

Новогодние рецепты для стройных и красивых!

Закуски и салаты

Итальянская сырная тарелка



по 30 г сыра 8 разных видов, 0,5 свежей груши, по 1 веточке белого и черного винограда, 30 г варенья из зеленых помидоров с мятой, 30 г варенья из черешни с черным перцем, по 30 г меда акациевого, эвкалиптового, 30 г варенья из айвы с ванилью, 1 ч. л. бальзамического уксуса, по 2–3 ореха – фундук, грецкие и миндаль, 3 шт. крупного изюма, замоченного в бренди, 1 ягода клубники, 2–3 ягоды голубики.

Сыры тонко нарезать, выложить на блюдо, украсить орехами, ягодами и изюмом, рядом поставить варенье и мед, налить уксус.

Возможны варианты!!!

Заливное из ветчины

На 8 порций: 16 г желатина, 800 мл крепкого мясного бульона, 1—2 ст. ложки сухого хереса. 600 г вареной ветчины, 1 пучок петрушки, пожеланию 1 долька чеснока.

1. Накануне замочить желатин в холодной воде. Бульон смешать с хересом, нагреть и растворить в нем отжатый желатин. Добавить измельченный чеснок.

2. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Петрушку вымыть, обсушить, оборвать листики со стеблей и мелко нарубить. Смешать с ветчиной. Прямоугольную форму ополоснуть водой и выстлать прозрачной пленкой. Выложить ветчину с петрушкой.

3. Залить бульоном, чтобы жидкость полностью покрывала ветчину. Поставить на ночь в холодильник.

4. На следующий день заливное опрокинуть на блюдо, освободить от пленки и нарезать.

Внимание: блюдо следует готовить накануне, чтобы оно застыло.

Разноцветные рулетики



10 порций по 140 ккал

200 г копченой семги (нарезанной тонкими ломтиками) 100 г мягкого сыра (подойдет козий сыр), 1 ст. ложка горчицы с укропом 200 г сырокопченой ветчины прошутто или хамона (тонкие ломтики) мякоть манго или ананаса, (очень мелко нарезать) 1 средний цуккини или крупный огурец, 2 зубчика чеснока (раздавить в прессе), 30 г грецких орехов (измельчить) пучок петрушки или кинзы, (мелко нарезать), 1 небольшой красный перец, (очень мелко нарезать).

1 Выложите на каждый ломтик семги мягкий сыр и немного горчицы, а затем сверните их в рулетики.

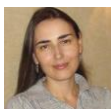
2 На разделочной доске разложите прошутто, намажьте каждый кусочек сыром, затем положите фрукты. Сверните ветчину в рулетики.

3 Ножом для чистки овощей нарежьте кабачок тонкими полосками, намажьте их сыром, посыпьте зеленью и орехами.

4 Расставьте рулетики на плоской тарелке или блюде, покрытом пергаментом. Накройте рулетики пленкой и поставьте в холодильник.

5 За 2 часа до подачи на стол рулетики с семгой обмакните в мелко нарезанный лук-резанец, рулетики из ветчины - в мелко нарезанный перец, а из кабачка - посыпьте свежемолотым черным перцем. До подачи держите в холодильнике.

Рулетики из семги и прошутто удобно сделать таким образом: сначала разложите ломтики рыбы или ветчины на пищевую пленку в ряд так, чтобы один ломтик заходил на другой. Затем выложите начинку поперек ломтиков. Плотнo заверните в пленку, положите в холодильник, перед подачей нарежьте рулет очень острым ножом.



Салат из карпа под соусом винегрет с овощами

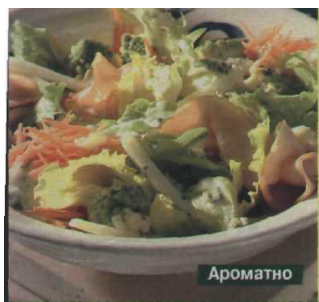


4 порции по 300 ккал

1 разделанный карп (или сайда, морской окунь и т.п.) весом ок. 1 кг, 1 пригоршня нарезанных соломкой овощей (моркови, репчатого лука, кольраби, цуккини), соль, 10 зерен перца, по желанию несколько ломтиков очищенного хрена.

Снять с карпа кожу и удалить из мяса кости. Разрезать мякоть на кусочки. Нарезанные соломкой овощи варить 5 мин на медленном огне в 1/2 л воды, в которую добавить пряности и хрен. Положить в кастрюлю кусочки рыбы, снять кастрюлю с огня и подержать рыбу в горячем отваре до готовности. Соус винегрет с овощами. Очищенные овощи нарезать кружками толщиной 2 мм, затем нарезать соломкой, а соломку — кубиками. Нарезанные таким образом овощи бланшировать в подсоленной воде 1 мин. Затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Из остальных ингредиентов приготовить заправку и смешать ее с нарезанными овощами. Помыть зеленый салат, стряхнуть с него воду, разложить салат по тарелкам и заправить половиной соуса винегрет. Сверху положить кусочки рыбы и залить оставшимся соусом.

Пестрый овощной салат со свиной



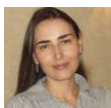
4 порции по 280 ккал

1 стол, ложка замороженной смеси пряной зелени, 1 клубень кольраби, 1 кочан салата или зеленой капусты, 4 моркови, 4 стол, ложки лимонного сока, 1—2 чайн. ложки горчицы, молотый черный перец, сахар, соль, 1 луковица, 4 стол, ложки растительного масла, 200 г нарезки из свинины

1. Зелень разморозить. Кольраби очистить от кожуры и нарезать соломкой. Салат почистить и вымыть (капусту бланшировать в подсоленной воде), Кольраби бланшировать. Овощи откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать воде стечь,

2. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке. Лимонный сок смешать с горчицей, солью, молотым черным перцем и сахаром. Репчатый лук очистить, мелко порубить и добавить в соус. Взбивая венчиком, влить тонкой струйкой растительное масло. Зелень выложить к кольраби и салату. Заправить соусом и оставить на 30 мин пропитаться.

3. Добавить в салат нарезку из свинины и перемешать.



Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>

Салат «Оливье» по старинному рецепту



6 порций по 260 ккал

Для салата: 2 куриные грудки, 200 г раковых шеек или, крабового мяса, 5 картофелин, 3 свежих огурца, 2 соленых огурца, 3 яйца, 1 стакан желе из куриного бульона, 1 ст. л. каперсов, 50 г оливок, майонез по вкусу.

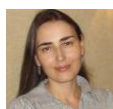
Для ланспика: 1,5 кг говяжьих костей, 1 морковка
1 луковица, 1 корень петрушки, соль, перец по вкусу

Накануне приготовить ланспик. Кости вымыть, сложить в кастрюлю, налить воду так, чтобы она их только прикрывала. Довести до кипения. Снять пену. Добавить обжаренные на сухой сковороде овощи. Уменьшить огонь и варить 5 ч. Вынуть кости и овощи, бульон процедить. Вернуть на огонь и отварить в нем куриные грудки, 20 мин. Грудки вынуть, бульон еще раз процедить. Перелить бульон в плоское блюдо слоем 1–1,5 см и поставить застывать.

Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности. Соленые огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Оливки нарезать кружками. Каперсы измельчить. Горячий картофель очистить и нарезать кубиками. Смешать картофель с солеными огурцами, каперсами и оливками, добавить 2 ст. л. майонеза, накрыть и дать остыть.

Свежие огурцы, очистить от кожицы. Нарезать куриное филе и огурцы кубиками, добавить к картофелю, перемешать. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить. Разрезать каждое пополам. Вынуть желтки.

Застывшее желе нарезать кубиками и уложить в чашечки из белков. Салат выложить в салатницу. Сверху залить еще 1–2 ст. л. майонеза. Украсить яйцами с желе и раковыми шейками.



7 уроков стройности от Людмилы Симиненко!
Подписка здесь <http://vkusno-legko.com/>

Салат из морепродуктов с апельсином и грейпфрутом



4 порции по 244 ккал

200 г раковых шеек, 2 пучка салата-латука, 1 апельсин, 1 грейпфрут.

Для заправки: 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. крупнозерновой готовой горчицы, 1 ст. л. белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 2 ст. л. сливочного масла, 1 большая луковица, 0,5 стакана белого сухого вина, 0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока, 3 ст. л. сливок жирностью не менее 30%

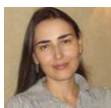
Приготовить заправку для салата. Для этого очистить чеснок и очень мелко порубить. В небольшой емкости смешать чеснок, горчицу, соль и перец по вкусу. Затем очень тонкой струйкой добавить растительное масло, непрерывно взбивая венчиком заправку, чтобы она стала однородной. Отставить.

Крупной теркой снять с апельсина цедру. Репчатый лук очистить, очень мелко порубить. Разогреть в сковороде сливочное масло, добавить измельченный лук и цедру апельсина, быстро обжарить. Добавить белое вино. Готовить, пока вино не уварится до половины. После этого влить апельсиновый сок, еще раз уварить смесь до половины. Когда соус будет готов, добавить в него сливки, немедленно снять с огня и перемешать.

С грейпфрута и очищенного от цедры апельсина снять ножом кожуру вместе с внешней пленкой, затем, осторожно прорезая ножом между внутренними мембранами, вынуть мякоть. Получившееся филе цитрусовых нарезать кусочками величиной с раковую шейку.

Разогреть в сковороде или гриле растительное масло. Консервированные раковые шейки вынуть из маринада, обсушить бумажной салфеткой и быстро обжарить – в течение 1,5–2 мин.

Разобрать кочан салата на листья, хорошо промыть под струей холодной воды. Обязательно встряхнуть салат, а затем обсушить с помощью бумажной салфетки, чтобы на нем не оставалось капель воды, – иначе листья быстро



Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>

увянут. Затем салат крупно нарвать руками. На дно блюда выложить листья салата, залить их готовой заправкой из чеснока и горчицы, как следует перемешать. Сверху на листья выложить обжаренные раковые шейки и мякоть цитрусовых. Полить горячим соусом и немедленно подать на стол.

Блюда из рыбы и мяса

Рулет из говядины с грушами и сыром



10 порций по 200 ккал
800 г говяжьей вырезки, 2 большие груши, 150 г твердого сыра, 1 луковица, 1 пучок любой зелени
1 ст. л. Приправы для мясных блюд, 2 ст. л. растительного масла

Мясо вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Сделать посередине куска надрез, не доходя до края примерно 1 см. Надрезать кусок вправо и влево, также не доходя до конца 1 см. Раскрыть кусок мяса, как книгу. Надсечь утолщенные места.

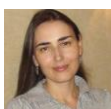
Накрыть мясо пищевой пленкой, отбить в тонкий пласт.

Груши вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Сыр натереть на терке. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Лук очистить и мелко нарезать. Перемешать груши, сыр, лук и зелень.

Выложить начинку ровным слоем на мясо, оставляя незаполненными 1,5 см по краям. Свернуть мясо в рулет.

Разогреть духовку до 200°C. Перевязать рулет в нескольких местах бечевкой.

Смешать Приправу для мясных блюд с растительным маслом, смазать рулет со всех сторон. Завернуть рулет в фольгу, поместить в духовку и запекать 1 ч 30 мин. За 20 мин. до окончания разрезать фольгу, чтобы рулет подрумянился.



7 уроков стройности от Людмилы Симиненко!
Подписка здесь <http://vkusno-legko.com/>

Индюшати́на «Тоннато»



6 порций по 325 ккал

600 г грудки индюшки, 1/2 л белого вина, 2 моркови, 1 стебель черешкового сельдерея, 1 луковица, 2—3 лавровых листа, 3 гвоздики, 1/2 лимона, нарезанного кружками; 1 ч. ложка крупномолотого перца, соль. Соус: 1 банка (210 г) тунца, 4 филе кильки, сок 1 лимона, 250 г майонеза.

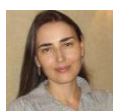
Мясо положить в маринад, приготовленный из вина, очищенной моркови, сельдерея, очищенного и измельченного лука, лаврового листа, гвоздики, лимона и перца, и поставить на ночь в холодильник настаиваться. Вскипятить 1 л воды. Положить в воду соль, маринад, пряности и мясо. Варить на медленном огне 1 час. Остудить мясо в отваре.

Соус, Тунца с маслом, филе килек, лимонный сок и майонез измельчить в миксере до кремообразного состояния. Мясо нарезать тонкими ломтиками. Подать на стол с тунцовым соусом. Гарнировать дольками лимона, маслинами, петрушкой и кружками сваренного вкрутую яйца.

Вариант: соус «Гаспаччо». 4 помидора опустить на короткое время в кипящую воду, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать кубиками. 1/2 огурца очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. 1 стручок сладкого перца помыть, удалить семена и нарезать мелкими кубиками. 1 луковицу и 1 дольку чеснока очистить и нарезать очень мелкими кубиками. Оставить немного овощей для украшения, остальные измельчить в миксере, добавив к ним кусок белого хлеба без корки. Приправить соус томат-пастой, солью с травами и винным уксусом.

СОВЕТ

Маринование делает мясо индюшки еще более нежным. Аромат пряностей и трав впитывается сырым мясом особенно интенсивно. Очень хорошо подходит к мясу, обжариваемому на углях, маринад из оливкового масла, розмарина, сока лимона, свежемолотого перца и, кто любит, большого количества чеснока.



Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>

Имбирная утка



8 порций по 320 ккал

1 разделанная утка весом 1,6—1,8 кг, 1 кусочек свежего корня имбиря (длиной 5 см), 2 ст. ложки оливкового масла, по 1 луковице и моркови, соль, перец.

Утку вымыть под струей воды снаружи и изнутри, положить на 2 мин в кипящую воду, снова вынуть, сполоснуть холодной водой и промокнуть бумажным полотенцем.

Корень имбиря очистить, натереть на мелкой терке и смешать с 1 ст. ложкой воды. Завернуть имбирь в салфетку и выжать сок. Сок смешать с растительным маслом и смазать этой смесью утку снаружи и изнутри. Завернуть утку в полиэтиленовую пленку и положить на 2-3 часа, а лучше - на ночь в холодильник. В крышку утятницы вылить 1 чашку воды, положить очищенную луковицу и морковь, сверху поставить решетку на «ножках» и положить на нее посоленную и поперченную утку. Готовить утку в предварительно разогретой до 190° С духовке 1/2 часа. (Утку не нужно ни переворачивать, ни поливать выделяющимся соком — она и так покроется со всех сторон хрустящей корочкой.) Готовую утку поставить в теплое место. Из выделившегося при жарке сока удалить жир, сок немного разбавить водой, довести до кипения, процедить через сито и приправить.

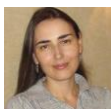
Соусы и начинка для птицы

Клюквенно-апельсиновый соус

Вам понадобятся: 1 апельсин, 350 г клюквы, 175 г сахарной пудры, по 100 мл красного вина и свежесжатого апельсинового сока

1. Мелко натрите цедру апельсина, выжмите сок. Выложите клюкву, сахар, вино и апельсиновый сок в кастрюлю. Доведите до кипения. Убавьте огонь и, помешивая, готовьте 30 минут.

2. Половину клюквы измельчите до однородной массы. Смешайте с оставшимися целыми ягодами и цедрой апельсина. Соус подавайте к птице холодным.



7 уроков стройности от Людмилы Симиненко!
Подписка здесь <http://vkusno-legko.com/>

Мясной соус

Вам понадобятся: сок от запекавшейся птицы, потроха птицы, 3 с т. ложки муки, 200 мл. хереса, 1,1 литра куриного бульона, соль и молотый черный перец

1. Снимите почти весь жир с оставшегося от жарки птицы соуса, добавьте к соусу потроха. Всыпьте муку, поставьте на умеренный огонь. Готовьте, помешивая, 2-3 минуты - до золотистого цвета.

2. Добавьте херес, доведите до кипения. Готовьте 1 минуту. Влейте бульон, кипятите 5-10 минут, пока не выкипит наполовину и не загустеет. Снимите жир, приправьте и процедите в соусник.

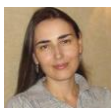
Начинка с рисом и курагой

Вам понадобятся: 175 г смеси длинномерного риса, с диким рисом или рисом басмати, сачь и молотый черный перец, 150 г кураги, 50 г очищенных фисташек, 200 г лука-шалота, 45 мл. растительного масла, нарезанная зелень петрушки, тимьян, 1 крупное яйцо

1. Рис отварите в подсоленной воде в течение 15-20 минут. Воду слейте. Охладите. Нарежьте курагу полосочками. Измельчите орехи и лук-шалот.

2. Нагрейте растительное масло, положите лук. На среднем огне готовьте 5-7 минут до мягкости. Добавьте курагу, жарьте еще минуту. Выложите рис в миску, добавьте смесь с луком, фисташки и травы. Охладите, добавьте взбитое яйцо. Смешайте, приправьте.

3. Нафаршируйте птицу начинкой и запекайте в духовке.



Кролик в красном вине и хересе

6 порций по 300 ккал



4 зубчика чеснока (измельчить), кусочки кролика общей массой 1,5 кг, 2 веточки свежего тимьяна, 2 лавровых листа, 600 мл. красного вина, по 350 г лука и моркови, 2 стебля сельдерея, 75 г ломтиков бекона, соль, молотый черный перец, мука 2 ст. ложки, 4 ст. ложки оливкового масла, 150 мл хереса, 600 мл. куриного бульона, 1 ст. ложка красносмородинового желе, петрушка для украшения.

1. Выложите мясо в миску, добавьте чеснок, тимьян, лавровый лист, залейте красным вином. Накройте, поставьте в холодильник на ночь.

2. Крупно порежьте лук, морковь и сельдерей. Нарежьте бекон. Выньте мясо из маринада. Маринад отставьте. Куски мяса промокните бумажным полотенцем, приправьте и обваляйте в муке.

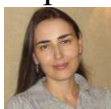
3- Разогрейте растительное масло в сковороде, выложите мясо кролика и обжарьте его порциями, пока не зарумянится. Выньте и отложите в отдельную емкость. Положите бекон, обжаривайте 2-3 мин., добавьте овощи и еще растительного масла. Готовьте, помешивая, 10 мин., пока овощи не станут мягкими. Всыпьте 2 ст. ложки муки и готовьте 2-3 мин.

4. Вновь положите мясо в кастрюлю с маринадом, влейте херес и бульон, кипятите, пока мясо не станет мягким.

5. Выньте мясо из соуса, положите в кастрюлю, накройте. Соус процедите, протирая сквозь сито. Выложите желе, доведите до кипения, варите 5 минут, пока не загустеет. Приправьте по вкусу и подавайте с овощами.

На заметку: Возможности кулинарного творчества с испанскими хересами безграничны. На юге Испании горячих закусках, супах, мясных и рыбных блюдах, десертах, продуктов моря, приготовленный в сухом хересе. Одна столовая ложка такого вина, добавленная в тарелку с мясным бульоном перед самой подачей, не только придает ему неповторимый вкус и аромат, но и согревает. Сосиски, сначала обжаренные, а затем протушенные в хересе, блюдо простое, демократичное и очень вкусное.

Существует много вариантов различных десертов с хересным бренди, который крепче обычного. Так, можно приготовить оригинальное и вкусное мороженое, если тщательно смешать 1 стакан хересного бренди, баночку



7 уроков стройности от Людмилы Симиненко!

Подписка здесь <http://vkusno-legko.com/>

сгущенного молока, 3 желтка, 100 г измельченных миндальных орехов и 250 г взбитых сливок. Полученную массу раскладывают на порции и выдерживают в морозильнике 3-4 часа. Готовое мороженое можно подавать с цукатами.

Несложен и рецепт популярного коктейля - одна часть хересного бренди, столько же сливок и сладкого вина. Подают коктейль сильно охлажденным.

Филе индейки с петрушкой



8 порций по 360 ккал

1 кг грудки индейки, 300мл белого вина, 300 мл овощного отвара, 1 лимон, 1 чайная ложка черного перца, соль, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 4 пучка укропа, 3 пучка петрушки, 100 г фисташек, 200 г тертого пармезана, 5 столовых ложек апельсинового сока, 4 стол. ложки оливкового масла, 500 г маленьких помидоров, 2 стол. ложки сливочного масла, тонкая лапша.

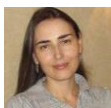
1. Мясо вымойте и дайте воде стечь. Нарежьте лимон ломтиками. Смешайте белое вино и овощной отвар в кастрюле, добавьте 2 ломтика лимона, перец, рубленый чеснок и нарезанный ломтиками лук. Доведите до кипения, положите мясо индейки, отделенное от костей, и варите на среднем огне под крышкой 40 мин, время от времени помешивая.

2. Приготовьте соус. Зелень и фисташки нарежьте, а затем, смешав с пармезаном, измельчите, чтобы получилось пюре. Смешайте с апельсиновым соком, растительным маслом и 300 мл бульона. Добавьте соль, перец и 2 стол. ложки лимонного сока.

3. Выньте мясо из бульона, немного остудите и нарежьте ломтиками.

4. Помидоры очистите от шкурки и подогрейте в сковороде на масле.

5. Подавайте мясо с соусом, помидорами и лапшой.



Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>

Форель со сливками



4 порций по 770 ккал

4 свежие форели (по 300 г каждая), соль, белый перец, 1 головка кресс-салата, большой пучок петрушки, несколько листиков мяты, 375 г сливок, 1 лавровый лист

1. Подготовленную к приготовлению форель с внутренней и внешней сторон тщательно вымойте под проточной водой, дав ей затем стечь. Натрите с обеих сторон солью и свежемолотым перцем. Положите рыбу на дно огнеупорной формы.

2. Салат вымойте, отрежьте несъедобные части и нарежьте, петрушку вымойте, отщипните листики и мелко нарежьте. Мята вымойте и нарежьте тонкими полосками. Смешайте зелень со сливками.

3. Залейте сливками форель, положите лавровый лист. Запекайте в духовке 20—25 мин при температуре 180 градусов, поливая сливками с зеленью.

4. Готовую форель выньте и положите на заранее подогретую тарелку. Сливки слейте в кастрюлю, выньте лавровый лист и поставьте увариваться. Рыбу и соус подавайте на стол отдельно.

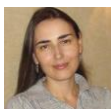
Куриная грудка и брокколи, запеченные в сырном соусе



4 порции по 400 ккал

300 г брокколи, 250 г филе куриной грудки, 100 мл сметаны, соль • молотый черный перец, пакетик смеси для сливочного соуса с зеленью, 250 мл сливок, 100 г тертого сыра гауда

Брокколи очистить, вымыть и разобрать на соцветия. (Если брокколи не свежая, а замороженная, соцветия, не размораживая, бланшируют не более



7 уроков стройности от Людмилы Симиненко!
Подписка здесь <http://vkusno-legko.com/>

2 мин.) Куриное филе вымыть под струей холодной воды, промокнуть бумажным полотенцем и нарезать кусочками толщиной 2 см. Мясо полить сметаной, посолить, поперчить и перемешать. Поставить в холодильник на 2 ч.

Нагреть духовку до 200°. Сливки слегка подогреть, всыпать сухую смесь для соуса и перемешать. Затем добавить тертую гауду и снова перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом, уложить брокколи и маринованное филе куриной грудки и залить соусом. Запекать около 30 мин, чтобы сырная корочка запеклась до золотистого цвета. Можно подать на стол прял в форме для запекания, посыпав, по желанию, колечками зеленого лука или рубленой петрушкой.

Курица в ореховой корочке



На 1 порцию

1 куриная грудка, соль, перец.

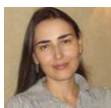
Для соуса: 1 соленый огурец, 8-10 ядер грецких орехов, зубчик чеснока, зелень петрушки и укропа, 2-3 ст. ложки сметаны или майонеза

1 Куриную грудку разрежьте вдоль пополам. Раскройте и слегка отбейте, приправьте. Обжарьте до золотистой корочки.

2 Измельчите грецкие орехи, мелко нарежьте огурец или потрите его на терке. Раздавите чеснок в прессе.

3 Соедините ингредиенты для соуса: грецкие орехи, нарезанный соленый огурец, чеснок, зелень и сметану.

4 Плотно выложите курицу в емкость для запекания. Распределите соус и запекайте при температуре 220 градусов С.



Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>

Лосось в нежном соусе



На 4 порции

4 куса филе лосося, 60-80 г муки, 50 г сливочного масла, 1 лимон, соль.

Для соуса: 1 л красного сухого вина, 130 г сахарной пудры, 3 гвоздики, 1 лимон или лайм, щепотка корицы, 15 г хлебной мякоти, соль, перец.

1 Соедините вино с сахаром, пряностями, очищенным лимоном (без зерен). Варите 15 минут.

2 Хлеб без корочки нарежьте кубиками, обжарьте на сухой сковороде, положите в соус и варите на среднем огне 10 минут.

3 Соус снимите с огня, тщательно размешайте и протрите через мелкое сито. Приправьте солью и перцем.

4 Филе на коже нарежьте толстыми кусками, в середине каждого сделайте надрез до кожи и разверните кожицей внутрь.

5 Обваляйте лосось в муке, жарьте в сливочном масле. Удалите лишний жир, влейте 3/4 соуса, потушите. Подавайте с соусом.

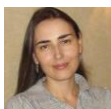
Фаршированные рулетики из индейки под сливочно-томатным соусом



4 порции по 440 ккал

500 г помидоров, 8 тонких шницелей из индейки по 75 г, 150 г тонко нарезанного колченого бекона, 150 г грибов, 30 г топленого масла, 200 г сливок, чесночная соль, белый перец.

1. Подготовить помидоры и шницели. Грибы обтереть полотенцем, ножки отрезать и использовать для приготовления других блюд.



7 уроков стройности от Людмилы Симиненко!
Подписка здесь <http://vkusno-legko.com/>

2. На шницели положить ломтики бекона и нарезанные тонкими ломтиками грибы. Свернуть шницели в рулетики и склоть деревянными зубочистками.

3. Рулетики обжарить со всех сторон. Добавить помидоры, базилик, влить сливки и готовить все еще 10 мин. Приправить чесночной солью и перцем.



4. Вынуть рулетики из соуса и разрезать острым ножом на кружки толщиной ок. 2 см. Соус слегка упарить, чтобы он загустел.

Треска, запеченная в сливочном соусе



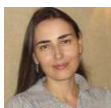
4 порции

1 кг филе трески, сок 1 лимона, 2 моркови, 1 луковица, 1 стебель лука-порей, 1 столовая ложка растительного масла, 300 мл сливок, 1/2 пучка разных пряных трав, 2 столовых ложки сметаны, соль, молотый черный перец, сахар.

Рыбное филе ополоснуть под струей холодной воды, обсушить бумажным полотенцем и нарезать кусками. Сбрызнуть лимонным соком и поставить мариноваться на 10 мин.

Морковь вымыть, очистить и нарезать аккуратной тонкой соломкой. Репчатый лук и порей очистить и нашинковать кольцами. В большой сковороде нагреть растительное масло и, помешивая, тушить в нем овощи до тех пор, пока не выпарится жидкость. Смазать жиром форму для запекания и выложить в нее тушеные овощи.

Пряную зелень промыть под струей воды, стряхнуть капли, листики ошипать и мелко порубить. Смешать со сливками, сметаной и пюрировать с помощью миксера. Посолить и поперчить по вкусу. Подсластить сахаром. Нагреть духовку до 180°.

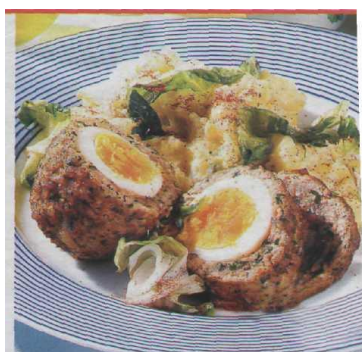


Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>

Порционные куски камбалы с обеих сторон посолить и поперчить, выложить в форму для запекания на овощную "подушку" и равномерно полить сливочно-сметанным соусом. Запекать около 25 мин. Треску разложить по тарелкам вместе с овощами и пряным соусом, украсив, по желанию, зеленью и ломтиками лайма.

Чтобы овощи при запекании не прилипали к форме и не пригорали, форму нужно смазать сливочным или растительным маслом! Можно слегка посыпать панировочными сухарями.

Яйца в фарше по-шотландски



4 порции по 640 ккал

800 г рассыпчатого картофеля, соль, 4 вареных яйца, 2 ломтика хлеба для тостов, 120 мл. молока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г замороженного шпината, 400 г фарша из свинины, перец, жир для фритюра, 3-4 листа салата, 2 столовых ложки сливочного масла, паприка

1. Картофель отварить.
2. Хлеб залить 4 стол. ложками молока. Лук, нарезав кубиками, потушить в растительном масле вместе со шпинатом. Все смешать с фаршем. Посолить, поперчить. Нагреть жир для фритюра до 175°. Очистить яйца. Из фарша слепить 4 зразы, начиненные яйцами, и обжарить во фритюре.
3. Картофель пюрировать с молоком. Приправить солью и щепоткой мускатного ореха. Салат нарезать. Разложить зразы и гарнир по тарелкам. Посыпать паприкой.

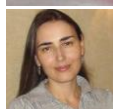
Время приготовлений. 60 мин

Фаршированная телячья грудинка, тушенная в собственном соку



4 порции

2 луковицы, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовых ложки рубленой петрушки, 300 г телячьего фарша, 2 яйца, 1 кг телячьей грудинки, 100 мл красного вина, 250 мл бульона.



7 уроков стройности от Людмилы Симиненко!

Подписка здесь <http://vkusno-legko.com/>

1. 2 луковицы очистить, одну нарезать кольцами, вторую кубиками. Кубики пассеровать в 1 столовой ложке сливочного масла, затем вымесить размоченной булочкой, травами, фаршем, яйцами. Посолить, поперчить.

2. Мясо посолить, поперчи надрезать в нем кармашек заполнить его фаршем и зашить. Кольца лука и мясо выложить в мешок для жаренья. Жарить в духовке при температуре 180°.

3. Лук порубить, обжарить сливочном масле. Влить сок из мешка, вино и бульон, вполовину уварить, процедить и приправить соус специями. Подать с грудинкой.

Рыбное филе провансаль



4 порции по 300 ккал

4 рыбных филе (по 100 г), 4 филе анчоусов, 1 долька чеснока, 80 г черных маслин без косточек, 2 помидора, по 2 веточки тимьяна и душицы, 2 столовых ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, перец.

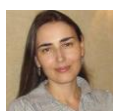
Филе анчоусов сполоснуть под струей воды и промокнуть бумажным полотенцем. Чеснок очистить и мелко нарубить вместе с филе анчоусов и маслинами.

Помидоры положить на короткое время в горячую воду и, сняв кожицу, разрезать пополам, удалить семена, нарезать мякоть мелкими кубиками. Зелень помыть, стряхнуть с нее воду, оборвать с веточек листики и мелко нарезать.

Все ингредиенты смешать, полить оливковым маслом и лимонным соком, посолить и поперчить. Рыбное филе вымыть под струей воды, промокнуть бумажным полотенцем, посолить и поперчить.

Зеленую массу равномерно намазать на куски рыбы. Положить рыбу на выстланный специальной бумагой для выпечки глубокий противень и запекать в предварительно разогретой до 200°C духовке 12-15 мин.

К рыбе хорошо подать обжаренные на сковороде маленькие картофелины, посыпанные розмарином.



Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>

Десерты

Ежевичный пирог



12 кусочков по 415 ккал

Тесто: 250 г муки, на кончике ножа разрыхлителя, 125 г сливочного масла или маргарина, 2 полные ст.ложки сахара, 1 яйцо.

Начинка: 500 г ежевики, 125г миндаля или фундука, 6 сухариков, 1 ч.ложка корицы, тертая цедра 1 лимона, 100 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца. 100 г сахара. 1 пакетик ванильного сахара.

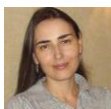
Тесто. Из всех ингредиентов приготовить сдобное тесто и положить его на 1 час в холодильник. Тесто раскатать в пласт и выложить им разъемную форму диаметром 26 см, по краю сделать бортик высотой 3 см.

Начинка. Ежевику помыть в дуршлаге под холодной водой, дать воде стечь, выложить ягоды на бумажное полотенце, чтобы в него впиталась вода. Орехи натереть на мелкой терке. Сухарики измельчить, смешать крошки с корицей, измельченной лимонной цедрой и орехами. Масло или маргарин растереть, постепенно добавляя сахар и вводя яйца. В конце ввести ореховую смесь. Ореховый крем выложить на тесто и разровнять, сверху разложить ежевику, ягоды слегка прижать.

Выпекать пирог в предварительно разогретой до 190 градусов духовке ок. 1 часа. Пирог остудить в форме, затем ножом отделить от ее бортика и выложить.

Тирамису по-домашнему

На 16 порций (по 280 ккал): 6 яиц, 80 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, по 50 г муки и крахмала, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ст. ложка какао, 8 г желатина, 200 г сахарной пудры, 150 г сливочного сыра, 2 бисквитных коржа, 150 г бисквитных палочек, 250 мл. коньяка и крепкого кофе, 125 мл. амаретто.



7 уроков стройности от Людмилы Симиненко!
Подписка здесь <http://vkusno-legko.com/>



1. Отделить белки от желтков 2 яиц. Желтки и сахар взбить с 3 стол. ложками воды. Добавить белки, взбитые с ванильным сахаром, муку, крахмал, разрыхлитель и какао. Перемешать венчиком. Выпекать 15 мин при 200°, выстлав дно формы промасленной бумагой.

2. Желатин замочить в чашке холодной воды. Отделить белки от желтков 4 яиц. Желтки растереть с сахарной пудрой и сыром. Желатин отжать, распустить и перемешать с желтковым кремом. Ввести взбитые белки. Вокруг бисквитного коржа поставить кольцо для торта.

3. Уложить бисквитные палочки 1/3 смеси коньяка, амаретто, кофе пропитать корж. Выложить 1/3 крема и накрыть бисквитом какао. Пропитать 1/2 оставшейся кофейной смеси. Выложить 1/1 оставшегося крема и светлы!) корж. Пропитать, намазать кремом – и в холодильник на ночь.

Торт с черникой

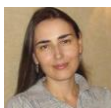


12 кусочков по 415 ккал

Миндальное тесто: 250 г муки, 250 г сливочного масла. 250 г молотого миндаля, 150 г сахара, 1 яйцо, 1 щепотка соли, на кончике ножа молотой гвоздики, 1/2 ч.ложки молотой корицы, мука для раскатывания, сливочное масло для смазки.

Начинка: 400 г садовой черники, 3 яйца, 100 г сметаны. 100 г сливок. 75 г сахара, тертая цедра 1 лимона, 1 желток, сахарная пудра.

Тесто. Из муки, масла, миндаля, сахара, яйца, соли и пряностей приготовить сдобное тесто. Придать тесту форму шара, завернуть в прозрачную пленку и положить на 1 час в холодильник. После этого две трети теста раскатать в круглый пласт и выложить им хорошо смазанную жиром форму



Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>

для фруктовых пирогов диаметром 26 см. Тесто наколоть вилкой.

Начинка. Ягоды помыть и, дав воде стечь, разложить на тесте. Яйца, сметану и сливки смешивать с сахаром и лимонной цедрой до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Залить этой смесью чернику. Оставшееся тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и вырезать из него полоски шириной 1 см. Выложить их в форме решетки на поверхность торта и смазать разболтанным желтком. Торт выпекать в предварительно разогретой до 180°C духовке ок. 50 мин. Еще теплым посыпать торт сахарной пудрой. Торт разрезать только на следующий день, когда он станет особенно ароматным. Хранить в прохладном месте.

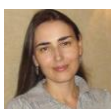
Винный кисель с ягодами



375 г любых ягод (например, черной смородины, малины, клубники), по 375 мл красного вина и воды, 75 г крахмала, 100 г сахара, 1/2 стручка ванили, 4 кружка лимона

Ягоды помыть, почистить, очень крупные нарезать. Вино и воду вылить в кастрюлю и отделить 5 ст. ложек жидкости. Добавить в кастрюлю ягоды, нарезанный лимон, сахар и разрезанный вдоль стручок ванили. Довести до кипения.

В 5 ст. ложках вина с водой развести крахмал и заварить им кисель. Варить на медленном огне 2 мин. Кисель вылить в миску и остудить. По желанию можно украсить листиками мяты. Особенно вкусен винный кисель со взбитыми сливками.



Десерт из ананаса с мороженым

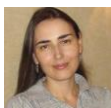


1 ананас, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. рома, 400 г мороженого

Ананас очистить и разрезать на кружки. Вырезать сердцевину.

Присыпать кружки сахарной пудрой и обжарить с двух сторон на разогретом сливочном масле. Сбрызнуть ромом или ликером.

Сверху положить шарик мороженого.



Рецепты и секреты стройности и здоровья здесь: <http://vkusno-legko.com/>