ВТОРЫЕ БЛЮДА

Для больных сахарным диабетом пищу лучше всего тушить в собственном соку, в овощах, варить, готовить на пару, используя растительное и сливочное масло, а также белый соус.

Обжаривание, жарение на жирах, особенно тугоплавких (говяжий, бараний), не рекомендуется.

Овощами гарнируют вторые блюда. Они увеличивают объем пищи, способствуют поступлению пищевых волокон, выведению шлаков, лучшему насыщению, обогащению организма витаминами и минеральными солями.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

ПАРЕНАЯ РЕПА

Очищенную, разрезанную репу заливают горячей водой и варят б — 8 минут. В воду можно добавить сухие листья мяты, малины, сельдерея и др. Сваренную репу укутывают в подушки и настаивают 20–30 минут. Готовую репу выкладывают на блюдо, поливают отваром, смешанным с 1 столовой ложкой сметаны или растительного масла. Так же готовят пареную брюкву.

ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С УКРОПОМ

*Состав: тыква — 1 средняя, лук — 3 шт., укроп, сметана, лимонный сок.*

Нарезанную кусочками очищенную тыкву вместе с мелко порезанными луковицами заливают водой (2 стакана) и уваривают на слабом огне до получения однородной массы. За 5 минут до готовности добавляют зелень укропа. Перед подачей на стол заправляют сметаной. Можно добавить лимонный сок.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

*Состав: тыква — 500 г, яблоки — 3 шт., манная крупа — 80 г, яйцо — 2 шт., ксилит — 20 г.*

Тыкву очищают от кожуры и пропускают через мясорубку, смешивают с яблоками, эту смесь недолго тушат в молоке. Затем добавляют манную крупу, тщательно перемешивают, тушат еще 5–7 минут; затем охлаждают, смешивают с сырым яйцом, добавляют ксилит и немного соды. Сковороду смазывают растительным маслом, выкладывают на нее смесь слоем в 2–3 сантиметра и запекают в духовке до полной готовности.

КАША ИЗ ТЫКВЫ

*Состав: тыква — 1 средняя, пшенная крупа — 3 ст. л., молоко — 100 мл, сливочное масло — 1 ст. л.*

Тыкву очищают от кожуры и сердцевины, мелко нарезают (можно натереть на терке) и отваривают в молоке четверть часа; затем добавляют пшенную крупу, соль, ксилит и варят до полной готовности. Заправляют сливочным маслом.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

*Состав: кабачок — 1 средний, для фарша: вареный рис — 1 стакан, яйцо — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., сметана — 100 мл.*

Кабачки нарезают толстыми кружочками, очищают от сердцевины и кожуры. Приготавливают фарш из смеси риса, пассерованного лука, моркови и яйца и заполняют кабачки, укладывают на противень, заливают сметаной. Запекают в духовке до готовности.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

*Состав: перцы — 300 г, сыр — 150 г, яйцо — 3 шт., соль, перец по вкусу.*

Два яйца отваривают, мелко нарезают или натирают на крупной терке. Затем натирают сыр (лучше брынзу). Смешивают яйца с сыром, добавляют в смесь сырое яйцо, солят, перчат и фаршируют этой смесью предварительно очищенные перцы. Перцы обжаривают со всех сторон на растительном масле до появления корочки и, добавив воды, тушат до полной готовности.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МОРКОВЬЮ. ВАРИАНТ 1

*Состав: перцы — 2 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 1 долька, зелень петрушки и сельдерея, сметана.*

Натертую на крупной терке морковь смешивают с толченым чесноком и нарезанной зеленью петрушки и сельдерея. Перцы надрезают сбоку и фаршируют смесью. Заливают их кипятком, чтобы он полностью покрывал овощи, и тушат до готовности. Подавать можно со сметаной.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МОРКОВЬЮ. ВАРИАНТ 2

*Состав: перцы — 4 шт., морковь — 3 шт., лук — 3 шт., помидоры — 3 шт., растительное масло -3 ст. л., лавровый лист, черный перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

У перцев вынимают семена, промывают и начиняют морковью, предварительно потушенной с репчатым луком. Подготовленный перец укладывают в кастрюлю, заливают водой, добавляют нарезанные помидоры, лавровый лист, перец, соль и тушат до готовности.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОТРУБЕЙ

*Состав: картофель — 5 шт., отруби пшеничные — 100 г, молоко — 70 мл, масло сливочное -40 г, яйцо — 1 шт.*

Хорошо вымытый картофель в кожуре отваривают, очищают и пропускают через мясорубку. Отруби смешивают с молоком и дают постоять 15–20 минут, соединяют с картофелем, добавляют яйцо и половину масла, все хорошо вымешивают, делают котлеты, обваливают в остальных отрубях и обжаривают в масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

*Состав: фасоль — 2 стакана, картофель — 2 шт., лук — 1 шт., яйцо — 2 шт., соль и перец по вкусу, панировочные сухари или мука.*

Замачивают фасоль на 5–6 часов, затем отваривают в подсоленной воде и пропускают через мясорубку вместе с вареным картофелем. В фарш добавляют поджаренный лук, яйца, солят и перчат по вкусу. Формируют котлеты, обваливают в сухарях или муке и жарят на растительном масле.

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

*Состав: фасоль — 400 г, лук — 2 шт., морковь — 2 шт., болгарский перец — 2 шт., помидоры -3 шт.*

Замачивают фасоль на ночь, утром воду сливают и фасоль отваривают в подсоленной воде. Поджаривают нашинкованные лук, морковку, болгарский перец в небольшом количестве масла 2–3 минуты. Добавляют нарезанные помидоры, а потом полстакана бульона от фасоли. Полученный соус вливают в фасоль, предварительно слив из нее остаток бульона, и доводят до кипения.

Употреблять фасоль нужно не более б — 8 столовых ложек в день, при этом крупу в этот день также следует ограничить.

ПЛОВ ИЗ ОВОЩЕЙ

*Состав: рис — 200 г, морковь — 1 шт., цветная капуста — 112 соцветия, корень петрушки и сельдерея — по 15 г, сыр (брынза) — 150 г, соль.*

Промытый рис заливают водой, добавляют растительное масло, соль и варят. Морковь, цветную капусту, сельдерей и петрушку очищают и мелко нарезают, через 15 минут добавляют овощи крису и тушат до полной готовности. Готовое блюдо перед подачей посыпают тертым сыром.

ЛЕЧО

*Состав: свежие грибы или сушеные отваренные — 200 г, перцы — 4 шт., помидоры — 3 шт., лук — 1 шт., соль, перец по вкусу.*

Свежие грибы очищают и нарезают; сушеные грибы варят до полуготовности. Репчатый лук обжаривают в масле, добавляют грибы и тушат почти до полной готовности. Затем добавляют нарезанные кубиками перцы и помидоры. Солят, перчат и тушат до полной готовности.

МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ

*Состав: морковь — 3 шт., яйцо — 2 шт., мука (можно ржаную) — 3–4 ст. л., соль по вкусу.*

Вариант 1. Сырую морковь натирают на мелкой терке, слегка отжимают сок, смешивают морковь с мукой и сырым яйцом, солят, можно добавить немного соды. Смесь разделывают на оладьи и жарят на растительном масле.

Вариант 2. Морковь отваривают или тушат (лучше не в воде, а в молоке). Вареную морковь пропускают через мясорубку, смешивают с мукой и сырым яйцом, солят. Можно добавить немного соды. Смесь разделывают на оладьи и жарят на растительном масле.

МОРКОВНЫЕ БЛИНЫ

*Состав: морковь — 2 шт., молоко — 150 мл, масло сливочное — 20 г, манная крупа — 40 г, ксилит — 5–7 г, яйцо — 1 шт., соль по вкусу.*

Морковь нарезают мелкими кусочками, припускают с небольшим количеством молока, по достижении мягкости протирают через сито, добавляя сливочное масло. К протертой моркови добавляют остальное молоко, всыпают манную крупу, ксилит, доводят до кипения и охлаждают. Желтки яиц отделяют от белков и кладут в тесто, которое взбивают. Блины выпекают и при подаче на стол заливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

ПУДИНГ ИЗ ВЫМОЧЕННОЙ МОРКОВИ

*Состав: морковь — 2 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 2 ст. л., молоко — 50 мл, творог -50 г, яйцо — 1 шт., пшеничные отруби, сахарин.*

Очищенную морковь натирают на мелкой терке, заливают 2 л холодной воды и вымачивают 3–4 часа, меняя воду каждый час. Затем морковь отжимают сквозь марлю, заливают молоком, добавляют 2/3 масла и тушат. В готовую морковь вводят желток, смешанный с протертым творогом, а также взбитый белок и сахарин, все вымешивают, выкладывают в формочку, смазанную маслом и обсыпанную отрубями, и выпекают. Подают со сметаной.

КАША ОВСЯНАЯ С МОРКОВЬЮ

*Состав: крупа овсяная — 80 г, морковь — 1 шт., вода — 150 мл, молоко — 150 мл, ксилит — 10 г, соль по вкусу.*

Морковь шинкуют, пассеруют с молоком или сливочным маслом, охлаждают и пропускают через мясорубку или разбивают миксером. Измельченную морковь кладут в кипящую воду с молоком и варят, всыпав промытую крупу, соль, ксилит, до полной готовности.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ

*Состав: капуста — 250 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, панировочные сухари — 20 г.*

Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отжать, затем разделить на две части, придать им форму шницелей, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить на масле.

ОЛАДЬИ ИЗ ТОПИНАМБУРА С МОРКОВЬЮ

*Состав: топинамбур — 500 г, морковь — 500 г, яйцо — 2 шт., мука — 2 ст. л., соль.*

Топинамбур и морковь натирают на мелкой терке, добавляют яйца, муку, соль и все перемешивают. Массу выкладывают ложкой на горячую сковороду с растительным маслом и жарят.

ОТВАРНОЙ ТОПИНАМБУР

Очищенные клубни отваривают в подсоленной воде, едят со сметаной, майонезом, растительным или сливочным маслом.

ЖАРЕНЫЙ ТОПИНАМБУР

Клубни обдают кипятком, обсушивают, нарезают, солят и жарят, как картошку.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ. ВАРИАНТ 1

Вариант 1. Состав: цветная капуста — 1 вилок, сливочное масло — 1 ст. л., желток — 1 шт., сметана — 100 мл, сыр — 50 г.

Цветную капусту варят в подсоленной воде так, чтобы капуста не разварилась, кладут в смазанную маслом форму. Смешивают желток со сметаной и натертым сыром, чтобы получилась густая масса, обливают ей капусту и запекают в духовке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ. ВАРИАНТ 2

*Состав: цветная капуста — 1 вилок, яйцо — 2 шт., сыр — 50 г.*

Цветную капусту нарезают маленькими кусочками, варят так, чтобы не совеем разварилась. Взбивают белки, солят, добавляют натертый сыр и желтки. Масса должна быть консистенции густой метаны, чтобы не стекала. В ней обваливают кусочки цветной капусты и запекают их в духовке.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

*Состав: цветная капуста — 1 вилок; для соуса: сливочное масло — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., чеснок — 2–3 дольки, соль по вкусу.*

Капусту отваривают и разбирают на соцветия. Для приготовления соуса поджаривают муку со сливочным маслом до светло-желтого цвета, вливают немного отвара от капусты, солят, добавляют толченый чеснок и варят до загустения. Горячую капусту заливают этим соусом и сразу подают на стол.

СУФЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

*Состав: капуста — 1 вилок, мука — 1 ст. л., сливочное масло — 30 г, молоко — 100 мл, яйцо — 2 шт.*

Капусту отваривают и пропускают через мясорубку. Добавляют яичные желтки, поджаренную на масле и разведенную молоком муку, взбитые белки. Солят и осторожно перемешивают массу снизу вверх, чтобы не осели белки. Форму смазывают маслом, выкладывают подготовленную массу и ставят в кастрюлю с кипящей водой (на водяную баню). Варят, пока суфле не затвердеет и не начнет легко отставать от краев формы. На стол готовое суфле лучше подавать с растопленным маслом или сметаной.

КОЛЬРАБИ С МОРКОВЬЮ

*Состав: кольраби — 2 шт., морковь — 2 шт., мука — 1 ст. л., молоко — 100 мл, сливочное масло — 2 ст. л., соль по вкусу.*

Капусту кольраби и морковь нарезают кубиками или натирают на терке. Все кладут в кастрюлю, заливают горячим молоком и тушат до готовности. Затем добавляют муку, смешанную с маслом, соль, и аккуратно перемешивают и доводят до кипения.

КАБАЧКИ С ГРИБАМИ

*Состав: кабачки (молодые) — 2–3 шт., свежие грибы — 100 г, помидоры — 2 шт., лук — 1 шт., кефир или простокваша — 100 мл, растительное масло — 50 мл, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Лук шинкуют и обжаривают в масле. Грибы чистят, ошпаривают крутым кипятком, нарезают, добавляют к луку и жарят еще 10–15 минут. После этого перекладывают в кастрюлю, добавляют нарезанные небольшими дольками и обжаренные кабачки и тушат все до полуготовности. Затем вливают кефир или простоквашу, добавляют помидоры, нарезанные небольшими дольками, и тушат 5-10 минут. Перед подачей посыпают мелко нарезанной зеленью.

ГРИБЫ, ЖАРЕННЫЕ С КАБАЧКАМИ И ПОМИДОРАМИ

*Состав: свежие грибы — 500 г, кабачки — 500 г, мука — 2 ст. л., сливочное или топленое масло — 80 г, помидоры — 5 шт., перец на кончике ножа, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Кабачки моют, очищают, нарезают кружочками толщиной 1–1,5 см, солят, обваливают в муке и жарят на сковороде до готовности. Очищенные белые грибы или шампиньоны кладут в кипящую воду на 2–3 минуты, вынимают и откидывают на дуршлаг. Потом нарезают их тонкими ломтиками и обжаривают на масле, а затем тушат в сметане до готовности. Крупно нарезают помидоры, посыпают их солью и перцем и жарят до готовности. При подаче на стол выкладывают на тарелку кабачки, на них — грибы, а сверху — жареные помидоры. Готовое блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ

*Свекла — 5 шт., яблоко — 2 шт., сметана — 100 мл, мука — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., соль, лимонная кислота по вкусу.*

Молодую свеклу чистят и натирают на крупной терке. Затем кладут в кастрюлю, заливают небольшим количеством горячей воды и тушат до полуготовности на небольшом огне. Добавляют натертые яблоки, сметану и уже тушат до готовности. В конце солят, добавляют лимонную кислоту и муку, растертую с маслом. Все тщательно перемешивают и доводят до кипения.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПРОСТОКВАШЕЙ

*Состав: баклажаны — 4 шт., помидоры — 5–6 шт., яйцо — 2 шт., простокваша — 1 стакан, сливочное масло — 50 г, мука — 7 ст. л., соль и перец по вкусу.*

Баклажаны моют, нарезают поперек ломтиками толщиной 1 см, солят, оставляют на 10–15 минут, затем ополаскивают в холодной воде, промокают салфеткой, панируют в муке и обжаривают на масле с двух сторон. В глубокую сковороду укладывают баклажаны, переслаивая их нарезанными ломтиками помидоров, солят, можно поперчить. Яйца взбивают с простоквашей, заливают смесью баклажаны и запекают.

БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ

*Состав: баклажаны — 3 шт., лук — 5 шт., помидоры — 5 шт., зелень петрушки и кинзы, чеснок — 2–3 дольки, растительное масло — 1/3 стакана, соль по вкусу.*

Баклажаны очищают, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10–15 минут. Затем отжимают и поджаривают на растительном масле. В глубокую сковородку кладут слой жареных баклажанов, потом слой обжаренного на масле репчатого лука, а сверху нарезанные помидоры. Тушат 20–30 минут. Остывшее блюдо посыпают измельченным чесноком, зеленью петрушки и кинзы.

БАКЛАЖАНЫ С ГРИБАМИ

*Состав: баклажаны — 5 шт., свежие грибы — 600 г, лук — 4 шт., масло — 50 г, сметана — 1 стакан, мука — 2 ст. л., соль по вкусу.*

Баклажаны моют, нарезают поперек ломтиками толщиной 1 см, солят, оставляют на 10–15 минут, затем ополаскивают в холодной воде. Затем обваливают в муке (берут половину) и слегка обжаривают в масле.

Нарезанный кружочками лук обжаривают до золотистого цвета. Грибы чистят и моют, крупно нарезают. На дно кастрюли кладут баклажаны, на них — грибы, затем — лук, снова баклажаны и т. д. Сверху должны быть баклажаны. Все заливают сметаной, смешанной с мукой (вторая половина) и солью. Кастрюлю накрывают крышкой и на среднем огне в духовке доводят баклажаны до готовности.

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ. ВАРИАНТ 1

*Состав: баклажаны — 2 шт., помидоры — 2 шт., лук — 1 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., сыр — 50 г.*

Баклажаны тушат в растительном масле с добавлением воды, пока они не станут мягковатыми. Затем разрезают их вдоль, вырезают мякоть из середины. Помидоры ошпаривают кипятком, снимают кожуру и тушат с обжаренным репчатым луком, мякотью баклажанов и панировочными сухарями, солят и перчат по вкусу. Начиняют заправкой баклажаны, посыпают их сухарями и тертым сыром, запекают в духовке или на гриле.

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ. ВАРИАНТ 2

*Для овощного фарша на 1 кг баклажанов: морковь — 5 шт., лук — 3 шт., помидоры — 2 шт., растительное масло — 3 ст. л., зелень петрушки. Для грибного фарша: свежие грибы — 500 г, лук — 2 шт., томат-пюре — 2 ст. л., растительное масло — 3 ст. л.*

Подготовленные баклажаны опускают на 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем дают воде стечь и наполняют баклажаны овощным или грибным фаршем. Выкладывают их на сковороду, смазанную маслом, заливают сметаной и запекают в духовке в течение 50–60 минут.

Овощной фарш. Очищенные и промытые овощи нарезают соломкой и обжаривают в масле. Добавляют нарезанные дольками помидоры и все вместе жарят еще 5 минут. Солят по вкусу и добавляют мелко нарезанную зелень.

Грибной фарш. Подготовленные грибы заливают кипятком и варят 10 минут, после чего откидывают на дуршлаг. Вареные грибы мелко нарезают, обжаривают в масле, добавляют томат-пюре и прогревают. Фарш тщательно смешивают с мелко нарубленным поджаренным луком, солят по вкусу.

ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ

*Состав: капуста — 300 г, свежие грибы — 200 г, лук — 1 шт., яйцо — 1 шт., сливочное масло -2 ст. л., сметана — 80 мл, зелень петрушки.*

Отваривают капусту, шинкуют лук, обжаривают его на масле, добавляют нарезанные грибы и жарят еще 10–12 минут, после чего добавляют зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из капустных листьев вырезают твердые жилки, заворачивают в каждый лист по столовой ложке фарша, укладывают их в форму, заливают сметаной и запекают в духовке.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Мясные блюда рекомендуется готовить из нежирного мяса, желательно из говядины или постной свинины; с курицы и индейки обязательно снимают кожу, жарят и тушат на растительном масле. При приготовлении котлет не следует добавлять в котлетную массу пропущенный через мясорубку картофель. Целесообразно вводить в котлетную массу творог, соевый белок (например, делать котлеты из мясного и соевого фарша в равных пропорциях).

СВИНИНА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

*Состав: постная свинина — 600 г, цветная капуста — 500 г, чеснок — половина головки, соль и перец по вкусу.*

Мясо нежирное моют, нарезают на ломтики. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде почти до готовности, потом обжаривают на растительном масле. Отдельно обжаривают свинину, добавив соль, перец и чеснок, затем добавляют капусту и тушат на медленном огне все вместе несколько минут.

СВИНИНА С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

*Состав: постная свинина — 500 г, лук — 3 шт., квашеная капуста — 300 г, сладкий перец — 2 шт., растительное масло — 30 мл.*

Свинину отваривают и нарезают ломтиками, кладут в сковороду с пассерованным луком. Добавляют квашеную капусту и тушат 15–20 минут. Для аромата можно добавить мелко нарезанный сладкий перец.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ГРИБАМИ

*Состав: говядина — 200 г, картофель — 2 шт., капуста — 200 г, сливочное масло — 20 г, лук — 1 шт., томат-пюре — 1 ст. л., мука — 1 ст. л., грибы — 50 г, петрушка, лимонная кислота, соль, специи и лавровый лист по вкусу.*

Говядину обжаривают на сковороде, добавляют нарезанные картофель и капусту и тушат. Готовое мясо вынимают, нарезают на порции. Отдельно отваривают грибы, потом их нарезают и обжаривают вместе с луком. В картошку с капустой добавляют томат-пюре, пассерованную муку, кипятят, смешивают с луком и грибами. Заправляют смесь лимонной кислотой. Подают мясо с тушеными овощами и свежей зеленью.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ, С БАКЛАЖАНАМИ, ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

*Состав: говядина — 300 г, сливочное масло — 50 г, лук — 1 шт., помидор — 1 шт., грибы свежие отварные — 200 г, перец — 1 шт., зелень петрушки, лавровый лист.*

Мясо обжаривают в части масла до образования румяной корочки, добавляют нарезанный помидор, полстакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушат до готовности; затем разрезают мясо на ломтики и в той же посуде засыпают мелко нашинкованными и обжаренными луком, грибами, зеленым перцем. После этого тушат 5–8 минут. Готовое мясо кладут на блюдо, заливают соусом с грибами и посыпают рубленой зеленью.

ГОВЯДИНА ДУХОВАЯ

*Состав: говядина — 300 г, сливочное масло — 30 г, томат-пюре — 2 ст. л., морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., капуста — 200 г, лук — 1 шт., мука — 1 ст. л., зелень, чеснок, коренья петрушки и сельдерея, специи и соль по вкусу.*

Мясо нарезают порционно, обжаривают, заливают до половины бульоном и тушат. Через 30 минут добавляют пассерованное томат-пюре, затем коренья, лук, картофель, капусту. За 1015 минут до готовности кладут поджаренную муку, чеснок, перец, специи. Перед подачей к столу посыпают зеленью.

ТУШЕНОЕ МЯСО С ЧЕРНОСЛИВОМ

*Состав: говядина — 500 г, лук репчатый — 4 шт., чернослив — 200 г, растительное масло — 50 мл, сливочное масло — 50 г, вода — 1 стакан, зелень петрушки и укропа, соль, перец и лист лавровый по вкусу.*

Мякоть говядины нарезают кусками. Измельчают зелень петрушки и укропа, нарезают кольцами репчатый лук. В кастрюле смешивают сливочное и растительное масло, кладут слоями мясо, чернослив и подготовленные лук и зелень. Последним слоем должно быть мясо. На него кладут сливочное масло. Все солят, добавляют по вкусу перец и лавровый лист, наливают немного воды. Кастрюлю закрывают крышкой и тушат мясо в течение 1–1,5 часов.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

*Состав: картофель — 500 г, мясо — 300 г, лук репчатый — 200 г, яйцо — 2 шт., молоко — 3/4 стакана, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Отваривают картофель, разминают, добавляют немного картофельного отвара, яйца, солят. Отваривают мясо, пропускают через мясорубку и смешивают с жареным луком. На противень, смазанный растительным маслом, выкладывают слоем картофель, на него — мясной фарш. Заливают взбитыми с молоком яйцами, запекают в духовке 10 минут при температуре 200 градусов. Перед подачей на стол посыпают зеленью.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ ПО-АНГЛИЙСКИ

*Состав: оливковое масло — 1 ст. л., лук — 2 шт., чеснок — 1 долька, говяжий фарш — 500 г, томатное пюре — 2 ст. л., мука — 2 ст. л., мясной бульон — 500 мл, лавровый лист — 2 листа.*

Для пюре: картофель — 10 шт., молоко — 100 мл.

Нагревают масло в сковороде, шинкуют лук и чеснок и обжаривают 10 минут. Добавляют фарш и поджаривают, постоянно помешивая деревянной ложкой на большом огне, пока он не станет коричневым. Добавляют томатное пюре и муку и готовят еще пару минут. Потом добавляют бульон и лавровые листы. Накрывают, доводят до кипения, уменьшают огонь и тушат 30–40 минут, пока мясо не будет мягким. Вынимают лавровый лист, затем перекладывают смесь в форму, подходящую для духовки.

Отваривают картофель в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой. Сливают, снова ставят кастрюлю на огонь на 1 минуту, чтобы он подсох. Добавляют молоко, приправляют солью и перцем и делают пюре.

Нагревают духовку до 200 градусов. Перекладывают пюре поверх фарша, разравнивают равномерно. Запекают 20–25 минут до золотистой корочки.

РУЛЕТ ИЗ ОТБИВНОЙ ГОВЯДИНЫ

*Состав: говядина — 200 г, лук — 1 шт., грибы — 50 г, зелень, сухари, сметана — 1 ст. л., мука -1 ст. л., сливочное масло — 25 г, яйцо — 2 шт., соль и специи по вкусу.*

Вырезают и отбивают кусок мяса. Кладут на него смесь из обжаренных грибов, измельченных вареных яиц, зелени и перца. На смазанном маслом противне сворачивают мясо рулетом, поливают сметаной, посыпают мукой, сухарями и запекают в духовке.

Готовый рулет разрезают на порции, подают к столу с овощным гарниром.

ТЕЛЯТИНА С ПОМИДОРАМИ

*Состав: телятина парная — 500 г, помидоры — 4 шт., лук — 3 шт., зелень петрушки и укропа, масло растительное — 30 мл, соль по вкусу.*

Отваривают телятину. Лук мелко нарезают и слегка обжаривают в растительном масле. Добавляют нарезанные кольцами помидоры, тушат 5–7 минут. Телятину нарезают тонкими пластинами, добавляют помидоры с луком. Сверху посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

ЛОМТИКИ ВЫРЕЗКИ С ПОМИДОРАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

*Состав: говядина — 200 г, сливочное масло — 2 ст. л., помидор — 1 шт., зеленый лук — 25 г, сметана — 2 ст. л., цветная капуста — 200 г, зелень петрушки.*

Мясо очищают от жира и сухожилий, разрезают поперек волокон на куски, слегка отбивают тяпкой и жарят на сильно разогретом масле. Одновременно отваривают цветную капусту, а помидоры, нарезанные дольками, и мелко нарезанный лук обжаривают в масле, добавляют сметану и дают покипеть 5 минут; затем этим соусом поливают мясо, чтобы оно пропиталось, и посыпают рубленой зеленью. Подают мясо вместе с капустой, политой маслом.

КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ

*Состав: говядина — 200 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., зелень, соль и специи по вкусу.*

Говядину разрезают на тонкие куски, отбивают, солят, обжаривают слегка. Затем на маленьком огне тушат с овощами до полной готовности. Подают к столу с овощами или винегретом.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

*Состав: говядина — 100 г, белый хлеб — 1 ломтик, мука — 1 ст. л., молоко — 100 мл, сливочное масло — 2 ст. л., сыр — 20 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

Мясо пропускают дважды через мясорубку, пропускают также замоченный в молоке белый хлеб. Добавляют яйцо, мелко нарезанный лук, соль, перец. Массу выбивают, разделывают на котлеты и варят на пару. На сковороде заливают котлеты молочным соусом (слегка поджаривают муку на сковороде, разводят молоком и прогревают), посыпают тертым сыром и свежей зеленью, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

КОТЛЕТЫ ИЗ ДВУХ ВИДОВ МЯСА

*Состав: говядина — 400 г, свинина — 100 г, лук — 2 шт., картофель — 1 шт., вода — 112 стакана, яйцо — 1 шт., масло растительное и масло сливочное — по 50 г, сухари панировочные — 50 г, горошек зеленый — 100 г, сметана, соль и перец по вкусу.*

Говядину и свинину пропускают через мясорубку, добавив репчатый лук и картофель. В полученную смесь добавляют яйцо, соль, перец по вкусу и немного воды. Фарш тщательно вымешивают. Делают котлеты, обваливают в панировочных сухарях, обжаривают на смеси сливочного и растительного масла. В конце жарки на сковороду добавляют сметану и воду, чтобы котлеты потушились.

КОТЛЕТЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА И ТВОРОГА

*Состав: говядина — 200 г, яйцо — 1 шт., творог — 100 г, сухари панировочные — 30 г, сливочное масло, соль и специи по вкусу.*

Мясо отваривают до почти полной готовности. Пропускают через мясорубку 2–3 раза вместе с творогом. Добавляют яйцо, соль, отбивают и разделывают на котлеты. Панируют в сухарях и обжаривают либо запекают в духовке. Подают к столу с овощным гарниром.

ФРИКАДЕЛЬКИ С РИСОМ И ТОМАТНОЙ ПОДЛИВОЙ

*Состав: говядина — 500 г, лук — 1 шт., яйцо — 1 шт., рис — 150 г. Для подливы: бульон мясной — 250 мл, лук — 1 шт., томатная паста — 1 ст. л., мука — 1 ч. л., лавровый лист, перец, гвоздика, соль по вкусу.*

Мякоть говядины пропускают через мясорубку. Добавляют в фарш соль и перец по вкусу, измельченные лук и яйцо, перемешивают. Из фарша делают небольшие шарики. Обжаривают мелко нарезанный лук, предварительно смешав его с небольшим количеством муки. Добавляют в лук томат-пасту, соль, перец, гвоздику и лавровый лист. Разводят всю массу бульоном (можно водой), доводят соус до кипения. Кладут в него фрикадельки и варят на небольшом огне 5–7 минут.

КАПУСТНИК ПО-ИРЛАНДСКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

*Состав: нежирная баранина — 500 г, капуста — 1 кочан, лук — 2 шт., соль, перец, мясной бульон — 500 мл.*

Нарезают кусочками баранью грудинку и лопатку, кладут в глиняный горшок слой капустных листьев и слой мяса поочередно, посыпая солью, перцем и луком, нарезанным ломтиками; покрывают сверху листом капусты, заливают водой или мясным бульоном, плотно закрывают крышкой и варят 2,5 часа. Во время варки следят, чтобы в горшке было достаточно жидкости.

МЯСНОЙ ПУДИНГ

*Состав: телятина — 200 г, сливочное масло — 40 г, яйцо — 2 шт., соль.*

Поджаривают, а потом пропускают через мясорубку телятину. Масло растирают с желтками, смешивают с мясом, солят, прибавляют взбитые белки, выкладывают в обмазанную маслом форму, варят на водяной бане 20–25 минут. Можно запечь в духовке.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ С БРУСНИКОЙ ИЛИ КЛЮКВОЙ

*Состав: капуста — 1 кг, мясные продукты (мясо, колбаса, сосиски) — 250 г, огурцы (соленые) — 2 шт., бульон мясной (или вода) — 112 стакана, лук — 2 шт., томат-паста — 3 ст. л., мука — 1 ст. л., растительное масло — 100 мл, сухари панировочные — 30 г, соль по вкусу. Гарнир: брусника или клюква — 250 г.*

Нашинкованную капусту кладут в глубокую сковороду, добавляют 1–2 столовые ложки растительного масла, полстакана воды или мясного бульона, накрывают крышкой и тушат 30 минут, периодически помешивая. Поджаривают мелко нарезанный репчатый лук. Мясные продукты нарезают маленькими ломтиками, смешивают с репчатым луком, добавляют соленые огурцы, томат-пасту, 2–3 столовые ложки бульона и тушат под крышкой 5-10 минут.

В готовую капусту добавляют муку, поджаренную со сливочным маслом, перемешивают и дают закипеть. Выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, половину порции капусты, на нее кладут приготовленное мясо и закрывают остальной капустой, посыпают панировочными сухарями, запекают в духовом шкафу 10–15 минут. Подают на стол с брусникой или клюквой.

ПЕЧЕНЬ СВИНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

*Состав: печень свиная — 500 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., томатная паста — 100 г, зелень петрушки и укропа, соль, перец, лавровый лист.*

Печень куском отваривают в хорошо подсоленной воде, воду сливают. Поджаривают лук с морковью в небольшом количестве растительного масла на медленном огне 2–3 минуты, соединяют с отваренной печенью, порезанной на порционные кусочки, добавляют томатную пасту, рубленную зелень, заливают кипятком, что бы почти полностью покрыл печень, доводят до кипения и тушат 3–5 минут, потом добавляют перец и лавровый лист.

Томатную пасту можно заменить сметаной, но при этом содержание углеводов в блюде увеличится.

ПЕЧЕНЬ В СМЕТАНЕ С ПЕЧЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

*Состав: печень говяжья — 500 г, лук репчатый — 7 шт., сметана — 2 ст. л., растительное масло — 3 ст. л., яблоки антоновские — 500 г, соль по вкусу.*

Печень нарезают ломтиками, слегка отбивают каждый кусочек, обваливают в муке и немного обжаривают. Перекладывают в глубокую кастрюлю, добавляют мелко нарезанный жареный лук, заливают водой, кладут сметану и тушат до готовности, посолив по вкусу.

В духовке запекают антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выкладывают печень на тарелку, поливают соусом и в качестве гарнира подают печеные яблоки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕТЧИНЫ

*Состав: ветчина — 150 г, сметана — 3 ст. л., сливочное масло — 10 г, мука — 15 г, яйцо — 1 шт., перец, соль, зелень, сыр.*

Растирают густую сметану с маслом, ставят на огонь, непрерывно мешая, прибавляют муку, перец, зелень, соль. Ждут, пока смесь не загустеет, непрерывно мешая. Кладут мелко нарезанную ветчину, желток и взбитый в густую пену белок. Перекладывают в форму и.

ФИЛЕ КУРИНОЕ С ОВОЩАМИ

*Состав: филе куриное — 300 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., зелень петрушки и укропа, растительное масло — 30 мл, соль по вкусу.*

Куриное филе нарезают на тонкие ломтики. Репчатый лук режут кольцами и слегка поджаривают в растительном масле. Добавляют натертую на крупной терке морковь, тушат под крышкой 5–7 минут и добавляют куриное филе. Солят и тушат до готовности. Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью при подаче.

КУРИНЫЕ НОЖКИ, ТУШЕНЫЕ С АЙВОЙ

*Состав: ножки куриные — 500 г, айва — 400 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л., зелень укропа и петрушки, соль, перец по вкусу.*

Куриные ножки обжаривают в разогретом масле, перекладывают в невысокую кастрюлю. Айву очищают от кожицы и сердцевины, нарезают дольками, кладут в кастрюлю с курицей, добавляют поджаренный лук, соль, перец, заливают водой и тушат до полной готовности. Перед подачей на стол посыпают измельченной зеленью.

КОТЛЕТЫ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ ПАРОВЫЕ

*Состав: филе курицы — 200 г, белый хлеб — 2 ломтика, молоко — 50 мл, сливочное масло — 30 г, сухари панировочные — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., соль и специи по вкусу.*

Мякоть отварной курицы пропускают через мясорубку, смешивают с замоченным в молоке белым хлебом. Вновь перемалывают. Добавляют масло, соль и хорошенько перемешивают. Разделывают котлеты, панируют в сухарях и яйце, доводят до готовности в духовке.

ГОЛУБЦЫ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

*Состав: капуста белокочанная — 800 г, филе куриное — 300 г, помидоры — 5 шт. (или томатная паста — 2 ст. л.), лук — 1 шт., сметана — 2 ст. л., растительное масло — 100 мл, рис -150 г, соль по вкусу.*

Куриное филе пропускают через мясорубку. Рис отваривают в подсоленной воде, охлаждают и смешивают с куриным фаршем. Снимают с кочана капустные листья, варят в кипящей воде 3–5 минут. Вынимают из воды, охлаждают. На каждый лист капусты кладут фарш, заворачивают в виде колбасок или конвертиков. Обжаривают на сковороде и складывают в кастрюлю. Заливают голубцы отваром от капустных листьев, добавляют помидоры или томатную пасту, пассерованный лук, солят и ставят тушить на 30–40 минут. Подают со сметаной.

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ

*Состав: индейка — 200 г, хлеб белый — 1 ломтик, молоко — 50 мл, сливочное масло — 30 г, лук — 1 шт., соль, зелень и специи по вкусу.*

Мякоть индейки пропускают через мясорубку дважды, смешивают с белым хлебом, размоченным в молоке, добавляют соль, специи, лук, масло. Размешивают, взбивают, разделывают на котлеты, варят на пару.

КОЛЬРАБИ, ФАРШИРОВАННАЯ МЯСОМ

*Состав: кольраби — 500 г, мясо — 50 г, томат-паста — 50 г, растительное масло (сливочное) -50 г, яйцо — 2 шт., зелень, соль и специи по вкусу.*

Очищенную кольраби отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Чайной ложкой удаляют сердцевину, а в образовавшееся отверстие закладывают фарш. Фаршированную капусту укладывают в кастрюлю, добавляют немного воды, тушат до готовности. Подают к столу, посыпав сверху зеленью.

Приготовление фарша: мелко рубят мясо, яйцо, сердцевину кольраби, добавляют томат-пасту, обжаривают на масле.

КАБАЧКИ С МЯСОМ

*Состав: кабачки — 500 г, фарш куриный — 150 г, рис — 70 г, помидоры — 2 шт., лук — 2 шт., сметана — 70 г, растительное масло, зелень укропа, соль по вкусу.*

Кабачки очищают и нарезают кольцами толщиной 1,5–2 см. делают углубление в середине и кладут с горкой фарш, смешанный с отварным рисом. Выкладывают на противень, предварительно смазав его растительным маслом. Для соуса тушат помидоры и лук, добавляют сметану, солят. Этим соусом поливают кабачки и запекают в духовке.

КАБАЧКИ ПОД ЯИЧНЫМ СОУСОМ

*Состав: яйцо — 3 шт., кабачки — 300 г, молоко — 112 стакана, мука — 2 ст. л., растительное масло, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Кабачки нарезают тонкими пластинами, солят, обваливают в муке и жарят на растительном масле. Готовые кабачки залить соусом: взбивают яйца, добавляют молоко и измельченную зелень петрушки и укропа, солят по вкусу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ. ВАРИАНТ 1

Состав: помидоры — 2 шт., мясо отварное — 50 г, лук — 1 шт., сметана — 30 г, сливочное масло, свежая зелень, соль и специи по вкусу.

В помидорах среднего размера срезают основания и удаляют семена. Заполняют фаршем из молотого отварного мяса с луком. Укладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовке. Подают к столу со сметаной, посыпав сверху свежей зеленью.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ. ВАРИАНТ 2

*Состав: помидоры — 2 шт., телятина — 100 г, яйцо — 1 шт., зеленый лук, укроп, перец зеленый (стручковый), сметана — 50 г, майонез — 2 ст. л.*

У сваренного вкрутую яйца белок изрубить, а лук и перец мелко нашинковать. Отварную или жареную телятину нарезать мелкими кубиками и смешать с нарезанными продуктами, зеленью и половиной соуса, сделанного из майонеза, смешанного со сметаной. После этого срезать верхушки с помидоров, вынуть сердцевины, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры. Перед подачей к столу полить помидоры оставшимся соусом и посыпать рубленой зеленью.

СЛАДКИЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСНЫМ ФАРШЕМ

*Состав: перцы — 500 г, мясной фарш — 350 г, лук — 2 шт., помидоры — 4 шт., рис — 150 г, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль по вкусу (можно добавить черный перец и гвоздику).*

Перцы очищают от семян. Отваривают рис, смешивают с мясным фаршем и начиняют перцы. Укладывают их в кастрюлю, заливают водой и ставят тушить. Когда бульон закипит, добавляют мелко нарезанные помидоры, пассерованный лук и измельченную зелень петрушки и укропа. Тушат 20–25 минут. Подают со сметаной или соусом, в котором тушился перец.