ф | амфора

44

блюда для двоих

44

БЛЮДА ДЛЯ ДВОИХ

амфора

BBC books

GoodFood magazine

olive magazine

Санкт-Петербург | 2010

УДК 641/642(410)
ББК 36.997(4Вел)
С 65

101 MEALS FOR TWO
Tried-and-Tested Recipes

Перевела с английского А. А. Рудакова

Picture credits:
Marie-Louise Avery, Iain Bagwell, Steve Baxter, Ken Field, Gus Filgate, Will Heap, David Munns, Michael Paul, Myles New, Craig Robertson, Roger Stowell, Simon Walton, Cameron Watt, Philip Webb, Simon Wheeler

Recipe credits:
The recipes in this book have been created by the editorial team on BBC Good Food Magazine and regular contributors to the magazine

This translation of Good Food 101 Meals For Two first published in 2006 is published under licence from Woodlands Books Ltd

All the recipes contained in this book first appeared in BBC Good Food Magazine

Издательство выражает благодарность литературному агентству Synopsis за содействие в приобретении прав

Защиту интеллектуальной собственности и прав издательской группы «Амфора» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»

С 65 **44** блюда для двоих ; [пер. с англ. А. Рудаковой]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2010. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-367-01540-9

Книга содержит рецепты из британского кулинарного журнала «BBC Good Food Magazine», которые помогут составить прекрасное меню для ужина на двоих.

УДК 641/642(410)
ББК 36.997(4Вел)

© Woodlands Books Ltd 2006
All photographs © BBC Good Food Magazine 2006
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ЗАО ТИД «Амфора», 2010

ISBN 978-5-367-01540-9

44 БЛЮДА ДЛЯ ДВОИХ

Ответственный редактор *П. Пулковская*. Художественный редактор *Е. Саламашенко*. Технический редактор *В. Вершинина*. Корректор *К. Казак*. Верстка *М. Залиева*.

Подписано в печать 13.08.2010. Формат издания 70×100 $^{1}/_{16}$.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,9. Тираж 5000 экз. Изд. № 90846. Заказ № 2445.

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru.

Содержание

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА НА СКОРУЮ РУКУ

Курица карри с ореховым рисом *5*
Курица с брокколи и лимоном *6*
Курица в медовой глазури *7*
Курица в сливочном соусе с овощами *8*
Окорок с ананасовой сальсой *9*
Свиные отбивные в горчичном соусе *10*
Пурпурная брокколи на гриле *11*
Мясо с лапшой и овощами на скорую руку *12*
Спагетти с томатным соусом-«минуткой» *13*
Лосось со спаржей *14*
Жареная рыба с сальсой из авокадо *15*
Итальянский омлет с тунцом и фетой *16*
Жареные креветки со шпинатом *17*
Тушеная говядина по-итальянски *18*

ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

Запеченная утка под винным соусом *19*
Жареная говядина с пюре из белой фасоли *20*
Сочная вырезка с нежным луком-шалотом *21*
Стейк с жареным картофелем *22*
Свинина с кудрявым шалфеем *23*
Баранина с лимоном и укропом *24*
Курица с печеным перцем и картофелем *25*
Куриные рулетики под горчичным соусом *26*
Цыпленок, жаренный на решетке *27*
Меньер из палтуса *28*
Лосось в соусе терияки *29*

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

Летние овощи на пару *30*
Восточный рис на скорую руку *31*
Запеченный лук, фаршированный фетой *32*
Картофельная запеканка *33*
Яичница с сыром и перцем чили *34*
Паста с печеной мускатной тыквой *35*
Весенне-летняя паста *36*
Пряная мускатная тыква с сыром *37*
Теплый салат с молодым картофелем *38*

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА

Камбала в горячей французской заправке *39*
Лапша терияки с куриным мясом *40*
Рыба на пару по-тайски *41*
Запеченная рыба с жареным картофелем *42*
Куриная лапша *43*
Салат с теплой куриной грудкой *44*
Свинина в меду с красными яблоками *45*
Паста с грибами и свежей петрушкой *46*
Спагетти с помидорами и оливками *47*
Ризотто с мятным горошком *48*

Mari Ivanova

Курица карри с ореховым рисом

1 ст. ложка пасты карри
1 измельченный свежий красный или зеленый перец чили (по желанию)
250 г отварного риса басмати
около 100 г отварного куриного мяса, разобранного на волокна
горсть замороженного зеленого горошка
50 г жареных орехов кешью
свежий лимонный сок

1. Разогрейте пасту карри в воке или большой сковороде. Если вы предпочитаете острую пищу, добавьте перец чили.
2. В ту же сковороду положите отварной рис, куриное мясо, горошек и кешью.
3. Готовьте, непрерывно помешивая, до тех пор, пока блюдо не станет очень горячим. Перед подачей на стол сбрызните лимонным соком.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 428 ккал, *белки* 24 г, *углеводы* 43 г, *жиры* 19 г, *насыщенные жиры* 1 г, *клетчатка* 2 г, *сахар* 1 г, *соль* 1,18 г

Курица с брокколи и лимоном

1 ст. ложка подсолнечного масла
340 г филе грудки цыпленка, разрезанного вдоль
2 зубчика чеснока, нарезанных ломтиками
200 г брокколи
200 мл куриного бульона
1 ч. ложка (с верхом) кукурузной муки (или манной крупы)
1 ст. ложка жидкого меда или 2 ч. ложки мелкого коричневого сахара
цедра и сок одного лимона
большая горсть жареных орехов кешью
рис басмати или лапша для гарнира

Время приготовления: 15–25 мин
Количество порций: 2

1. Разогрейте масло в большой сковороде или воке. Положите на сковороду куриное филе и жарьте 3–4 мин до золотистого цвета. Снимите курицу и поместите в сковороду чеснок и брокколи. Обжаривайте при постоянном помешивании около минуты, затем накройте сковороду крышкой и тушите еще 2 мин, до полуготовности брокколи.

2. Соедините и хорошо перемешайте бульон, кукурузную муку (или манную крупу) и мед (или сахар), затем вылейте смесь в сковороду и готовьте, помешивая, пока соус не загустеет.

3. Снова положите куриное филе в сковороду и прогрейте его. Добавьте лимонную цедру, сок и кешью. Перемешайте и подавайте на стол с рисом басмати или лапшой.

Калорийность одной порции 372 ккал, *белки* 48 г, *углеводы* 15 г, *жиры* 13 г, *насыщенные жиры* 2 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* 6 г, *соль* 0,69 г

Курица в медовой глазури

2 куриные грудки с кожей, без костей
$^1/_2$ лимона
1 ст. ложка жидкого меда
1 ст. ложка темного соевого соуса
зеленый салат и жареный картофель с пряностями и чесноком для гарнира

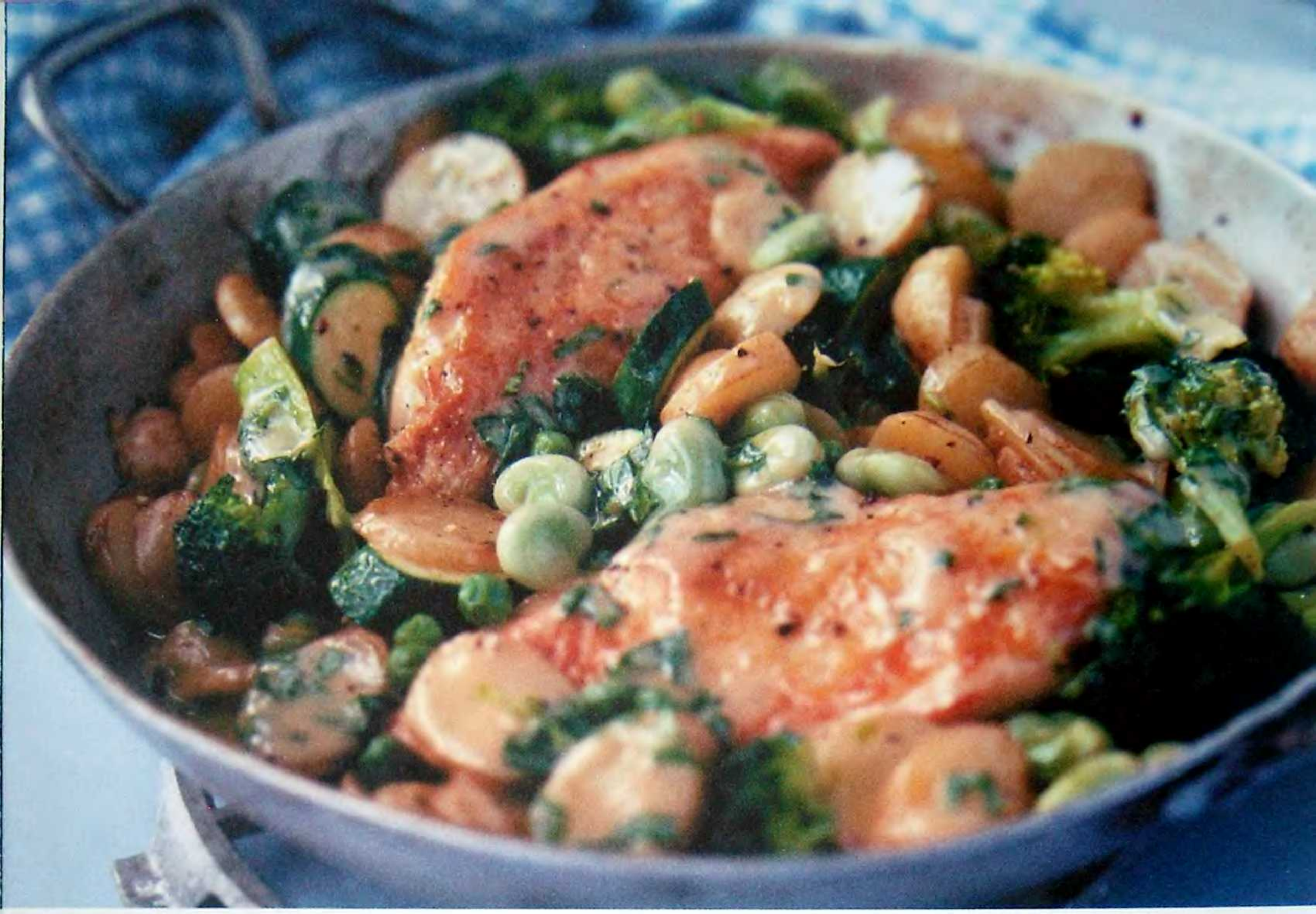
1. Разогрейте духовку до 190 °С. Выложите филе кожей вверх в небольшую форму для запекания. Посолите, поперчите.

2. Выжмите в миску сок лимона и смешайте с медом и соевым соусом. Полейте этой смесью куриное филе. Потом положите выжатый лимон в форму между кусками филе (он предотвратит пересыхание мяса и добавит аромат).

3. Готовьте филе в духовке, не накрывая крышкой, около 30–35 мин, до готовности курицы и образования густой глазури. Во время жарки блюдо следует по меньшей мере дважды полить выделяющимся соком. Подавайте с салатом и жареным картофелем.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 197 ккал, *белки* 32,4 г, *углеводы* 8,6 г, *жиры* 3,9 г, *насыщенные жиры* 1,3 г, *клетчатка* 0,3 г, *сахар* 6 г, *соль* 1,91 г



Курица в сливочном соусе с овощами

2 куриные грудки с кожей, без костей
1 ст. ложка оливкового масла
200 г молодого картофеля, нарезанного тонкими кружками
500 мл куриного бульона
1 упаковка (200 г) овощной смеси (брокколи, горошек, бобы, цукини)
2 ст. ложки сметаны
горсть крупно нарезанных свежих листьев эстрагона

1. Обжарьте куриные грудки на масле в воке или большой сковороде по 5 мин с каждой стороны. Добавьте молодой картофель и перемешайте, чтобы его ломтики пропитались маслом. Вылейте в сковороду куриный бульон, накройте крышкой и держите на медленном огне 10 мин, до полуготовности картофеля.

2. Снимите крышку и прибавьте огонь. Выпаривайте бульон до тех пор, пока не останется лишь небольшое его количество, достаточное для того, чтобы приготовить овощи. Добавьте в сковороду овощную смесь, снова накройте крышкой и готовьте еще примерно 2 мин.

3. Добавьте в сковороду сметану, чтобы получился сливочный соус. Посолите и поперчите блюдо по вкусу, затем добавьте эстрагон. Подавайте на стол сразу, в сковороде.

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 386 ккал, *белки* 38 г, *углеводы* 23 г, *жиры* 16 г, *насыщенные жиры* 6 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* нет, *соль* 1,5 г

Окорок с ананасовой сальсой

1 большой стейк из свиного окорока, со шкуркой (около 350 г или 1 см толщиной)
растительное масло
1 ч. ложка жидкого меда

Для сальсы:
100 г мелко нарезанной мякоти свежего ананаса
1 большой свежий красный перец чили, без семян, мелко нарезанный
1 ч. ложка светлого тростникового сахара
1 ч. ложка соевого соуса
1 ст. ложка измельченной свежей кинзы

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

1. Сначала приготовьте сальсу. Смешайте все ингредиенты (если хотите сделать сальсу менее острой, возьмите лишь половину перца чили). Отложите смесь в сторону и займитесь окороком.

2. Разогрейте гриль. Возьмите нож с тонким лезвием и разрежьте кусок окорока вдоль пополам, чтобы получилось два стейка. Затем надрежьте шкурку в нескольких местах (через каждые 2–3 см). Слегка смажьте стейки маслом. Готовьте на гриле около 3 мин с каждой стороны, затем смажьте стейки медом с обеих сторон и готовьте еще минуту. Снимите мясо с гриля и отставьте на 2–3 мин.

3. Выложите на окорок сальсу и подавайте. Для гарнира подойдет салат из цикория или стручковая фасоль с картофелем фри.

Калорийность одной порции 283 ккал, *белки* 32 г, *углеводы* 10 г, *жиры* 13 г, *насыщенные жиры* 4 г, *клетчатка* 1 г, *сахар* 5 г, *соль* 6,12 г

Свиные отбивные в горчичном соусе

2 свиные отбивные (для более изысканного варианта можно заменить куриными грудками)
1 ч. ложка зернистой горчицы
25 г тертого твердого сыра (например, чеддер)
2 ч. ложки сметаны

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Поместите отбивные в большой противень с низкими краями и готовьте в духовке 15 мин.

2. Смешайте горчицу, тертый сыр и сметану. Намажьте этой смесью отбивные и готовьте еще 5 мин, пока сыр не расплавится и не запузырится.

Подавайте с ломтиками картофеля (их можно приготовить в духовке одновременно с отбивными) и свежими овощами.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 435 ккал, *белки* 44,1 г, *углеводы* 0,2 г, *жиры* 28,6 г, *насыщенные жиры* 12,5 г, *клетчатка* 0,1 г, *сахар* нет, *соль* 0,58 г

Пурпурная брокколи на гриле

500 г пурпурной брокколи (приблизительно 18 стеблей)
200 мл сметаны
1 ст. ложка зернистой горчицы
100 г тертого твердого сыра (например, грюйер или чеддер)
6 ломтиков ветчины

1. Вскипятите кастрюлю с водой, добавьте брокколи и бланшируйте 2 мин. Слейте воду через дуршлаг и освежите брокколи под струей холодной воды.

2. Смешайте в небольшой миске сметану, горчицу и половину приготовленного тертого сыра. Хорошо разогрейте гриль.

3. Заверните в каждый кусок ветчины три стебля брокколи. Затем разложите получившиеся свертки на блюде для запекания в произвольном порядке. Залейте приготовленным соусом, посыпьте оставшимся сыром и готовьте на гриле 10 мин, пока блюдо не приобретет золотистый оттенок, а соус не начнет пузыриться.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 755 ккал, *белки* 39 г, *углеводы* 10 г, *жиры* 62 г, *насыщенные жиры* 38 г, *клетчатка* 9 г, *сахар* нет, *соль* 3,38 г

Мясо с лапшой и овощами на скорую руку

225 г говяжьей вырезки
225 г пекинской капусты
1 красный болгарский перец, очищенный от семян
2 ст. ложки подсолнечного масла
100–120 г соуса для жарки
300 г отварной лапши

1. Удалите с мяса весь видимый жир и нарежьте его тонкими полосками. Разрежьте каждый кочан пекинской капусты вдоль на четыре части. Нарежьте перец маленькими кубиками.

2. Разогрейте в сковороде 2 ст. ложки подсолнечного масла. Добавьте перец и быстро пожарьте в течение минуты. Затем положите в сковороду мясо и жарьте, пока оно не подрумянится. Добавьте пекинскую капусту и быстро обжарьте до того момента, когда капуста начнет вянуть.

3. Добавьте соус для жарки, 2 ст. ложки воды и перемешайте. Доведите до кипения, затем добавьте лапшу и прогрейте, тщательно и осторожно перемешивая. Сразу же подавайте на стол.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 499 ккал, *белки* 32 г, *углеводы* 53,8 г, *жиры* 18,9 г, *насыщенные жиры* 3,1 г, *клетчатка* 3,8 г, *сахар* 1,6 г, *соль* 2,52 г

Спагетти с томатным соусом-«минуткой»

5 больших спелых помидоров
140 г спагетти
3 ст. ложки оливкового масла
100 г бекона, нарезанного кубиками, или сала, нарезанного полосками
2 измельченных зубчика чеснока
50–85 г мягкого козьего сыра без корки
пучок свежего базилика и (или) нарезанного шнитт-лука

1. Обдайте помидоры кипятком, через минуту слейте воду и снимите с помидоров кожицу. Разрежьте на четыре части и удалите семена. Мякоть измельчите.

2. В большую кастрюлю налейте воду, немного посолите и доведите до кипения, положите в воду спагетти и перемешайте. Готовьте согласно инструкции на упаковке. Тем временем разогрейте в сковороде 1 ст. ложку масла, добавьте бекон и обжаривайте, пока он не станет хрустящим. Добавьте измельченный чеснок, помидоры, остатки масла, соль и перец по вкусу. Прогрейте в течение 1–2 мин, пока смесь не начнет закипать.

3. Готовые спагетти выложите на сковороду с томатным соусом и перемешайте. Разложите блюдо по глубоким тарелкам, посыпьте раскрошенным козьим сыром и травами. Подавайте с хрустящими хлебцами и красным вином.

Время приготовления: 20–25 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 637 ккал, *белки* 23 г, *углеводы* 63 г, *жиры* 35 г, *насыщенные жиры* 10 г, *клетчатка* 5 г, *сахар* нет, *соль* 1,98 г

Лосось со спаржей

2 филе лосося
(около 140 г каждое)
100 г побегов спаржи
(или ломтиков цукини)
3 ст. ложки оливкового масла
сок $^1/_2$ лимона
2 ч. ложки зернистой горчицы
1 банка (410 г) консервированной
белой фасоли (слить жидкость
и промыть фасоль)
2 большие горсти листьев
молодого шпината

1. Поместите филе лосося в пароварку и готовьте 3 мин, пока лосось не изменит цвет. Затем добавьте спаржу и продолжайте варить на пару еще 4–5 мин, пока спаржа не станет мягкой, а рыба не приготовится.
2. Тем временем сделайте заправку: смешайте оливковое масло с лимонным соком и горчицей. Положите фасоль и шпинат в большую миску.
3. Когда спаржа будет готова, добавьте ее к фасоли и шпинату, смешайте овощи с заправкой. Выложите рыбу поверх овощей и подавайте на стол.

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 565 ккал, *белки* 41 г, *углеводы* 25 г, *жиры* 32 г, *насыщенные жиры* 5 г, *клетчатка* 9 г, *сахар* нет, *соль* 2 г

Жареная рыба с сальсой из авокадо

1 спелый авокадо
2 спелых сливовидных помидора, разрезанных на 6 частей каждый
1 маленькая красная луковица, нарезанная тонкими кольцами
3 ст. ложки оливкового масла и немного для сбрызгивания
сок $^1/_2$ лимона или 1 лайма
маленький пучок свежей кинзы (только листья)
2 рыбных филе с кожей (около 140 г каждое), например тихоокеанская треска или палтус

1. Разрежьте авокадо пополам, выньте косточку. Затем чайной ложкой выньте кусочки мякоти и сложите их в миску. Осторожно смешайте кусочки авокадо с остальными ингредиентами (кроме рыбы).

2. Хорошо разогрейте чугунную сковороду с ячеистым покрытием. Рыбное филе посыпьте перцем и солью по вкусу, сбрызните оливковым маслом.

3. Пожарьте филе по 2–3 мин с каждой стороны, пока оно не прожарится и не приобретет коричневую корочку. Подавайте с сальсой из авокадо.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 423 ккал, *белки* 28 г, *углеводы* 6 г, *жиры* 32 г, *насыщенные жиры* 4 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* нет, *соль* 0,25 г

Итальянский омлет с тунцом и фетой

4 больших яйца
4 салатные луковицы, нарезанные кружочками по диагонали
85 г сыра фета, крупно раскрошенного
100 г консервированного тунца, разобранного на кусочки
1 ст. ложка оливкового масла
листья зеленого салата для сервировки

1. Разбейте яйца в миску, смешайте с нарезанным салатным луком, сыром и кусочками тунца. Немного посолите (не переусердствуйте, так как сыр фета довольно соленый), поперчите.
2. Разогрейте масло в средних размеров сковороде с антипригарным покрытием. Вылейте на сковороду яичную смесь и готовьте на маленьком огне 5 мин, не перемешивая, пока яйца не будут почти готовы.
3. Поставьте сковороду на предварительно разогретый гриль на 3–4 мин, чтобы омлет приобрел золотистую корочку. Разрежьте омлет на четыре части и подавайте к столу с салатными листьями.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 607 ккал, *белки* 35,8 г, *углеводы* 1,2 г, *жиры* 51 г, *насыщенные жиры* 16,5 г, *клетчатка* 0,2 г, *сахар* нет, *соль* 2,16 г

Жареные креветки со шпинатом

3 ст. ложки подсолнечного масла
2 крупных зубчика чеснока, нарезанных тонкими ломтиками
1 маленький красный болгарский перец без сердцевины и семян, нарезанный тонкими кольцами
200 г сырых очищенных тигровых креветок, размороженных и просушенных
2 ст. ложки соевого соуса
100 г листьев молодого шпината

1. Хорошо разогрейте вок, вылейте в него 2 ст. ложки масла, а через несколько секунд добавьте чеснок. Жарьте, постоянно помешивая, пока чеснок не зарумянится. Затем выньте его шумовкой и положите на бумажную салфетку, чтобы удалить излишки масла.

2. Положите в вок перец и жарьте, непрерывно помешивая, примерно минуту, пока он не станет мягким. Затем выньте перец из сковороды и отложите в сторону. Влейте в вок еще одну ложку масла, разогрейте, затем положите креветки и жарьте, помешивая, 2–3 мин, пока они не зарумянятся. Приправьте соевым соусом.

3. Добавьте к креветкам шпинат и помешивайте до тех пор, пока листья не начнут вянуть. Снова положите в вок перец и чеснок, прогрейте все ингредиенты и сразу подавайте к столу.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 269 ккал, *белки* 21 г, *углеводы* 7 г, *жиры* 18 г, *насыщенные жиры* 3 г, *клетчатка* 2 г, *сахар* нет, *соль* 3,38 г

Тушеная говядина по-итальянски

½ луковицы, нарезанной кольцами
1 зубчик чеснока, нарезанный ломтиками
1 ст. ложка оливкового масла
150 г говядины, нарезанной тонкими полосками
1 желтый болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный тонкими кольцами
200 г измельченных консервированных томатов
веточка свежего розмарина, измельченная
горсть оливок без косточек

1. Налейте в большую кастрюлю оливковое масло и в течение 5 мин обжаривайте в нем лук и чеснок, пока они не станут мягкими и не зарумянятся.
2. Добавьте в кастрюлю мясо, перец, томаты и розмарин. Доведите до кипения. Тушите на медленном огне 15 мин до готовности мяса, по мере необходимости разбавляя кипятком.
3. Добавьте оливки и подавайте с картофельным пюре.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 210 ккал, *белки* 19,3 г, *углеводы* 9,4 г, *жиры* 10,9 г, *насыщенные жиры* 2,3 г, *клетчатка* 3,3 г, *сахар* нет, *соль* 1,33 г

Запеченная утка под винным соусом

2 утиные ножки
небольшой пучок веточек розмарина
2 крупных зубчика чеснока
$^1/_4$ ч. ложки смеси «пять специй»
$^1/_4$ бутылки красного вина
1 ст. ложка красносмородинного или айвового желе

1. Разогрейте духовку до 190 °С. На дно небольшой формы для запекания уложите веточки розмарина и зубчики чеснока, сверху положите одним слоем утиные ножки. Посолите и посыпьте смесью «пять специй». Запекайте в течение часа.

2. Вскипятите на медленном огне вино и желе, помешивая, чтобы желе полностью растворилось, после чего варите еще 4 мин.

3. Через час выньте утку из духовки и вычерпайте из формы почти весь жир (на нем можно будет пожарить картофель). Затем вылейте в форму приготовленный винный соус и поставьте утку в духовку еще на 10–15 мин, до готовности утки и выпаривания жидкости из соуса.

Время приготовления: 75 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 375 ккал, *белки* 36,3 г, *углеводы* 5 г, *жиры* 15,4 г, *насыщенные жиры* 4,3 г, *клетчатка* нет, *сахар* 3,2 г, *соль* 0,77 г

Жареная говядина с пюре из белой фасоли

6 ст. ложек оливкового масла
по 1 ст. ложке измельченного свежего розмарина и тимьяна
280 г говяжьего филе без жира
50 г несоленого сливочного масла
1 большая луковица, мелко нарезанная
2 раздавленных зубчика чеснока
1 банка (410 г) консервированной белой фасоли (слить жидкость и промыть фасоль)
$^1/_4$ маленького кочана савойской капусты (около 200 г), без кочерыжки, нашинкованной
3 ст. ложки куриного бульона или воды
1 ст. ложка мелко натертого хрена (можно использовать консервированный)
3 ст. ложки измельченных листьев свежей петрушки

Время приготовления: 40 мин, не считая времени на маринование мяса
Количество порций: 2

1. Смешайте 2 ст. ложки оливкового масла, розмарин, тимьян и щепотку перца. Залейте этим маринадом мясо, накройте крышкой и поставьте в холодное место на 2 ч или на всю ночь.

2. Достаньте мясо и дайте ему нагреться до комнатной температуры. Хорошо разогрейте чугунную сковороду. Промокните мясо салфеткой и жарьте 4–6 мин с каждой стороны до полуготовности. Затем отставьте его в сторону на 15 мин. Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку оливкового и 25 г сливочного масла. Обжаривайте на слабом огне лук и чеснок 8–10 мин. Добавьте фасоль и готовьте еще 1–2 мин.

3. Разогрейте большую сковороду. На оливковом и сливочном масле обжаривайте 1–2 мин савойскую капусту, непрерывно помешивая. Влейте бульон, приправьте и готовьте еще несколько минут, пока бóльшая часть жидкости не испарится. Добавьте к фасоли хрен и сделайте пюре. Затем добавьте петрушку, соль, перец. Разрежьте мясо на четыре части и подавайте с фасолевым пюре и савойской капустой, сбрызнув оливковым маслом.

Калорийность одной порции 890 ккал, *белки* 44 г, *углеводы* 36 г, *жиры* 65 г, *насыщенные жиры* 21 г, *клетчатка* 12 г, *сахар* нет, *соль* 0,83 г

Сочная вырезка с нежным луком-шалотом

400 г говяжьей вырезки одним куском
1–2 ст. ложки молотого черного перца
1 ст. ложка растительного масла
небольшой кусок сливочного масла
6 маленьких луковиц шалота, очищенных (корешки не удалять) и разрезанных пополам
1 веточка свежего тимьяна
1 лавровый лист
стакан красного вина (около 175 мл)
100 мл мясного бульона
стручковая фасоль со сливочным маслом и печеный молодой картофель с тимьяном для гарнира

Время приготовления: 50–60 мин
Количество порций: 2

1. Разогрейте духовку до 220 °С. Посыпьте кусок вырезки солью и молотым перцем. В сковороде с толстым дном разогрейте сначала оливковое, затем сливочное масло. Обжаривайте мясо 1–2 мин с каждой из шести сторон. Переложите его в форму с низкими краями. Под сковородой убавьте огонь.

2. Обжарьте в сковороде лук-шалот в течение 6–8 мин. Положите тимьян и лавровый лист, затем прибавьте огонь и влейте вино. Кипятите, помешивая, 5 мин, пока смесь не загустеет. Влейте бульон и доведите соус до кипения. Перелейте в маленькую кастрюлю.

3. Чтобы мясо получилось «с кровью», запекайте его в духовке в течение 15 мин, полупрожаренное мясо готовится 20 мин, хорошо прожаренное — 30 мин. Затем выключите огонь и оставьте мясо в духовке еще на 5 мин. Вылейте сок, образовавшийся при запекании, в соус и осторожно прогрейте. Нарежьте мясо толстыми ломтями. Подавайте с луком-шалотом, стручковой фасолью и картофелем.

Калорийность одной порции 496 ккал, *белки* 47 г, *углеводы* 6 г, *жиры* 25 г, *насыщенные жиры* 9 г, *клетчатка* нет, *сахар* нет, *соль* 0,58 г

Стейк с жареным картофелем

500 г рассыпчатого картофеля
оливковое масло
для сбрызгивания
2 толстых стейка
из свиной вырезки
100 г сметаны
1–2 ст. ложки хрена
2 ст. ложки измельченного
шнитт-лука

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Нарежьте неочищенный картофель брусочками. Промокните бумажным полотенцем, затем поместите в форму для запекания. Сбрызните картофель 2 ст. ложками оливкового масла и встряхните форму, чтобы масло распределилось равномерно. Поперчите и запекайте 40–45 мин, встряхнув форму в середине процесса. Готовый картофель посолите.

2. Тем временем приправьте стейки специями и натрите их оливковым маслом. Смешайте сметану с хреном и половиной приготовленного шнитт-лука, посолите и поперчите.

3. Когда картофель будет почти готов, хорошо разогрейте гриль и обжаривайте стейки примерно по 2–3 мин с каждой стороны. Время приготовления зависит от того, насколько прожаренное мясо вы любите, и от толщины стейков. Подавайте мясо с жареным картофелем, соусом из хрена и листьями салата с оставшимся шнитт-луком.

Калорийность одной порции 417 ккал, *белки* 19 г, *углеводы* 47 г, *жиры* 18 г, *насыщенные жиры* 9 г, *клетчатка* 2 г, *сахар* нет, *соль* 2,17 г

Время приготовления: 60 мин
Количество порций: 2

Свинина с кудрявым шалфеем

3 маленьких корня пастернака, очищенных и нарезанных брусочками
3 ст. ложки оливкового масла
85 г (2 ломтика) твердого сыра (грюйер)
250 г свиного филе (толстый край) разрезать пополам, затем каждый кусок надрезать вдоль, чтобы получилось подобие раскрывающейся книги
1 ст. ложка измельченного свежего шалфея и 6 листочков
сливочное масло
2 маленьких сладких яблока с удаленной сердцевиной, нарезанных ломтиками
$^1/_2$ маленького кочана савойской капусты, без кочерыжки, тонко нашинкованной
небольшой бокал сухого белого вина или сидра

Время приготовления: 60–75 мин
Количество порций: 2

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Положите пастернак в форму, полейте 2 ст. ложками оливкового масла и запекайте 20 мин. Раскройте куски мяса по надрезу, положите внутрь сыр, посыпьте измельченным шалфеем, солью и перцем. Соедините края филе и перевяжите мясо ниткой.

2. Разогрейте оливковое и сливочное масло в сковороде и обжарьте свинину по 2–3 мин с каждой стороны. Затем выложите мясо на пастернак и запекайте 20–30 мин.

3. Разогрейте сливочное масло и обжарьте листья шалфея в течение 30 с, пока они не начнут завиваться. Затем выньте шалфей и обжарьте в той же сковороде ломтики яблок, пока они не карамелизуются, то есть не покроются хрустящей темной корочкой. Выньте яблоки и положите в сковороду капусту. Обжаривайте, непрерывно помешивая, до мягкости. Выложите капусту, свинину с пастернаком и яблоки на тарелки. Уварите вино в жарочной форме в течение 3–4 мин, полейте им содержимое тарелок и посыпьте листьями шалфея.

Калорийность одной порции 705 ккал, *белки* 44 г, *углеводы* 30 г, *жиры* 42 г, *насыщенные жиры* 16 г, *клетчатка* 11 г, *сахар* 1 г, *соль* 1,08 г

Баранина с лимоном и укропом

350 г баранины, нарезанной кубиками
2 ч. ложки муки
1 ст. ложка подсолнечного масла
1 измельченная луковица
300 мл горячего куриного или овощного бульона
3 ст. ложки измельченного свежего укропа
1 лавровый лист
300 г картофеля, нарезанного толстыми кружками
цедра и сок половины лимона
2 ст. ложки нежирной сметаны

1. Обваляйте мясные кубики в муке, смешанной с небольшим количеством соли и свежемолотого черного перца. Разогрейте масло в сковороде с толстым дном, положите в нее нарезанный лук и обжаривайте около 5 мин, до мягкости. Добавьте мясо и хорошо перемешайте, чтобы оно приобрело коричневый оттенок.

2. Влейте в сковороду бульон, всыпьте 2 ст. ложки измельченного укропа и лавровый лист. Доведите до кипения и готовьте мясо на медленном огне 30 мин.

3. Добавьте картофель, лимонный сок и оставьте на огне еще на 30 мин, пока картофель не станет мягким. Подавайте в глубоких тарелках с ложкой сметаны, посыпав лимонной цедрой и укропом.

Время приготовления:75 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 531 ккал, *белки* 41 г, *углеводы* 34 г, *жиры* 27 г, *насыщенные жиры* 11 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* нет, *соль* 0,86 г

Курица с печеным перцем и картофелем

3 крупных очищенных зубчика чеснока
3 ст. ложки измельченной свежей петрушки
3 ст. ложки оливкового масла
2 куриные грудки без кожи и костей
100 г козьего сыра (например, каприкорн), разрезанного на шесть частей
3 консервированных печеных перца в масле, разрезанных пополам
несколько веточек свежего тимьяна
300 г небольших клубней молодого картофеля
85 г рукколы или водяного кресса без толстых стеблей

Время приготовления: 55 мин
Количество порций: 2

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Варите чеснок в небольшом количестве воды 4–5 мин. Слейте воду, измельчите чеснок и смешайте с петрушкой и 1 ст. ложкой оливкового масла. Сделайте в каждой куриной грудке три глубоких диагональных разреза. Разделите чесночную смесь пополам. Одной половиной намажьте грудки и положите немного в образовавшиеся «кармашки».
2. Разрежьте каждый ломтик сыра пополам и вставьте в каждый «кармашек» по два кусочка сыра, кусочек печеного перца и веточку тимьяна. Приправьте и запекайте в смазанной маслом неглубокой форме 30 мин, до готовности курицы.
3. Отварите картофель в течение 15 мин. Слейте воду и разомните картофель вилкой. Добавьте рукколу или водяной кресс и подождите, чтобы листики завяли. Вылейте в чесночную смесь остатки оливкового масла, приправьте и смешайте с картофелем. Подавайте с курицей.

Калорийность одной порции 562 ккал, *белки* 46 г, *углеводы* 30 г, *жиры* 29 г, *насыщенные жиры* 3 г, *клетчатка* 4 г, *сахар* нет, *соль* 0,88 г

Куриные рулетики под горчичным соусом

2 куриные грудки без кожи и костей
6 полосок некопченого бекона без шкурки
250 г промытых листьев шпината без толстых стеблей
60 г твердого козьего сыра, нарезанного кубиками
2 ст. ложки оливкового масла
200 мл овощного или куриного бульона
200 мл сухого белого вина
100 мл (или 4 ст. ложки с верхом) сметаны
1 ч. ложка зернистой горчицы
макароны или молодой картофель для гарнира

Время приготовления: 60–75 мин
Количество порций: 2

1. Хорошо отбейте грудки. Положите рядом на разделочной доске три полоски бекона так, чтобы их края чуть заходили один на другой. На бекон положите грудку и выстелите поверхность мяса четырьмя листиками шпината, поверх положите сырные кубики. Поперчите. Заверните грудку с беконом в рулетик и скрепите деревянной палочкой. То же сделайте с оставшимся беконом и грудкой.

2. Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла. Обжаривайте куриные рулетики на сильном огне 3–4 мин, пока бекон не зарумянится. Переверните и жарьте еще 3–4 мин. Влейте в сковороду бульон и вино. Готовьте на медленном огне 20 мин, перевернув рулетики один раз. Затем выньте их из сковороды и добавьте в образовавшийся при жарке соус сметану и горчицу.

3. Разогрейте остатки масла в большой сковороде, добавьте оставшийся шпинат, посолите. Накройте крышкой и готовьте 2 мин, пока шпинат не завянет, затем хорошо отожмите его. Подавайте рулетики, разрезав их пополам, с горчичным соусом и молодым картофелем.

Калорийность одной порции 773 ккал, *белки* 58 г, *углеводы* 5 г, *жиры* 51 г, *насыщенные жиры* 23 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* нет, *соль* 3,59 г

Цыпленок, жаренный на решетке

1 цыпленок (1,3 кг), подготовленный для жарки на решетке
немного пива или воды для сбрызгивания
1–2 лимона, разрезанных на четвертинки, для сервировки

Для маринада:
3 ст. ложки оливкового масла и немного для сервировки
1 ч. ложка паприки и немного для сервировки
1 раздавленный зубчик чеснока
цедра и сок одного лимона

Время приготовления: 60 мин, не считая времени на маринование
Количество порций: 2

1. Приготовьте маринад: смешайте масло, паприку, чеснок, лимонную цедру, соль и перец. Обмажьте смесью цыпленка и поставьте в холодное место на полчаса.

2. Обжаривайте цыпленка в центре жаровни 5 мин с каждой стороны, затем подвиньте решетку к краю, чтобы завершить обжарку на более слабом огне. Время от времени переворачивайте тушку и сбрызгивайте ее пивом или водой. Чтобы проверить, готово ли мясо, проткните цыпленка ножом между ножками и грудной костью: мясо должно быть белым и плотным.

3. Снимите решетку с огня и оставьте на ней цыпленка на 10–15 мин, накрыв фольгой. Затем разрежьте его на порционные куски, полейте лимонным соком, посыпьте солью, перцем и щепоткой паприки, слегка сбрызните оливковым маслом. Подавайте с дольками лимона.

Калорийность одной порции 650 ккал, *белки* 59 г, *углеводы* 1 г, *жиры* 45 г, *насыщенные жиры* 14 г, *клетчатка* 1 г, *сахар* нет, *соль* 0,91 г

Меньер из палтуса

3 ст. ложки муки
2 филе палтуса или камбалы с кожей (около 140 г каждое)
1,5 ст. ложки оливкового или подсолнечного масла
25 г сливочного масла, лучше несоленого
сок $^1/_2$ лимона
1 ст. ложка мелких каперсов (по желанию)

1. Насыпьте муку в широкую неглубокую миску, слегка посолите и поперчите. Как следует обваляйте рыбу в муке, затем стряхните излишки.

2. Разогрейте растительное масло в большой сковороде. Обжаривайте рыбу кожей вниз 2 мин. Широкой лопаткой переверните филе и обжарьте другую сторону в течение 1–2 мин, до золотистого цвета.

3. Выложите рыбу в подогретые тарелки, приправьте специями. Оботрите сковороду бумажной салфеткой и снова поставьте на огонь. Положите на нее кусок сливочного масла. Когда оно начнет плавиться и приобретать светло-коричневый оттенок, добавьте лимонный сок и каперсы, если используете их. В течение нескольких секунд встряхивайте сковороду круговым движением, затем снова выложите на нее рыбу и полейте образовавшимся соусом.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 361 ккал, *белки* 26,6 г, *углеводы* 17,7 г, *жиры* 20,9 г, *насыщенные жиры* 8,4 г, *клетчатка* 0,7 г, *сахар* нет, *соль* 0,53 г

Лосось в соусе терияки

растительное масло
2 филе лосося с кожей или без кожи (около 140 г каждое)
8 длинных тонких ломтиков свежего имбирного корня (5 см каждый), нарезанных очень тонкими полосками
150 г риса басмати
1 ч. ложка кунжутного масла
250 г нарезанной спаржи
1 ст. ложка обжаренного кунжутного семени

Для маринада:
3 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка жидкого меда
2 ст. ложки сухого хереса
1 маленький раздавленный зубчик чеснока

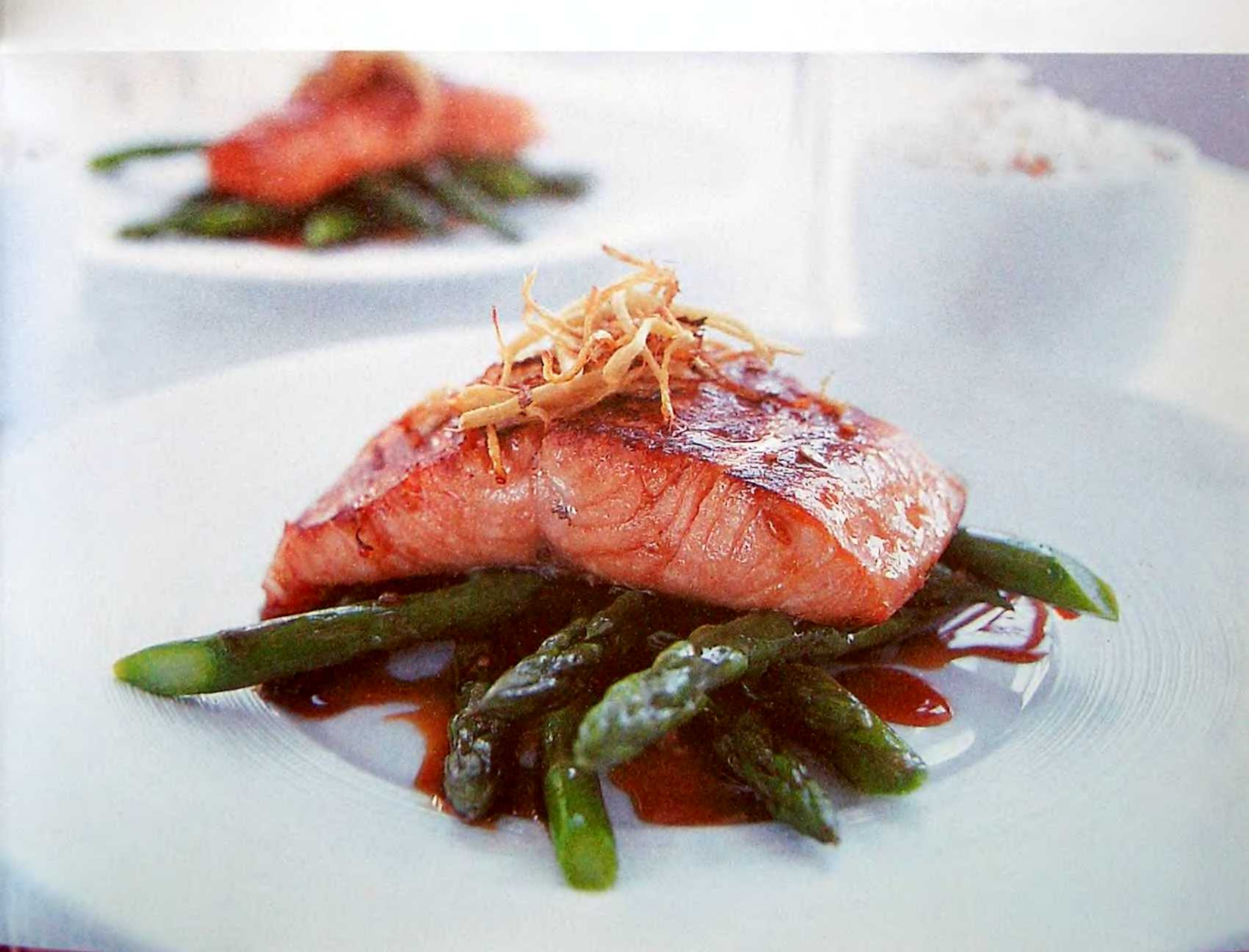
Время приготовления: 30–35 мин и 60 мин для маринования
Количество порций: 2

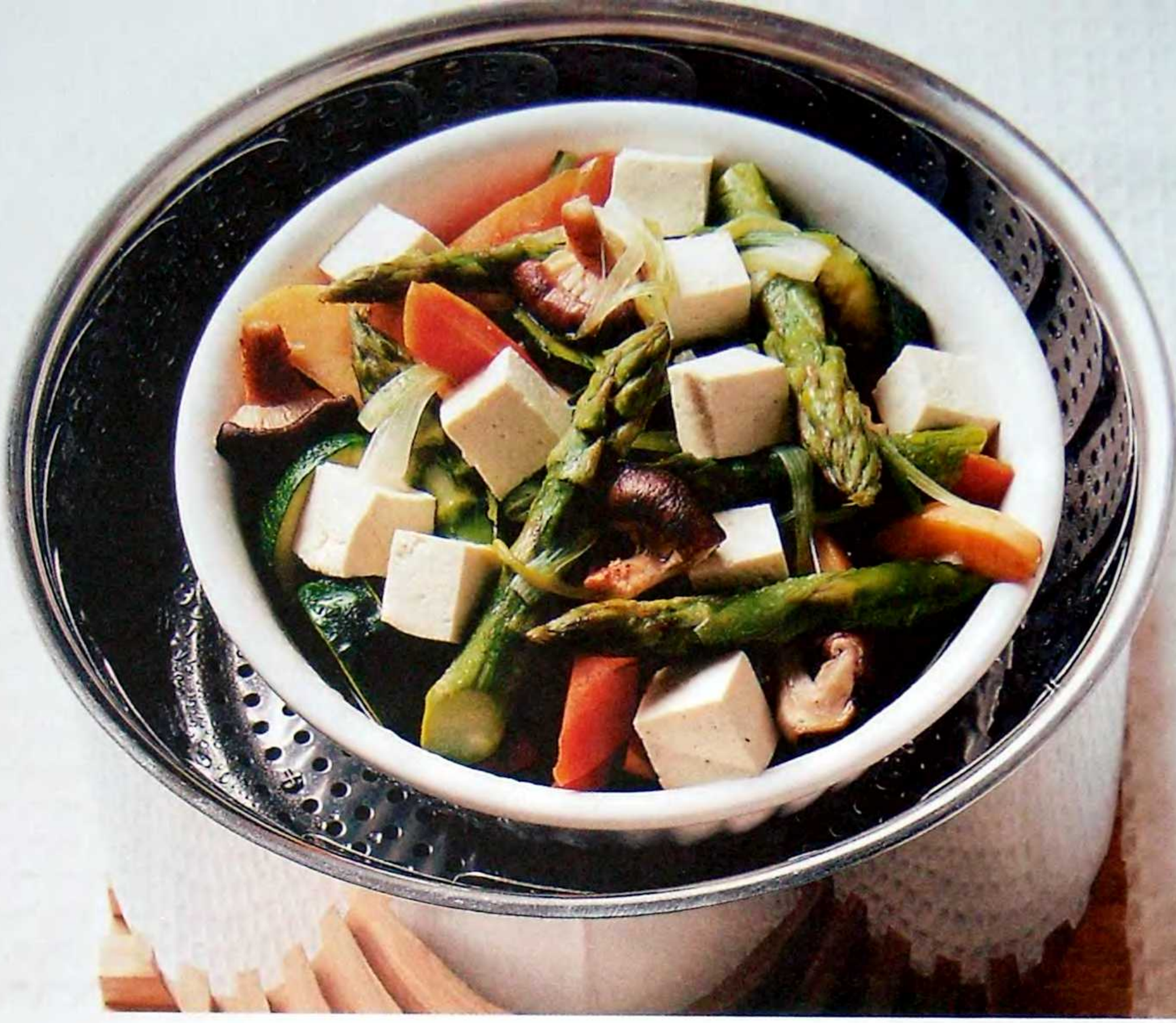
1. Смешайте ингредиенты для маринада в неглубокой миске. Залейте лосось получившейся смесью, накройте крышкой и поставьте мариноваться на 1 ч в холодное место.

2. Разогрейте в небольшой сковороде растительное масло и жарьте на нем имбирь 1 мин, пока он не станет хрустящим. Выньте имбирь и просушите на бумажном полотенце.

3. Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку растительного масла. Не сливая маринад, обжарьте лосось по 3–5 мин с каждой стороны. Отварите спаржу на пару в течение 3–5 мин, затем полейте смесью из 1 ч. ложки кунжутного масла и 1 ч. ложки растительного. Прокипятите маринад на медленном огне не больше минуты, чтобы он немного уменьшился в объеме. Отварите рис, смешайте с кунжутным семенем. Выложите рыбу поверх спаржи, полейте образовавшимся соусом, украсьте имбирем и подавайте с рисом.

Калорийность одной порции 682 ккал, *белки* 40 г, *углеводы* 71 г, *жиры* 27 г, *насыщенные жиры* 4 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* 8 г, *соль* 6,96 г





Летние овощи на пару

1–2 моркови, нарезанные брусочками
1–2 репы, нарезанные дольками
1 ст. ложка сухого хереса
2 ст. ложки соевого соуса
1 средний кабачок цукини, нарезанный ломтиками толщиной 1 см
4–6 коротких побегов спаржи
3 свежих гриба с раскрытой шляпкой, разрезанных на 4 части
25 г сливочного масла
небольшой пучок зеленого лука, измельченный
100 г копченого сыра тофу, нарезанного кубиками (по желанию)

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2

1. Перемешайте кусочки моркови и репы, положите в неглубокую жаропрочную миску, которая сможет поместиться в металлическую пароварку, и маринуйте около 10 мин в смеси хереса и соевого соуса.

2. Доведите до кипения воду в кастрюле, закрепите на ней пароварку, внутрь пароварки поставьте миску с овощами. Накройте овощи крышкой и готовьте на пару 4–5 мин. Добавьте ломтики цукини, спаржу и грибы, перемешайте. Смажьте овощи сливочным маслом, посыпьте зеленым луком, накройте и продолжайте варить на пару еще 3 мин.

3. Добавьте тофу (если используете) и готовьте еще 2 мин. Затем снимите миску с пароварки и еще раз перемешайте овощи.

Калорийность одной порции 185 ккал, *белки* 5 г, *углеводы* 14 г, *жиры* 12 г, *насыщенные жиры* 7 г, *клетчатка* 6 г, *сахар* 1 г, *соль* 2,99 г

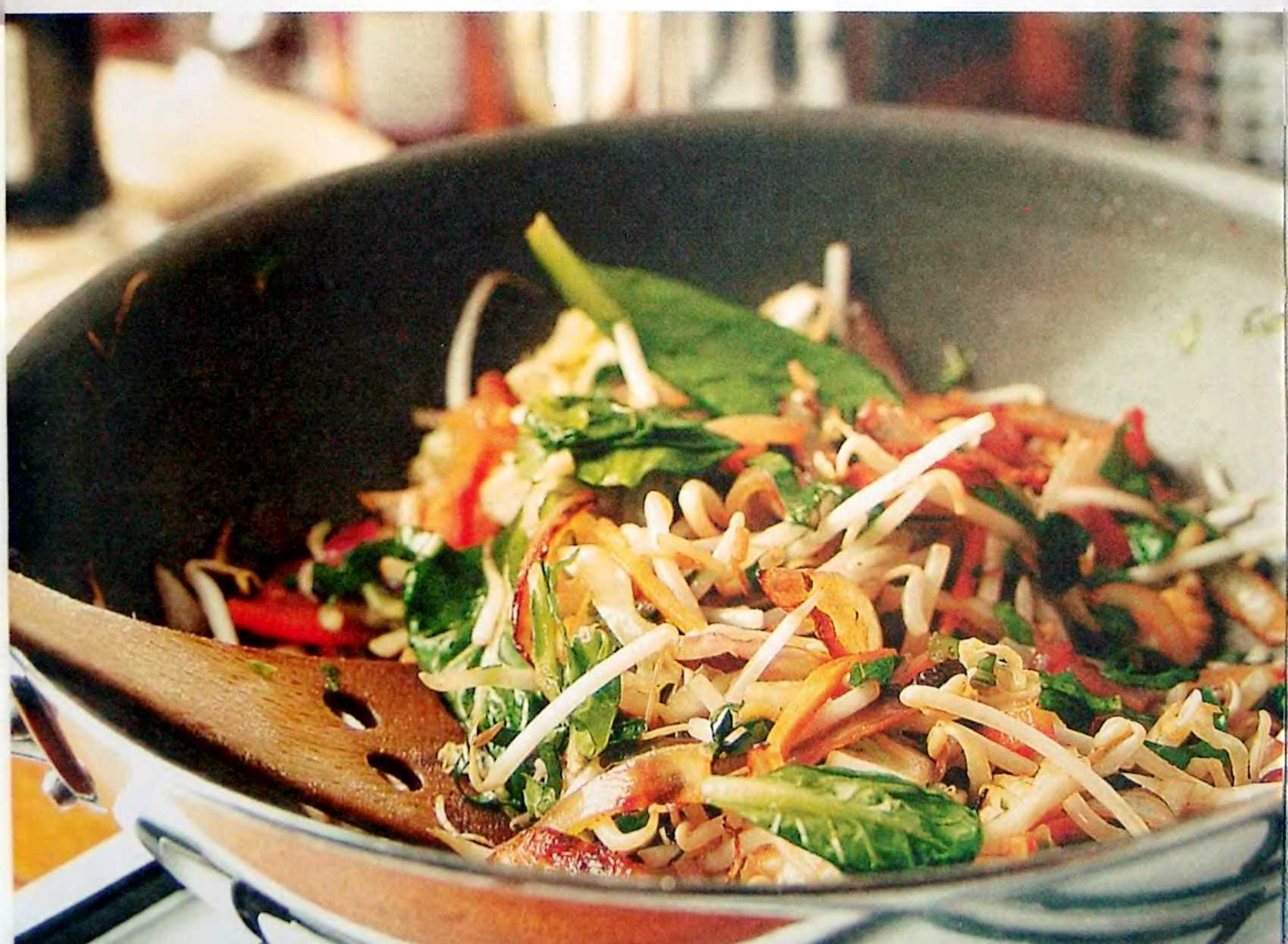
Восточный рис на скорую руку

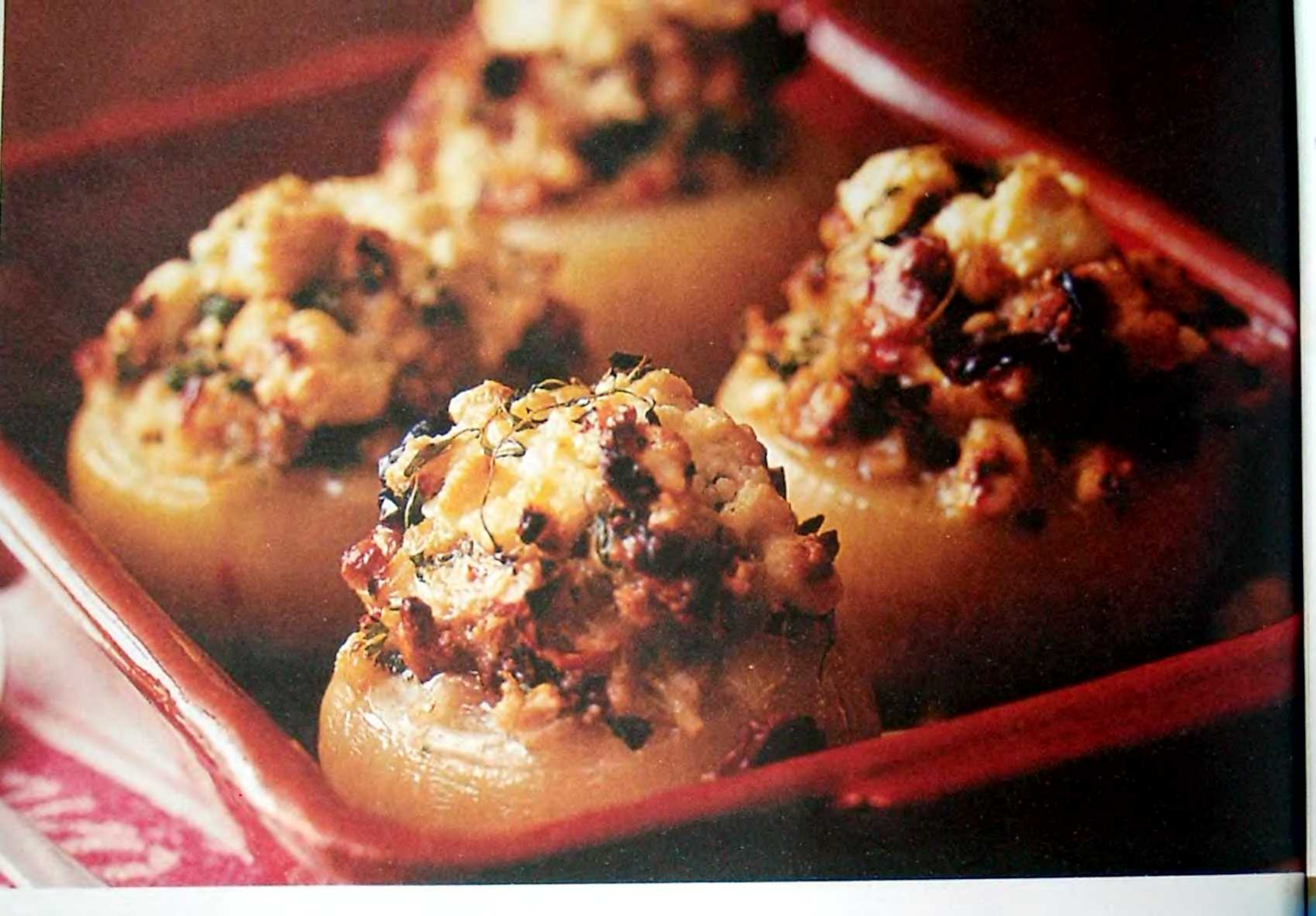
2 ст. ложки оливкового масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками
$^1/_2$ ч. ложки смеси «пять специй» или молотого имбиря
1 упаковка (300–340 г) овощей для жарки
2 пакетика (250 г каждый) риса басмати быстрого приготовления
2 ст. ложки соевого соуса (можно взять больше, по вкусу)

1. Нагрейте вок, влейте в него оливковое масло и разогрейте. Обжарьте лук, время от времени помешивая, пока он не зарумянится. Затем посыпьте лук смесью «пять специй» (или молотым имбирем) и готовьте, непрерывно помешивая, 30 с. Положите овощи и прибавьте огонь. Готовьте при постоянном помешивании 3–4 мин. Овощи должны стать мягче, но остаться хрустящими.
2. Пока готовятся овощи, отварите рис согласно инструкциям на упаковке.
3. Сбрызните овощи соевым соусом и снимите с огня. Можно добавить к соевому соусу 1–2 ст. ложки воды. Выложите овощи на рис и подавайте к столу.

Время приготовления: 15–25 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 503 ккал, *белки* 12 г, *углеводы* 85 г, *жиры* 15 г, *насыщенные жиры* 2 г, *клетчатка* 5 г, *сахар* нет, *соль* 2,75 г





Запеченный лук, фаршированный фетой

2 средние луковицы
оливковое масло
4 веточки тимьяна

Для фарша:
200 г раскрошенного сыра фета
50 г панировочных сухарей
1 свежий перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный
6 консервированных сушеных помидоров в оливковом масле, отжатых и мелко нарезанных
большая щепотка измельченных листьев свежего тимьяна
2 ст. ложки измельченных листьев свежей петрушки
50 г измельченных грецких орехов
1 среднее яйцо

Время приготовления: 75 мин
Количество порций: 2

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Очистите луковицы и разрежьте каждую поперек на две части. Выньте ложкой несколько слоев из середины. Поместите луковицы срезанной стороной вверх в жаропрочное блюдо. Сбрызните их водой и смажьте оливковым маслом. Накройте крышкой и запекайте 40–45 мин, пока луковицы не станут мягкими.

2. Пока луковицы в духовке, измельчите вынутые из их середины кусочки. Разогрейте оставшееся оливковое масло и обжарьте нарезанный лук, время от времени помешивая, пока он не станет мягким. Остудите его, затем смешайте в миске с половиной феты и оставшимися ингредиентами фарша. Посолите, поперчите.

3. Прибавьте огонь в духовке до 200 °С. Начините луковицы фаршем, сверху покрошите оставшийся сыр и украсьте веточками тимьяна. Сбрызните маслом и готовьте еще 25 мин.

Калорийность одной порции 742 ккал, *белки* 28 г, *углеводы* 35 г, *жиры* 55 г, *насыщенные жиры* 17 г, *клетчатка* 5 г, *сахар* нет, *соль* 5 г

Картофельная запеканка

1 ст. ложка подсолнечного масла
1 большая неочищенная картофелина, разрезанная на 8 долек
1 маленькая луковица, разрезанная пополам и нарезанная полукружьями
1 красный болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный кубиками
6 яиц
горсть тертого твердого сыра (например, чеддер)

1. Разогрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием. Обжарьте картофель на медленном огне в течение 15–20 мин. Затем выньте его из сковороды, положите в сковороду лук и обжаривайте, пока он не станет мягким и не приобретет золотистый оттенок. Добавьте болгарский перец и продолжайте жарить. Перец должен стать мягким. Затем снова положите в сковороду картофель.
2. Разбейте яйца, слегка посолите и поперчите их и вылейте в сковороду с картофелем, перцем и луком. Перемешайте яичную смесь, чтобы она равномерно пропеклась.
3. Когда яйца будут готовы, посыпьте блюдо тертым сыром и поставьте его на несколько минут на горячий гриль, чтобы сыр приобрел золотистую корочку. Затем разрежьте на несколько частей и подавайте (например, с салатом).

Время приготовления: 30–40 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 467 ккал, *белки* 28 г, *углеводы* 23 г, *жиры* 30 г, *насыщенные жиры* 9 г, *клетчатка* 2 г, *сахар* нет, *соль* 0,89 г

Яичница с сыром и перцем чили

2 стебля зеленого лука
пучок свежей кинзы
4 больших яйца
2 ст. ложки подсолнечного масла
1 ч. ложка измельченного свежего красного перца чили или 2 большие щепотки порошка чили
50 г тертого неострого сыра чеддер

1. Мелко нарежьте зеленый лук и кинзу. Разбейте 2 яйца, посолите и поперчите их. Разогрейте в маленькой сковороде 1 ст. ложку масла. Высыпьте туда половину лука, кинзу и чили, быстро перемешайте в течение 1–2 с, чтобы зелень слегка размягчилась. Вылейте в сковороду разбитые яйца и готовьте, постоянно помешивая, пока они не увеличатся в объеме на две трети.
2. Затем посыпьте яичную смесь половиной тертого сыра и готовьте, не перемешивая, примерно 1 мин, чтобы яйца «схватились», а сыр расплавился.
3. Осторожно сложите яичницу пополам при помощи лопаточки и переложите на тарелку. Подавайте блюдо горячим, пока не застыл сыр. Из оставшихся ингредиентов приготовьте вторую яичницу.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 387 ккал, *белки* 21,7 г, *углеводы* 0,4 г, *жиры* 33,2 г, *насыщенные жиры* 10,5 г, *клетчатка* 0,1 г, *сахар* нет, *соль* 0,89 г

Паста с печеной мускатной тыквой

1 мускатная тыква (около 700 г)
2 красные луковицы
2 зубчика чеснока, нарезанных ломтиками
2 ст. ложки оливкового масла
175 г макарон-«перьев»
3 ст. ложки сметаны
тертый пармезан (по желанию)

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Очистите тыкву, разрежьте на две части, удалите семена. Нарежьте небольшими кубиками и поместите в форму для запекания. Очистите лук, не срезая корешки, затем разрежьте каждую луковицу вдоль на восемь долек. Также положите их в форму вместе с чесноком и оливковым маслом. Посолите, поперчите. Встряхните форму, чтобы все ингредиенты равномерно покрылись маслом. Запекайте в течение 30 мин.

2. Опустите макароны в кипящую подсоленную воду и отваривайте 8–10 мин (или согласно инструкции на упаковке), до готовности. Слейте воду, сохранив 4 ст. ложки.

3. Выньте форму из духовки и добавьте к овощам 4 ст. ложки воды из-под макарон, а также сметану. Затем смешайте овощи с макаронами. Подавайте, посыпав молотым черным перцем и пармезаном (по вкусу).

Калорийность одной порции 572 ккал, *белки* 16,7 г, *углеводы* 102 г, *жиры* 13,8 г, *насыщенные жиры* 7,6 г, *клетчатка* 9,2 г, *сахар* нет, *соль* 0,16 г

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 2

Весенне-летняя паста

175 г макаронных изделий в виде «гнезд»
250 г цукини
95 г замороженного зеленого горошка
цедра и сок $^1/_2$ лимона
небольшая горсть измельченных листьев свежей мяты
125 г творожного сыра
оливковое масло

1. Отварите макароны согласно инструкции на упаковке. Пока макароны варятся, нарежьте цукини тонкими брусочками длиной с палец.
2. Примерно за 2 мин до готовности макарон добавьте цукини и горошек и варите, пока они не станут мягкими. Слейте воду.
3. Добавьте лимонную цедру и сок, бóльшую часть мяты, приправьте специями по вкусу. Разложите пасту на тарелки, посыпьте творожным сыром, оставшейся мятой и подавайте на стол, добавив немного оливкового масла и молотого перца.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 486 ккал, *белки* 22,1 г, *углеводы* 75,6 г, *жиры* 12,7 г, *насыщенные жиры* 5,4 г, *клетчатка* 6,1 г, *сахар* нет, *соль* 0,19 г

Пряная мускатная тыква с сыром

1 ч. ложка (с верхом) семян кориандра
$^1/_2$ ч. ложки перца чили
$^1/_2$ ч. ложки крупной морской соли
$^1/_2$ ч. ложки черного перца горошком
1 большая мускатная тыква, очищенная от кожуры, семян и нарезанная крупными кусочками
3 ст. ложки оливкового масла
4 неочищенных зубчика чеснока
225 г молодого шпината
225 г острого полутвердого сыра без корки, нарезанного ломтиками

1. Разогрейте духовку до 200 °С. При помощи ступки и пестика крупно истолките специи, соль и перец горошком. Смешайте кусочки тыквы с оливковым маслом в форме для запекания, посыпьте половиной смеси специй, добавьте зубчики чеснока.

2. Запекайте в течение 20 мин, затем переверните кусочки тыквы и посыпьте остатками смеси. Запекайте еще 20 мин.

3. Достаньте и очистите чеснок, затем снова положите его в форму. Добавьте шпинат, ломтики сыра. Готовьте в духовке еще 2–3 мин. Шпинат должен завянуть, а сыр — расплавиться.

Время приготовления: 75 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 331 ккал, *белки* 6,2 г, *углеводы* 39 г, *жиры* 17,8 г, *насыщенные жиры* 2,4 г, *клетчатка* 7,2 г, *сахар* нет, *соль* 1,3 г

Теплый салат с молодым картофелем

1 ст. ложка оливкового масла
2 зубчика чеснока
500 г молодого картофеля
500 мл овощного бульона
125 г моцареллы, разделенной на небольшие кусочки
500 г помидоров черри, разрезанных пополам
50 г поджаренных кедровых орехов
горсть свежих листьев базилика

1. Нагрейте масло в большой сковороде и обжаривайте чеснок и картофель в течение 1–2 мин. Добавьте бульон и варите на медленном огне без крышки 20 мин (или до готовности картофеля). Затем увеличьте огонь и дайте бульону увариться, чтобы осталось примерно 2 ст. ложки загустевшей жидкости.

2. Добавьте к картофелю моцареллу, помидоры, кедровые орехи, базилик и размешайте. Когда сыр начнет плавиться, снимите сковороду с огня и разложите салат по тарелкам. Подавайте со свежими салатными листьями.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 615 ккал, *белки* 23 г, *углеводы* 50 г, *жиры* 37 г, *насыщенные жиры* 11 г, *клетчатка* 6 г, *сахар* нет, *соль* 1,6 г

Камбала в горячей французской заправке

2 больших филе камбалы с кожей (около 140 г каждое)
1 $^1/_2$ ст. ложки оливкового масла
1 зубчик чеснока, нарезанный тонкими ломтиками
1 стебель лука-порея, промытый, очищенный и нарезанный тонкими кольцами
сок $^1/_2$ лимона и лимонные дольки
отварной молодой картофель для гарнира

Время приготовления: 25–35 мин
Количество порций: 2

1. Хорошо разогрейте гриль. Поместите рыбное филе кожей вниз на смазанный маслом противень. Посолите, посыпьте свежемолотым перцем и сбрызните $^1/_2$ ст. ложки оливкового масла. Обжаривайте камбалу на гриле 2–3 мин, не переворачивая.

2. Разогрейте оставшееся масло в маленькой сковороде. Обжаривайте чеснок и лук-порей на небольшом огне, пока они не станут мягкими и не зарумянятся. Добавьте лимонный сок и снимите сковороду с огня.

3. Снимите рыбу с гриля и разложите на подогретые тарелки. Шумовкой выложите поверх филе порей с чесноком. Подогревайте оставшийся на сковороде соус в течение минуты, пока он не станет очень горячим, затем полейте им камбалу и посыпьте ее перцем. Подавайте с дольками лимона и отварным молодым картофелем.

Калорийность одной порции 203 ккал, *белки* 24,6 г, *углеводы* 2,6 г, *жиры* 10,5 г, *насыщенные жиры* 1,5 г, *клетчатка* 1,5 г, *сахар* нет, *соль* 0,68 г

Лапша терияки с куриным мясом

1 $^1/_2$ л горячего овощного бульона
$^1/_2$ ч. ложки тертого свежего имбирного корня
1 ст. ложка светлого соевого соуса
$^1/_4$ ч. ложки смеси «пять специй»
50 г тонкой яичной лапши
140 г овощей для жарки
50 г любых грибов, разрезанных пополам и нарезанных ломтиками
85 г обжаренного куриного мяса, разобранного на кусочки
$^1/_2$ ч. ложки кунжутного семени
готовый соус чили

1. Налейте бульон в большую кастрюлю и разогрейте при слабом кипении. Добавьте тертый имбирь, терияки (соевый соус), затем смесь «пять специй».

2. Положите в бульон лапшу и варите 3–4 мин, время от времени осторожно помешивая. Добавьте овощи и грибы. Готовьте пару минут, затем положите кусочки куриного мяса и варите при слабом кипении еще 1–2 мин.

3. Приправьте суп специями по вкусу и разлейте по подогретым мискам. Посыпьте кунжутом. Подавайте с соусом чили.

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 238 ккал, *белки* 18,2 г, *углеводы* 25,3 г, *жиры* 7,8 г, *насыщенные жиры* 1,3 г, *клетчатка* 2,4 г, *сахар* 0,2 г, *соль* 2,07 г

Рыба на пару по-тайски

2 филе форели (около 140 г каждое)
кусок имбирного корня, очищенный и измельченный
1 маленький измельченный зубчик чеснока
1 маленький свежий красный перец чили (не очень острый), очищенный от семян и мелко нарезанный
тертая цедра и сок одного лайма
3 небольших головки пекинской капусты, разрезанные вдоль на 4 части
2 ст. ложки соевого соуса

1. Положите оба куска филе рядом на большой лист фольги и посыпьте имбирем, чесноком, чили и цедрой лайма. Сбрызните соком лайма. Разбросайте листики пекинской капусты поверх рыбы и вокруг нее.

2. Полейте форель и пекинскую капусту соевым соусом. Соедините края фольги, сделав просторный конверт: над рыбой должно оставаться место для пара.

3. Готовьте на пару в течение 15 мин. (Если у вас нет пароварки, выложите конверт из фольги на жаропрочное блюдо, поставьте на кастрюлю со слабокипящей водой, накройте крышкой и готовьте.)

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 199 ккал, *белки* 29 г, *углеводы* 4 г, *жиры* 7 г, *насыщенные жиры* 2 г, *клетчатка и сахар* нет, *соль* 3,25 г

Запеченная рыба с жареным картофелем

450 г картофеля, очищенного и нарезанного брусочками
1 ст. ложка оливкового масла и немного для смазывания
2 филе белой рыбы без кожи (около 140 г каждое)
тертая цедра и сок 1 лимона
маленькая горсть измельченных листьев свежей петрушки
1 ст. ложка измельченных каперсов
2 ст. ложки (с верхом) нежирного греческого йогурта

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Полейте картофель 1 ст. ложкой масла, высыпьте на противень ровным слоем и запекайте 40 мин, пока он не станет румяным и хрустящим.

2. Положите рыбу в неглубокое блюдо и слегка смажьте маслом, посолите, поперчите. Сбрызните половиной лимонного сока. Запекайте 10 мин. Затем слегка посыпьте петрушкой и лимонной цедрой и поставьте в духовку еще на 3–5 мин, до готовности рыбы.

3. Тем временем смешайте каперсы, йогурт, оставшуюся петрушку и лимонный сок, приправьте по вкусу. Подавайте жареный картофель с рыбой и йогуртовым соусом.

Время приготовления: 40–45 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 373 ккал, *белки* 35 г, *углеводы* 41 г, *жиры* 9 г, *насыщенные жиры* 1 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* нет, *соль* 0,96 г

Куриная лапша

900 мл куриного или овощного бульона
1 куриная грудка без кожи и костей (около 175 г)
1 ч. ложка измельченного свежего имбирного корня
1 измельченный зубчик чеснока
50 г рисовой или пшеничной лапши
2 ст. ложки консервированной кукурузы
2–3 гриба, нарезанных тонкими ломтиками
2 нарезанных стебля зеленого лука
2 ч. ложки соевого соуса и немного для сервировки
листья свежей мяты или базилика, нарезанный тонкими полосками перец чили (по желанию) для украшения

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 2

1. Налейте бульон в кастрюлю, положите куриную грудку, имбирь и чеснок. Доведите до кипения, затем убавьте огонь, накройте крышкой, оставив щель, и варите 20 мин при слабом кипении, до готовности курицы. Выньте грудку, положите на разделочную доску и при помощи двух вилок разберите на небольшие кусочки.
2. Снова положите куриное мясо в бульон вместе с лапшой, кукурузой, грибами, половиной нарезанного зеленого лука и соевым соусом. Варите на слабом огне 3–4 мин, пока лапша не станет мягкой.
3. Разлейте суп по тарелкам и посыпьте оставшимся зеленым луком, листьями мяты (базилика) и украсьте полосками чили (если используете). Подавайте с соевым соусом.

Калорийность одной порции 217 ккал, *белки* 26 г, *углеводы* 26 г, *жиры* 2 г, *насыщенные жиры* 0,4 г, *клетчатка* 0,6 г, *сахар* 1 г, *соль* 2,52 г

Салат с теплой куриной грудкой

200 г небольших клубней молодого картофеля, очищенных и разрезанных пополам
2 стебля сельдерея, нарезанных ломтиками по диагонали
1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный полосками
$^1/_4$ огурца, измельченного
2 стебля зеленого лука, нарезанных по диагонали
2 маленькие куриные грудки без кожи и костей (общим весом около 300 г)
1 ч. ложка свежемолотого черного перца (или больше, по вкусу)
1 ст. ложка оливкового масла
4 ст. ложки готовой низкокалорийной салатной заправки

Время приготовления: 25–35 мин
Количество порций: 2

1. Опустите картофель в кипящую подсоленную воду и варите 8–10 мин, до готовности. Слейте воду. Положите остальные овощи в миску.

2. Нарежьте куриную грудку полосками длиной с палец, посыпьте со всех сторон солью и свежемолотым перцем. Разогрейте в сковороде или воке оливковое масло на среднем огне. Положите в сковороду куриное мясо и обжаривайте, постоянно помешивая, 4–6 мин. Мясо должно зарумяниться и утратить розовый оттенок в середине (чтобы проверить, разрежьте кусочек пополам).

3. Добавьте к курице картофель и прогрейте. Добавьте заправку и сразу же выложите содержимое сковороды в миску с овощами. Перемешайте и подавайте.

Калорийность одной порции 349 ккал, *белки* 40 г, *углеводы* 30 г, *жиры* 8 г, *насыщенные жиры* 1 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* нет, *соль* 0,57 г

Свинина в меду с красными яблоками

1 большая ст. ложка жидкого меда
5 ст. ложек яблочного сока
2 ст. ложки измельченного свежего (или 1 ч. ложка с горкой сушеного) шалфея
1 ч. ложка оливкового масла
2 свиных стейка без жира (около 100 г каждый)
1 красное десертное яблоко, разрезанное на 8 долек, без сердцевины
лимонный сок по вкусу
отварной рис и стручковая фасоль для гарнира

1. Смешайте в неметаллической посуде мед, яблочный сок, шалфей и оливковое масло. Как следует посолите, поперчите. Положите в маринад стейки и оставьте на 20 мин.

2. Разогрейте гриль. Обжаривайте стейки 3–4 мин, время от времени поливая маринадом. Положите в миску с остатками маринада кусочки яблока. Переверните стейки и выложите рядом с ними яблочные дольки. Обжаривайте еще 3–4 мин, пока свинина не станет мягкой, а яблоки не зарумянятся.

3. Пока готовятся мясо и яблоки, вылейте остатки маринада в маленькую кастрюлю и доведите до кипения. Кипятите на медленном огне, пока жидкость не уменьшится на треть, приправьте специями и добавьте лимонный сок по вкусу. Подавайте стейки с рисом и стручковой фасолью, полив получившимся соусом.

Время приготовления: 25–35 мин, не считая времени на маринование
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 313 ккал, *белки* 33 г, *углеводы* 25 г, *жиры* 10 г, *насыщенные жиры* 2 г, *клетчатка* 1 г, *сахар* 11 г, *соль* 0,25 г

Паста с грибами и свежей петрушкой

250 г шампиньонов
2 ч. ложки зернистой горчицы
3 зубчика чеснока, нарезанных ломтиками или раздавленных
150 мл овощного бульона (можно использовать бульонный кубик)
250 г макарон-«перьев»
3 ст. ложки измельченной свежей петрушки
мелко натертая цедра 1 лимона

1. Налейте бульон в сковороду, добавьте грибы, горчицу, чеснок, доведите до кипения и варите при слабом кипении 5 мин (или пока бульон почти полностью не испарится, а грибы не станут мягкими).
2. Тем временем отварите макароны согласно инструкции на упаковке.
3. Откиньте макароны на дуршлаг, затем смешайте с грибами, петрушкой и лимонной цедрой. Приправьте специями по вкусу и сразу подавайте к столу.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 235 ккал, *белки* 9 г, *углеводы* 49 г, *жиры* 2 г, *насыщенные жиры* 0,2 г, *клетчатка* 3 г, *сахар* 2 г, *соль* 0,25 г

Спагетти с помидорами и оливками

2 ч. ложки оливкового масла
1 нашинкованная луковица
$^1/_2$ большого свежего красного перца чили, измельченного
1 маленький измельченный зубчик чеснока
1 банка (400 г) консервированных помидоров черри
250 г спагетти
горсть консервированных оливок в рассоле или масле (без жидкости)
1–2 ст. ложки каперсов (без жидкости)
небольшая горсть крупно нарезанных листьев свежей петрушки

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

1. Разогрейте масло в большой сковороде. Обжаривайте лук в течение 5 мин, до мягкости. Добавьте перец чили и чеснок и жарьте еще минуту. Добавьте помидоры и подержите смесь на огне 5 мин, пока помидоры не начнут разваливаться на части.

2. Тем временем отварите спагетти согласно инструкции на упаковке.

3. Положите в томатный соус оливки, каперсы и половину приготовленной петрушки, в ту же посуду положите спагетти и как следует перемешайте. Посыпьте оставшейся петрушкой.

Калорийность одной порции 508 ккал, *белки* 18 г, *углеводы* 98,2 г, *жиры* 7,5 г, *насыщенные жиры* 1,1 г, *клетчатка* 6,6 г, *сахар* нет, *соль* 2,05 г

Ризотто с мятным горошком

2 ч. ложки овощного бульонного порошка
$^1/_2$ ст. ложки оливкового масла
1 измельченная луковица
2 очищенных и измельченных зубчика чеснока
140 г риса арборио
2 ч. ложки лимонного сока
175 г свежего или замороженного горошка (или 450 г гороха в стручках)
2 ст. ложки мелко натертого пармезана
1 ст. ложка измельченной свежей мяты

Время приготовления: 30–40 мин
Количество порций: 2

1. Растворите бульонный порошок в 600 мл кипящей воды. В широкой неглубокой сковороде обжарьте лук до мягкости. Добавьте чеснок, рис и готовьте, помешивая, несколько минут. Добавьте лимонный сок и продолжайте помешивать, пока почти вся жидкость не выпарится.

2. Влейте в сковороду бульон. Он должен едва покрывать рис. Тушите, помешивая, на умеренном огне в течение 20 мин. Доливайте бульон по мере выпаривания жидкости. Готовый рис должен впитать практически всю жидкость.

3. Через 15 мин после начала варки риса добавьте горошек, доведите до слабого кипения и готовьте оставшиеся 5 мин. Приправьте молотым черным перцем, смешайте с большей частью пармезана и нарезанной мяты. Подавайте, посыпав оставшимися сыром и мятой.

Калорийность одной порции 412 ккал, *белки* 16,8 г, *углеводы* 71,8 г, *жиры* 8,4 г, *насыщенные жиры* 2,9 г, *клетчатка* 6,3 г, *сахар* нет, *соль* 0,44 г

Собираетесь приготовить изысканное угощение на двоих, интересную закуску или что-то особенное для ужина при свечах? В этой книге, составленной сотрудниками журнала «BBC Good Food Magazine», вы найдете множество идей, которые помогут спланировать романтический ужин по самым разным сценариям. Это и аппетитные, но вместе с тем простые блюда, и потрясающие деликатесы. Кроме того, вы найдете здесь отличный выбор полезных блюд и необычных десертов. Чтобы вы смогли составить сбалансированное меню, в каждом рецепте указаны энергетическая и пищевая ценность блюда.

Что ж, если вы остались вдвоем — действуйте! Приготовьте что-нибудь необыкновенное и побалуйте друг друга.

Front cover photograph by Gus Filgate © BBC Worldwide 2003