МУЧНЫЕ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

ХЛЕБ ИЗ МОЛОТЫХ ОТРУБЕЙ С МУКОЙ

*Состав: отруби пшеничные безуглеводные — 200 г, ржаная мука — 200 г, сливочное масло -10 г, дрожжи — 10 г, вода — 400 мл.*

Дрожжи разводят в 200 мл теплой воды, добавляют 100 г муки и тщательно вымешивают, после чего ставят в теплое место на полчаса. Когда опара поднимется, всыпают остальную муку и отруби, вымешивают, снова держат в теплом месте 30–40 минут, затем выкладывают тесто в форму, смазанную маслом, дают ему подняться и выпекают.

Такой хлеб по сравнению с обыкновенным содержит вдвое меньше углеводов, поэтому его можно есть в двойном (против обычной нормы) количестве.

КАША ОВСЯНАЯ С ПШЕНИЧНЫМИ ОТРУБЯМИ

*Состав: овсяная крупа — 80 г, отруби пшеничные — 80 г, сливочное масло — 20 г, молоко -200 мл, вода — 400 мл.*

Хорошо просеянные отруби всыпают в кипящую воду и варят под крышкой 10 минут, затем добавляют крупу и масло, перемешивают и варят на слабом огне 2 часа. Подают с молоком.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

*Состав: овсяные хлопья — 1 стакан, вода — 2 стакана, соль по вкусу.*

В кастрюлю насыпают овсяные хлопья и заливают холодной водой. Варят на среднем огне. Когда каша закипит, солят. Если каша получится густой, можно развести ее молоком. В горячую кашу можно по желанию добавить таблетку сахарина.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ

*Состав: гречневая крупа — 1 стакан, вода — 3 стакана, сливочное масло — 50 г, соль по вкусу.*

В кипящую подсоленную воду засыпают гречневую крупу и, периодически помешивая, варят до загустения (10–15 минут). Затем плотно закрывают крышкой, заворачивают кастрюлю в полотенце и оставляют на час для упревания. Перед подачей на стол кладут сливочное масло.

В готовую гречневую кашу при желании можно добавлять сваренные вкрутую и нарезанные тонкими ломтиками яйца или поджаренный на растительном масле репчатый лук.

РИСОВАЯ КАША С МАСЛОМ

*Состав: рис — 1 стакан, вода — 2 стакана, сливочное масло — 2 ст. л., соль по вкусу.*

В кастрюлю наливают воду, кладут масло и солят. Когда вода закипит, всыпают промытый рис и варят его на медленном огне до загустения. После этого кашу оставляют на 50 минут для упревания, накрыв кастрюлю полотенцем. Готовую кашу заправляют сливочным маслом.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

*Состав: тыква — 700 г, пшено — 1 стакан, рис — 112 стакана, вода — 1112 стакана, молоко — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. л., соль по вкусу.*

Тыкву очищают от кожи и зерен, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 10 минут. Промывают пшено, заливают водой и варят до полуготовности. Затем воду сливают и перекладывают пшено в тыкву. Рис промывают и всыпают его в кастрюлю с пшеном и тыквой. Добавляют молоко, солят, перемешивают и варят 15–20 минут.

Загустевшую кашу плотно закрывают крышкой, закутывают кастрюлю полотенцем и оставляют для упревания на 25–30 минут. Масло подают отдельно.

ПШЕННАЯ КАША В ТЫКВЕ

*Состав: тыква — 1,5–2 кг, пшенная крупа — 3 стакана, вода — 2 стакана, молоко — 3 стакана, сливочное масло — 4–5 ст. л., соль по вкусу.*

Тыкву моют, срезают верхушку, очищают от зерен, промывают внутри. Затем наливают молоко пополам с водой (можно молока больше), кладут сливочное масло, солят по вкусу. Пшенную крупу перебирают и промывают, засыпают в подготовленную тыкву, закрывают срезанной крышкой и ставят в духовку часа на 2–3 (в зависимости от размера тыквы).

Пшено можно заранее замочить часа на 2 или немного отварить, тогда каша готовится быстрее.