

Сборник рецептов

Суп гороховый вегетарианский



Ингредиенты:

- Горох сухой - 60 г
- Вода или овощной бульон - 120 г
- Картофель 2 шт.
- Лук репчатый 15 г
- Морковь – 1 шт.
- Масло растительное – 7 г.

Приготовление:

1. Сварите горох.
2. Сваренный горох положите в бульон, доведите до кипения и измельчите блендером.
3. Картофель помойте, очистите и нарежьте кубиками.
4. Лук и морковь помойте, очистите, мелко нарежьте и поджарьте до мягкости на растительном масле.
5. Добавьте все овощи в кастрюлю с горохом и бульоном и варите до готовности картофеля.
6. Подавайте горячим, украсив зеленью.

Суп с крупой и фрикадельками




Ингредиенты:

- Крупа рисовая (или перловая, пшеничная) - 20 г
- Корень петрушки - 10 г
- Морковь - 10 г
- Лук репчатый - 15 г
- Масло сливочное - 5 г
- Бульон - 280 г
- Мясной фарш – 30 г



Приготовление:

1. В мясной фарш добавляем соль и перец, формируем небольшие шарики и обжариваем в течение 5 мин в кипящей воде, затем аккуратно шумовкой вытаскиваем из воды. Крупу промываем под проточной водой.
2. Овощи чистим, моем, режем кубиком или натираем на терке, лук мелко режем припускаем на сливочном масле.
3. В кипящий бульон (куриный или

	<ul style="list-style-type: none"> • Соль • Перец 	<p>овощной) добавляем крупу, пассированные овощи и варим до готовности крупы. За 10 минут до готовности опускаем в суп фрикадельки.</p>
Куриный суп с вермишелью		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вода - 2 л • Куриное филе - 500 г • Картофель - 250 г • Вермишель - 100 г • Лук - 120 г • Морковь - 100 г • Соль • Перец 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Куриное филе вымойте, обсушите, срежьте с филе пленки и нарежьте его крупно. 2. Выложите курицу в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте лавровые листья. Доведите до кипения и снимите пену. Варите куриное филе около 15 минут, после чего выложите кусочки филе на тарелку. 3. Морковь натрите на крупной терке. 4. Лук нарежьте мелкими кубиками. 5. Разогрейте на сковороде растительное масло и обжарьте на нем нарезанный лук примерно 2-3 минуты. Добавьте морковь. 6. Картофель нарежьте средними кубиками или брусочками. 7. Куриное филе нарежьте кусочками. 8. Добавьте в кастрюлю с бульоном картофель и варите примерно 10 минут. 9. После этого добавьте зажарку. 10. Добавьте курицу. 11. Всыпьте в суп с курицей


		<p>вермишель, аккуратно перемешайте, добавив соль и перец по вкусу.</p> <p>12. Варите куриный суп с вермишелью 5-7 минут.</p>
Запеченный картофель		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Картофель - 600 г • Масло подсолнечное - 80 г • Куркума - по вкусу • Помидор – 1 шт. • Смесь перцев - по вкусу • Соль мелкая - по вкусу 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Картофель чистим и режем дольками. 2. Складываем в пакет (рукав для запекания). Добавляем специи, соль, растительное масло и хорошо перемешиваем. 3. Выкладываем картофель на противень. 4. Запекаем до образования румяной корочки при 180°C. 5. Подаем к столу с нарезанными помидорами.
Овощной салат из сельдерея и форель на пару		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • корень сельдерея - 200г • огурцы - 200г • Помидоры - 200г • маринованная горчица - 1 ч. л. • оливковое масло - 2 ст.л. • Соль - 0,5 ч. ложки • молотый перец - 0,5 ч. ложки 	<p>Приготовление:</p> <p>Форель порезать на кусочки, положить в фольгу и приготовить в пароварке, сбрызнуть соком лимона с оливковым маслом.</p> <p>Приятного аппетита!</p>

Салат из сладких перцев		
	<p style="text-align: center;">Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перец сладкий - 2 шт. • Оливки без косточек - 50 г • Грецкие орехи - 30 г • Чеснок - 1 зубчик • Оливковое масло - 10 г • Соль 	<p style="text-align: center;">Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Промойте и очистите перец. Затем порежьте его тонкой соломкой. 2. Возьмите оливки и мелко их покрошите. 3. Грецкие орехи тщательно измельчите. 4. Соедините все ингредиенты в салатной миске и выдавите туда зубчик чеснока.
Фруктово-йогуртовый салат		
	<p style="text-align: center;">Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Банан - 0,5 шт. • Яблоко крупное - 0,5 шт. • Груша - 1 шт. • Апельсин - 1 шт. • Киви - 1 шт. • Йогурт - 1 баночка. 	<p style="text-align: center;">Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Помыть все фрукты, нарезать кубиками. 2. Залить фрукты йогуртом, перемешать.
Суп-пюре брокколи		
	<p style="text-align: center;">Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Куриный бульон - 350 мл. • Замороженная брокколи - 200гр • Картофель – 2 шт. • Небольшая луковица – 1 шт. 	<p style="text-align: center;">Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В куриный бульон добавляем замороженную брокколи 2. Нарезаем картофель и лук 3. Все бросаем в кастрюлю с готовым бульоном, доводим до кипения и варим 20 минут 4. Затем блендером измельчаем суп

	<ul style="list-style-type: none"> • Сливки – 15 мл. • Сухарики из ржаного хлеба 	<p>до консистенции пюре, добавляем 15 мл сливок и варим еще 10 мин.</p> <p>5. По желанию сверху посыпаем сухариками из ржаного хлеба.</p> <p>Приятного аппетита!</p>
Витаминный салат		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • половина огурца • половина томата • половина сладкого перца • немного зелени (лук, петрушка, укроп) • соль 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Помойте овощи. Нарежьте их и переложите в салатник. 2. Добавьте измельченную зелень. 3. Посолите по вкусу.
Винегрет		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Картофель - 500 г • Свекла - 300 г • Огурцы соленые - 300 г • Капуста квашенная - 300 г • Лук зеленый (или репчатый) - 100 г • Масло растительное – 50 г 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Свеклу вымыть, залить холодной водой с небольшим количеством уксуса, отварить до готовности (около часа). 2. Картофель вымыть, залить холодной водой, отварить в кожуре до готовности.. 3. Лук промыть, измельчить. 4. Картофель охладить, очистить, нарезать кубиками.

	<ul style="list-style-type: none"> • Соль 	<p>5. С соленых огурцов можно снять кожицу, нарезать кубиками.</p> <p>6. Свеклу охладить, очистить, нарезать кубиками.</p> <p>7. Перемешать свеклу, огурцы, картофель, капусту и лук в глубокой миске.</p> <p>8. Добавить растительное масло и соль.</p>
--	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Овсяная каша с ягодами

	<p style="text-align: center;">Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хлопья овсяные — 4 ст. ложки • Молоко — 400 мл. • Сахар — 1 ст. ложка • Соль — 1 Щепотка • Масло сливочное — 30 Грамм • Ягоды (малина, жимолость или другие) — 50 г 	<p style="text-align: center;">Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В кастрюлю всыпьте хлопья, соль и сахар. 2. Залейте водой или молоком. Доведите до кипения и варите на небольшом огне до готовности хлопьев (время смотрите на упаковке). 3. Добавьте масло. Перемешайте. 4. Подавайте к столу украсив ягодами.
------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Вареники с клубникой и сметаной


	<p style="text-align: center;">Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Клубника - 150 г • Мука - 220 г • Вода - 120 мл • Масло растительное - 30 мл • Сахар - 40-50 г • Масло сливочное - 50 г 	<p style="text-align: center;">Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вскипятить 120 мл воды. 2. В миску насыпать просеянную муку. Добавить растительное масло. 3. Затем сразу же влить кипяток. 4. Замесить тесто руками в течение 3-5 минут. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 1 мм. 5. Вырезать стаканом или
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>формочкой кружочки.</p> <p>6. На каждый кружочек выложить по кусочку очищенной клубники и пол чайной ложки сахара.</p> <p>7. Слепить вареники, хорошо скрепляя края.</p> <p>8. В кастрюле вскипятить воду (не меньше 1,5 литра). Аккуратно выложить вареники в кипящую воду и варить их после повторного закипания 4-5 минут на умеренном огне.</p> <p>9. Выложить готовые вареники в глубокую миску, добавить сливочное масло. Подавать со сметаной.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Блинчики со сметаной

	<p style="text-align: center;">Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Молоко - 400 мл • Вода - 150 мл • Яйца - 2 шт. • Сахар - 2-3 ст. ложки • Соль - 0,25 ч. ложки • Мука - 200 г • Масло растительное - 2 ст. ложки • Масло сливочное для смазывания - 50 г • Сметана – 50 г • Ягоды (жимолист) 	<p style="text-align: center;">Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В миску влить молоко и воду, всыпать сахар, соль, хорошо размешать. 2. Добавить яйца, тщательно взбить венчиком. 3. Постепенно всыпать просеянную муку, постоянно взбивая. 4. В конце влить растительное масло, перемешать. 5. Смазать разогретую сковороду сливочным маслом. Полоником набираем тесто (примерно 1/3 половника), выливаем на сковородку и, вращая сковороду, круговыми движениями распределяем равномерно тесто.
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	– 50 г	Жарить около 15 секунд, до золотистых краёв. 6. Подавать со сметаной, украсив ягодами.
Омлет белковый паровой		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Яичные белки - 3 шт. • Молоко - 50 мл • Соль • Перец • Зелень 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отделяем белки от желтков. Добавляем молоко. 2. Взбиваем белки с молоком до образования пены. 3. Полученную смесь выливаем в форму от пароварки или в сковороду с антипригарным покрытием без масла и накрываем крышкой. 4. Готовим 20-25 минут. 5. Добавим немного соли, перца и перед подачей украсим зеленью.
Омлет с овощами		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овощная замороженная смесь — 1 пачка • Яйца — 6 шт. • Молоко — 120 мл. • Соль • Специи 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оттаявшую смесь поместите в горячую сковороду. Потушите 12 минут. Переложите в форму. 2. Молоко подогрейте до комнатной температуры. 3. Взбейте яйца и перемешайте с молоком, добавив соль и специи. 4. Готовьте на сковороде под крышкой.
Овсянблин с овощами и сыром		

	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Яйцо – 2 шт. • Молоко – 6 столовых ложек • Хлопья геркулеса – 8 столовых ложек • Сыр плавленый • Соль 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Яйца разбейте в миску добавьте молоко, посолите. Все хорошо перемешайте. 2. Добавьте овсяные хлопья. Чтобы овсянка впитала жидкость, оставьте ее на несколько минут. 3. Разогрейте сковородку. Равномерно вылейте яично-овсяную смесь на сковородку. 4. Когда овсяноблин сверху схватится, переверните его и обжарьте с другой стороны. 5. Намажьте половину овсяноблина плавленым сыром, сверху положите нарезанный помидор. Накройте второй половиной овсяноблина.
<p>Оладьи из овощей</p>		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овощи очищенные (кабачки, тыква) - 100 г • Мука - 40 г • Яйцо - 1/4 шт. • Сметана 10% -20 г 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овощи натереть на тёрке. 2. Добавить муку, яйцо, соль. Перемешать. 3. Положить оладьи на смазанный маслом противень и запечь в духовке (или обжарить на сковороде с антипригарным покрытием без масла). 4. Подавать можно со сметаной.
<p>Оладьи бананово-овсяные</p>		

	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овсяные хлопья - 60 г • Яйцо - 1-2 шт. • Банан - 1 шт. • Молоко - 50 мл • Ванилин 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В блендере взбейте до однородности овсяные хлопья, яйцо и молоко. 2. Банан разомните вилкой, добавьте в блендер и еще раз взбейте. 3. Добавьте ванилин. 4. Дайте тесту постоять 5 минут и начинайте выпекать оладьи на разогретой сковороде с минимальным количеством масла. Пеките оладьи на среднем огне, чтобы они успели прожариться. 5. Украсьте ломтиками банана и медом и подавайте горячими
<p>Десерт «Нежное утро»</p>		
	<p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша овсяная - 200 г • Йогурт - 250 г • Банан - 1 шт. • Молоко - 1\3 ст. • Орехи грецкие - 20 г 	<p>Приготовление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Готовую кашу слегка остудить и взбить с теплым молоком. 2. Бананы нарезать кольцами. 3. Грецкие орехи измельчить. 4. В креманке распределить слоями овсянку, бананы, йогурт, сверху присыпать измельченными грецкими орехами.