

44

здоровых блюда



44

ЗДОРОВЫХ БЛЮДА

Mari Ivanova

Φ | амфора

BBC
books

GoodFood
magazine

olive
magazine

Санкт-Петербург | 2010

УДК 641/642(410)

ББК 36.997(4Вел)

С 65

Сборник составлен на основе кулинарных книг Woodlands Books Ltd:

101 SIMPLE SUPPERS

101 CHEAP EATS

101 MEALS FOR TWO

Перевели с английского

И. И. Лазерсон, К. С. Оверина, А. А. Рудакова

Picture credits:

Roger Stowell, David Munns, Simon Smith, Peter Williams, Ken Field, Will Heap, Simon Walton, Philip Webb, Myles New, Craig Robertson, Cameron Watt, William Lingwood, Michael Paul, Steve Baxter, Peter Cassidy, Jean Cazals, Marie-Louise Avery, Simon Smith

This translation of Good Food 101 first published in 2003 and 2006 is published under licence from Woodlands Books Ltd

All the recipes contained in this book first appeared in BBC Good Food Magazine and BBC Vegetarian 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** здоровых блюда ; [пер. с англ. И. Лазерсона, К. Овериной, А. Рудаковой]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2010. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-367-01527-0

Книга содержит рецепты из популярного в Европе журнала «BBC Good Food Magazine». С помощью британских кулинаров вы сможете приготовить закуски из овощей и фруктов, низкокалорийные мясные и рыбные блюда, а также полезные вегетарианские кушанья.

УДК 641/642(410)
ББК 36.997(4Вел)

ISBN 978-5-367-01527-0

© Woodlands Books Ltd 2003, 2006
All photographs © BBC Good Food Magazine 2003, 2006;
BBC Vegetarian Good Food Magazine 2003
© Издание на русском языке, перевод
на русский язык, оформление.
ЗАО ТИД «Амфора», 2010

44 ЗДОРОВЫХ БЛЮДА

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. № 90855. Заказ № 2447.

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



СУПЫ, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- Салат из цикория с грушами 5
- Шампиньоны в острой заправке 6
- Салат с сыром в клюквенной заправке 7
- Салат с мясом ягненка и апельсинами 8
- Салат с чеддером и листьями цикория 9
- Трехцветный салат с лимонной заправкой 10
- Салат с персиком, ветчиной и сыром 11
- Картофельный салат с курицей и соусом песто 12
- Овощной суп с арахисовым соусом 13
- Испанский омлет 14
- Паштет из скумбрии с хреном 15
- Картофель со шпинатом и сыром 16
- Сырные булочки с зеленью 17
- Пирог со шпинатом и ветчиной 18
- Лук-порей с ветчиной и кукурузой 19



БЛЮДА ИЗ МЯСА

- Запеченные томатные бургеры 20
- Тушеная говядина по-итальянски 21
- Свинина в меду с красными яблоками 22
- Запеченная свинина с луковым мармеладом 23
- Курица с красным перцем 24
- Кабачки, фаршированные ветчиной 25



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

- Лосось со сладкой кукурузой в горшочке 26
- Лосось со спаржей 27

- Камбала в горячей французской заправке 28
- Запеченная камбала с травами 29
- Рыба на пару по-тайски 30
- Запеченная рыба с жареным картофелем 31
- Треска с корочкой из хрена и чечевичным гарниром 32
- Треска с лимоном и нутом 33
- Семга в сливках с эстрагоном 34
- Поджарка с семгой и салатными листьями 35
- Скумбрия, запеченная в фольге 36



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

- Летние овощи на пару 37
- Запеченный лук, фаршированный сыром фета 38
- Цветная капуста, запеченная с сыром стилтон 39
- Жареный халуми с пряным кускусом 40
- Минестроне из домашних припасов 41
- Тортильи с греческим салатом 42
- Пряная мускатная тыква с сыром 43



ДЕСЕРТЫ

- Салат с малиной и манго 44
- Летний фруктовый йогурт 45
- Классические овсяные лепешки 46
- Теплые персики с базиликом и медом 47
- Клубничный ералаш 48



Шампиньоны в острой заправке

1 ст. ложка зернистой горчицы
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка вустерского соуса
1 раздавленный зубчик чеснока
4 больших полевых шампиньона
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки паприки
70 г смеси листьев свекольной
ботвы (красного мангольда)
и водяного кресса
французский хлеб или хлеб
с толстой корочкой

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте в большой миске горчицу, масло, вустерский соус и чеснок. Заправьте смесь солью и свежемолотым перцем.

2. Добавьте грибы и хорошенько встряхните миску, чтобы заправка равномерно распределилась (это можно сделать загодя и оставить грибы мариноваться, пока вы готовите остальные блюда). Переложите грибы шляпкой вниз в форму для запекания и посыпьте паприкой. Запекайте в духовке 8–10 мин.

3. Разложите салатные листья по тарелкам. Положите на каждую тарелку по два шампиньона и полейте образовавшимся при запекании соусом. Подавайте сразу с французским хлебом или хлебом с толстой корочкой.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 102 ккал, белки 5 г,
углеводы 3,7 г, жиры 7,6 г, в т. ч. насыщенные
жиры 1 г, клетчатка 3 г, сахар 0,3 г, соль 0,57 г

Салат с сыром в клюквенной заправке

100 г козьего сыра
(круглого, с коркой)
1 спелая груша
масло для смазывания
горсть крупно порубленных
орехов пекан
80 г смеси листьев водяного кресса
и шпината
хлеб с толстой коркой

Для заправки:

1 ст. ложка клюквенного соуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока

Время приготовления: 20–30 мин

Количество порций: 2

1. Хорошо разогрейте гриль и выстелите решетку фольгой. Разрежьте головку сыра вдоль, чтобы получилось два диска. Разрежьте пополам грушу и выньте сердцевину, каждую половинку нарежьте тонкими ломтиками. Выложите кусочки груши на фольгу двумя горками, слегка сбрызните маслом. Поместите на верх каждой горки сырный диск (коркой вниз) и готовьте несколько минут, пока груши не приобретут легкий золотистый оттенок, а сыр не расплавится. Затем посыпьте его орехами и оставьте на гриле еще на минуту.
2. Чтобы приготовить заправку, взбейте клюквенный соус с маслом и лимонным соком. Приправьте.
3. Распределите листья кресса и шпината по тарелкам. Выложите на них груши и сыр. Полейте заправкой, украсьте орехами и сразу же подавайте с хлебом, пока не застыл сыр.

Калорийность одной порции 327 ккал, белки 13 г, углеводы 12 г, жиры 26 г, в т. ч. насыщенные жиры 10 г, клетчатка 3 г, сахар 2 г, соль 0,99 г





Салат с мясом ягненка и апельсинами

2 стейка из ножки ягненка (около 140 г каждый), без жира
2 небольших апельсина
1 морковь, натертая на крупной терке
2 больших пучка листьев салата зимних сортов
1 маленький пучок свежей петрушки (только листья)

Для заправки:

1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1 маленький раздавленный зубчик чеснока

*Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2*

1. Хорошо разогрейте чугунную сковороду с ребристым дном. Слегка сбрызните стейки растительным маслом, посолите, поперчите и обжаривайте примерно 5 мин, перевернув один раз. Затем накройте сковороду фольгой и отставьте в сторону.

2. Очистите апельсины от кожуры и нарежьте тонкими кружками. Слейте лишний сок в отдельную посуду.

3. Соедините ингредиенты заправки и взбейте их. Приправьте специями по вкусу. Добавьте соки, образовавшиеся при жарке мяса и нарезке апельсинов. Смешайте получившуюся заправку с морковью, апельсинами, листьями салата и петрушки.

4. Нарежьте мясо ягненка ломтиками и выложите сверху на салат.

Калорийность одной порции 346 ккал, белки 32 г, углеводы 15 г, жиры 18 г, в т. ч. насыщенные жиры 5 г, клетчатка 115 г, сахар нет, соль 0,57 г

Салат с чеддером и листьями цикория

225 г цикория
1 красное яблоко
85 г очищенных грецких орехов
100 г сыра чеддер
молотый черный перец

Для заправки:

5 ст. ложек оливкового масла
2 ч. ложки меда
1 ст. ложка зернистой горчицы
2 ст. ложки лимонного сока

1. Приготовьте заправку: смешайте все ингредиенты и слегка взбейте венчиком.
2. Листья цикория распределите по четырем тарелкам. Яблоко разделите на четвертинки, удалите семена и нарежьте тонкими дольками. Уложите яблоко на листья цикория и посыпьте орехами.
3. С помощью овощечистки нарежьте сыр тонкой стружкой и посыпьте ею салат. Полейте заправкой, посыпьте черным перцем.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 441 ккал, белки 10 г, углеводы 9 г, жиры 38 г, в т. ч. насыщенные жиры 9 г, клетчатка 2 г, сахар 2 г, соль 0,59 г



Салат с персиком, ветчиной и сыром

листья с 1 головки латука,
разорванные на куски
2 ст. ложки кресс-салата
2 персика без косточки,
нарезанных дольками
100 г сыра эдам,
нарезанного брусочками
100 г ветчины, нарезанной брусочками
хлебные тосты

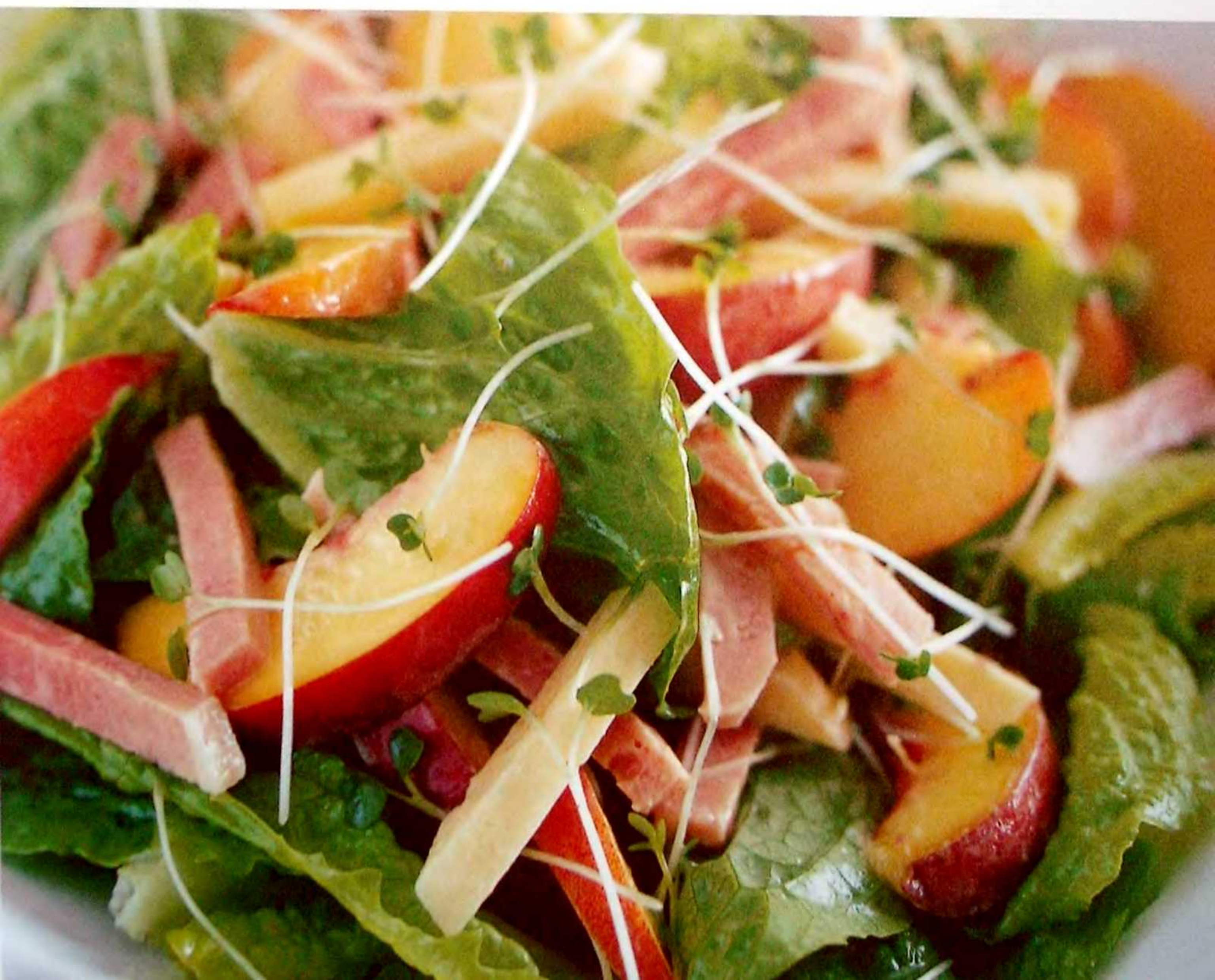
Для заправки:

3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка белого винного уксуса
1 ч. ложка дижонской горчицы
2 ст. ложки майонеза
1 ч. ложка меда

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

1. Смешайте листья латука и кресс-салата, персики, сыр и ветчину.
2. Смешайте все ингредиенты для заправки и слегка взбейте.
3. Добавьте заправку в салат, аккуратно перемешайте. Подавайте с хлебными тостами.

Калорийность одной порции 286 ккал, белки 12 г, углеводы 7 г, жиры 23 г, в т. ч. насыщенные жиры 7 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,63 г





Картофельный салат с курицей и соусом песто

500 г молодого картофеля
350 г отварного куриного филе
без кожи
100 г листьев молодого шпината
2 ст. ложки песто
сок 1 лимона
3 ст. ложки оливкового масла

1. Картофель отварите в подсоленной воде в течение 15 мин, слейте воду и слегка разомните вилкой. Остудите.
2. Аккуратно смешайте картофель, курицу, листья шпината.
3. В песто добавьте лимонный сок и оливковое масло, заправьте салат.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 365 ккал, белки 27 г, углеводы 21 г, жиры 20 г, в т. ч. насыщенные жиры 5 г, клетчатка 2 г, сахар нет, соль 0,39 г

Овощной суп с арахисовым соусом

450 г молодого картофеля
1 морковь
175 г зеленой фасоли
1 кубик овощного бульона
100 г консервированной или
замороженной белой фасоли
330 мл арахисового соуса
175 г помидоров черри,
разрезанных пополам

1. Картофель тщательно вымойте и, не очищая, нарежьте кубиками размером 2,5 см. Морковь очистите, разрежьте вдоль на 4 части, а затем поперек на ломтики. Зеленую фасоль нарежьте поперек на 4 части.
2. В кастрюлю налейте 850 мл воды, положите бульонный кубик, картофель и морковь. Доведите до кипения и варите 10–12 мин. Затем добавьте зеленую и белую фасоль и варите еще 2 мин.
3. Влейте арахисовый соус и варите 3–4 минуты. Затем положите помидоры и снимите блюдо с плиты. Подавайте с питой.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 596 ккал, белки 19 г, углеводы 40 г, жиры 42 г, в т. ч. насыщенные жиры 9 г, клетчатка 10 г, сахар 6 г, соль 3,27 г

13 Супы, салаты и закуски





Испанский омлет

2 средние картофелины
1 небольшой стебель лука-порея
3 ст. ложки оливкового масла
1 измельченный зубчик чеснока
4 яйца
3 ст. ложки молока
100 г очищенных креветок
соус табаско

1. Картофель тщательно вымойте и, не очищая, нарежьте кубиками. Нашинкуйте порей. На оливковом масле обжарьте картофель в течение 10 мин.
2. Добавьте к картофелю чеснок и порей, жарьте еще 5 мин.
3. Яйца слегка взбейте с молоком. К обжаренным картофелю и порею добавьте креветки, перемешайте и залейте омлетной смесью. Жарьте, часто помешивая. Подавайте горячим, сбрызнув табаско.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 468 ккал, белки 28 г, углеводы 25 г, жиры 29 г, в т. ч. насыщенные жиры 6 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,16 г

Паштет из скумбрии с хреном

225 г филе скумбрии
горячего копчения
3 ст. ложки натертого свежего или
маринованного хрена
100 г сыра рикотта
4–5 ч. ложек лимонного сока
1 ч. ложка измельченных семян
фенхеля
2 ст. ложки растопленного
сливочного масла
лавровый лист, розовый перец
подсушенный хлеб

1. В кухонном комбайне смешайте рыбу, хрен, рикотту, лимонный сок, семена фенхеля и перец до образования однородной массы.
2. При необходимости добавьте еще лимонного сока. Паштет выложите в глубокое блюдо небольшого диаметра и полейте маслом.
3. Перед употреблением охладите. Украсьте лавровым листом и горошинами перца. Подавайте с ломтиками подсушенного хлеба.

Mari Ivanova

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 283 ккал, белки 13 г, углеводы 3 г, жиры 25 г, в т. ч. насыщенные жиры 9 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 1,17 г

15 Супы, салаты и закуски





Картофель со шпинатом и сыром

650 г молодого тонко
нарезанного картофеля
1 ст. ложка масла
250 г молодого шпината
100 г твердого сыра
1–2 ст. ложки свежего
нашинкованного шнитт-лука
100 г тонко нарезанной
копченой ветчины

1. В кипящую подсоленную воду опустите картофель и варите до готовности 12–15 мин.
2. Слейте воду, добавьте масло и перемешайте. Поставьте кастрюлю на средний огонь, добавьте шпинат, накройте крышкой и изредка встряхивайте кастрюлю, чтобы листья шпината размягчились.
3. Нарежьте сыр кубиками и положите в кастрюлю. Добавьте специи и шнитт-лук. Когда сыр начнет плавиться, выложите блюдо на подогретые тарелки. Посыпьте сверху тонкими полосками ветчины и подавайте к столу.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 289 ккал, белки 16 г, углеводы 27 г, жиры 14 г, в т. ч. насыщенные жиры 6 г, клетчатка 6 г, сахар нет, соль 1,31 г

Сырные булочки с зеленью

70 г муки без добавок
щепотка порошка английской горчицы
50 г сливочного масла,
нарезанного кубиками
100 г натертого сыра чеддер
2 взбитых яйца
3 ст. ложки измельченной
свежей зелени
брокколи или лук-порей,
приготовленные на пару, для гарнира

Для томатного соуса:

1 ст. ложка оливкового масла
1 измельченный зубчик чеснока
400 г консервированных помидоров
1 ст. ложка томатного пюре

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Посыпьте противень, покрытый промасленной бумагой, смесью муки, горчичного порошка и соли. Доведите до кипения растопленное масло и 150 мл воды. Добавьте в воду муку, снимите с огня и взбивайте до образования однородной густой массы. Положите 85 г сыра. Остудите в течение 5 мин.

2. Постепенно вбейте в тесто яйца, затем высыпьте зелень. Ложкой выкладывайте тесто на противень, оставляя немного места между заготовками. Посыпьте остатками тертого сыра.

3. Выпекайте 25–30 мин, пока булочки не поднимутся и не появится хрустящая корочка. Тем временем смешайте ингредиенты для томатного соуса в небольшой сковороде. Добавьте специи. Помешивая, доведите до кипения и варите на медленном огне 10 мин, до загустения. Отделите булочки друг от друга. Подавайте с соусом и брокколи или с луком-пореем.

Калорийность одной порции 340 ккал, белки 13 г, углеводы 18 г, жиры 25 г, в т. ч. насыщенные жиры 13 г, клетчатка 2 г, сахар нет, соль 0,88 г





Пирог со шпинатом и ветчиной

250 г замороженных
листьев шпината
2 яйца
300 г готового сырного соуса
150 мл молока
225 г тонко нарезанной ветчины
375 г готового слоеного теста
(перед приготовлением
разморозить, если оно было
заморожено)

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Разморозьте шпинат (8 мин в микроволновой печи в режиме «Размораживание»). Тщательно просушите салфеткой. Смешайте яйца с сырным соусом и молоком, добавьте немного свежемолотого черного перца. Каждый кусочек ветчины разорвите на неровные половинки.
2. Раскатайте тесто до размеров противня (примерно 35 x 23 см). На тесто выложите листья шпината, а затем неровно свернутые кусочки ветчины. Полейте сверху смесью сырного соуса, яиц и молока.
3. Выпекайте в духовке 25–30 мин до образования золотистой корочки.

Калорийность одной порции 414 ккал, белки 18 г, углеводы 30 г, жиры 26 г, в т. ч. насыщенные жиры 5 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 2,21 г

Лук-порей с ветчиной и кукурузой

4 стебля лука-порея, разрезанных
пополам в длину и вымытых
225 г тонко нарезанной ветчины
200 г сладкой консервированной
кукурузы (воду из банки слить)
1 большой помидор, очищенный
от семян и нарезанный кубиками
25 г масла
25 г муки без добавок
300 мл молока
2 ч. ложки зернистой горчицы
50 г тертого сыра чеддер

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Бланшируйте лук-порей в течение 2 мин. Слейте воду и остудите лук под струей холодной воды, затем тщательно обсушите.
2. Заверните каждый кусочек лука-порея в ветчину и уложите в смазанное сливочным маслом жаропрочное блюдо прямоугольной формы. Посыпьте кукурузой и кусочками помидоров.
3. В сковороде смешайте масло, муку, молоко и доведите до кипения, постоянно взбивая, чтобы масса загустела. Добавьте горчицу и тушите 2–3 мин, затем полейте приготовленным соусом ветчину с овощами, посыпьте сыром и запекайте 30 мин до образования золотистой корочки. Сразу же подавайте к столу.

Калорийность одной порции 303 ккал, белки 20 г, углеводы 24 г, жиры 15 г, в т. ч. насыщенные жиры 8 г, клетчатка 4 г, сахар 3 г, соль 2,17 г





Запеченные томатные бургеры

1 ст. ложка оливкового масла
1 мелко нарезанная большая
луковица
500 г постного фарша
(баранина или говядина)
3 ст. ложки измельченного
свежего базилика
500 г соуса пассата с базиликом
зеленый салат для сервировки

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Зажаривайте лук на сковороде, политой оливковым маслом, в течение 5 мин, до готовности.

2. В миске смешайте фарш с оливковым маслом и жареным луком. Сформируйте 8–10 плоских бургеров.

3. В неглубокую форму для запекания налейте половину имеющегося соуса пассата. Сверху в один слой положите бургеры. Оставшийся соус смешайте с базиликом и разогрейте на сковороде, добавьте специи по вкусу. Доведите до кипения, а затем полейте бургеры соусом. Не накрывая крышкой, запекайте в духовке 30 мин. Подавайте к столу с зеленым салатом.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 297 ккал, белки 30 г, углеводы 11 г, жиры 15 г, в т. ч. насыщенные жиры 6 г, клетчатка 1 г, сахар 2 г, соль 0,93 г

Тушеная говядина по-итальянски

$\frac{1}{2}$ луковицы, нарезанной кольцами
1 зубчик чеснока,
нарезанный ломтиками
1 ст. ложка оливкового масла
150 г говядины, нарезанной тонкими
вытянутыми кусками
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. В большую кастрюлю налейте оливковое масло и в течение 5 мин обжарьте в нем лук и чеснок, пока они не станут мягкими и не зарумянятся.
2. В ту же кастрюлю положите мясо, перец, томаты и розмарин. Доведите смесь 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, в т. ч. насыщенные жиры 2,3 г, клетчатка 3,3 г, сахар нет, соль 1,33 г





Свинина в меду с красными яблоками

1 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
без сердцевины, разрезанное
на 8 долек
лимонный сок по вкусу
отварной рис и стручковая фасоль
для гарнира

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

1. Смешайте в неметаллической посуде мед, яблочный сок, шалфей и оливковое масло. Хорошо 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.

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

Запеченная свинина с луковым мармеладом

2 куска свиного филе
отварной картофель для гарнира

Для мармелада:

450 г лука, очищенного от кожуры
и нарезанного тонкими кольцами
25 г сливочного масла
85 г светлого тростникового сахара
100 мл красного винного соуса

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Положите отбивные на противень и приправьте специями. Запекайте в духовке 25–30 мин, до готовности.

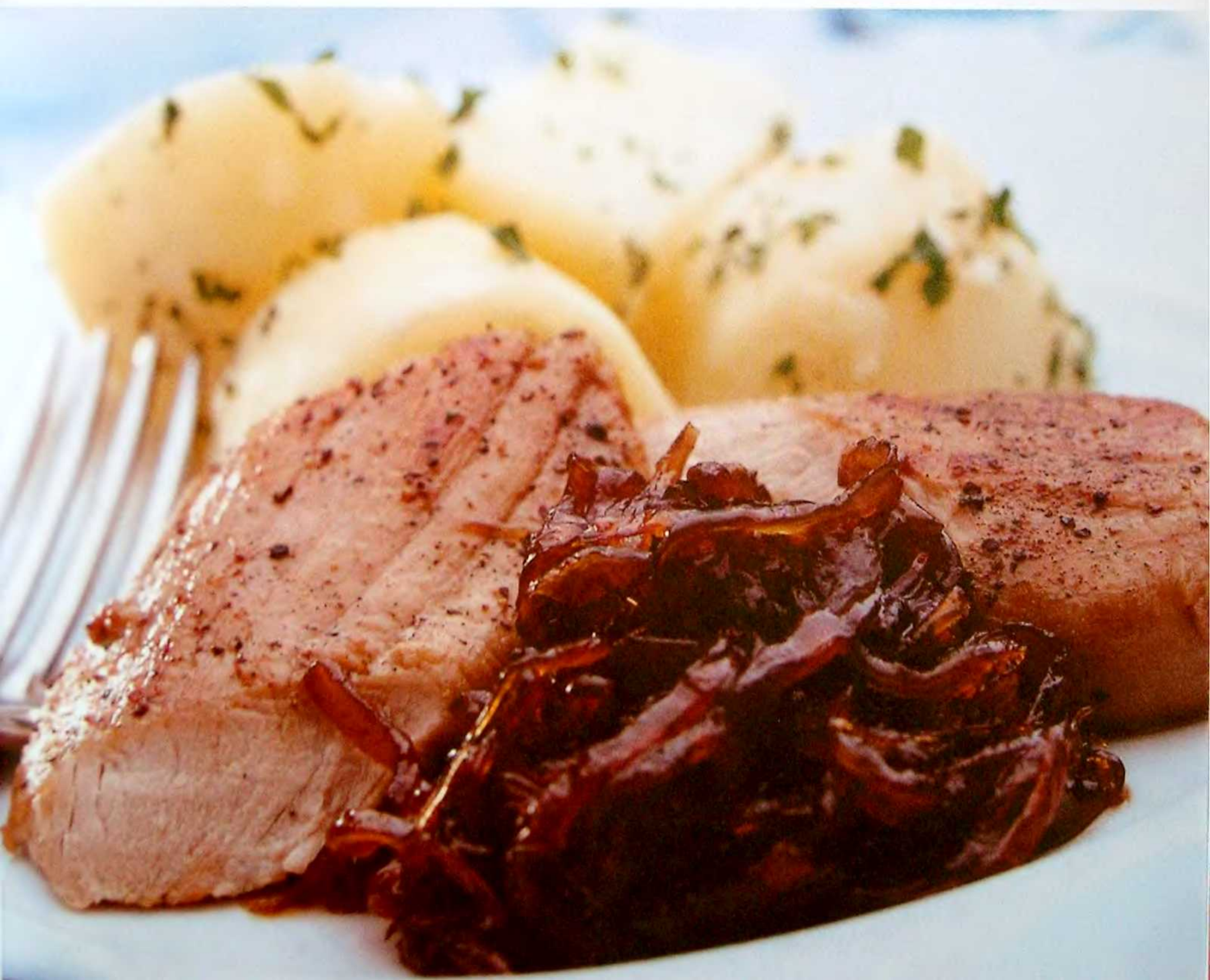
2. Тем временем поджарьте лук на сливочном масле (примерно 10 мин). Добавьте сахар, винный уксус и, не накрывая крышкой и время от времени помешивая, поджаривайте в течение еще 25–30 мин, пока лук не карамелизуется и не станет мягким.

3. Достаньте свинину из духовки. Накройте фольгой и оставьте на 5 мин, затем нарежьте на крупные куски. Добавьте ложку лукового мармелада и подавайте к столу с отварным картофелем.

Время приготовления: 65 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 346 ккал, белки 34 г, углеводы 29 г, жиры 11 г, в т. ч. насыщенные жиры 5 г, клетчатка 2 г, сахар 20 г, соль 0,63 г





Курица с красным перцем

4 куриные грудки (без костей
и кожи)
1 небольшой красный перец,
очищенный от семян
2 зубчика чеснока
большая горсть свежей петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
макароны или молодой
картофель и листья салата
для гарнира

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Положите куриные грудки в форму для запекания или в неглубокое жаропрочное блюдо. Добавьте специи по вкусу.

2. Крупно нарежьте перец и мелко — чеснок. Смешайте с петрушкой и измельчите с помощью кухонного комбайна. Добавьте оливковое масло и специи. Выложите полученную овощную смесь на кусочки курицы.

3. Добавьте в форму 2 ст. ложки воды и запекайте в духовке, не накрывая крышкой, 25 мин. Подавайте к столу с макаронами или с молодым картофелем и листьями салата.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 210 ккал, белки 23 г,
углеводы 5 г, жиры 11 г, в т. ч. насыщенные
жиры 2 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,19 г

Кабачки, фаршированные ветчиной

1 большой кабачок
25 г сливочного масла,
нарезанного кубиками
6 ст. ложек готового
томатного соуса
10 тонких ломтиков ветчины
4 яйца
85 г тертого твердого сыра (чеддер)

1. Кабачок очистите, разрежьте вдоль пополам, удалите семена вместе с сердцевинкой. Уложите в блюдо для микроволновой печи, распределите по поверхности масло, заверните в пищевую пленку и готовьте 7 мин на максимальной мощности.

2. Обильно смажьте каждую половину кабачка томатным соусом, поверх уложите ломтики ветчины. В каждую половину кабачка выбейте по 2 яйца, а сверху посыпьте сыром.

3. Запекайте в предварительно разогретой до 170 °С духовке 12–15 мин, пока яйца не приобретут полужидкую консистенцию.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 281 ккал, белки 20 г, углеводы 6 г, жиры 20 г, в т. ч. насыщенные жиры 10 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 2 г





Лосось со сладкой кукурузой в горшочке

2 стебля лука-порея общим
весом примерно 300 г
700 г воскового картофеля
300 мл 1,5 % молока
300 мл овощного бульона
200 г консервированной сладкой
кукурузы (воду из банки слить)
450 г филе лосося (без кожи),
нарезанного кубиками размером
примерно 2,5 см
большая щепотка хлопьев
сушеного жгучего перца
горсть измельченной свежей
петрушки

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

1. Разрежьте стебли лука-порея вдоль, затем измельчите. Отложите в сторону. Почистите картофель, нарежьте кубиками, переложите в глубокую посуду для микроволновой печи и залейте молоком и бульоном.
2. Отварите картофель в микроволновой печи на высокой мощности в течение 8 мин. Затем добавьте лук-порея и варите еще 5 мин. Хорошо перемешайте вилкой, стараясь размять половину картофельных кубиков, чтобы бульон стал гуще.
3. Положите к картофелю кукурузу, лосось, специи по вкусу и перемешайте. Варите в режиме высокой мощности 3 мин. Добавьте жгучий перец и зелень. Сразу же подавайте к столу.

Калорийность одной порции 453 ккал, белки 32 г,
углеводы 47 г, жиры 17 г, в т. ч. насыщенные
жиры 4 г, клетчатка 5 г, сахар 3 г, соль 0,85 г

Лосось со спаржей

2 филе лосося (около 140 г каждое)
100 г побегов спаржи
3 ст. ложки оливкового масла
сок $\frac{1}{2}$ 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 варите 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.

Mari Ivanova

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 2

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





Камбала в горячей французской заправке

2 больших филе камбалы
с кожей (около 140 г каждое)
1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки оливкового масла
1 зубчик чеснока, нарезанный
тонкими ломтиками
1 стебель лука-порея, промытый,
очищенный и нарезанный
тонкими кольцами
сок $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ ст. ложки оливкового масла. Обжаривайте камбалу на гриле 2–3 мин, не переворачивая.

2. Пока готовится рыба, 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, в т. ч. насыщенные жиры 1,5 г, клетчатка 1,5 г, сахар нет, соль 0,68 г

Запеченная камбала с травами

2 ст. ложки оливкового масла
1 небольшая измельченная
луковица
натертая цедра 1 лимона
2 ч. ложки лимонного сока
2 ч. ложки шинкованного укропа
2 ч. ложки шинкованной петрушки
2 филе камбалы
отварной молодой картофель
и подогретый зеленый горошек
для гарнира

1. В небольшой сковороде слегка обжарьте лук в течение 2–3 мин, затем добавьте лимонную цедру, сок, травы.
2. Филе камбалы уложите на смазанный маслом противень, покройте смесью трав и запекайте в духовке под верхним грилем в течение 5 мин.
3. Переложите рыбу на подогретые тарелки, полейте соком от запекания и подавайте с картофелем и горошком.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 230 ккал, белки 27 г, углеводы 1 г, жиры 13 г, в т. ч. насыщенные жиры 2 г, клетчатка минимум, сахар нет, соль 0,5 г





Рыба на пару по-тайски

2 филе форели
(около 140 г каждое)
кусочек 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 небольшие головки
пекинской капусты,
разрезанные вдоль на 4 части
2 ст. ложки соевого соуса

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 2

1. Положите куски филе рядом на большой лист фольги и посыпьте имбирем, чесноком, чили и цедрой. Сбрызните соком лайма. Разбросайте листья 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 15 мин. (Если у вас нет пароварки, выложите конверт из фольги на жаропрочное блюдо, поставьте на кастрюлю со слабокипящей водой, накройте крышкой и готовьте.)

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

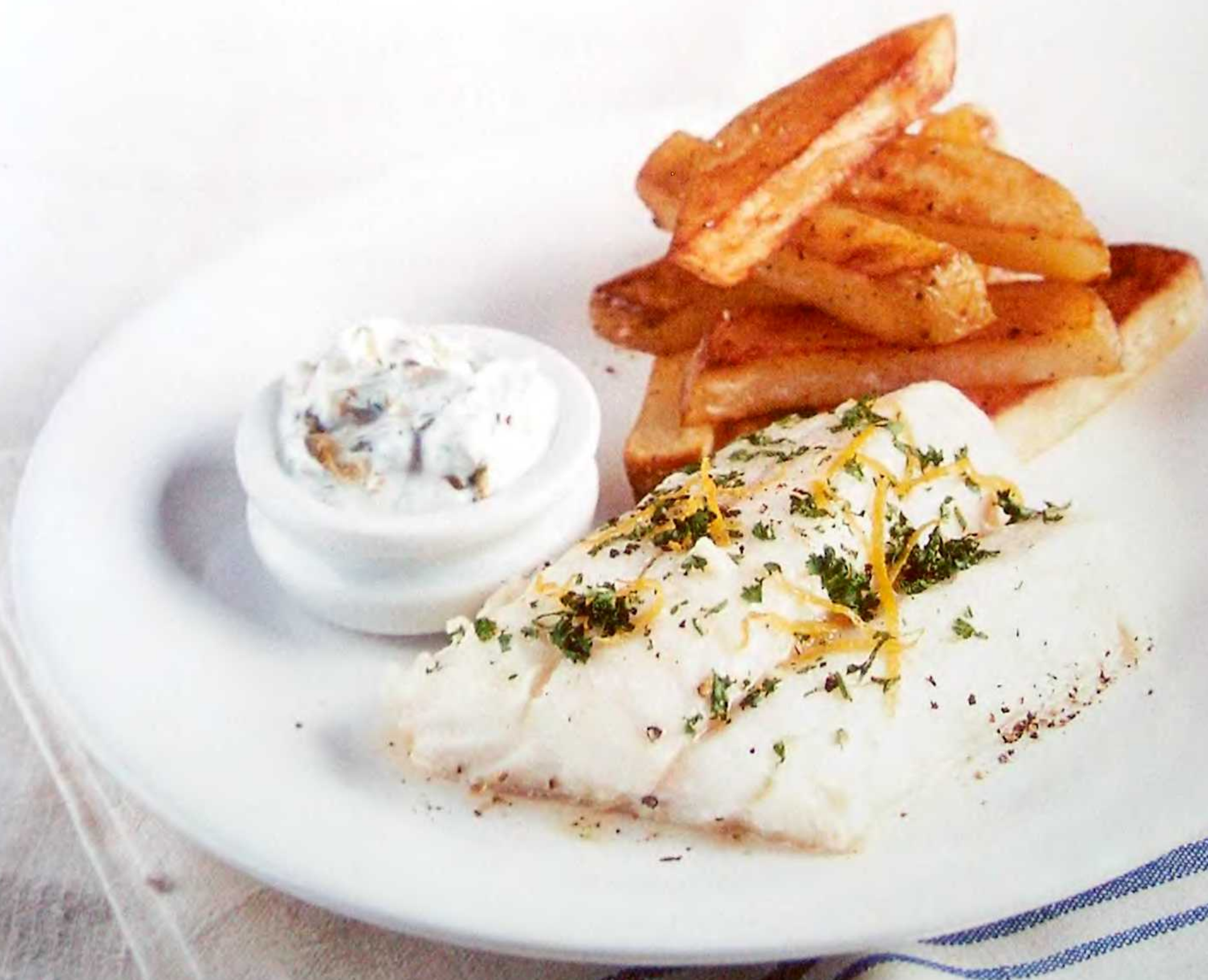
Запеченная рыба с жареным картофелем

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 одного лимона
небольшая 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, в т. ч. насыщенные
жиры 1 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 0,96 г





Треска с корочкой из хрена и чечевичным гарниром

200 г чечевицы
1 небольшой пучок петрушки
1 ч. ложка подсолнечного масла
4 ч. ложки тертого хрена
4 порционных куска филе трески
4 ст. ложки белых панировочных
сухарей
4 ст. ложки 22 % сливок

1. Чечевицу залейте холодной водой так, чтобы уровень воды был выше чечевицы на 2 см. Добавьте 2 стебля петрушки и доведите до кипения. Варите 25 мин, до мягкости чечевицы. Петрушку удалите.
2. Противень смажьте маслом. Филе рыбы покройте тертым хреном, а поверх посыпьте сухарями и вдавите их. Запекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке 15 мин, пока рыба не приготовится, а сухарная корочка не приобретет золотистый цвет.
3. Нашинкуйте петрушку. Приправьте чечевицу сливками и петрушкой, перемешайте. Подавайте рыбу с чечевицей.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 398 ккал, белки 47 г,
углеводы 39 г, жиры 7 г, в т. ч. насыщенные
жиры 6 г, клетчатка 5 г, сахар 1 г, соль 0,86 г

Треска с лимоном и нутом

цедра и сок 1 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
4 порционных куска филе трески
1 луковица, нарезанная тонкими
кольцами
250 г свежего шпината
1 ч. ложка хлопьев сушеного
жгучего перца
420 г консервированного нута
без жидкости

1. Смешайте лимонную цедру с 1 ст. ложкой оливкового масла. Противень выстелите фольгой, смажьте ее маслом и уложите филе трески. Рыбу смажьте смесью масла с цедрой. Готовьте в духовке под верхним грилем 8–10 мин.

2. На оставшемся масле обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте листья шпината, хлопья жгучего перца и жарьте несколько минут. Затем добавьте нут и лимонный сок, перемешайте.

3. Шпинатную смесь выложите на подогретые тарелки, наверх уложите рыбу. Сбрызните оливковым маслом или лимонным соком.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 306 ккал, белки 32 г, углеводы 14 г, жиры 13 г, в т. ч. насыщенные жиры 2 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 1,03 г





Семга в сливках с эстрагоном

2 порционных куска филе семги
1 ст. ложка растительного масла
 $\frac{1}{2}$ небольшой луковицы,
измельченной
2 ст. ложки шинкованного
эстрагона
6 ст. ложек сливок
2 ст. ложки шинкованной
петрушки
дольки лимона
картофель и зеленая фасоль
для гарнира

1. В сковороде разогрейте 1 ст. ложку масла, обжарьте семгу по 3 мин с каждой стороны.
2. Переложите рыбу в жаропрочную форму, посыпьте измельченным луком и эстрагоном. Медленно подлейте в блюдо сливки.
3. Запекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке 12–15 мин, до готовности рыбы. Посыпьте блюдо петрушкой, выложите на подогретые тарелки и подавайте с лимоном, отварным картофелем и отварной зеленой фасолью.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 448 ккал, белки 32 г, углеводы 3 г, жиры 34 г, в т. ч. насыщенные жиры 14 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,23 г

Поджарка с семгой и салатными листьями

1 ст. ложка оливкового масла
натертый корень имбиря размером
5 см

450 г филе семги, нарезанного
кубиками размером 2,5 см

1 пучок зеленого лука,
разрезанный на части по 4 см

150 мл овощного бульона

200 г смеси салатных листьев

2 ст. ложки соевого соуса

отварной рис для гарнира

1. В сковороде разогрейте масло, положите
имбирь и обжаривайте 30 с, помешивая.

Добавьте семгу и жарьте 5 мин, один раз
перевернув.

2. Семгу удалите со сковороды и держите
в тепле. В сковороду добавьте лук и готовьте
3–4 мин.

3. Влейте в сковороду бульон и доведите
до кипения. Добавьте салатные листья и готовьте
1 мин. Семгу снова положите в сковороду, влейте
соевый соус и подавайте с рисом.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

*Калорийность одной порции 248 ккал, белки 24 г,
углеводы 3 г, жиры 16 г, в т. ч. насыщенные
жиры 3 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,26 г*





Скумбрия, запеченная в фольге

2 целые скумбрии
1 лимон
2 молодых побега розмарина
2 крупно нарезанных
зубчика чеснока
1 небольшая тонко нарезанная
красная луковица
4 ст. ложки яблочного сока
отварной картофель,
посыпанный петрушкой,
для гарнира

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Положите каждую скумбрию на отдельный большой кусок фольги или бумаги для запекания и поместите на противень. Натрите рыбу специями внутри и снаружи.
2. Нарежьте лимон дольками, положите внутрь каждой рыбы несколько долек лимона, розмарин и кусочки чеснока. Посыпьте луком и полейте каждую рыбу 2 ст. ложками яблочного сока.
3. Не очень плотно заверните рыбу в фольгу или бумагу для запекания и готовьте в духовке 25 мин. Подавайте к столу с отварным картофелем, посыпанным петрушкой.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 460 ккал, белки 37 г, углеводы 7 г, жиры 31 г, в т. ч. насыщенные жиры 6 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,32 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, в т. ч. насыщенные жиры 7 г, клетчатка 6 г, сахар 1 г, соль 2,99 г





Запеченный лук, фаршированный сыром фета

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 вяленых 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: около 75 мин
Количество порций: 2

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Очистите луковицы от шелухи и разрежьте каждую поперек на две части. Выньте ложкой несколько слоев из середины. Поместите луковицы срезанной стороной вверх в огнеупорную посуду небольших размеров. Сбрызните их водой и смажьте небольшим количеством оливкового масла. Накройте крышкой и запекайте 40–45 мин, до мягкости.
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, в т. ч. насыщенные жиры 17 г, клетчатка 5 г, сахар нет, соль 5 г

Цветная капуста, запеченная с сыром стилтон

1 кочан цветной капусты
50 г очищенного миндаля

Для соуса:

25 г сливочного масла
2 ст. ложки муки
300 мл молока
1 ч. ложка сухой горчицы
85 г сыра стилтон
25 г стилтона для посыпки

1. Цветную капусту разделите на соцветия и отварите в течение 10 мин. Орехи миндаля разрежьте вдоль пополам и обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета.

2. Для приготовления соуса прогрейте сливочное масло с мукой, добавьте молоко, горчицу, стилтон и готовьте, непрерывно помешивая, несколько минут.

3. Поместите капусту в огнеупорный лоток, посыпьте половиной миндаля. Залейте соусом, посыпьте оставшимся миндалем и раскрошенным сыром. Запекайте в духовке 5–10 мин.

*Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4*

Калорийность одной порции 366 ккал, белки 17 г, углеводы 17 г, жиры 26 г, в т. ч. насыщенные жиры 11 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 1,1 г





Жареный халуми с пряным кускусом

1 кочан брокколи
горсть лущеного сахарного
гороха
175 г кускуса
по $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы, зиры
(кумина) и семян кориандра
300 мл горячего овощного
бульона
250 г сыра халуми
несколько помидоров черри,
разрезанных пополам
сок $\frac{1}{2}$ лимона
немного оливкового масла
для сбрызгивания
горсть измельченных листьев
свежей кинзы

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

1. Разделите брокколи на соцветия и крупно нарежьте стебли. Залейте в пароварку кипящую воду. Отварите брокколи на пару в течение 6 мин. Добавьте горошек и готовьте еще 2 мин.
2. Тем временем смешайте в миске кускус со специями, залейте горячим бульоном, накройте крышкой и оставьте на 5 мин.
3. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием или с ребристым дном. Разрежьте кусок халуми на 6–8 ломтей и быстро обжарьте каждую сторону в течение 2 мин, пока сыр не приобретет светло-коричневый цвет.
4. Смешайте брокколи, горошек и помидоры с кускусом, добавьте лимонный сок, масло и кинзу, размешайте вилкой. Разложите по порционным тарелкам и украсьте ломтиками жареного халуми.

Калорийность одной порции 711 ккал, белки 40 г, углеводы 52 г, жиры 39 г, в т. ч. насыщенные жиры 19 г, клетчатка 5 г, сахар нет, соль 5,12 г

Минестроне из домашних припасов

2 ст. ложки оливкового масла
1 луковица, крупно нарезанная
2 банки (400 г каждая) измельченных консервированных томатов (жидкость сохранить)
1 ст. ложка овощного бульонного порошка
1 ст. ложка соуса песто и немного для сервировки
щепотка сахара
50 г суповых макаронных изделий, измельченных спагетти или других макаронных изделий
1 банка (410 г) консервированной смеси бобовых (слить жидкость и промыть бобы)
200 г замороженных зеленых овощей (например, нарезанной стручковой фасоли, горошка)

*Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2*

1. Разогрейте масло в большой кастрюле и обжаривайте лук на слабом огне до мягкости. Добавьте к луку консервированные томаты вместе с жидкостью из банки. Всыпьте бульонный порошок, положите песто, сахар и приправьте специями по вкусу.
2. Прибавьте огонь и доведите смесь до кипения. Положите в кастрюлю макаронные изделия и готовьте при слабом кипении 10 мин (или пока макароны не станут мягкими), время от времени помешивая.
3. Добавьте в суп консервированную смесь бобовых, замороженные овощи, хорошо перемешайте и снова доведите до кипения. Накройте крышкой и 10 мин тушите на слабом огне, периодически помешивая. Попробуйте и приправьте по вкусу. Подавайте с соусом песто.

Калорийность одной порции 256 ккал, белки 12 г, углеводы 33 г, жиры 9 г, в т. ч. насыщенные жиры 2 г, клетчатка 9 г, сахар 1 г, соль 2,16 г





Тортильи с греческим салатом

2 большие мягкие тортильи
1 большой спелый помидор,
крупно нарезанный
кусок огурца длиной 5 см,
нарезанный кубиками
6 оливок каламата без косточек
(по желанию)
50 г сыра фета
2 ст. ложки (с верхом) хумуса

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

1. Разогрейте тортильи (или лаваш). Если у вас газовая плита, опустите лепешки прямо на зажженную конфорку (для этого потребуется немного смелости) и держите на огне 10 с, затем быстро переверните с помощью щипцов и обжарьте в течение еще примерно 8 с. Лепешки должны местами слегка подгореть. Если у вас нет газа, разогрейте сковороду на умеренном огне, не добавляя масла, и быстро обжарьте каждую тортилью по отдельности.

2. Выложите нарезанные помидор, огурец, фету и оливки вдоль средней линии каждой подогретой лепешки. Намажьте овощи и внутреннюю поверхность лепешек хумусом. Сверните тортильи в рулеты наподобие толстых сигар. Разрежьте каждый рулет на две части и ешьте руками.

Калорийность одной порции 297 ккал, белки 10 г, углеводы 25 г, жиры 18 г, в т. ч. насыщенные жиры 5 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 2,08 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

Время приготовления: 75 мин
Количество порций: 2

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 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.

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





Салат с малиной и манго

100 мл клюквенного сока
1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки мелкого
коричневого сахара
1 спелое манго средних
размеров
150 г малины
ванильное мороженое или йогурт
для сервировки

1. В маленькую кастрюлю положите сахар, налейте клюквенный сок и доведите смесь до сильного кипения. Снимите с огня и остудите.
2. Тем временем очистите манго и нарежьте его тонкими дольками. Положите вместе с малиной в большую миску.
3. Полейте салат клюквенным сиропом и разложите по порционным чашкам. Подавайте с шариками мороженого или ложкой йогурта.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 142 ккал, белки 2,1 г, углеводы 34,4 г, жиры 0,5 г, насыщенных жиров нет, клетчатка 5,8 г, сахар 8,3 г, соль 0,03 г

Летний фруктовый йогурт

500 г смеси замороженных ягод
400 г натурального йогурта
100 мл апельсинового сока
1 ст. ложка сахарной пудры
бисквит, кекс или миндальное
печенье

1. Замороженные ягоды, йогурт, сок и сахарную пудру поместите в кухонный процессор и измельчите.
2. Удалите смесь со стенок процессора и снова измельчите. Повторите несколько раз.
3. Переложите в стаканы и подавайте с бисквитом, кексом или миндальным печеньем.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 184 ккал, белки 8 г,
углеводы 18 г, жиры 9 г, в т. ч. насыщенные
жиры 6 г, клетчатка 3 г, сахар 7 г, соль 0,2 г

45 Десерты





Классические овсяные лепешки

175 г сливочного масла,
нарезанного кубиками
140 г светлого меда
50 г светлого тростникового
сахара
250 г овсяного толокна или
хлопьев

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Из бумаги для запекания вырежьте основу, используя квадратную форму (размером 23 см) как трафарет.
2. На сковороде среднего размера растопите масло, мед и сахар. Нагревайте на слабом огне, помешивая, пока масло не растает, а сахар не растворится. Снимите с плиты и перемешайте с овсяным толокном (или хлопьями).
3. Поместите смесь в форму. Запекайте 20–25 мин, пока десерт не подрумянится. Дайте немного остыть в течение 5 мин, затем, пока блюдо еще теплое, наметьте границы кусочков с помощью тупой стороны ножа. Чтобы лепешки не сломались, подождите, пока форма полностью остынет, прежде чем разрезать их и выкладывать на блюдо.

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 12

Калорийность одной порции 242 ккал, белки 3 г,
углеводы 29 г, жиры 14 г, в т. ч. насыщенные
жиры 8 г, клетчатка 1 г, сахар 13 г, соль 0,38 г

Теплые персики с базиликом и медом

кусочек несоленого сливочного
масла

1 спелый персик или нектарин
без косточки, нарезанный
крупными дольками

1 ст. ложка жидкого меда
сок 1/2 апельсина

4–5 измельченных листьев свежего базилика
ванильное мороженое
или мороженое с кусочками
белого шоколада для сервировки

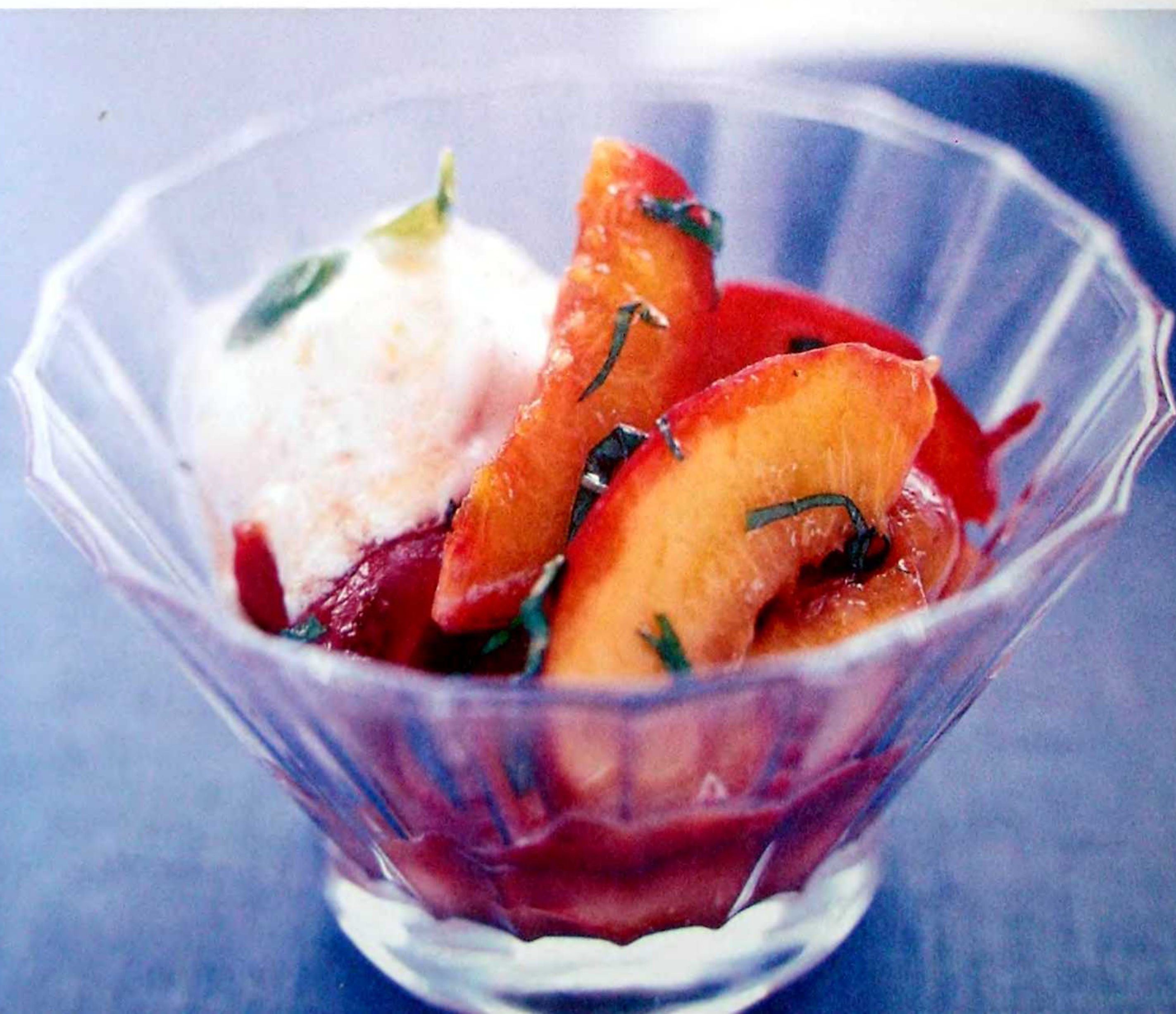
1. Растопите сливочное масло в сковороде и обжаривайте дольки персика (нектарина) с обеих сторон до мягкости (около 3 мин).

2. Добавьте мед и перемешайте, чтобы получился соус. Затем вылейте в сковороду апельсиновый сок и дайте блюду немного покипеть.

3. Добавьте измельченный базилик и подавайте персики теплыми с шариками мороженого.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 76 ккал, белки 0,7 г, углеводы 11,4 г, жиры 3,3 г, в т. ч. насыщенные жиры 2,1 г, клетчатка 0,8 г, сахар 5,7 г, соль 0,01 г





Клубничный ералаш

200 г клубники
1 готовое безе
шарики клубничного мороженого

1. Удалите «хвостики» у клубники. Разомните вилкой половину ягод, а остальные нарежьте ломтиками.
2. Разложите клубнику по двум креманкам.
3. Раскрошите безе на крупные куски и выложите на ягоды. Украсьте десерт шариками мороженого.

Mari Ivanova

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 197 ккал, белки 3,9 г, углеводы 32,7 г, жиры 6,5 г, в т. ч. насыщенные жиры 4,3 г, клетчатка 1,1 г, сахар 20 г, соль 0,16 г

Книги серии «44 блюда» — это сборники кулинарных рецептов из популярных британских журналов «BBC Good Food Magazine» и «Olive Magazine», предлагающие широкий выбор идей для вкусных блюд на все случаи жизни:

- для будней и для праздников;
- для традиционной и для изысканной трапезы;
- для тех, кто придерживается диеты, и для любителей поесть;
- для опытных хозяек и для тех, кто только учится готовить;
- для большой компании и для романтического ужина;
- для тех, кто предпочитает готовить из привычных продуктов, которые всегда есть в холодильнике, и для тех, кто согласен добавить в свой рацион капельку экзотики.

Каждая книга содержит несколько разделов — салаты и закуски; основные блюда из мяса, птицы, рыбы; десерты и выпечка. Воспользовавшись этими простыми, но оригинальными рецептами, вы научитесь готовить быстро, без особых денежных затрат, из самых доступных продуктов — и потрясаяще вкусно.

Книга «44 здоровых блюда» особенно заинтересует тех, кто серьезно относится к своему питанию. С помощью британских кулинаров вы сможете приготовить закуски из овощей и фруктов, низкокалорийные мясные и рыбные блюда, а также полезные вегетарианские кушанья.



амфора

amphora.ru



9 785367 015270
ISBN 978-5-367-01527-0