готовности.



Муниципальное учреждение

Централизованная

№

К. 100

ЗАКУСКА С ПРЯНЫМИ КРЕВЕТКАМИ

60 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 1 красный перец чили, 9 толстых кусков хлеба, 1 ст. ложка оливкового масла, 300 г сырых тигровых креветок, 3 ст. ложки майонеза, цедра 1 лимона, 2 г сока лимона, 1 пучок петрушки.



1 Чеснок истолочь. Перец чили очистить от семян и мелко нарезать. Сливочное масло размягнуть при помощи ложки.

2 Добавить в масло чеснок и перец чили и взбить миксером.

3 Готовым маслом намазать кусочки хлеба, используя только часть смеси.

4 Уложить кусочки на противень и запечь в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

5 Готовые кусочки нарезать полосками. Очищенные креветки обжарить в оливковом масле в течение 2 минут.

6 Наколоть полоски хлеба и обжаренные креветки на зубочистки.

7 В майонез добавить мелко натертую цедру и немного лимонного сока. Массу перемешать, приправить небольшим количеством петрушки и подать к столу вместе с закуской.





ГРЕНКИ С СЕЛЕДОЧНЫМ МАСЛОМ

2 филе сельди, 200 г размягченного сливочного масла, 2 яйца,
2 ст. ложки каперсов, половинка красной луковицы,
2 дольки чеснока, сок одного лимона, 1/4 ст. ложки горчицы,
2 ст. ложки оливкового масла, горсть изрубленной зелени
петрушки, горсть изрубленной зелени укропа, морская соль,
свежемолотый черный перец.

- 1 Отварить яйца вкрутую и размять их вилкой.
- 2 Мелко нарезать лук и обдать его кипятком.
- 3 Раздавить чеснок плоской стороной ножа и растереть в пасту с щепоткой соли.
- 4 Селедку нарезать небольшими кусочками.
- 5 В большой миске или в комбайне перемешать сливочное масло, лук, яйца, чеснок, оливковое масло, горчицу, лимонный сок, каперсы, селедку, зелень и щепотку перца. Все ингредиенты вводить по очереди и хорошенько вымешивать.
- 6 Завернуть в фольгу и положить на 2 часа в холодильник.

Подавать селедочное масло
с поджаристыми гренками из черного
или белого хлеба.

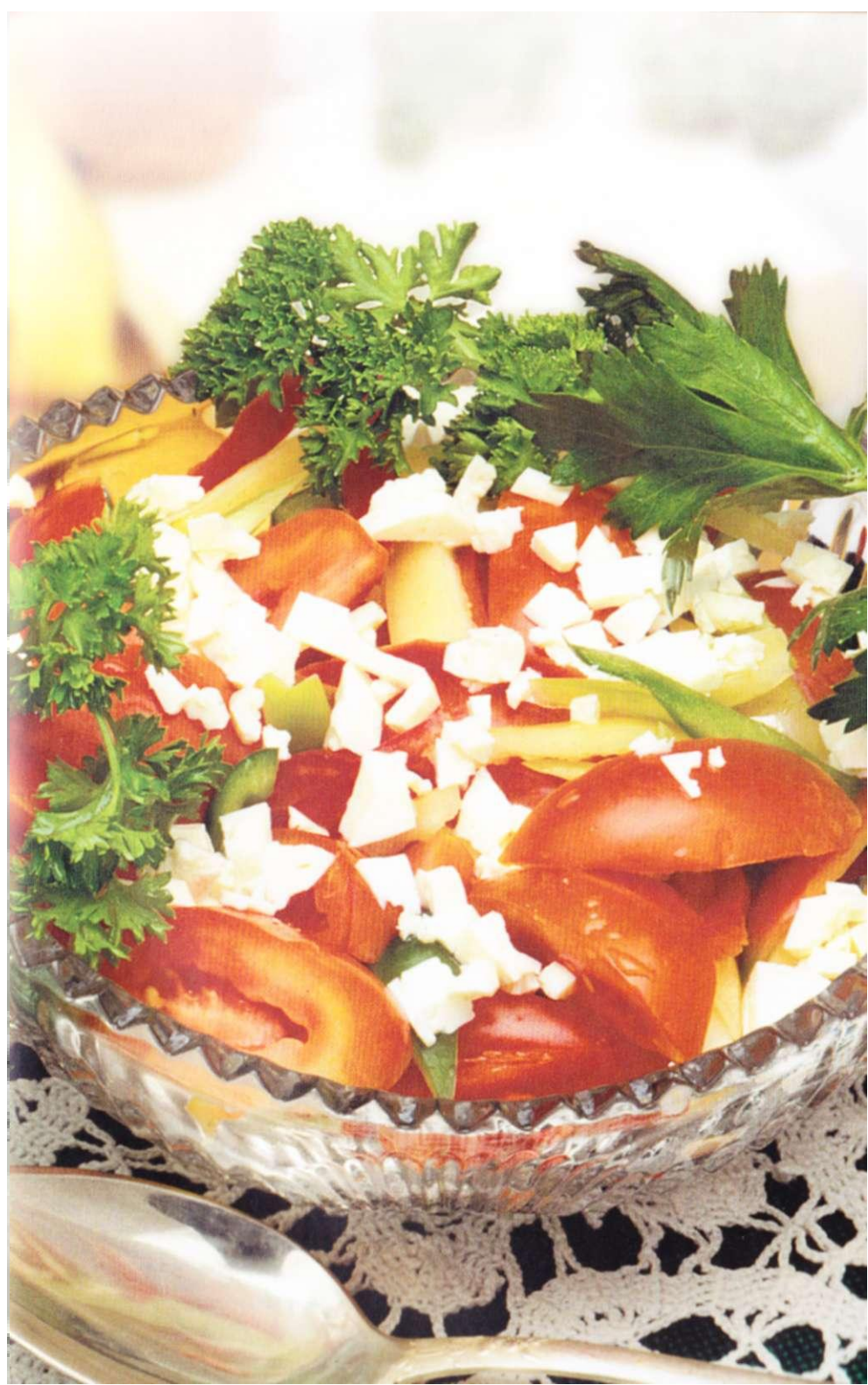


САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ПЕРЦА И БРЫНЗЫ

300 г помидоров, 200 г сладкого перца, 100 г брынзы,
зелень сельдерея и петрушки, растительное масло.

- 1 Помидоры вымыть, нарезать дольками, перец — полосками.
- 2 Зелень вымыть и черешки сельдерея мелко нарезать, брынзу измельчить, все перемешать, украсить салат зеленью петрушки и сельдерея.
- 3 Отдельно подать растительное масло.

Слишком соленую брынзу вымачивают перед употреблением в чистой воде комнатной температуры.



САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ЯЙЦОМ

200 г спаржи, 12 перепелиных яиц, 1—2 дольки чеснока,
10 анчоусов, 10 оливок, пучок петрушки, лимон, 100 г сыра,
1 ст. ложка оливкового масла, соль.

1 Тщательно перебранную, очищенную от грубых стеблей и промытую спаржу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать остыть и мелко нарезать.

2 Добавить круто сваренные и мелко нарезанные яйца, тертый сыр, анчоусы.

3 Перед подачей заправить толченым чесноком, мелко нарезанной петрушкой, полить лимонным соком с оливковым маслом.

Главная особенность в том, что спаржа должна попадать на стол как можно более свежей. В случае охлаждения спаржа может храниться 3—4 дня.



ОВОЩНОЙ СУП С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

3 клубня картофеля, 100 г стручковой фасоли,
1 болгарский перец, 50 г консервированного зеленого горошка,
1 луковица, 1 морковь, 100 г плавленого сыра, 150 г ветчины,
зелень петрушки, соль.

1 Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

2 Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями.

3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

4 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать.

5 Картофель, фасоль, морковь, болгарский перец и лук залить кипящей подсоленной водой, варить 7–10 минут.

6 Добавить сыр, ветчину, зеленый горошек, варить еще 5–7 минут.

7 Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.



ОМЛЕТ В ЛАВАШЕ

4 яйца, 4 вяленых помидора, лаваш, большая горсть свежей зелени (кинза, петрушка, укроп), оливковое масло, морская соль.

- 1 Яйца слегка взбить.
- 2 Нарезать длинными полосками вяленые помидоры, добавить во взбитые яйца, посолить.
- 3 На разогретую сковородку влить несколько капель оливкового масла, затем яичную массу с помидорами, накрыть крышкой, подождать, пока омлет схватится.
- 4 Готовый омлет разрезать пополам или на несколько частей, уложить на лаваш, посыпать зеленью, свернуть в небольшие рулеты.



ОМЛЕТ СО ЩАВЕЛЕМ

2 больших пучка щавеля, 4 крупных свежих яйца, оливковое масло, 20 г сливочного масла, 150 г сливочного сыра типа «Маскарпоне» или «Филадельфия», 50 г твердого сыра «Пармезан», морская соль, свежемолотый черный перец.

- 1 Листья щавеля вымыть и порубить.
- 2 Взбить яйца до однородной консистенции, чтобы они слегка увеличились в объеме; посолить и поперчить.
- 3 Половину щавеля добавить к взбитым яйцам.
- 4 Разогреть 4 столовые ложки оливкового и 20 г сливочного масла в сковороде, которую затем можно будет поставить в духовку. Влить в нее смесь щавеля с яйцами и почти сразу же добавить половину сыра «Маскарпоне» или «Филадельфия». Сыр и яйца энергично перемешать деревянной ложкой прямо в сковороде.
- 5 Как только масса начнет уплотняться, добавить оставшийся щавель, а затем сверху распределить оставшуюся половину сливочного сыра.
- 6 Присыпать столовой ложкой предварительно натертого твердого сыра и сбрызнуть оливковым маслом.
- 7 Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 250 °С духовку на 2—3 минуты.
- 8 Вынуть из духовки. Омлет должен быть хрустящим по краям и мягким в центре. Отделить деревянной лопаткой омлет от сковороды и переложить на большую подогретую тарелку. Сразу подавать на стол.



СПАГЕТТИ В РЫБНОМ СОУСЕ

400 г спагетти, 1 филе трески, 100 г очищенных креветок, 100 г кальмаров, 3 помидора, 2 дольки чеснока, 1 сухой перец чили, оливковое масло, пучок базилика, морская соль, свежемолотый черный перец.

- 1 Мелко изрубить чеснок, перец чили измельчить, помидоры ошпарить, снять с них кожицу и нарезать кубиками.
- 2 В глубокой тяжелой сковороде разогреть 2 столовые ложки оливкового масла, обжарить в нем чеснок и перец, добавить помидоры и потушить несколько минут.
- 3 Нарезать кальмары колечками, а креветки и рыбу — небольшими кусочками и добавить в сковороду.
- 4 Посолить и поперчить, добавить немного изрубленного базилика и тушить на медленном огне 5—6 минут.
- 5 Отварить макароны в подсоленной воде до полуготовности и выложить их в сковороду с соусом. Добавить немного воды, в которой макароны варились.
- 6 Довести макароны до готовности, постоянно помешивая и по необходимости добавляя воду, в которой они варились. Подавать спагетти горячими, поперчив и присыпав оставшимся базиликом.



ПАТИССОНЫ ЖАРЕННЫЕ

патиссоны, соль, растительное масло для жарения.

1 Молодые плоды нарезать ломтиками, слегка посолить и обжаривать в растительном масле до зарумянивания.

2 Подавать блюдо горячим, посыпав мелко нарезанным укропом, украсить ломтиками помидора, букетиками кудрявой петрушки.

По питательности и вкусу патиссоны превосходят кабачки и являются ценным продуктом в диетическом и лечебном питании. Они способствуют лучшему усвоению мясной пищи, выведению из организма вредных веществ, поддержанию щелочной реакции крови. Их рекомендуют включать в меню при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.



КИТАЙСКАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

2—3 листа капусты, 2 яйца, 120 мл молока, 1 ч. ложка пшеничной муки, щепотка соли, 1 ст. ложка сливочного масла.

1 Вымытые и ошпаренные листья капусты обсушить салфеткой, положить на сковороду в разогретое масло и залить взбитыми яйцами, смешанными с мукой и солью.

2 Поставить в нагретую духовку на 7—10 минут и запекать до зарумянивания.

Благодаря низкой калорийности китайскую капусту широко применяют при диетическом питании, она рекомендуется больным гипертонией.



МИДИИ, ЖАРЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ

200 г очищенных мидий,
3 дольки чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла для жарения,
зелень петрушки, листья эндивия.

- 1 Опустить мидии в горячую воду и варить не более 3 минут, затем откинуть на сито и дать воде стечь.
- 2 Положить мидии на сковороду в разогретое масло, посыпать измельченным чесноком и, встряхивая сковороду, обжарить не более 1–2 минут.
- 3 Подавать мидии с пивом или белым вином.

Мидии — хороший источник железа и витамина В₁₂. Несмотря на высокую жирность, мидии богаты полезными жирными кислотами.



СПАГЕТТИ С РЫБОЙ

500 г спагетти, 800 г помидоров, 100 г постного маргарина, филе любой белой рыбы, цедра 1 лимона, сок половины лимона, петрушка, 4–5 долек чеснока, соль, перец.

- 1 Помидоры ошпарить, снять кожицу и протереть сквозь сито.
- 2 В сковороде растопить маргарин, добавить нарезанный чеснок и жарить не больше минуты, добавить томатное пюре и оставить на медленном огне на 10 минут.
- 3 Филе рыбы нарезать полосками и добавить в томатную пасту, выдавить сок лимона, добавить петрушку и цедру, соль, перец и тушить 7 минут.
- 4 Отварить спагетти и перемешать с рыбой в томатном соусе.



МАКАРОНЫ «РАКУШКИ» СО СПАРЖЕЙ И БЕКОНОМ

1 кг спаржи, 500 г замороженного или свежего зеленого горошка, 25 г сливочного масла, 200 г бекона, 250 мл куриного бульона, 500 г 33%-ных сливок, 400 г макарон, 3 ст. ложки мелкорубленной свежей мяты, сыр твердых сортов типа «Пармезан», растительное масло, морская соль, свежемолотый черный перец.

1 Срезать грубые концы у спаржи. Разрезать их на 2–3 кусочка по диагонали.

2 В кастрюле с кипящей соленой водой довести горох до мягкости.

3 Вынуть горох шумовкой и отставить в сторону, воду не выливать. Отварить в ней в течение 2 минут спаржу. Спаржа должна оставаться крепкой, но в то же время быть нежной. Вынуть спаржу из отвара.

4 В глубокой сковороде подогреть сливочное масло и обжаривать в нем бекон, нарезанный на тонкие полосочки, пока он не станет мягким и прозрачным. Добавить к нему горох и спаржу.

5 В отдельной кастрюле смешать бульон и сливки и довести почти до кипения. Посолить, приправить специями и проварить на медленном огне 3 минуты.

6 В супницу выложить спаржу, горох и бекон, залить бульоном со сливками и оставить настаиваться.

7 В большом количестве воды отварить макароны. Вода должна быть подсоленая и приправлена растительным маслом.

8 Положить макароны в кастрюлю, залить соусом со спаржей. Добавить свежую мяту, все перемешать. Посолить, поперчить. Подавать с натертым сыром.



МАКАРОНЫ В СОУСЕ «ПЕСТО»

500 г макарон типа «Пене».

Для соуса «Песто»: 1 большой пучок базилика, 1 большой пучок кинзы, 150 г кедровых орешков, 10—12 ст. ложек оливкового масла, 150 г сыра «Пармезан», 2 дольки чеснока, морская соль, свежемолотый черный перец.

1 В подсоленной кипящей воде отварить макароны, не забыть добавить в воду чуть-чуть растительного масла.

2 Откинуть макароны на дуршлаг, переложить в тарелки, приправить их соусом и подавать.

3 Соус «Песто»: Орешки обжарить. Сыр натереть на терке. Зелень мелко порубить, растереть со щепоткой соли и чесноком, постепенно добавляя оливковое масло. Добавить кедровые орешки и, продолжая растирать, ввести сыр «Пармезан».

Можно приготовить соус без «Пармезана», тогда он дольше хранится в холодильнике, а сыр добавлять непосредственно перед подачей макарон. Вкус у этого соуса очень интенсивный, я обязательно разбавляю его водой — на 10 столовых ложек оливкового масла 3—4 столовые ложки воды. Его консистенция становится легкой и пенной, можно даже для салатов использовать!



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ С ШАФРАНОМ

4 клубня картофеля, 70 г муки, 2 яйца, 20 г сметаны,
10 г шафрана, зелень петрушки и укропа, соль.

- 1 Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, перемешать с мукой, сметаной и яйцами.
- 2 Зелень петрушки вымыть. Зелень укропа вымыть и нарубить.
- 3 Картофельную массу посолить, выложить столовой ложкой в кипящую подсоленную воду, варить 5—7 минут.
- 4 Галушки выложить на тарелку, посыпать шафраном и зеленью укропа, украсить веточками петрушки.

В картофельную массу, предназначенную для приготовления галушек, можно добавить различные специи, а также сушеную зелень укропа.



ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ

2 моркови, 2 болгарских перца, 200 г консервированной фасоли, 2 ломтика ржаного хлеба, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

1 Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

2 Хлеб подсушить на сковороде без масла, раскрошить.

3 Фасоль перемешать с морковью, болгарским перцем и хлебом, посолить, выложить в смазанную сливочным маслом форму, полить оставшимся растопленным сливочным маслом.

4 Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке 10 минут, выложить на тарелку, украсить веточками петрушки.

Если для приготовления этого блюда используется свежая фасоль, ее следует замочить на 3 часа, а затем отварить в подсоленной воде. Чтобы фасоль быстрее сварилась, в воду нужно добавить немного сливочного масла и 5 г сахара.



АБРИКОСЫ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

4 абрикоса, 70 г творога, 100 г сливок,
1 ст. ложка сахарного песка, 1/3 стакана ядер грецких орехов,
100 г красной смородины.

1 Ядра грецких орехов измельчить. Творог пропустить через мясорубку, а затем перетереть со сливками и сахарным песком.



2 Абрикосы тщательно вымыть и просушить на бумажном полотенце. Разделить абрикосы на две половинки и аккуратно удалить из них косточки. Подготовленную творожную массу смешать с измельченными орехами.



3 Половинки абрикосов нафаршировать сладкой творожной начинкой, укладывая ее горкой. Готовые абрикосы красиво уложить на большое плоское блюдо. Красную смородину вымыть, удалить веточки.



4 Перед подачей посыпать смородиной нафаршированные половинки абрикосов.



ГРЕЧНЕВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

170 г гречневой муки, 125 г сахарной пудры, 2 яйца,
70 г гречишного меда, 1 ч. л. сливочного масла.

1 Взбить венчиком яйца с сахарной пудрой, добавить мед, просеянную через сито муку и вымесить тесто до однородной консистенции. Накрыть посуду с тестом полотенцем и оставить на полчаса в теплом месте, без сквозняков, — я обычно ставлю в кухонный шкаф.

2 Уложить на противень бумагу для выпечки, смазать ее сливочным маслом. Столовой ложкой выложить тесто на противень. Выпекать в разогретой до 160°C духовке 15–20 минут, перед подачей посыпать сахарной пудрой.





ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОК

2 л яблочного сока, 7 гвоздичек, 1 палочка корицы,
1/4 ч. ложки мускатного ореха, 2 яблока.

1 В кастрюлю вылить яблочный сок, добавить гвоздику, корицу, мускатный орех и поставить на огонь. Довести до кипения, но не кипятить.

2 Процедить, добавить тонко нарезанные яблоки и дать настояться около часа.

Корица используется при консервировании грибов, мариновании брусники, клюквы. Корица хорошо сочетается с бараниной и свиной.



ПИРОЖНОЕ С КЛЮКВОЙ

300 г белого шоколада, 200 г муки, 100 г сахара, 3 яйца, 200 г сливочного масла, 100 г вяленой клюквы, 1 ч. ложка мелко натертой цедры апельсина, 1/2 ч. ложки ванильного концентрата, 1 ч. ложка разрыхлителя, сахарная пудра.



1 В кухонном комбайне взбить яйца с сахаром так, чтобы масса посветлела и увеличилась в объеме. Добавить ванильный концентрат и цедру апельсина.

2 150 г шоколада растопить в небольшой кастрюльке со сливочным маслом. Добавить получившуюся массу в яйца с сахаром, ввести муку с разрыхлителем. Вымешивая все на медленной скорости, отправить туда же горсть клюквы и оставшийся шоколад, поломав его на кусочки.

3 Разъемную форму для выпечки смазать сливочным маслом и выложить в нее тесто, присыпать оставшейся клюквой, слегка утопив ее в тесте. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут.

4 Разрезать остывший пирог вдоль пополам и нарезать на маленькие квадратики. Присыпать сахарной пудрой.



ШАШЛЫЧКИ ИЗ БАНАНОВ

2 банана, 50 г шоколада, 5 г тертой апельсиновой цедры,
пищевой лед.

1 Бананы вымыть, очистить, крупно нарезать, нанизать на шпажки, полить растопленным шоколадом, посыпать цедрой.

2 Шашлычки выложить на тарелку вместе с пищевым льдом.

При подаче к столу шашлычки из бананов можно посыпать кокосовой стружкой или украсить взбитыми сливками.



ДЫНЯ С ПЕРСИКАМИ

1 дыня, 4 персика, 100 г винограда, 10 г сахара.

- 1 Дыню вымыть, срезать верхушку по зигзагообразной линии, вынуть семена и часть мякоти.
- 2 Персики вымыть. 3 персика нарезать кубиками, оставшийся — ломтиками.
- 3 Виноград вымыть. Мякоть дыни нарезать кубиками, перемешать с нарезанными кубиками персиками.
- 4 Дыню наполнить приготовленной смесью, украсить ломтиками персиков и виноградом, посыпать сахаром.

Дыня хорошо сочетается с персиками, абрикосами и бананами. Для украшения десерта из дыни лучше всего использовать мороженое, взбитые сливки, фруктовый крем или карамельную посыпку.



ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	Количество калорий в 100 г продукта	Наименование продуктов	Количество калорий в 100 г продукта
Абрикосы	47	Кабачки	18
Авокадо	100	Кальмар	75
Айва	30	Капуста	
Алыча	38	белокочанная	23
Ананас	44	Капуста	
Апельсин	45	брюссельская	12
Арбуз	40	Капуста	
Баклажаны	28	квашеная	28
Бананы	90	Капуста	
Баранина	320	краснокочанная	27
Брусника	45	Капуста	
Брынза	270	цветная	18
Ветчина	360	Картофель	
Виноград	70	отварной	60
Вишня	25	Кефир	
Говядина		обезжиренный	30
жареная	170	Киви	50
Говядина		Кизил	41
тушеная	180	Клюква	33
Грейпфрут	30	Колбаса	
Грибы		вареная	200
(в среднем)	40	Колбаса	
Груша	42	полукопченая	380
Гусь	300	Крабы	80
Дыня	45	Креветки	85
Ежевика	32	Крольчатина	120
Зеленый		Крыжовник	48
горошек	75	Кукуруза	57
Земляника	38	Курага	290
Изюм	270	Курица вареная	135
Икра красная	230	Курица	
Индейка	150	жареная	200
Инжир	290	Лимон	30
Йогурт (1,5%)	51	Лук зеленый	18
		Лук репчатый	43

Наименование продуктов	Количество калорий в 100 г продукта	Наименование продуктов	Количество калорий в 100 г продукта
Лук-порей	40	Салат	11
Майонез	600	Свекла	40
Макароны	300	Сгущенное молоко 10%-ной жирности	50
Малина	45	Сгущенное молоко 3%-ной жирности	40
Манго	45	Слива	44
Мандарин	41	Смородина	43
Масло оливковое	820	Соя	395
Масло сливочное	700	Сыр ламбер	377
Масло соевое	900	Сыр пармезан	330
Масло подсолнечное	900	Сыр российский	371
Мед	320	Телятина	90
Мидии	75	Треска	59
Миндаль	600	Тыква	20
Морковь	33	Укроп	30
Мороженое сливочное	220	Фасоль	300
Огурцы свежие	15	Фенхель	24
Окунь	90	Финики	290
Орехи грецкие	650	Фисташки	620
Орехи кедровые	620	Фундук	670
Перец болгарский	19	Хрен	49
Персик	45	Черешня	53
Петрушка	23	Чернослив	220
Печень говяжья	100	Чеснок	60
Помидоры	20	Чечевица	300
Раки	70	Шпинат	16
Ревень	16	Щавель	27
Редис	16	Яблоки	44
Редька	25	Яичный порошок	540
Репка	23	Яйцо куриное	65

Д 22 28 быстрых и легких блюд. — М.: Эксмо, 2008. — 64 с.: ил.

УДК 641/642

ББК 36.99

ISBN 978-5-699-27751-3

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Оформление *Ахмеда Мусина*

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

28 БЫСТРЫХ И ЛЕГКИХ БЛЮД

Ответственный редактор *Т. Радина*

Редактор *А. Братушева*

Художественный редактор *А. Мусин*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *Г. Десяренко*

Корректор *Е. Дмитриева*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5, Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: international wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е, Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24А. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 08.04.2008.

Формат 60×90 1/16. Гарнитура «Фutura». Печать офсетная.

Бумага мелованная. Усл. печ. л. 4,0.

Тираж 7000 экз. Заказ 893.

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru

