

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

50

самых
лучших
рецептов

**ЗАВТРАКИ
БЫСТРОГО
ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

ПУСТЬ ВАШЕ УТРО НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ

Завтрак съешь сам, обед поделишь с другом,
ужин отдай врагу

Народная мудрость

Серия основана в 2004 году
Автор-составитель Любовь Смирнова

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

3 13 **Завтрак быстро приготовления** / Авт.-сост. Смирнова. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. — 6 с. — (3 самых лучших рецептов)

ISBN 5-17-035980-2 (АСТ)
ISBN 985-13-5616-6 (Харвест)

В книге предлагаются рецепты более ста оригинальных, простых и очень полезных блюд для завтрака. Для удобства читателя приводятся варианты наиболее подходящего меню на каждый день недели с учетом времени года. Учтены интересы вегетарианцев и тех, кто соблюдает пост или решил похудеть. Особое внимание уделяется детскому меню, предлагаются варианты украшения блюд для детей, что делает их более привлекательными.

Адресуется массовому читателю.

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 5-17-035980-2
(ООО «АСТ»)
ISBN 985-13-5616-2
(Харвест)

© Подготовка и оформление.
«Харвест», 2005

То, что рекомендуется съесть самому, должно приносить максимум пользы. Завтрак дает нам заряд энергии и бодрости на целый день, создает настроение. Утром, как правило, нет времени готовить изысканные блюда. А так хочется, чтобы на столе стояло что-то внешне привлекательное и вкусное, чтобы то, что приготовлено на завтрак, не только с удовольствием съел бы сам, но и твои близкие. Мы поделимся с вами секретами быстрого приготовления более ста оригинальных, несложных и очень полезных блюд, которые лучше всего усваиваются утром. Чтобы вам было проще, в книге предложены варианты наиболее подходящего меню на каждый день недели с учетом времени года. Ведь, согласитесь, весеннее настроение отличается от зимнего.

Сегодня доказано, что оптимальным является четырехразовое питание. Причем специалисты подсчитали, что за завтраком каждый из нас должен получать 15–20 % суточной нормы калорий (второй завтрак — 20 %, обед — 35 %, ужин — 25 %). Время завтрака зависит от режима трудовой деятельности. Но даже если вам приходится вставать очень рано и не хочется много есть, приготовьте и съешьте хотя бы одно из предложенных блюд, а летом, во время отпуска, в праздничные дни у вас будет возможность начать утро по нашей книге.

Люди семейные знают, что самое сложное — накормить утром детей. И мы постарались помочь вам и в этом. В книге приведены варианты детских завтраков, которые, несомненно, заинтеригуют и дошколят, и школьников. Им

захочется попробовать то, что вы предлагаете. А когда они попробуют, вы их, поверьте, за уши не оттащите от тарелки. Теперь многие увлекаются астрологией, и мы не могли не предложить завтраки для людей, рожденных под разными знаками зодиака. Все рецепты даются из расчета на одного человека. Можно ведь приготовить каждому свой завтрак. Если же вы будете готовить одно блюдо для нескольких человек, то легко умножите данные на количество ваших близких. Меню составлено с расчетом на тех, кто любит плотно позавтракать, но при этом каждый может выбрать то, что ему по вкусу, съесть или весь завтрак, или одно из предложенных блюд. Есть рецепты, рассчитанные на вегетарианцев, тех, кто соблюдает пост или решил похудеть. Главной же нашей задачей было помочь вам придать новый вкус блюдам быстрого приготовления, активизировать вашу фантазию.

В книге много дельных советов по сервировке стола к завтраку, культуре поведения за столом. Это поможет вам комфортно, непринужденно чувствовать себя в гостях и во время путешествия. Ведь именно по умению держаться за столом часто судят о культурном уровне человека. И чтобы не попасть впросак, лучше освоить все тонкости этикета в кругу семьи, за завтраком. Да и дети, наблюдая за вами, легко усвоят культуру поведения за столом. Завтрак — это начало дня. И лучше, если он принесет вам максимум пользы. Пусть ваше утро начинается с улыбки!

СОЗДАЕМ НАСТРОЕНИЕ

Чтобы и вы, и ваши близкие получили утром заряд бодрости и оптимизма, очень важно продумать, где и как подавать завтрак. Современные люди чаще всего завтракают на кухне. Однако в выходной или праздничный день можно собраться всей семьей и за столом в гости-

ной. Советы, которыми мы хотим с вами поделиться, подойдут вам и для будней, и для праздников. Итак, пробуем создать отличное настроение.

СЕРВИРУЕМ СТОЛ

Всякий культурный человек знает, что для того, чтобы потребление пищи принесло пользу и наслаждение, важно не только найти качественные продукты и правильно приготовить все блюда, но и красиво их оформить. Стол должен быть соответствующим образом сервирован, а те, кто вместе с вами завтракает, обедает, ужинает или отмечает какой-то праздник, хорошо бы, чтобы умели пользоваться приборами и знали правила поведения. Именно сервировка стола создает определенную атмосферу, настроение. Его внешний вид должен радовать глаз и вызывать аппетит. Кухонный стол можно накрыть не только белой скатертью, но и в горошек, в клеточку.

А теперь несколько советов, как правильно сервировать стол к завтраку. Во-первых, на стол, даже если он накрыт скатертью, желательно положить хлопчатобумажные или льняные салфетки ярких расцветок (желтые, оранжевые, белые, красные). Можно всем членам семьи предложить одноцветные, а можно каждому определенного цвета. Квадратные салфетки складывают по диагонали и полученные треугольники укладывают прямыми углами к центру стола. В центр стола ставят солонку (если нужно, положите в нее ложечку) или прибор для специй, салфетницу с бумажными салфетками, хлеб, булочки, тосты на тарелочке или в специальной корзинке, сахар, масло в масленке или на специальной тарелочке, рядом с нарезанным сыром, а также вазочку с вареньем, джемом или медом. Можно поставить цветы (весной это могут быть подснежники, летом — незабудки или полевые цветы, осенью — веточка рябины, желтые кленовые листья, зимой — веточка ели или сосны). Если день праздничный или у вас гости, лучше пригото-

вить сервис. А в обычный, будний день чай или кофе каждый из членов семьи может пить из любимой чашки. Ведь это тоже создает определенное настроение.

Масло обычно подают или целым куском, чтобы каждый мог взять, сколько нужно, или брусочками, шариками, кружочками.

На каждую салфетку ставят прибор для одного человека: в центре — закусочная тарелка, справа (наискосок) — блюдо с чашкой (ручка чашки должна быть обращена влево, а ручка ч. ложки на блюде — вправо). Слева от тарелки кладут вилку (зубцами вверх), справа нож (лезвием к тарелке). Если на завтрак предлагают яйцо, его подают в специальной подставочке или посуде и ставят на закусочную тарелку или справа. Кофе и чай подают без сахара, чтобы каждый мог добавить его по вкусу.

Если у вас после праздника заночевали гости, вы можете накрыть для них к завтраку стол по-шведски. Для этого стол или несколько столов, накрытых широкой длинной скатертью, ставят у стены или посередине комнаты. Салаты, холодные закуски, соусы, специи, хлеб, сахар, кондитерские изделия на больших блюдах, а также минеральная вода, сок в бутылках находятся посередине, а по краям треугольниками или рядами — стаканы, чашки с блюдцами и чайными ложечками, тарелки (из расчета 2—3 на каждого) стопочками. Из вилок и ножей можно выложить красивый узор (для каждого гостя по 2 прибора).

Бумажные салфетки кладут в нескольких местах. А украсить «шведский стол» можно высокими вазами с цветами, лучше теми, у которых длинные стебли. Гость сам берет прибор, тарелку, выбирает еду, ест там, где ему удобнее, стоя или сидя. Если позволяет площадь вашей квартиры или дома, можно «шведский стол» накрыть на кухне, а в гостиной поставить несколько маленьких столиков на четырех, со специями, салфетками и маленькими букетиками, чтобы гостям было удобно завтракать.

Если вы готовите отдельный столик для детей, лучше накрыть его яркой скатертью, положить салфетки с веселыми рисунками, в виде цветка или грибочка, из блюд лучше предложить маленькие сэндвичи, канапе, бутерброды, которые можно есть без ножа, а салаты и даже кашу украсить повеселей.

Стоит напомнить и некоторые правила поведения за столом.

ЕДИМ ПРАВИЛЬНО

Если на тарелке лежит салфетка, ее нужно развернуть и, сложив вдвое, положить на колени. Выходя из-за стола, сложенную салфетку кладут справа от тарелки или на ее место.

Накладывая закуски следует общей вилкой или ложкой, не забывая положить их на место. Нарезанную колбасу, положив себе на тарелку, очищают от кожуры с помощью вилки и ножа.

Паштет можно есть вилкой или намазывать на хлеб.

Сливочное масло следует взять специальным ножом и положить на край своей тарелки. А потом своим ножом намазывать на хлеб, булочку или тостик. Повидло, джем лучше взять из общей розеточки и положить на край своей тарелки специальной ложечкой. Намазывать их следует, как и масло, своим ножом.

Если лежит несколько ножей и вилок, сначала нужно использовать тот прибор, который находится ближе к тарелке, потом следующий.

Во время приема пищи вилку и нож следует держать над тарелкой под небольшим углом. Ножом можно нарезать или накладывать пищу на вилку. Если едят вилкой (ее держат в левой руке) и ножом (его — в правой), нож держат в руке и тогда, когда пользуются только вилкой. Если нужно сделать паузу, нож и вилку кладут на края тарелки так, чтобы не испачкать скатерть.

В конце завтрака нож и вилку кладут на тарелку параллельно друг другу.

Рыбу следует есть с помощью специального ножа и вилки или двух вилок (той, которая в правой руке, разбирают рыбу на кусочки, той, что в левой, кладут в рот). Начинают есть рыбу с ее верхней части. Снимают кожу, отделяют мясо от костей, мелкие косточки удаляют специальным рыбным прибором или вилкой и кладут на специальную тарелочку или на край своей закусочной.

Блюда из птицы можно есть как руками, так и с помощью вилки и ножа.

Котлеты, бефстроганов, рулет, гуляш и другие блюда из рубленого и мелкокускового мяса принято есть вилкой, а куски мяса следует нарезать, чтобы оно не остыло, по мере употребления.

Сосиски принято есть с помощью вилки и ножа, овощи, картофель лучше разделять на кусочки ребром вилки.

Густую рисовую кашу можно есть вилкой, жидкую — ложечкой.

Яйца вкрутую сначала очищают от кожуры, затем разрезают вдоль. Яйца всмятку или «в мешочек», как правило, подают в специальных подставочках. Следует аккуратно разбить его верхнюю часть ложечкой, очистить от скорлупы, положить ее на тарелочку. Едят содержимое яйца ложечкой.

Если на завтрак подали яичницу-глазунью, желток можно съесть ложечкой, а белок вилкой. Нож понадобится только в случае, если яичница жарилась с ветчиной. Омлет, как и картофельные оладьи, принято есть с помощью двух вилок.

Хлеб, булочки, кексы, ромовые бабы лучше не откусывать, а отламывать кусочки и отправлять их в рот.

Пирожное с кремом берут вместе с бумажной салфеткой, на которой оно лежит, и кладут на свою тарелку. Едят его, как и торт, специальной ложечкой или вилочкой.

Косточку от ягоды нужно аккуратно и незаметно извлечь изо рта с помощью чайной ложечки и положить на блюдечко.

Яблоки и груши лучше есть с помощью специального фруктового прибора или ножа. Их можно разрезать на четыре-восемь частей, очистить и есть вилочкой. Апельсины тоже чистят ножиком, а вот мандарины — руками.

Кисть винограда берут в левую руку и обрывая правой рукой ягоды, кладут их в рот. Чтобы удалить косточку из сливы, ее можно разломить руками.

Абрикосы и персики тоже принято очищать от кожицы и, удалив косточку, нарезать на кусочки. Если на завтрак подали клубнику, зелень от ягоды отделяют губами.

Наливая чай или кофе, не следует поднимать чашку над блюдцем. Если чай наливают в стакан, в нем можно оставить ложечку, а вот из чашки ее нужно сразу вынуть. Сахар насыпают специальной ложечкой, кусковой берут щипцами или кончиками пальцев, кладут в чашку и ждут пока он растворится. Не принято пить чай или кофе ложечкой.

ГОВОРИМ ТОЛЬКО О ХОРОШЕМ

«Когда я ем, я глух и нем», — учили наши деды. Однако иногда за завтраком есть время перекинуться несколькими словами. Говорить нужно кратко, ясно, но неторопливо и только о том, что будет приятно всем вашим близким. Не стоит за завтраком начинать обсуждение какой-то серьезной темы или тем более спор. И даже если вы пришли поздно и не успели поговорить с сыном или дочерью о их не очень хороших отметках или поведении, не спешите портить им завтрак. Потерпите до вечера. Не стоит говорить за столом о болезнях, делать замечания по поводу качества блюд. Если у вас есть минута-другая, за чаем или кофе поговорите о погоде, о своих планах на день, если они интересны, о том, как лучше будет провести выходные, отпуск. Вспомните что-нибудь приятное или даже смешное.

Будьте взаимно вежливы не только на работе, но и дома, увидите, что многие проблемы решатся сами по себе.

Не забывайте, что в будние дни, как правило, обедать приходится вне дома, к ужину можно не успеть. И завтрак порой единственное время, когда можно просто улыбнуться друг другу, чтобы эта улыбка близкого человека согрела вас потом весь день.

ВЕСЕННИЙ НОКТЮРН

Весна — это время надежд и мечтаний. Однако это и период, когда после долгой холодной зимы многие чувствуют хроническую усталость, страдают от авитаминоза. Поэтому весенний завтрак должен взбодрить и в то же время настроить на лирический лад.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. СОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ

Время приготовления — 5 мин.

Сок можно сделать самому с помощью соковыжималки. Для лучшего усвоения витамина А обязательно капните в стакан каплю подсолнечного (оливкового) масла или сливок

2. ТОСТЫ С «КУЛЕЧКАМИ» ИЗ ВЕТЧИНЫ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 2 ломтика тестовой булки или батона, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сыра, 2 ломтика вареной ветчины, 2 листика зеленого салата 50 г сливочного масла, майонез по вкусу.

Ломтики тостовой булки обжариваем в тостере. Яйцо и сыр натираем на крупной терке, смешиваем с майонезом. Из ветчины делаем «кулечки» и, наполнив их салатом, кла-

дем на тосты, которые предварительно можно смазать сливочным маслом, украсить листьями зеленого салата.

3. ОВСЯНАЯ КАША С ПРИВКУСОМ ЛИМОНА

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 порции: 5 ст. ложек овсяных хлопьев, 1/4 стакана воды, 2 ст. ложки сливок или 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, соль на кончике ножа, 1 ч. ложка лимонного сиропа, сваренного из 1/4 стакана воды и свежей цедры лимона.

Овсяные хлопья всыпаем в кастрюльку, заливаем водой и на маленьком огне, помешивая, доводим до кипения, добавляем сахар, соль, сливки или сливочное масло, лимонный сироп, который лучше приготовить вечером. Вместо сиропа можно использовать высушенную и измельченную цедру лимона.

4. КОФЕ ПО-ВЕНСКИ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 чашки: 3/4 чашки крепкого черного кофе (способы заваривания кофе см. в разделе «Утренние напитки»), 2 ч. ложки сахара, 40 г взбитых с 1 ч. ложкой сахара сливок, 1 ч. ложка шоколадной крошки, ванилин.

Всыпав в готовый сваренный кофе сахар, ванилин, укрываем его взбитыми сливками и шоколадной крошкой.

ВТОРНИК

1. САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 5 головок редиса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сыра, 1 свежий огурец, 1 лист зеленого салата, соль, сметана, майонез по вкусу.

Редис, яйцо, свежий огурец и сыр натираем на крупной терке, добавляем соль, сметану, майонез по вкусу, перемешиваем и выкладываем на лист салата. Сверху можно посыпать сыром или яичным желтком.

2. ОМЛЕТ «ПРИВЕТ ОТ КУРИЦЫ»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 2 куриных яйца. 1/2 стакана молока или сливок, 1/2 отварной куриной грудки. 1/8 головки репчатого лука. 50 г сыра, 50 г сливочного масла, соль на кончике ножа, орегано, зелень укропа. 2 кусочка черного хлеба с маслом, 2 консервированных помидора.

Лук нарезаем или натираем на крупной терке и пассеруем на сковороде в сливочном масле, добавляем мелко покрошенное куриное мясо. Когда лук и курица чуть подрумянятся, вливаем хорошо взбитую и подсоленную смесь из яиц и молока (сливок), закрываем крышкой. Перед концом приготовления посыпаем омлет сушеным орегано или рубленой зеленью укропа и натертым на крупной терке сыром. К омлету можно подать 2 кусочка черного хлеба с маслом, консервированные помидоры.

3. ЧАЙ ПО-АНГЛИЙСКИ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 чашки: 1 ч. ложка черного чая. 50—75 мл молока или сливок, 100 мл воды, сахар по вкусу.

В нагретый чайник засыпаем чай, в два приема заливаем его кипятком (секреты правильного приготовления чая см. в разделе «Утренние напитки»), даем ему 5 мин настояться. В теплые чашки вливаем горячее молоко, затем чай. Всыпаем сахар по вкусу.

СРЕДА

Зеленый завтрак

1. ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Если нет возможности сделать свежий (для 1 стакана потребуется 300 г ягод зеленого винограда без косточек), можно воспользоваться консервированным..

2. КРЕВЕТКИ В АВОКАДО

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 порции: 1 небольшой плод авокадо, 50 г консервированных или отварных креветок, 50 г сыра, соль, майонез по вкусу, большой лист зеленого салата, 2 зеленые маслины.

Разрезаем авокадо пополам. Удаляем семена, очищаем от кожицы, вырезаем или вынимаем немного мякоти, перекладываем ее в мисочку и разминаем ложкой, добавляем натертый на мелкую терку сыр, креветки, соль, майонез, перемешиваем, и раскладываем в половинки авокадо, которые кладем на засланную салатным листом тарелочку, украшаем маслинами.

3. РИС С КИВИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Время приготовления — 25 мин.

Для 1 порции: 100 г риса, 150 мл кипящей воды, 25 г сливочного масла, соль по вкусу. 1 киви. Кастрюля с очень плотной крышкой, лучше с гнетом, который не давал бы ей подняться даже в момент сильного кипения.

Рис засыпаем в кастрюлю и заливаем кипятком, закрываем крышкой с гнетом, ставим на огонь и варим ровно 12 мин: 3 мин на сильном огне, 7 на умеренном, 2 мин на слабом. Затем выключаем огонь и оставляем кашу на 12 мин. Рис при желании можно заменить рисовыми хлопьями. Тогда на 1/2 стакана хлопьев достаточно 1 стакана молока. Время приготовления — 5 мин.

Тем временем чистим и нарезаем киви мелкими кубиками.

Через 12 мин поднимаем крышку, солим кашу, кладем туда масло и перемешиваем, выкладываем на тарелку, посыпаем киви. Сверху можно посыпать сахаром или сахарной пудрой.

4. ЗЕЛЕНЬ ЧАЙ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 чашки: 1/2 ч. ложки чая, 1 чашка кипятка. (Секреты заваривания чая см. в разделе «Утренние напитки».)

ЧЕТВЕРГ

1. САЛАТ «МИМОЗА»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г вареной со специями морской рыбы (лучше скумбрии) или консервированной в масле сайры (можно сардины), 1/4 луковицы, соль, майонез по вкусу, несколько веточек укропа.

На тарелочку выкладываем рыбу (предварительно выбрав кости) или консерву, разминаем вилкой. Посыпаем мелко порубленным луком, поливаем майонезом. Берем яйцо и вынимаем желток. Белок измельчаем и посыпаем им салат, подсаливаем и поливаем майонезом. Кладем веточки укропа и посыпаем крошками желтка.

2. МАННАЯ КАША НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 порции: 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана сахара, 2/3 стакана сладкого миндаля, 5 штук горького миндаля. 4 стакана кипятка, варенье из голубики.

Миндаль обварить кипятком, очистить и мелко истолочь, подлив 1 ст. ложку воды, развести 4 стаканами кипятка, положить сахар, размешать и довести до кипения. Всыпать через сито манную крупу, помешивая, варить до готовности. К каше подать в отдельной розеточке варенье из голубики.

3. ТОСТЫ С СЫРОМ И БРУСНИКОЙ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 2 ломтика тостовой булки, 50 г творожного сыра или творога, 25 г сливочного масла, 50 г брусничного варенья.

Тостовую булку обжариваем в тостере, слегка намазываем маслом, по диагонали кладем творожный сыр и ягоду брусники.

4. КАКАО С МОЛОКОМ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 чашки: 1 ч. ложка какао, 1 стакан горячего молока, сахар по вкусу.

В кастрюлю всыпаем какао, сахар, наливаем 1/4 стакана горячего молока, ставим на огонь и, слегка помешивая, вливаем остальное горячее молоко. Доводим до кипения и выливаем в чашку.

ПЯТНИЦА

1. ТВОРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 200 г творога 100 г зеленого салата (шпината), 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль по вкусу, 1/2 стакана сметаны.

Перебираем, промываем, высушиваем, мелко нарезаем зеленый салат и зелень петрушки и укропа. Творог растираем, смешиваем с зеленью, подсаливаем, заливаем сметаной. Украсить салат можно веточкой укропа или маленькими листьями салата.

2. КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧУДО

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 порции: 2 сваренных в «мундире» (в кожуре) картофеля. 50 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 соленый огурец.

Сваренный накануне вечером картофель очищаем от кожуры и нарезаем на тонкие ломтики. Сыр натираем на мелкой терке. Огурец нарезаем в виде листиков или «веера» (см. раздел «Праздник каждый день»). Обжариваем картофель на разогретой сковородке в масле до золотистой корочки. Перевернув ломтики, засыпаем их сыром, кладем огурец и на 1 мин закрываем крышкой. Это блюдо хорошо подать с трубочками из красной рыбы.

3. КАНАПЕ С ТРУБОЧКАМИ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 1 ломтик белого хлеба. 25 г сливочного масла. 2 ломтика соленой красной рыбы. 1 ломтик лимона веточка укропа.

Хлеб или батон обжариваем в тостере, намазываем маслом. Ломтик лимона разрезаем надвое. Заворачиваем каждую половинку в ломтик красной рыбы. Выкладываем «трубочки» на канапе и украшаем укропом.

4. МРАМОРНЫЙ КОФЕ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 чашки: 1 чашка сваренного обычным способом черного кофе (см. раздел «Утренние напитки»), 1 ч. ложка теплого молока.

Варим кофе, но перед тем, как налить его в чашку, на ее дно кондитерским шприцем впрыскиваем немного теплого молока. Чтобы сохранить его мраморность, не следует перемешивать молоко с кофе.

СУББОТА

1. ТАРТИНКИ С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 порции: 2 ломтика обжаренного в тостере пшеничного хлеба. 20 г растопленного сливочного масла. 100 г печеночного паштета (его готовим накануне вечером). 20 г сыра, 1/2 свежего или соленого или маринованного огурца, лист салата.

Для печеночного паштета: 300 г свиной или говяжьей печени, 100 г свинины, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Ломтики хлеба смазываем паштетом, сбрызгиваем растопленным маслом и запекаем в микроволновой печи или жарочном шкафу.

Украшаем «веером» из свежего или соленого огурца и выкладываем на лист салата.

Для приготовления паштета печень, сало и мясо режем на кусочки, слегка обжариваем, добавляем порезанный лук, подсаливаем, выкладываем в глубокую емкость и, залив 1 стаканом воды, добавив лавровый лист, орегано и другие специи, тушим в духовке или на маленьком огне 40 мин. Остужаем и два раза пропускаем через мясорубку. Полученную массу солим, перчим и еще 10—15 мин тушим на сковороде.

На ночь ставим паштет в холодильник.

2. ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЕКРЕТОМ

Время приготовления — 25 мин.

Для 1 порции: 100 г творога, 1/2 стакана манной крупы, 1 яйцо. 1 ч. ложка сахара, соль на кончике ножа, 1/2 стакана молока, сода на кончике ножа, погашенная лимонным соком, 1 ст. ложка муки, по 1 ст. ложке замоченных с вечера и мелко порезанных кураги, чернослива, измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 50 г сметаны.

Смешиваем манную крупу, молоко, соль, муку, соду, погашенную лимонным соком, творог, добавляем взбитое с сахаром яйцо, изюм, курагу и чернослив, перемешиваем, выкладываем в смазанную подсолнечным маслом и посыпанную сухарями форму, готовим в духовке 20 мин при температуре 175 °С. Подаем со сметаной.

3. ЧЕРНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ

(способ заваривания см. в разделе «Утренние напитки»)

Время приготовления — 10 мин.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1. САЛАТ «МАСЛИНЫ ВСТРЕЧАЮТ ВЕСНУ»

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 100 г сыра «Фета» (можно заменить домашним), 50 г маслин, 1 зеленый огурец, 1 спелый помидор,

5 маслин, 2—3 листа зеленого салата, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 50 мл оливкового масла.

Салат шинкуем, огурцы и помидоры нарезаем небольшими дольками, петрушку измельчаем. Все смешиваем с маслинами и заливаем оливковым маслом. Выложив в салатницу, украшаем кубиками сыра и петрушкой.

2. БЛИНЫ СКОРЫЕ С КРАСНОЙ ИКРОЙ

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 порции: 3/4 стакана муки, 1/2 стакана молока или сливок, 1/2 стакана кефира, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1 яйцо. 1 ч. ложка сахара, соль на кончике ножа, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка красной икры, 50 г сливочного масла.

Взбиваем в мисочке белок с сахаром, добавляем желток, молоко (или сливки), кефир, соду с лимонным соком, муку, соль и снова хорошо взбиваем до густоты сметаны. Печем блины на смазанной подсолнечным маслом тефлоновой сковородке (переворачиваем только деревянной лопаточкой). Складываем на тарелку, смазываем сливочным маслом. Икру и масло лучше подать в отдельной посуде (икру можно положить на сложенные вдвое или вчетверо блины).

3. ХОЛОДНЫЙ КОФЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1 чашка крепкого кофе (способы заваривания см. в «Утренних напитках»), 30 г шоколада, сахарный песок, жидкие сливки по вкусу, кубики льда.

В посуде, поставленной на водяную баню, распускаем шоколад, вливаем его в кипящий кофе, 1 мин кипятим вместе, остужаем, наливаем в высокий стакан (до половины), остальную часть заполняем льдом.

Сахарный песок и сливки подаем отдельно.

ЛЕТНЯЯ СИМФОНИЯ

Лето — это настоящий праздник для кулинарии. Во-первых, всегда можно купить или даже принести прямо с грядки свежие овощи, ягоды, чуть позже и фрукты. Во-вторых, лето — это время отпусков, и вы сможете чуть больше времени пофантазировать на кухне. Ваша задача — за завтраком поддержать радостное, солнечное настроение, ярко выявить и гармонизировать вкус разных полезных продуктов. Главное же — витаминизировать организм.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА ПО-ШВЕДСКИ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 100 г молодых листьев подорожника, 50 г крапивы, 25 г тертого хрена, 1—2 пера зеленого лука. 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.

Листья подорожника и крапивы, зеленый лук промываем (крапиву ошпариваем кипятком), шинкуем, смешиваем с хреном, солим, заправляем сметаной.

2. РОТТЕРДАМСКИЕ ЛОМТИКИ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 порции: 2 ломтика тестовой булки или батона. 20 г сливочного масла. 15 г горчицы, 100 г нежирной ветчины. 40 г сыра. 1 помидор. 10 г зелени петрушки и укропа, 1—2 пера зеленого лука, перец красный по вкусу.

Обжаренные в тостере ломтики булки намазываем маслом и горчицей. Кладем по кусочку ветчины, сыра и помидора, посыпаем перцем, запекаем в микроволновой печи (пока сыр не начнет плавиться), посыпаем рубленой зеленью.

3. КОФЕ ПО-АРАБСКИ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 порции: 1—2 ч. ложки мелкомолотого кофе, 1 кусок сахара. 80 мл воды.

Кофе всыпаем в джезву, добавляем сахар, наливаем холодную воду, ставим на маленький огонь и очень медленно доводим до кипения. После этого сливаем в глиняный сосуд и только потом — в чашку.

ВТОРНИК

1. САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 100 г щавеля. 1 яблоко. 2 редиски, маленький зубчик чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа, соль, сметана и майонез по вкусу.

Щавель хорошо промываем, мелко нарезаем и смешиваем с тертым яблоком, редиской и пропущенным через чесночницу чесноком, измельченной зеленью петрушки и укропа, солим, добавляем сметану и майонез по вкусу.

2. НЕЖНОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Время приготовления — 15—20 мин.

Для 1 порции: 200 г филе морской рыбы. 1 ч. ложка лимонного сока. 1 ч. ложка муки, 7 яйцо. 1 ст. ложка сливочного масла, молотые сухари, соль, перец по вкусу, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 3—4 молодые картофелины. 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа, 1 ст. ложка сливочного масла.

Очищенный молодой картофель опускаем в кипящую воду, варим до готовности (подсаливаем в конце варки).

Тем временем ломтики рыбного филе слегка отбиваем, sprыскиваем лимонным соком, посыпаем солью и перцем. На середину каждого ломтика кладем продол-

говатый кусочек сливочного масла, заворачиваем ломтики, придавая им продолговатую форму. Потом, обваляв их в муке, смачиваем в льезоне (в данном случае — это хорошо взбитое яйцо) и, обваляв в сухарях, жарим на подсолнечном масле.

Сваренный молодой картофель сливаем, посыпаем измельченной зеленью укропа. Подавая на стол, поливаем сливочным маслом.

К блюду хорошо подать малосольный огурчик.

3. ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 чашки: 1 ч. ложка ягод черной смородины, 3 ч. ложки листьев крапивы, 3 ч. ложки натертой на терке моркови.

В заварник кладем промытые ягоды смородины, листья крапивы и почищенную, натертую на терке морковь. Заливаем 1 стаканом кипятка.

СРЕДА Солнечный завтрак

1. САЛАТ «ТРОПИКАНКА»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1/2 плода манго. 2 помидора. 1 лимон, 1 пучок базилика, соль, белый перец по вкусу, 3 ст. ложки оливкового масла.

Помидоры нарезаем кружочками. Манго очищаем и, срезав с косточек, нарезаем дольками. Срезав с лимона тонкий слой цедры, нарезаем ее тонкими полосками. Из лимона выжимаем сок. Выкладываем на тарелку слоями кружочки помидоров и дольки манго так, чтобы получилось солнышко. Посыпаем солью и перцем.

Оливковое масло смешиваем с 2 ст. ложками лимонного сока, солью, перцем. Поливаем этой смесью салат. Украшаем его лимонной цедрой и листиками базилика.

2. ТАРТИНКА С СОСИСКОЙ И ГЛАЗУНЬЕЙ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1 ломтик тестовой булки, 7 ломтик сыра. 1 сосиска. 1 куриное или 2 перепелиных яйца, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка измельченного укропа, соль на кончике ножа.

Тестовую булку обжариваем в тостере. Сосиску варим и, разрезав на 2 половинки, кладем на сковородку в разогретое сливочное масло, обжариваем, разбиваем 1 куриное или 2 перепелиных яйца, подсаживаем. Аккуратно перекладываем на булку, покрытую ломтиком сыра, посыпаем зеленью укропа.

3. ЧАЙ С МЕДОМ И ЗЕМЛЯНИКОЙ

Время приготовления — 7 мин.

К зеленому или черному чаю (способы заваривания см. в «Утренних напитках») подаем в отдельных розеточках липовый мед и землянику.

ЧЕТВЕРГ

1. ТВОРОЖНАЯ ПАСТА С КЛУБНИКОЙ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 200 г творога, 1/2 стакана сливок. 1 ст. ложка сметаны, 2 ч. ложки сахара, 5—6 ягод свежей клубники, 1/4 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка измельченных грецких орехов.

Творог растираем со сливками, сахаром, корицей, пропускаем через сито, смешиваем с измельченными орехами, поливаем сметаной и украшаем клубникой (если ягоды большие, их можно разрезать на половинки).

2. ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ

Время приготовления — 30 мин.

Для 1 порции: 100 г гречневой крупы, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 1 ч. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Гречневую крупу обжариваем на сковороде без масла на слабом огне до золотистого цвета (пока крупа не начнет потрескивать). Добавляем сливочное масло и еще немного поджариваем. Перекладываем в кастрюлю, заливаем кипятком, ставим на слабый огонь, подсаживаем, закрываем крышкой. Когда крупа вберет всю воду, кастрюлю снимаем с плиты и заворачиваем в теплое полотенце или одеяло хотя бы на несколько минут, чтобы она «дозрела».

К каше подаем свежее коровье или козье молоко.

3. КОФЕ ПО-МЕКСИКАНСКИ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 чашки: 9 г смеси кофе и какао, 30 г сахарного песка.

100 мл воды, сливки или сгущенное молоко.

Варим напиток из молотого кофе в смеси с порошком какао (1:1). Переливаем в чашку, добавляем сливки или сгущенное молоко, перемешиваем и процеживаем.

Сахар принято подавать отдельно.

ПЯТНИЦА

1. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ В ЯБЛОКАХ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 2 яблока, 1 морковь, 1 ст. ложка мака, 1 ч. ложка мелко нарезанной и несколько веточек петрушки, 1 ч. ложка лимонной кислоты.

Яблоки очищаем, срезаем верхушку (1/3), вынимаем сердцевину так, чтобы полость была достаточно большой. Мякоть (без косточек) складываем в отдельную мисочку. Край вырезаем зубчиками. Яблоки несколько раз бланшируем в подкисленной лимонной кислотой воде. Морковь чистим и натираем на мелкой терке. Мякоть яблок мелко рубим и добавляем к моркови. Мак обдаем горячей водой и, высушив, высыпаем к моркови и яблокам. Добавляем измельченную зелень петрушки, все перемешиваем. Смесь начинаем

яблоки. На каждое кладем майонез, украшаем зеленью петрушки.

Этот салат можно подать к блюдам из телятины и птицы.

2. МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 порции: 2 ломтика телятины, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, перец по вкусу, 1 маленький зубчик чеснока, 1 куриное яйцо, 1 ч. ложка измельченной зелени укропа, измельченные сухари, подсолнечное или оливковое масло.

Ломтики телятины sprыскиваем лимонным соком, посыпаем измельченным или пропущенным через чесночницу чесноком, солим, перчим, и, смочив в льезоне (взбитое яйцо), обваляв в измельченных сухарях, жарим на подсолнечном или оливковом масле до готовности.

Медальоны из телятины подаем вместе с салатом.

3. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ВИШНЯМИ

Время приготовления — 10 мин.

К зеленому чаю (рецепты заваривания см. в «Утренних напитках») подаем печенье, намазанное сливочным маслом, сладкой творожной пастой и украшенное вишнями без косточек (сверху можно посыпать измельченными орехами и сахарной пудрой).

СУББОТА

1. ПОМИДОРЫ С КРЕВЕТКАМИ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 2 небольших помидора, 50 г консервированных креветок, 50 г сыра, соль, майонез по вкусу, 1 ч. ложка измельченной зелени укропа, лист зеленого салата.

У помидоров срезаем верхушки (на 1/4), вынимаем мякоть и перекладываем в отдельную мисочку, смешиваем с креветками и натертым на мелкой терке сыром,

подсаливаем. Выкладываем помидоры на тарелочку, засланную салатным листом, и заполняем смесью креветок, сыра, украшаем зеленью укропа.

2. РИС С НЕКТАРИНОМ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 1/4 стакана риса, 3—4 стакана воды, 1,5 стакана горячего молока, соль, сахар по вкусу, 1 нектарин.

Рис промываем и заливаем водой, доводим до кипения, выливаем в дуршлаг, обдаем холодной водой, а потом всыпаем в горячее, но еще не кипящее, подсолненное молоко, варим, помешивая, до готовности. В конце варки добавляем сахар по вкусу, закрываем крышкой.

Нектарин разрезаем на две половины, вынимаем косточку, очищаем, режем на мелкие кусочки.

Выложив рисовую кашу на тарелку, украшаем ее нектарином.

3. КОФЕ МЕЛАНЖ ПО-БЕРЛИНСКИ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1 стакан охлажденного крепкого кофе, 4 ст. ложки сока или сиропа из черешни, 4 ст. ложки сгущенного молока, сахарная пудра.

Смешиваем охлажденный крепкий кофе, сок черешни, сгущенное молоко так, чтобы они равномерно распределились и образовалась однородная масса. Выливаем в чашку и посыпаем сахарной пудрой.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1. САЛАТ НА КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЯХ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 порции: 1—2 капустных листа из середины кочана, лимонная кислота, сахар, 2 помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ч. ложка мелко нарубленной зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки майонеза, соль, перец по вкусу.

Спрыскиваем листья капусты раствором лимонной кислоты, сахара и соли. На них укладываем порезанные дольками помидоры и яйцо, перчим, солим, поливаем майонезом, посыпаем зеленью.

2. ДРАНИКИ С ПОДЖАРКОЙ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 3—4 картофелины, 1/2 стакана муки, сода на кончике ножа, 2 ст. ложки кефира, 1 яйцо, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Для поджарки: 100 г свинины, 1 головка репчатого лука.

Очищенный картофель натираем на мелкой терке, добавляем муку, соду, кефир, соль, яйцо и хорошо размешиваем.

Печем драники на сковородке в разогретом подсолнечном масле.

На другой сковородке жарим мелко порезанную свинину, в конце подсаливаем и добавляем порезанный кружочками лук.

К драникам можно подать сметану.

3. МОЛОКО С ЛЕСНЫМИ ЯГОДАМИ И КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 1 стакан молока, 1/2 стакана земляники и черники. 1/4 стакана кукурузных хлопьев.

Молоко выливаем в мисочку, всыпаем туда землянику и чернику, кукурузные хлопья. Есть нужно столовой ложкой.

ОСЕННЯЯ ЭЛЕГИЯ

Осенью, как и летом, много разных овощей и фруктов, которые помогают разнообразить утреннее меню,

украшают стол, витаминизируют наш организм и помогают ему подготовиться к зиме.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. САЛАТ ИЗ АРБУЗА

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 порции: 200 г арбуза, 1/2 лимона. 2 кислых яблока. 1 ст. ложка сахара, корица. 2 ст. ложки сметаны, 1/2 стакана нарезанных и подсушенных кубиков черного хлеба.

Мякоть арбуза, вынув семена, нарезаем мелкими кубиками, сбрызгиваем лимонным соком. Яблоки очищаем от кожуры и сердцевин, натираем на крупной терке, соединяем с арбузными кубиками и кубиками подсушенного черного хлеба, посыпаем сахаром и перемешиваем, поливаем сметаной, посыпем корицей.

К салату хорошо подать куриные или телячьи котлеты.

2. ТЕЛЯЧЬИ КОТЛЕТЫ ПО-СИБИРСКИ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 200 г фарша из телятины (его можно приготовить вечером), 1 маленький зубчик чеснока, 1/2 луковицы, соль, перец по вкусу, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, панировочные сухари, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана очищенных кедровых орешков.

Фарш перемешиваем с пропущенным через чесночницу чесноком, натертым на крупной терке луком, яйцом, солью и перцем. Делаем из фарша две лепешки, кладем на них по кусочку масла и чайной ложке тертого сыра, заворачиваем, формуем котлеты и, обваляв в муке, яйце и панировочных сухарях с кедровыми орешками, жарим на подсолнечном масле до готовности.

Подаем с салатом из арбуза.

3. ЧАЙ ЗЕЛЕНый С ЯБЛОКАМИ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 чашки: 1 стакан зеленого чая, 1/4 кисло-сладкого яблока. 1 ч. ложка меда.

Четверть небольшого кисло-сладкого яблока очищаем, мелко крошим или натираем на терке, кладем в чашку, добавляем мед, наливаем чай.

ВТОРНИК

1. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/4 головки репчатого лука, соль, перец по вкусу, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка майонеза, 1 лист зеленого салата, 1 ч. ложка измельченной зелени укропа, 50 г мелко порубленных обжаренных и обжаренных грибов.

Со сваренного вкрутую яйца срезаем верхушки, разрезаем в виде лилии, вынимаем желток. Обжариваем на сливочном масле мелко нарезанный лук, порубленные грибы, добавляем растертый желток, майонез, соль и перец по вкусу, перемешиваем, наполняем яичные белки, выкладываем готовые яйца на лист салата и посыпаем рубленой зеленью укропа.

2. КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДУШКИ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 1/2 небольшого кабачка, 1/2 стакана муки. 2 ст. ложки кефира, сода на кончике ножа. 1 яйцо, подсолнечное масло, 100 г сметаны.

Кабачок очищаем от кожуры и семечек, натираем на мелкой терке, добавляем кефир, муку, соду, соль, яйцо, размешиваем. Печем оладушки на подсолнечном масле. Подаем со сметаной.

3. КОФЕ ПО-РУМЫНСКИ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 чашки: 1 ч. ложка кофе, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1/2 ч. ложки какао, 1 чашка воды, ваниль по вкусу.

Смешиваем кофе с какао и сахарной пудрой, всыпаем в джезvu, наливаем воду, ставим на огонь, нагреваем, не доводя до кипения, добавляем щепотку ванили, даем настояться, выливаем в чашку.

СРЕДА

Завтрак «Осень золотая»

1. САЛАТ «ВЕСЕЛый ЛИСТОПАД»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 3 небольших сладких перца разного цвета (зеленый, желтый и красный). 1 помидор, 1 зеленый огурец, 1/4 луковицы, 1 ч. ложка мелко рубленой зелени укропа, 1/2 стакана мелко рубленой соленой красной рыбы, 4 ст. ложки оливкового или подсолнечного масла.

Из перцев вынимаем сердцевину и семечки, еще раз их моем и нарезаем кружочками. Помидор и огурец нарезаем кубиками, лук натираем на терке и смешиваем с мелко рубленой соленой красной рыбой, украшаем кольцами перца, заливаем оливковым или подсолнечным маслом. Посыпаем зеленью укропа.

2. ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Время приготовления — 25 мин.

Для 1 порции: 100 г пшенной крупы, 1,5 стакана молока, 5 стаканов воды. 50 г масла, 100 г тыквы, соль на кончике ножа. 1 ч. ложка сахара.

Пшеничную крупу промываем, пока вода не станет прозрачной, заливаем горячей водой и промываем. Кладем в кастрюлю порезанную на кубики или потертую на терке очищенную от кожуры и семечек тыкву, засыпаем крупу и варим в большом количестве воды

до полуготовности. Затем сливаем воду, заливаем горячее молоко и варим, помешивая, до готовности, добавляем сахар. Накрываем крышкой. Если есть время, можно завернуть кастрюлю в одеяло и поставить доходить.

3. ЧАЙ С ЛИМОНОМ И АБРИКОСОВЫМ ДЖЕМОМ

Время приготовления — 10 мин.

Способы заваривания см. в разделе «Утренние напитки». К чаю подаем лимон и абрикосовый джем в отдельной розеточке.

ЧЕТВЕРГ

1. ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 стакана: 2—3 спелых кисло-сладких яблока сахар по вкусу.

Яблоки разрезаем на 4 части, очищаем от семечек и готовим сок с помощью соковыжималки.

2. ЖЮЛЬЕН С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 100 г сваренных и обжаренных на сливочном масле с луком белых грибов (их можно приготовить с вечера). 100 г отварной курицы, 50 г сыра. 1 ст. ложка сметаны и 1 ст. ложка майонеза 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Отварное мясо курицы (лучше грудку) нарезаем порционными кусочками и слегка обжариваем на сливочном масле, добавляем к ней готовые грибы с луком.

Выкладываем эту массу в специальную формочку, поливаем сметаной, майонезом, солим, перчим, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку или микроволновку (пока сыр не расплавится).

3. НАПИТОК «ОРЕШЕК»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1/2 стакана крепкого чая, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка рубленых грецких или лесных орехов. 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ломтика лимона.

Яичный желток растираем с медом и заливаем горячим чаем. Яичный белок взбиваем до крепкой пены. Всыпаем в него сахарную пудру и варим 2 минуты в подкисленной воде. Белковую пену вынимаем шумовкой, даем воде стечь.

Берем бокал с широким дном вливаем растертый желток с чаем и медом, кладем ломтики лимона, сверху укладываем пену, посыпаем рублеными орехами.

ПЯТНИЦА

1. САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 200 г капусты. 5—6 шт. замоченного в воде с вечера, набухшего чернослива без косточек, 1/2 моркови. 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, тмин.

Капусту шинкуем, морковь натираем на терке, посыпаем сахаром, перетираем руками и отжимаем сок. Разбухший чернослив (3—4 штуки) нарезаем брусочками. Все перемешиваем, добавляем лимонный сок, тмин.

Украшаем целым черносливом.

2. МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ С СЫРОМ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 1 стакан макарон, 6 стаканов воды, 1 стакан пропущенного через мясорубку отварного мяса. 1/4 луковицы, соль, перец по вкусу, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г сыра.

В кипящую подсоленную воду всыпаем макароны, доведя до кипения, выключаем и оставляем набухать до го-

товности. Отварное мясо пропускаем через мясорубку и обжариваем вместе с мелко рубленным репчатым луком на сливочном масле, добавляем соль, перец по вкусу, смешиваем с готовыми, откинутыми на дуршлаг макаронами, посыпаем тертым сыром.

3. КОФЕ «МОККО-АКТИВ»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 25 г кофе, сок 1 лимона, 2 ст. ложки меда, 250 мл воды.

Готовим очень крепкий кофе (рецепты см. в разделе «Утренние напитки») и горячим фильтруем его через воронку. Добавляем в него лимонный сок и мед.

Пить этот кофе принято из очень маленьких чашечек.

СУББОТА

1. «РОЗОЧКИ» ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 2—3 продольных ломтика баклажана, замоченные с вечера в соленой воде, 1 небольшой зубчик чеснока, 100 г сыра, соль, майонез по вкусу, 1 ст. ложка подсолнечного масла, лист зеленого салата.

Отмоченные в соленой воде (не менее 2 часов) ломтики баклажана промываем, обжариваем в подсолнечном масле. Делаем из них «розочки», которые наполняем смесью пропущенного через чесночницу чеснока, натертого на мелкой терке сыра и майонеза. Выкладываем «розочки» на лист салата.

2. КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ГРИБНОЙ ПОДЛИВОЙ И СОСИСКАМИ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 2 сосиски, 4 картофелины, 1/2 стакана горячего молока, 1 ч. ложка сливочного масла.

Для грибной подливы: 1/2 стакана обваренных и жаренных с луком грибов, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана воды.

Картофель чистим и ставим варить.

Отвариваем сосиски.

Тем временем на сковородке разогреваем жареные грибы с луком, добавляем воду и разбавленную водой муку, солим и, помешивая, доводим до готовности.

Картофель сливаем, толчем, добавляем горячее молоко и масло, перемешиваем. Выкладываем на тарелку, поливаем грибной подливой, рядом кладем сосиски.

3. ЧАЙ С МЯТОЙ

Время приготовления — 7 мин.

Для 1 чашки: 50 г листьев мяты, 2 ч. ложки сахара, 1 стакан воды.

В заварник кладем 50 г листьев свежей или сушеной мяты, заливаем кипятком, настаиваем 5 мин. Сахар по вкусу.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1. ГРАНАТОВЫЙ СОК

Лучше использовать готовый. Для приготовления 1 стакана гранатового сока в домашних условиях нужно 2—3 плода граната.

2. САЛАТ ИЗ ВИНОГРАДА

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 200 г винограда, 100 г вареной ветчины, 50 г сыра, 1 яблоко, 3 ст. ложки майонеза, 100 г йогурта, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, перец по вкусу, 1 ст. ложка рубленого миндаля.

Ветчину, сыр и очищенное яблоко нарезаем кубиками, добавляем разрезанные вдоль ягоды винограда, поливаем соусом, который готовим из йогурта, майонеза, соли и перца. Сверху посыпаем мелко рубленным миндалем.

3. ОЛАДУШКИ С ЯБЛОКАМИ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 стакан кефира, соль, сода на кончике ножа. 1 яблоко, 1 ст. ложка сахара, подсолнечное масло, 100 г сметаны.

Яблоко очищаем и натираем на крупной терке.

Из муки, кефира, яйца, соли, соды и сахара замешиваем тесто, добавляем в него тертое яблоко. Печем оладушки на подсолнечном масле.

Подаем со сметаной.

4. КОФЕ ГЛЯСЕ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 чашки: 1/2 стакана холодного кофе, 1/2 стакана мороженого (кофейного, шоколадного или ванильного), 1 ст. ложка шоколадного сиропа, 1 ст. ложка взбитых сливок. 1 ч. ложка раскрошенных леденцов.

Мороженое кладем в фужер, добавляем шоколадный сироп, холодный кофе, украшаем взбитыми сливками и леденцовой крошкой.

Подаем на подставной тарелочке с ложкой для мороженого и двумя соломинками.

СОНАТА ЗИМЫ

Зимой, как и поздней осенью, чаще приходится завтракать при электрическом освещении. За окном — темно, снег, ветер и так не хочется выходить из теплого дома. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы зимний завтрак стал маленьким праздником, дал вам и вашим близким силы пережить холода. Ведь зима — это и красивые заснеженные деревья, и мягкий

искристый снег, что скрипит под вашими шагами, и самый удивительный, любимый всеми праздник — Новый год.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. ТОМАТНЫЙ СОК С СОЛНЕЧНЫМ БУТЕРБРОДОМ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 1 стакан томатного сока. 1 ломтик черного хлеба, 25 г сливочного масла. 1 желток из сваренного вкрутую яйца, соль по вкусу.

Масло смешиваем с яичным желтком и намазываем на хлеб, солим по вкусу.

2. КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С ВЕТЧИНОЙ

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 200 г холодного картофельного пюре (готовится вечера). 1 яйцо, 1/2 стакана муки, соль на кончике ножа, толченые сухари, подсолнечное масло. 2 ломтика ветчины.

Из картофельного пюре, которое обычно остается с ужина, яйца, муки, соли готовим тесто, из которого формируем шарики. Обваляв их в сухарях, обжариваем в разогретом подсолнечном масле.

Вместе с крокетами можно подать слегка обжаренную ветчину.

3. КОФЕ СО СМЕТАНОЙ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 чашки: 15 г натурального кофе, 1 стакан воды, 20 г сахарного песка, 1 ч. ложка сметаны.

Кофе засыпаем в кофейник, заливаем водой и ставим на огонь. Когда он начинает подниматься, снимаем с огня и даем настояться. В чашку кладем сметану и сахар, размешиваем их, а затем наливаем кофе.

1. САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 100 г черной редьки. 1 головка репчатого лука. 2 ст. ложки подсолнечного масла, перец, соль по вкусу.

1 ч. ложка измельченной зелени сельдерея, укропа или петрушки.

Редьку очищаем, натираем на крупной терке, обдаем кипятком и отжимаем.

Мелко порубленный репчатый лук обжариваем в подсолнечном масле, соединяем с редькой, солим, перчим. Выкладываем в салатницу и украшаем зеленью.

2. САНДВИЧ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 порции: 2 обжаренных ломтика белого хлеба. 50 г сливочного масла, 2 ломтика вареного мяса. 2 ломтика ананаса, 2 ломтика сыра. 50 г томатной пасты и 2 веточки зелени петрушки.

Каждый из обжаренных ломтиков белого хлеба намазываем сливочным маслом, кладем на них по ломтику вареного мяса, ломтику ананаса, ломтику сыра и запекаем в духовке или микроволновке (пока сыр не расплавится), украшаем веточкой петрушки и горкой томатной пасты. Есть этот сэндвич можно и сложив два кусочка вместе, а затем разрезав по диагонали.

3. ЧАЙ ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ

Для 1 чашки: 1 дес. ложка черносмородинового джема. 1 ч. ложка лимонного сока.

Кладем джем в чашку и заливаем кипятком. Добавляем лимонный сок.

1. САЛАТ «ОКЕАН»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1/2 стакана вареного рассыпчатого риса, 1/2 стакана мелко порубленной морской или океанической рыбы. 1/4 головки репчатого лука. 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, белый перец, майонез по вкусу.

Вареную рыбу (филе) мелко рубим, смешиваем с натертым на терке луком. Сваренное вкрутую яйцо разрезаем на две половины так, чтобы получились «лилии» (см. раздел «Праздник каждый день»). Желток и половину белка мелко крошим и смешиваем с салатом, добавляем соль, перец, заливаем майонезом, украшаем «лилией» из белка, которую тоже можно заполнить салатом.

2. КАША МАННАЯ С КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 0,75 стакана манной крупы, 2 стакана молока или сливок. 1 ч. ложка сахара, соль на кончике ножа, 50 г разноцветной или белой кокосовой стружки.

Молоко выливаем в кастрюлю и доводим до кипения. Манную крупу всыпаем с помощью сита (чтобы рассеять). Интенсивно помешивая, всыпаем сахар, соль, варим 1—2 мин, закрываем крышкой и даем постоять 10—15 минут, добавляем сливочное масло, выкладываем на тарелку и посыпаем кокосовой стружкой.

3. МОЛОКО С ПЕЧЕНЬЕМ

Время приготовления — 5 мин.

Для 1 порции: 1 стакан молока. 4 печенья, 100 г сладкой творожной пасты с изюмом, 50 г сливочного масла.

К молоку подаем печенье, намазанное сливочным маслом и творожной пастой с изюмом.

ЧЕТВЕРГ

1. ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 стаканасоканужно2апельсинаи1яблоко.

Апельсины и яблоко очищаем (яблоко разрезаем на 4 части), делаем из них сок с помощью соковыжималки.

2. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ХРЕНОМ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 150 г квашеной капусты, по 1 столовой ложке нежирного творога, тертого яблока и репчатого лука, молока, 1/2 ч. ложки тертого хрена. 1 ч. ложка подсолнечного масла.

Творог растираем с молоком, добавляем подсолнечное масло, тертые яблоко, лук, хрен, перемешиваем и добавляем квашеную капусту.

3. ТОСТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 2 ломтика тестовой булки, 50 г сливочного масла, 50 г укропа, 1 ломтик ветчины, 50 г джема из крыжовника.

Ломтики булки или батона обжариваем в тостере и кладем на тарелочку. Укроп мелко рубим и смешиваем со сливочным маслом, выкладываем «розочкой» (см. «Праздник каждый день») на тарелочку. Рядом кладем ломтик ветчины. Джем из крыжовника подаем в вазочке.

Каждый при желании может намазать один тостик «укропным» маслом, положить на него ломтик ветчины, а другой — джемом.

4. КОФЕ «ДИМИАНА»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 чашки: 1/2 стакана готового черного кофе и 1/2 стакана готового черного чая.

Кофе и чай (рецепты приготовления см. в «Утренних напитках») смешивают в равных количествах. Сахар подают отдельно.

ПЯТНИЦА

1. САЛАТ «СЛОИСТЫЙ»

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 порции: 1 небольшая вареная свекла, 1 вареная морковь, 100 г вареной говядины, 1 вареное яйцо, 1/4 головки репчатого лука, 50 г майонеза.

Свеклу и морковь очищаем и отдельно натираем на терке. Говядину нарезаем кубиками. Вареное яйцо и лук мелко рубим. В прозрачную салатницу выкладываем слоями, поливая каждый слой майонезом, свеклу, морковь, мясо, яйца и лук. Заливаем салат майонезом и украшаем веточкой петрушки и розочкой из свеклы.

2. ОВСЯНАЯ КАША С «САМОЦВЕТАМИ»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1,5 стакана молока, соль по вкусу, 5 ч. ложек меда, 5 ч. ложек джема или желе из красной смородины.

Овсяные, хлопья заливаем молоком, подсаливаем и помешивая доводим до кипения.

Готовую кашу выкладываем на большую тарелку, украшаем края каплями меда и джема (желе) из красной смородины.

4. КОФЕ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 чашки черного кофе: 1 ч. ложка лимонного сока и 1 ч. ложка сахара.

Все компоненты смешиваем.

СУББОТА

1. САЛАТ «УТРО В ИТАЛИИ»

Время приготовления — 10 мин.

Для 1 порции: 50 г мяса вареной курицы или буженины, 1/2 яблока, 1/2 апельсина, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 50 г майонеза, 1 ч. ложка мелко порубленного укропа, 1 лист зеленого салата.

Вареное куриное мясо или буженину и яблоко нарезаем мелкими кубиками, смешиваем с зеленым горошком, заправляем 20 г майонеза. Перемешиваем. Укладываем в вазу на лист салата, украшаем кружочками апельсина, дольками яйца, фигурными кусочками яблока, зеленью. Сверху оставшимся майонезом можно нанести сеточку.

2. СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 порции: 100 г творога, 50 г манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка сахара. 1 ст. ложка муки, соль на кончике ножа, сухари, растительное масло или маргарин, 100 г сметаны.

Творог растираем с яйцом и молоком, добавляем сахар, соль, манную крупу и 1 ст. ложку муки, хорошо перемешиваем. Добавляем изюм. Делаем круглые лепешки. Обваляв их в сухарях, жарим на подсолнечном масле или маргарине до румяной корочки.

Подаем со сметаной.

3. ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 чашки: 1 стакан кипятка, 1 ст. ложка измельченных сушеных плодов шиповника, 1 ст. ложка сушеных плодов черной смородины.

Плоды засыпаем в заварник и заливаем кипятком. Настаиваем 15 мин, наливаем в чашку.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1. МАНДАРИНЫ

Для 1 порции: 1–2 мандарина.

2. САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ ПО-ДАТСКИ

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 порции: 50 г сваренной с вечера или консервированной белой фасоли, 1 вареная в «мундире» картофелина, 1/4 головки репчатого лука, 50 г филе сельди, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Картофелину чистим и нарезаем кубиками, лук мелко рубим, смешиваем с картофелем и вареной до мягкости или консервированной белой фасолью и порезанной тонкими полосками сельдью, подсаливаем. Заливаем майонезом.

3. ПИЦЦА «НОВОГОДНЯЯ»

Время приготовления — 20 мин.

Для 1 порции: 1 стакан муки, 1 ст. ложка кефира, сода на кончике ножа, щепотка соли, 50 г масла, 50 г маргарина, 1 яйцо, по 1/2 желтого, красного, зеленого сладкого перца, 1 небольшой помидор, 1 маленькая головка репчатого лука. 100 г сыра, 100 г ветчины, 50 г майонеза. 50 г кетчупа, несколько веточек укропа, подсолнечное масло.

Делаем тесто из муки, кефира, соды, соли, масла, маргарина, взбитого яйца. Укладываем ровным слоем, на смазанную подсолнечным маслом форму. Заливаем сме-

сю майонеза с кетчупом, высыпав кубики ветчины, укладываем наверх порезанный кружочками помидор, посыпав тертым сыром, укладываем порезанный тонкими колечками лук, украшаем порезанным мелкими кубиками разноцветным сладким перцем. Запекаем 15 мин при температуре 190 °С.

Вынимаем и выложив на тарелку, украшаем веточками укропа (можно выложить елочку).

4. КОФЕ «ГОЛЛИВУД»

Время приготовления — 15 мин.

Для 1 чашки: 1/2 стакана очень крепкого кофе, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка какао, 1 ч. ложка сахарной пудры, взбитые сливки, дробленый жареный миндаль, щепотка соли.

Готовим крепкий кофе (рецепты см. в разделе «Утренние напитки»), в отдельной посуде кипятим молоко. Засыпаем в кастрюлю какао и сахарную пудру, вливаем туда же часть молока, перемешиваем. Доливаем остальное молоко и солим.

Ставим кастрюлю на огонь и кипятим 5—7 мин. Снимаем с огня и взбиваем до тех пор, пока жидкость не станет маслянистой и не начнет пузыриться. Вливаем в нее приготовленный кофе и продолжаем взбивать.

Вылив горячий напиток в чашку, украшаем его взбитыми сливками, посыпав дробленым жареным миндалем.

ЗАВТРАКИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Притчей во языцех стала приговорка, с помощью которой бабушки и няни стараются утром накормить малышей: «Ложечку за маму, ложечку за папу, ложеч-

ку за бабушку, ложечку за кошечку...» Но, как утверждают специалисты, уговоры напрочь лишают ребенка аппетита.

А ведь можно сделать завтрак веселым и даже занимательным.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ СО СНЕЖКОМ

Стакан, в который вы хотите налить свежавыжатый апельсиновый сок, переворачиваем и опускаем его края сначала в воду, а потом в сахарный песок, чтобы сахар приклеился к стеклу. Потом аккуратно наливаем в стакан сок и подаем с соломинкой.

2. КАША С ГЛАЗКАМИ

Для 1 порции: 1 стакан молока, 2 ч. ложки меда, 1/3 стакана манной крупы, 1 ст. ложка хорошо промытого, ошпаренного изюма

Смешиваем молоко и мед и доводим их до кипения. Через сито всыпаем манную крупу и, помешивая, варим 2 мин. Накрываем крышкой и оставляем на 10 мин.

Положив кашу в тарелку, ставим рядом изюм и просим ребенка сделать каше глазки, носик, ротик, веснушки, а потом ложечкой поймать их вместе с кашей и съесть.

3. КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ С ВЕСЕЛЫМ ПЕЧЕНЬЕМ

Для 1 порции: 1/4 стакана свежавыжатого клюквенного сока, 3/4 стакана воды, 2 ч. ложки крахмала, 2 ч. ложки сахара.

3—4 круглых печенья, 3 ст. ложки творожной пасты, 25 г сливочного масла, вишневый, черносмородиновый, абрикосовый джем.

Воду с сахаром доводим до кипения, помешивая, вливаем разведенный с водой крахмал, клюквенный сок.

1 ложку творожной пасты смешиваем с вишневым, 1 ложку — с черносмородиновым и 1 ложку — с абрикосовым джемом.

Намазываем печенье маслом и разной по цвету творожной пастой (это могут сделать и сами дети). Печенье можно посыпать маком или кокосовой стружкой.

ВТОРНИК

1. ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ СОК

2. САЛАТ «ЧИППОЛИНО И ЕГО ДРУЗЬЯ»

Для 1 порции: 1 сваренное вкрутую яйцо. 1 маленький зеленый огурец, 2-3 редиски. 1 небольшая луковица, пучок зеленого лука. 50 г сыра, соль, сметана по вкусу.

Все овощи хорошо моем, ошпариваем, чистим. Огурец, редис, яйцо, сыр и нижнюю часть разрезанной на половины луковицы натираем на терке. Вторую (верхнюю) половину луковицы и 3 маленьких зеленых пера оставляем для украшения. Несколько зеленых перьев лука мелко нарезаем. Все перемешиваем, подсаливаем, заливаем сметаной. Сверху украшаем верхней частью луковицы и зелеными перьями лука, чтобы получилось похоже на Чипполино. Глазки и ротик можно вырезать ножом и закрасить свекольным соком.

3. КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ЗОЛОТЫМИ РЫБНЫМИ ШАРИКАМИ

Для 1 порции: 2 картофелины, 1/2 стакана молока. 1 ч. ложка сливочного масла. 100 г рыбного филе, 50 г батона, 1 ст. ложка молока, 1/4 головки репчатого лука, соль по вкусу, 1 яйцо. 1 ст. ложка муки, сухари, подсолнечное масло.

Картофель чистим, отвариваем, сливаем, толчем и смешиваем с горячим молоком, добавляем масло и взбиваем.

Рыбное филе (без костей) пропускаем через мясорубку вместе с размоченным в молоке батонem, смешиваем с натертым на терке луком, 1/2 яйца, мукой так, чтобы

получилось тесто. Формуем маленькие шарики. Обваляв их в муке, обмакиваем в яйцо (то, что осталось), в молотые сухари и обжариваем в подсолнечном масле.

3. КАКАО

(рецепт дается в «Утренних напитках») с булочкой

Булочку можно разрезать надвое и намазать маслом и джемом.

СРЕДА

1. ВИШНЕВЫЙ СОК

2. ВЕСЕЛАЯ РАЗМАЗНЯ

Для 1 порции: 1/4 стакана гречки-сечки, 1 стакан молока, соль по вкусу, 1 ч. ложка сахара, 25 г сливочного масла, 50 г сладкой творожной пасты.

Гречку засыпаем в кастрюлю и заливаем горячим молоком, подсаливаем и, помешивая, доводим до кипения, добавляем сахар, варим 2 мин, кладем масло и оставляем настояться 10 мин.

Сладкой творожной пастой наполняем кондитерский шприц или чистый целлофановый пакет со срезанным кончиком.

Накладываем кашу-размазню в тарелку и предлагаем ребенку нарисовать каше рожицу сладким творожком.

3. САНДВИЧ «КАК У ПАПЫ»

Для 1 порции: булочка с кунжутом, листик зеленого салата, ломтик мяса вареной индейки, ломтик ананаса, ломтик сыра, 25 г сливочного масла.

Булочку разрезаем надвое, намазываем каждую половину маслом, кладем тонкие ломтики вареной индейки, ананаса, сыра и накрываем листиком салата и второй половиной булочки. Кладем на некоторое время в микроволновку (чтобы сыр расплавился).

Этот сэндвич с особой радостью съедят подростки. А дети помладше могут снять верхнюю часть булочки, съесть ее отдельно, с чаем.

4. ЧАЙ С МОЛОКОМ

ЧЕТВЕРГ

1. ПЕРСИКОВЫЙ СОК

2. САЛАТ «ЦВЕТЫ ДЛЯ ДЮЙМОВОЧКИ»

Для 1 порции: 3 сваренных вкрутую перепелиных яйца, 1 ч. ложка красной икры, 50 г сливочного масла, несколько веточек петрушки и укропа.

У сваренных вкрутую очищенных яиц срезаем верхушки (чтобы их можно было поставить), разрезаем их на половинки, вырезая ножиком лепестки, вынимаем желтки и смешиваем их с половиной сливочного масла, подсаливаем. Три «цветочка» наполняем этой желточной массой. А три других — маслом и красной икрой. Выкладываем на тарелочку вместе с веточками укропа и петрушки.

3. ТВОРОЖНЫЕ «БУКАШКИ»

Для 1 порции: 100 г творога, 1/2 стакана манной крупы, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, соль, сода на кончике ножа, 1 ст. ложка муки для теста и 2 ст. ложки муки для обжаривания, 100 г сметаны, 50 г джема из черной и красной смородины, маленькие ягоды (черника, брусника, клюква).

Творог, манную крупу, молоко, яйцо, соль, соду смешиваем. Делаем небольшие круглые или продолговатые сырники. Обваляв их в муке, жарим до готовности (пока не подрумянятся) в подсолнечном масле. Кладем на тарелку, аккуратно выкладываем на них густую сметану. Джемом рисуем спинки «божьих коровок». Глазки можно сделать из маленьких ягод черники, брусники или клюквы.

4. МОЛОКО.

ПЯТНИЦА

1. САЛАТ «РАСТИШКА»

(особенно полезен для подростков)

Для 1 порции: 1 яблоко, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар по вкусу, ягоды (вишня, черника, смородина, голубика).

Хорошо вымытые, очищенные, ошпаренные яблоко и морковь натираем на мелкой терке, добавляем соль, сахар по вкусу, заливаем сметаной, украшаем ягодами.

2. ТОМАТНЫЙ СОК С ВЕСЕННИМ ХЛЕБУШКОМ

Для 1 порции: 2 ломтика черного хлеба, 50 г масла, 1 ч. ложка мелко нарубленной зелени укропа.

Масло смешиваем с мелко нарубленной зеленью укропа и намазываем им кусочки хлеба.

3. ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ

Для 1 порции: 2 куриных яйца, 1 стакан молока, соль по вкусу, 50 г сливочного масла, 50 г сыра, 2 ч. ложки зеленого консервированного горошка.

Яйца смешиваем с молоком и солью, взбиваем и выливаем на сковороду с разогретым сливочным маслом, накрываем крышкой, в конце посыпаем натертым на мелкой терке сыром.

Выкладываем на тарелку, сбоку насыпаем зеленый горошек.

4. ЧАЙ ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ С ЛИМОНОМ

Для 1 чашки: 2 ч. ложки джема из черной смородины, 1 стакан кипящей воды, ломтик лимона.

Кладем джем из черной смородины в чашку, заливаем кипятком, кладем ломтик лимона.

К чаю можно подать творожных «ежиков».

5. ТВОРОЖНЫЕ «ЕЖИКИ»

Для 1 порции: 100 г творога, 50 г сливочного масла. 1 ст. ложка сахара, 4 печенья, изюм или свежие ягоды (брусника, черника или смородина).

Перетираем творог с сахаром и сливочным маслом, выкладываем столовой ложкой на тарелку и ставим на 5 мин в холодильник. Печенье ломаем в виде «иголок».

Вынимаем творог из холодильника, украшаем «иголками» из печенья, делаем глазки из изюма или ягод.

СУББОТА

1. ВИНОГРАДНЫЙ СОК

2. САЛАТ «КУ-КУ, КУКУРУЗА!»

Для 1 порции: 100 г хорошо сваренных зерен молодой кукурузы (для старших детей ее можно заменить консервированной), 100 г мяса вареной курицы, 1 вареная в «мундире» картофелина. 1/4 головки репчатого лука, соль по вкусу, сметана, 1 ч. ложка мелко нарубленной зелени укропа.

Вареный картофель очищаем и натираем на крупной терке, лук натираем на мелкой терке, смешиваем все с мелко нарубленным вареным мясом курицы, кукурузой, солью, заливаем сметаной, украшаем кукурузой и мелко нарубленной зеленью укропа.

3. КАША ДЛЯ СИЛАЧЕЙ С МАРМЕЛАДОМ

Для 1 порции: 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1,5 стакана молока, соль на кончике ножа. 1/2 стакана порезанного мелкими кубиками разноцветного мармелада.

Овсяные хлопья высыпав в кастрюлю и заливаем горячим молоком, подсаливаем и, помешивая, доводим до кипения, накрываем крышкой и оставляем на 10 мин.

Разноцветный мармелад режем на мелкие кубики.

Кашу кладем на тарелку и посыпаем разноцветным мармеладом.

4. ЗЕЛЕНый ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ

Для 1 чашки: 1 стакан зеленого чая. 1/2 яблока. 2 ч. ложки меда.

Яблоко разрезаем на 2 половины, очищаем и нарезаем кубиками.

Кладем кусочки яблока и мед в кружку и наливаем зеленый чай.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1. ГРАНАТОВЫЙ СОК

2. СИНЬОР ПОМИДОР В ГОСТЯХ У ГНОМА

Для 1 порции: 1 спелый помидор. 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сыра, 50 г масла, кусочек вареного рыбного филе, соль по вкусу, 1 ст. ложка сметаны, несколько веточек петрушки, кусочек вареной свеклы.

Помидор опускаем на 1 мин в кипяток, очищаем, срезаем 1/3, вынимаем мякоть и перекладываем в мисочку, смешиваем с мелко покрошенным вареным рыбным филе без костей, подсаливаем, смешиваем с половиной сметаны, тертым сыром.

Срезаем у яйца низ, срезаем 1/3 сверху, вынимаем желток, добавляем его в смесь.

Наполняем помидор и яйцо салатом. На яйцо надеваем шляпку из верхней части помидора. Ставим Помидор и Гнома на тарелку в зелень укропа и петрушки.

Глазки и ротик можно сделать с помощью ножа и кусочков вареной свеклы.

3. РИС ОТ ОБЕЗЬЯНКИ

Для 1 порции: 1/3 стакана хорошо промытого риса, 3 стакана воды, 2 стакана молока, соль на кончике ножа, 25 г масла, 1 ч. ложка сахара, 3 очищенных дольки мандарина. 1 банан.

Хорошо промытый рис заливаем водой, варим, помешивая, 15 мин, сливаем воду, заливаем рис горячим молоком

и, помешивая, варим до готовности, добавляем 2/3 очищенного и порезанного кубиками банана и выкладываем на тарелку. Делаем «ушки» и «ротик» из долек мандарина, «глазки» из кружочков банана.

3. ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Для 1 чашки: 150 мл молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки меда, соль на кончике ножа, щепотка тертого мускатного ореха.

Взбиваем яйцо, добавляем мед, соль, тертый мускатный орех. Вливаем эту смесь в кипящее молоко, сразу снимаем с огня и процеживаем.

УТРЕННИЕ ЗАКУСКИ

Бутерброды подают как самостоятельное блюдо или в качестве закуски, а также к чаю, кофе. Есть открытые бутерброды (канапе) — ломтик хлеба с каким-либо продуктом (толщина хлеба 1—1,5 см) и закрытые (сандвичи (сэндвичи)) — из двух ломтиков хлеба, между которыми кладется начинка (толщина хлеба 0,5—1,0 см). Бутерброды могут быть холодными и горячими (на поджаренном хлебе), солеными и сладкими.

Помните, что сочные овощи (помидоры, огурцы) нельзя класть на соленые продукты или майонез. Они могут пустить воду, и сандвич получится мокрым.

Чтобы сандвичи было удобней надкусывать, их разрезают на 2 части по диагонали.

Калорийные бутерброды готовят с рыбными изделиями, нежирным мясом, яйцами, творогом. При этом хлеб можно намазать сливочным маслом.

Малокалорийные бутерброды готовятся без масла. Хлеб покрывают свежим салатом, шпинатом, огурцами, помидорами, обезжиренным творогом, сыром, маринованными овощами и фруктами.

Вместо масла можно использовать различные масляные смеси (с тертым сыром, измельченной зеленью, яичным желтком, хреном, селедочной пастой и т. д.)

Для сладких бутербродов может использоваться печенье.

САНДВИЧ «СКАНДИНАВИЯ»

Для 1 порции: 2 кусочка белого хлеба, 1/2 вареного вкрутую яйца, по 1 чайной ложке мелко нарубленных зеленого лука и укропа, 30 г зеленого салата, 50 г отварной семги, 30 г свежего огурца, 1/2 головки репчатого лука, 200 г майонеза, по 30 г кетчупа, неострой горчицы хрена со сливками.

Сначала готовим приправы: 1) яичную (рубим яйцо, укроп, зеленый лук, солим, добавляем 1 ч. ложку майонеза); 2) горчичную (200 г майонеза смешиваем с кетчупом, хреном, горчицей, взбиваем).

Рыбу ломаем вилкой на кусочки, лук нарезаем полукольцами, огурец — кружочками.

На хлеб кладем яичную смесь, рыбу, горчичную смесь, репчатый лук, 2 листа салата, огурец, салат, хлеб.

Гренки (тосты) готовят из черствого ржаного или белого хлеба, а также из специальных тостовых булок, баранок и т. д.

Традиционные гренки делают срезав с хлеба или батона корочку и нарезав его ломтиками или кубиками (для бульона), обжаривая в духовке. Тосты готовят, обжаривая ломтики на масле или в тостере.

Гренки и тосты можно подать с сыром или любыми другими дополнениями.

Тартички — горячие закуски на хлебе, которые принято подавать в горячем виде. Овощные, рыбные, мясные продукты укладывают на поджаренный хлеб и подогревают в духовом шкафу или микроволновке.

Для приготовления тартинок подойдут сосиски с яичницей-глазуньей, горячая говядина с соусом, омлет с зеленым луком, брынза, запеченная с ломтиками помидоров, жареная ветчина, жареная рыба и другие продукты.

ТАРТИНКИ С КАЛЬМАРОМ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

Для 1 порции: широкий ломтик подсушенного хлеба, 50 г вареного кальмара. 50 г морской капусты. 40 г репчатого лука, 20 г молотых сухарей. 25 г растительного масла. 50 г томатного соуса, 20 г сыра.

Вареную морскую капусту нарезаем короткой соломкой или пропускаем через мясорубку и обжариваем в растительном масле. Добавляем поджаренный отдельно репчатый лук, молотые сухари и нарезанный соломкой вареный кальмар, заливаем томатным соусом. Укладываем полученную массу на подсушенный хлеб, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке.

СЕКРЕТЫ КАШЕВАРЕНИЯ

Необходимое количество жидкости для варки каш нужной консистенции

Крупа 100 г (1/2 стакана)	Вода или молоко (в стаканах)		
	Рассычатая	Вязкая	Жидкая
Гречневая	3/4	1,5	2
Пшенная	1	1,5	2
Рисовая	1	1 1/4	2,5
Манная	1	1 1/4	1 1/4
«Геркулес»	—	1,5	2

Что должны знать настоящие кашевары:

1. Крупы, чтобы они не впитывали запахи, нужно держать только в жестяных или стеклянных банках с плотными крышками.

2. Манную кашу лучше сразу посыпать сахарным песком, тогда на ее поверхности не образуется твердая корочка.

3. Гречневую крупу перед тем, как варить кашу, лучше обжарить на сковородке без масла, пока она не начнет потрескивать.

4. Если каша пристает к стенкам, пересохла, следует долить немного кипятка, перемешать и, сняв кастрюлю с огня, закутать ее в газету и одеяло.

5. Если варится молочная каша, соль кладут в молрку перед крупую, а сахар — в самом конце, чтобы он не мешал размягчению зерен.

6. Для приготовления молочных рисовой, ячневой, овсяной, пшеничной каш крупы сначала варят около 20 мин в воде, а потом, слив воду, заливают горячим молоком и, помешивая, варят до готовности.

7. Врачи рекомендуют пожилым людям есть 1—2 раза в неделю пшеничную или гречневую кашу на свином сале или подсолнечном масле.

8. Рис нужно промывать в теплой воде, пока она не станет прозрачной.

9. Чтобы рис был белым, в воду нужно добавить немного уксуса.

10. Чтобы рисовая каша была вкуснее, перед едой в нее нужно положить взбитый белок.

11. Крупу (рисовую, гречневую, пшеничную) можно заменить хлопьями. Тогда на 1/2 стакана хлопьев достаточно 1 стакана молока.

Время приготовления — 5—10 мин.

ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ

УКРАШЕНИЯ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Любое блюдо станет более привлекательным и аппетитным, если его украсить свежими или консервированными овощами. Чем разнообразнее и ярче они по цвету, тем лучше. Это могут быть свежие или консервированные огурцы, помидоры, перец, капуста, вареная морковь, репчатый лук. И, конечно же, зелень — лук, укроп, сельдерей, петрушка. Если вы нарезали помидоры

и огурцы кружочками, лучше их разложить по краю блюда с основной закуской рядами. А вареные картофель, свеклу, морковь, свежую или квашеную капусту — горочками.

А теперь несколько рецептов, что можно сделать из самых простых продуктов.

Из сливочного масла:

- «Розочка». для этого, взяв твердый кусок масла, чайной ложкой, которую время от времени погружают в горячую воду, вырезают из него лепесточки (их сразу следует опустить в холодную воду, чтобы не потеряли форму). Девять-десять таких лепестков соединяют в цветок, центром которого может быть кусочек красного перца, огурца или горошина.
- «Гвоздичка». Не очень твердое масло несколько раз (до пятнадцати) поскребывают ножиком. Веероподобную массу аккуратно снимают с ножа, концы внизу соединяют, края посыпают красным перцем, паприкой.

Из сваренного вкрутую яйца:

- «Грибок». Сначала нужно срезать верхушку и низ яйца, поставить его на тарелку. Сверху положить половинку помидора. «Шляпку» можно украсить каплями майонеза.
- «Рыбья голова». Яйцо срезают внизу наискосок, так, чтобы оно стояло с наклоном. Вверху делают небольшое отверстие — «ротик», который украшают кусочком свеклы или моркови. «Глазки» обозначают маленькими горошинами перца.
- «Бабочка». «Крылышки» — кусочки копченой колбасы или сыра — вставляют в два сделанных по бокам яйца наклонных надреза. «Глазки» обозначают горошинами перца. Рисунок можно сделать томатной пастой.
- «Гномик». Поставив яйцо на тарелочку, рисуют томатной пастой носик, рот, обозначают глазки горошинами. Шапочкой может быть кусочек помидора или редиски.
- «Ромашка». Она особенно красиво смотрится на фоне зеленого горошка. Не вынимая желтка, аккуратно по кругу срезают тонкий слой белка, который сворачивают таким образом, чтобы получился цветок. Сердцевину делают из желтка, зеленой горошинки.

- «Лилия». У сваренного вкрутую яйца срезают верх и низ, а затем острым ножиком вырезают наискосок по средней линии лепестки, так, чтобы получились две «лилии». В середину можно положить не просто желток, а желток, смешанный с обжаренным на сливочном масле луком или грибами.

Из огурца:

- «Веер». Небольшой крепкий свежий или соленый огурец или его половинку надрезают вдоль тонкими пластинками (не до конца) и расправляют, чтобы получился «веер».
- «Листик». Небольшой огурец правильной продолговатой формы разрезают наискосок, укладывают на разделочную доску срезом вниз и надрезают так, чтобы было похоже на листик.

Из репчатого лука:

- «Лилия». Луковицу нужно очистить, вымыть холодной водой. Затем острым ножом вырезать от центра небольшие треугольнички, разъединить луковицу на две части, отделить чешуйки и вложить их друг в друга (острые концы чешуек одного ряда должны попадать в пространство между чешуйками предыдущего. Это прекрасное украшение не только для салатов, но и для рыбы, отварного картофеля

Из капусты:

- «Ракушки». Листья капусты, окрашенные свекольным соком, очень похожи на ракушки. В них можно положить и салат, и другие закуски.
- «Кулечки», «трубочки». Из слегка отваренных капустных листьев можно легко сделать «кулечки» или «трубочки», продев их в кольца из отварной моркови. «Кулечки» и «трубочки» тоже можно заполнить салатом или закуской.

Из помидоров:

- «Маки». Помидор нужно очистить, разрезать пополам. Затем ножом, не доводя его до конца, надрезать «лепестки», раздвинуть их, положить внутрь маслину или несколько зеленых горошин.

Из свеклы:

- «Роза». Свеклу сварить, очистить, разрезать вертикально пополам. Положив на разделочную доску разрезом вниз, нарезать тонкими пластинками, из которых, ставя их горизонтально, легко выложить розу.

Из вареной колбасы:

- «Кулечки». Колбасу нарезают тонкими ломтиками, надрезают от центра до края и сворачивают «кулечки», в которые можно положить веточку укропа, ломтик огурца, ложечку салата.

УТРЕННИЕ НАПИТКИ

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ЧАЙ

Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души.

Л. Н. Толстой

Чаем называют специально обработанные листья чайного куста и приготовленный из этих листьев ароматный тонизирующий поливитаминный напиток. Он имеет немного вяжущий вкус и оказывает на организм возбуждающее действие. По калорийности чай в 25 раз превосходит пшеничный хлеб. Чашка чая со столовой ложкой молока и куском сахара — это 40—50 калорий.

Родина чая — юго-западные провинции Китая. А уже потом его начали выращивать в Индии, Индонезии, на Цейлоне.

До 1638 года в России чай не употребляли. А в 1814 году в Никитском ботаническом саду в Крыму был высажен первый чайный куст. Впоследствии чай начали производить в Грузии, Азербайджане и в Краснодарском крае.

Типы и сорта готового чая зависят от количества и качества операций, которым подвергается чайный лист.

Наиболее известны черный и зеленый чай, которые делают из одного и того же чайного листа. Каждый из этих типов имеет несколько разновидностей и сортов.

В Индии, Китае, Японии производят также красный и желтый чай.

Зеленый чай не подвергают завяливанию и ферментации, и поэтому он лучше сохраняет свой естественный цвет. В нем значительно больше витаминов, чем в черном чае. Чем светлее зеленый чай, тем выше его качество. Установлено, что именно зеленый чай выводит из организма радиоактивный стронций-90, предупреждает белокровие. В зеленом чае значительно больше, чем в черном, витаминов Р и С, а также А, В, В₁, РР. Этот напиток прекрасно расширяет кровеносные сосуды, стимулирует деятельность сердца и нервной системы.

Чай богат фтором и поэтому эффективен для профилактики и борьбы с кариесом.

В зависимости от механической обработки чай бывает прессованным (в брикетах разной формы), экстрагированным (быстрорастворимым, в виде сухого порошка или жидкого экстракта) и рассыпчатым (байховым).

Ученые обнаружили в чае более 20 элементов: йод, фтор, железо, калий, кальций, фосфор, марганец, медь и др.

Хранить чай лучше в стеклянной, фаянсовой или фарфоровой герметически закрывающейся посуде.

Чтобы правильно заварить чай, нужно помнить:

- Заваривать чай надо только свежей, только что вскипевшей водой.
- Нельзя кипятить уже заваренный чай, так как при повторном кипячении эфирные масла, которые представляют особую ценность, улетучиваются, а вредные экстрактивные вещества, алкалоиды, которые производят на организм обратный эф-

фект, останутся. Вы станете не бодрым, а раздражительным, не сможете избавиться от бессонницы.

- Фарфоровый или фаянсовый чайник, в котором вы собираетесь заваривать чай, нужно предварительно ополоснуть кипятком. Желательно, чтобы чайник, в котором вы завариваете чай, вмещал не менее 750—800 мл воды. Добавлять воду нужно непосредственно в заварочный чайник, а не в чашки.
- Оптимальным соотношением считается: на две чашки кипятка — одна чайная ложка сухого чая. Или — на каждый стакан воды не менее одной чайной ложки чая плюс одна чайная ложка на чайник в целом.
- После того как сполоснули чайник кипятком и всыпали туда необходимое количество заварки, его до половины заливают кипящей водой, закрывают льняной или хлопчатобумажной салфеткой. Через пять минут доливают доверху. Примерно через пять минут после начала заваривания, в чайнике появляется пена. Значит, чай заварен правильно. Пену снимать не нужно.
- Чтобы чай был более ароматным, в сухую заварку добавляют немного сахара, сухую лимонную или апельсиновую корочку.
- Зеленый чай не принято подавать с лимоном или с молоком.
- Если в чашку чая положить больше одного куса сахара, разрушается содержащийся в чае витамин В₁. Поэтому рекомендуют заменять сахар медом или изюмом.
- Лучше всего подавать чай в тонких чашках, которые предварительно согревают кипятком.
- Холодный чай лучше подавать с соломинкой.
- Чаи из лечебных трав, листьев малины и цветов липы не подают утром, а только на ночь, так как это очень сильное потогонное средство.
- Если вам хочется заварить чай более оригинально, попробуйте еще один способ. Положите ложечку сухого чая в подогретый чайник. Залейте сырой водой так, чтобы образовалась кашка, поставьте на чайник, в котором кипит вода. Через пять минут долейте в заварку кипятком (до половины чайника) и опять поставьте маленький чайник на большой. Через пять минут долейте доверху и парьте еще пять минут.

Кофе — это семена кофейного дерева (зерна, бобы), которое произрастает в тропиках. Так же называют напиток, который ценят за приятный аромат и вкус. Первооткрывателями кофе были жители Эфиопии, Саудовской Аравии и Йемена. В Россию его завезли в XVIII веке из Нидерландов. Теперь крупнейшим производителем кофе является Бразилия. А вообще-то его выращивают в более чем семидесяти странах.

Название сорта кофе, как правило, это название места, где его производят, или порта, из которого он вывезен. Самым лучшим в мире считается йеменский кофе («мокко»), пользуются спросом также «арабика», «харари».

В продаже можно встретить кофе в виде пожаренных зерен, молотый натуральный, с цикорием и натуральный растворимый.

В кофейных зернах содержится кофеин, который оказывает тонизирующее и возбуждающее действие.

Однако кофе не рекомендуется употреблять детям, людям с повышенной возбудимостью нервной системы, тем, кто страдает язвенной болезнью и гипертонией.

Хранить кофе лучше всего в стеклянной или жестяной посуде. А молотье зерна следует перед самой варкой. Причем, чем мельче помол, тем ароматнее будет кофе.

Чтобы правильно приготовить кофе, нужно помнить:

- Лучше всего смешать несколько сортов кофе.
- Если вы решили обжарить кофе, сковородку сначала следует поддержать на большом огне, а потом убавить огонь до предела. Следите, чтобы зерна не почернели.
- Чтобы поджаренный кофе сохранил аромат, насыпьте в него немного сахара и остудите на сите.
- Кофе лучше всего варить со свежей, слегка подслащенной водой.
- Для одной части кофе нужно взять десять частей воды.
- Вреден как слишком слабый, так и слишком крепкий кофе.
- Не следует подогревать кофе повторно, от этого ухудшается его аромат.
- Чтобы улучшить аромат молотого кофе, перед варкой его нужно чуть-чуть подсушить на огне, всыпав щепотку соли.

- Если кофейные зерна долго хранились в закрытой коробке, им нужно вернуть прежний аромат. Для этого опустите их на 10 минут в холодную воду, а потом высушите в духовке.
- Не допускайте, чтобы кофе кипел. Тут же снимите его с огня и влейте несколько капель холодной воды.
- К черному кофе рекомендуется подавать стакан холодной воды. Как говорят знатоки, тогда каждый новый глоток кофе будет восприниматься после глотка воды, как первый.

ОБЫЧНЫЙ ЧЕРНЫЙ КОФЕ

В кофейник с сеткой засыпают необходимое количество кофе (1—2 ч. ложки на стакан воды) и заливают его водой. Как только кофе закипает, его снимают с огня и дают настояться пять-шесть минут, а потом разливают в предварительно нагретые чашки.

КОФЕ ПО-ВОСТОЧНОМУ

В специальный маленький кофейник конической формы (джеззу) всыпают 10 г мелко молотого кофе. Заливают 100 мл свежей холодной воды. Доведя до кипения, снимают с огня. Подают с холодной кипяченой водой.

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАКАО

Какао — это порошок, который вырабатывается из какао-бобов (семян вечнозеленого тропического дерева какао). На территории современной Гватемалы его культивировали еще две тысячи лет до нашей эры. На сегодня выращиванием какао занимаются более чем в тридцати районах мира.

В какао содержатся жиры, белок, крахмал, минеральные соли, сахар, дубильные вещества, кофеин, теобромин. Это очень ароматичный и ценный пищевой продукт, из которого можно приготовить и холодные и горячие напитки. Его добавляют в различные кондитерские изделия, кремы. Именно бобы какао

являются основным сырьем для производства шоколада.

Чтобы приготовить какао, нужно всыпать в кастрюльку порошок какао (одну чайную ложку порошка на стакан напитка), сахар по вкусу, размешать, добавить немного кипятка или молока. Поставить на огонь и, помешивая, влить остальное горячее молоко. Готовый напиток разлить по чашкам. К каждой порции следует добавить ложку взбитых сливок или взбитых с сахаром яичных белков.

ЗАВТРАКИ ПО ЗВЕЗДАМ

НЕСКОЛЬКО НЕСЛОЖНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО УВЛЕЧЕН АСТРОЛОГИЕЙ

Как известно, люди, рожденные под разными знаками зодиака, отдают предпочтение тем или иным блюдам, при том, как выяснили ученые, именно эти блюда принесут им максимальную пользу. Поэтому мы предлагаем вам некоторые рецепты блюд быстрого приготовления, составленные в соответствии с рекомендациями астрологов. Если вы будете готовить их на завтрак, они принесут вам наибольшую пользу. Особенно приятно будет вашему близкому человеку попробовать «свое» блюдо на завтрак в день рождения.

ОВЕН

(21 МАРТА - 20 АПРЕЛЯ)

КАРРИ ПО-ИНДИЙСКИ

Для 1 порции: 1/2 яблока, 1/4 стакана изюма, 1 ч. ложка рубленого репчатого лука. 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 ч. ложка карри, гвоздика (на кончике чайной ложки или 1-2 штучки), 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1/4 ч. ложки

кардамона 100 г жареной баранины (ягнятины или козлятины) или 2 сосиски (тогда еще 1 ч. ложка муки) и 100 г вареного риса.

Очищенные и мелко покрошенные яблоко и лук обжариваем в масле до появления золотистого цвета, растираем, добавляем карри, изюм, гвоздику, лимонный сок и поджариваем еще 10 мин, вливаем туда 1 стакан воды, в которой варился рис (рецепт см. ниже). Полученной подливой поливаем рис и жареное мясо. Если вместо мяса используем сосиски, их обжариваем, смешиваем с жиром от жарки и 1 ч. ложкой муки, добавляем 1/2 стакана воды от варки риса, подливу из карри и оставляем на медленном огне на 15 мин. Подаем с рисом.

Приготовление риса: Для приготовления 100 г риса берем 1/4 стакана риса и 500 мл воды. Рис промываем, перебираем, засыпаем в кипящую воду, варим, пока рис не размягчится, откидываем на металлическое сито, промываем холодной водой, затем опять подогреваем на медленном огне, накрыв тканью (можно использовать пароварку).

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С КУНЖУТОМ

Для 1 порции: кусок арбуза, 1 грейпфрут, 1 ч. ложка кунжута.

Грейпфрут очищаем, разделяем на дольки, удаляем внутреннюю белую часть и кожуру, дольки нарезаем кусочками. Кусок арбуза очищаем, семечки, нарезаем дольками. Все перемешиваем и посыпаем кунжутом.

ЗАВТРАК ДЛЯ ОВНОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ

Для 1 порции: 4 куриных или 8 перепелиных яиц, соль по вкусу, 1 ч. ложка растительного масла.

На разогретую, смазанную подсолнечным маслом сковородку разбиваем яйца, подсаливаем, жарим до готовности.

2. КОФЕ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА) (рецепт см. в разделе «Утренние напитки»)

Из напитков на завтрак лучше подать кофе с молоком или чай.

ТЕЛЕЦ (21 АПРЕЛЯ - 20 МАЯ)

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ГОВЯДИНОЙ

Для 1 порции: 1 авокадо, 1 ст. ложка измельченной вареной говядины, 1 ч. ложка сельдерея, 1 ст. ложка нарезанного кубика апельсина, две зеленые маслины. 4 ст. ложки французской приправы, майонез.

Говядину, сельдерей, апельсин смешиваем и заливаем французской приправой (рецепт см. ниже). Авокадо разрезаем пополам, удаляем семена, очищаем кожицу. Половинки авокадо заполняем салатом и поливаем майонезом. Украшаем зелеными маслинами.

Чтобы приготовить французскую приправу, нужно взбить оливковое масло, грейпфрутовый сок, лимонный сок, соль и паприку.

САЛАТ «БАНАНОВЫЙ РАЙ»

Для 1 порции: 1/2 яблока, 1 банан, 1/2 спелого персика, 100 г ягод (клубника, ежевика, малина или черника).

Яблоко очищаем и натираем на терке, персик очищаем и нарезаем кубиками. Банан нарезаем кружочками. Добавляем ягоды. Можно украсить мятой.

ЗАВТРАК ДЛЯ ТЕЛЬЦОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ЯЙЦА ВКРУТУЮ

Для 1 порции: 2 сваренных всмятку куриных или 4 перепелиных яйца.

2. СЫР

Для 1 порции: до 200 г тонко нарезанного сыра.

3. ЧЕРНЫЙ ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)

Из напитков предпочтительнее — чай.

БЛИЗНЕЦЫ (22 МАЯ - 21 ИЮНЯ)

САЛАТ «ЦЫПЛЕНОК С АНАНАСОМ»

Для 1 порции: 1 стакан отварного мяса цыпленка, нарезанного кубиками, 4 спелые маслины, 1/4 стакана измельченного сельдерея, 1/4 стакана мелко нарезанного на продолговатые кусочки ананаса, каперсы, миндаль, французская приправа (см. Салат из авокадо с говядиной), майонез.

Смешиваем мясо цыпленка и сельдерей, добавляем ананас и маслины, перемешиваем с французской приправой. Если есть возможность, лучше поставить на некоторое время в холодильник. Затем выкладываем в салатницу, поливаем майонезом, украшаем каперсами, маслинами, миндалем.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

Для 1 порции: 4 абрикоса. 1/2 стакана смеси измельченных орехов (смесь фундука, фисташек, миндаля). 1 стакан густых сливок.

Абрикосы разрезаем, вынимаем косточки, очищаем и нарезаем кубиками, засыпаем все ореховой смесью и заливаем сливками.

ЗАВТРАК ДЛЯ БЛИЗНЕЦОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ДИЕТИЧЕСКИЙ ТВОРОГ

Для 1 порции: до 200 г.

2. ЧАЙ С МЯТОЙ

Из напитков рекомендуются чай с мятой, отвар шиповника, кефир.

РАК (22 ИЮНЯ - 22 ИЮЛЯ)

КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ С КРАБАМИ

Для 1 порции: 1 сырое яйцо, 1 стакан вареного толченого картофеля. 1 ч. ложка измельченной петрушки, 1 ст. ложка вареного или консервированного крабового мяса, соль, перец по вкусу.

Сначала отделяем желток от белка и смешиваем с толченым картофелем, добавляем мелко нарезанную петрушку, мясо краба, соль, перец. Выкладываем в смазанную маслом форму. Поливаем взбитым в пену белком. Выпекаем 20—25 мин в духовке при температуре 190 °С.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Для 1 порции: 100 г нашинкованной свежей капусты, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сыра, соль, майонез по вкусу.

Яйцо и сыр натираем на крупной терке, смешиваем с нашинкованной свежей капустой, солим, заливаем майонезом.

ЗАВТРАК ДЛЯ РАКОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Для 1 порции: 2 куриных яйца.

2. ОВСЯНАЯ КАША

Для 1 порции: 1 стакан овсяных хлопьев. 1 стакан воды, щепотка соли.

Хлопья засыпаем в кастрюлю, заливаем горячей водой, доводим до кипения, подсаливаем, накрываем крышкой. Через 5 мин овсянка готова.

3. ЗЕЛЕНый ЧАЙ.

Из напитков — зеленый или травяной чай.

ЛЕВ (23 ИЮЛЯ - 23 АВГУСТА)

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ

Для 1 порции: 1 небольшой кабачок, 1/2 ст. ложки масла или маргарина, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка измельченной ветчины, жареные кешью или семена подсолнечника.

Кабачок очищаем от кожуры, нарезаем на мелкие кусочки, опускаем в кипящую подсоленную воду и варим 20 мин, откидываем на дуршлаг. Когда вода стечет, кабачки перекладываем в мисочку, толчем, добавляем масло, сливки, измельченную ветчину, перемешиваем и выкладываем в политую подсолнечным маслом форму, посыпаем кешью или семенами подсолнечника. Запекаем при температуре 175 °С до золотистого цвета.

САЛАТ «ФРУКТЫ В СЛИВКАХ»

Для 1 порции: 1 апельсин или 2 мандарина, 1/2 нарезанного дольками ананаса, 1 стакан измельченных орехов (кешью или грецких орехов), 1/2 стакана густых сливок.

Апельсин (или мандарины) очистить, разобрать на дольки, удалить внутреннюю белую часть кожуры, нарезать их кусочками, смешать с дольками ананаса, орехами и залить сливками.

ЗАВТРАК ДЛЯ ЛЬВОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ПШЕННАЯ КАША

Для 1 порции: 100 г пшена, 500 мл молока, соль по вкусу.

Пшено промываем несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Последний раз — горячей водой. Затем кладем крупу в кастрюлю и заливаем 500 мл воды. Варим до полуготовности, воду сливаем. Заливаем молоком, подсаливаем и варим до его выпаривания.

2. ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Из напитков — зеленый чай, кофе.

ДЕВА (24 АВГУСТА - 23 СЕНТЯБРЯ)

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА «О ГРАТЭН»

Для 1 порции: 1 небольшая головка цветной капусты, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана холодного молока, 1/4 стакана тертого сыра, измельченный орех пекан.

Вымытую цветную капусту разделяем на соцветия, заливаем холодной водой с лимонным соком, кипятим 20 мин. Тем временем приготовим соус (масло смешиваем с мукой, добавляем холодное молоко, варим, помешивая, в кастрюле с двойным дном, добавляем тертый сыр).

Выкладываем капусту в форму, заливаем соусом и посыпаем измельченным орехом пекан, запекаем в духовом шкафу при температуре 175 °С 10 мин.

АБРИКОСОВЫЙ САЛАТ

Для 1 порции: 4 абрикоса, 1 стакан измельченных орехов (смесь миндаля, пекана, фундука или фисташек), 1/4 стакана густых сливок.

Абрикосы разрезаем на две части, вынимаем косточки, снимаем кожицу, нарезаем на кубики, смешиваем с орехами, заливаем сливками.

ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ОМЛЕТ С СЫРОМ

Для 1 порции: 4 яйца, 1 стакан молока или сливок 50 г сыра, 25 г растительного масла.

Яйца взбиваем с молоком или сливками, выливаем на разогретую, смазанную маслом сковородку, перед окончанием приготовления добавляем тертый сыр.

2. ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)

Из напитков — зеленый чай, кефир.

ВЕСЫ (24 СЕНТЯБРЯ - 23 ОКТЯБРЯ)

ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ

Для 1 порции: 2 помидора, 1/2 яблока, 1/2 стебля сельдерея, 2 ст. ложки майонеза, салат латук.

Помидоры ошпариваем и очищаем от кожуры, делаем большой круглый надрез, удаляем мякоть. Половинку яблока очищаем, нарезаем на мелкие кусочки, измельчаем сельдерей. Перемешиваем яблоки, сельдерей, мякоть помидора и майонез. Наполняем смесью помидоры. Выкладываем на листья салата латука.

САЛАТ ЯБЛОЧНО-БАНАНОВЫЙ

Для 1 порции: 1 яблоко, 1 банан, 200 г ягод (клубника, малина, ежевика, черника), 1 персик.

Яблоко чистим, персик разрезаем надвое, удаляем косточку, очищаем кожицу. Яблоко, персик, банан режем на мелкие кусочки, перемешиваем, добавляем ягоды.

ЗАВТРАК ДЛЯ ВЕСОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ОВСЯНАЯ КАША (рецепт см. выше)

2. ЯЙЦА ВКРУТУЮ

Для 1 порции: 2 сваренных вкрутую куриных или 4 перепелиных яйца.

3. ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

Из напитков — чай и чай с молоком.

СКОРПИОН (24 ОКТЯБРЯ - 22 НОЯБРЯ)

СОУС ИЗ КРЕВЕТОК

Для 1 порции: 1/4 стакана вареных или консервированных креветок, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла или маргарина, 1/2 стакана горячей воды, 1 яичный желток, соль и перец на кончике ножа.

Растопив на сковороде масло, всыпаем муку и тщательно перемешиваем до получения однородной массы. Добавляем горячую воду, ставим на медленный огонь и, приправив специями, держим на медленном огне, помешивая, 20 мин. Вводим слегка взбитый желток, креветки. Соус можно подать с отварной или жареной рыбой.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С КОРИЦЕЙ

Для 1 порции: кусок арбуза, 1 грейпфрут, 1/2 ч. ложки корицы.

Грейпфрут очищаем, разбираем на дольки, которые тоже очищаем и режем на мелкие кусочки. Из арбуза вынимаем косточки и, сняв кожуру, режем на кубики. Смешиваем все и посыпаем корицей. При желании можно добавить немного сахарной пудры.

ЗАВТРАК ДЛЯ СКОРПИОНОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Для 1 порции: 100 г цветной капусты, соль, 1 ч. ложка лимонного сока, подсолнечное масло по вкусу.

Цветную капусту опускаем на 1–2 мин в кипящую воду, высушиваем, разбираем на мелкие соцветия, спрыскиваем лимонным соком, солим, заливаем подсолнечным маслом.

2. ОТВАРНЫЕ СОСИСКИ

Для 1 порции: 4 отварные сосиски.

3. ЧЕРНЫЙ ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)

Из напитков лучше всего предложить чай.

СТРЕЛЕЦ (23 НОЯБРЯ - 21 ДЕКАБРЯ)

ВЕТЧИНА, ЗАЛЕЧЕННАЯ С МАНГО

Для 1 порции: 1 ломтик ветчины толщиной 1 см, 1/2 ч. ложки сухой горчицы, 1/2 ч. ложки яблочного уксуса, 1/2 манго, 1/4 стакана сахара, немного масла или маргарина.

Кладем ветчину в смазанную маслом форму, намазываем ее смесью горчицы и уксуса. Манго очищаем, нарезаем на две половины, удаляем семена. Одну половину нарезаем на дольки так, чтобы покрыть ветчину двумя слоями манго. Сверху посыпаем сахаром, кладем масло. Запекаем в духовом шкафу при температуре 190 °С 25 мин. При запекании можно время от времени поливать блюдо выделившимся соком.

САЛАТ ИЗ КРЕССА С ФИГАМИ

Для 1 порции: 1/2 манго, 1/2 стакана фигов, небольшой пучок кресса, 25 г измельченных каштанов.

Половинку очищенного от семян манго измельчаем, нарезаем на дольки фигов. Кресс моем и удаляем длинные стебли.

Кресс кладем на тарелку, на него тоненькие дольки фигов, измельченный манго, сверху посыпаем измельченными каштанами.

ЗАВТРАК ДЛЯ СТРЕЛЬЦОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Для 1 порции (200 г): 100 г гречневой крупы. 200 мл воды. соль по вкусу.

Крупку перед варкой можно обжарить на сковороде. Затем засыпаем ее в металлическую (неэмалированную) кастрюлю, заливаем водой, подсаливаем, закрываем плотно крышкой. Первые 3 мин (до закипания) огонь должен быть сильный, потом все слабее, до полного выкипания воды. Каша варится не теплом, а паром, поэтому крышку не стоит поднимать до полной готовности каши.

2. ЗЕЛЕНый ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)

Из напитков — зеленый чай.

КОЗЕРОГ (22 ДЕКАБРЯ - 20 ЯНВАРЯ)

КАПУСТА ДЛЯ КОЗЕРОГА

Для 1 порции: 1/4 кочана капусты, соль и перец на кончике ножа, масло или маргарин, сваренное вкрутую яйцо.

Капусту варим в кипящей подсоленной воде 30 мин под крышкой. Слив воду, капусту нарезаем, подсаливаем, перчим. Добавляем масло. Сверху украшаем «ромашками» из сваренных вкрутую яиц (см. раздел «Украшения для настроения»).

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ ИЗ АЙВЫ С ДЫНЕЙ

Для 1 порции: 1/4 небольшой дыни, 2 айвы. 1/4 ч. ложки корицы.

Очищенные без косточек дыню и айву нарезаем маленькими кубиками. Смешиваем и посыпаем корицей.

ЗАВТРАК ДЛЯ КОЗЕРОГОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ОМЛЕТ С ПОМИДОРОМ

Для 1 порции: 2 яйца, 1/2 стакана молока. 1 помидор, соль по вкусу, немного подсолнечного масла.

Помидор нарезаем кружочками и обжариваем с двух сторон на смазанной маслом сковородке. Яйца взбиваем с молоком и солью и выливаем эту смесь на сковородку. Жарим до готовности.

2. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)

Из напитков лучше всего — черный или зеленый чай.

ВОДОЛЕЙ (21 ЯНВАРЯ - 19 ФЕВРАЛЯ)

БАКЛАЖАН, ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУКОМ

Для 1 порции: 1 маленький баклажан, 1/2 мелко нарезанной белой луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1/2 зубчика чеснока, соли и перца на кончике ножа.

Баклажан опускаем в кипящую подсоленную воду и варим, пока он делается мягким. Достав его, разрезаем поперек на две половинки, вынимаем мякоть (оболочка должна оставаться целой). Растопленное масло смешиваем с измельченным луком, который поджариваем до золотистого цвета, добавляем мякоть баклажана, сухари, измельченный чеснок. Все солим, перчим, хорошо перемешиваем и наполняем этой смесью половинки бакла-

жана. Положив их в сковородку с растопленным маслом, посыпаем крекерными крошками и кусочками масла. Запекаем в духовом шкафу при температуре 175 °С до появления золотистой корочки.

САЛАТ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Для 1 порции: 1/4 дыни, 2 айвы, 1/4 стакана лимонного сока.

Очищенные от кожуры и семян плоды айвы и кусочки дыни нарезаем кубиками, смешиваем и поливаем лимонным соком.

ЗАВТРАК ДЛЯ ВОДОЛЕЕВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША

Для 1 порции: 100 г геркулеса, 200 мл воды, соль по вкусу.

Геркулес высыпаем в кастрюлю и заливаем водой, подсаливаем и варим до готовности под плотно закрытой крышкой.

2. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)

Из напитков — чай с лимоном или зеленый чай.

РЫБЫ (20 ФЕВРАЛЯ - 20 МАРТА)

КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ С ОКУНЕМ

Для 1 порции: 1/2 стакана вареного окуна, 1/2 стакана толченого картофеля, 1/4 ч. ложки пекарского порошка, 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливок, соли и перца по вкусу.

Сваренную рыбу без костей измельчаем, смешиваем с толченым картофелем, добавляем пекарский порошок, перец, соль, взбиваем вилкой, добавляем сливки. Взбиваем желток, смешиваем с картофельно-рыбной массой, добавляем взбитый белок. Все вымешиваем и выклады-

ваем в смазанную маслом форму. Запекаем в духовом шкафу при температуре 190 °С 30 мин.

МАНГО С ФИНИКАМИ

Для 1 порции: 1 манго, 1/4 стакана фиников без косточек, щепотка имбиря.

Манго разрезаем на две половины, очищаем от семян и кожицы, нарезаем кубиками, смешиваем с измельченными финиками, посыпаем имбирем.

ЗАВТРАК ДЛЯ РЫБ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

1. САЛАТ

Для 1 порции: 1 помидор, 50 г брынзы, подсолнечное масло.

Помидор нарезаем мелкими кусочками, брынзу натираем на крупной терке. Смешав все, заливаем подсолнечным маслом.

2. ЯЙЦА ВКРУТУЮ

Для 1 порции: 2 сваренных вкрутую куриных или 4 перепелиных яйца.

3. ЧЕРНЫЙ ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)

Из напитков лучше предложить чай или кефир.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица продуктов, которые желательно включить в меню (в скобках дается ценность некоторых продуктов в баллах (по «кремлевской диете» для нормализации веса нельзя набирать в день более 40 очков)

Знак зодиака	Мясные и молочные продукты, рыба	Фрукты, овощи, орехи, каша	Специи	Напитки	Пироги
1	2	3	4	5	6
Овен	Баранина, козлятина, ягнятина, говядина, печень, креветки, рыба, икра (0), сыры («Российский», «Рокфор»), творог (1–4), куриные, перепелиные яйца (0,5)	Айва (8), яблоки, груши (9,5), хурма (13), облепиха (5), шпинат, грейпфрут, арбуз, морковь (7), редис (2), курага (55), чернослив (58), арахис (15), лещина (9), гречневая каша (62)	Кэрри, чеснок, тмин, горчица, корица, анис, гвоздика, кунжут, мята, ваниль	Кофе с молоком, чай, красное вино, шампанское	С лимонами, апельсинами. Лучше заменить фруктовым салатом
Телец	Говядина, свиная, говяжья, тресловая печень (0), колбаса, сыр, яйца	Помидор (4), капуста (5), свекла (9), огурцы (3), авокадо (3), малина (8), клубника (6,5), вишня (10), яблоки, груша, персики (по 9,5), хрен (7,5), шпинат (2), зеленый лук (3,5)	Йодированная соль, кэрри, горчица, тмин, гвоздика, чеснок, укроп, петрушка, эстрагон, мята	Чай	Яблочный, банановый, персиковый, сливовый, клубничные
Близнецы	Курица, рыба (0), яйца (0,5), сыр (0–2), кефир,	Абрикосы, гранаты, лимон (3), клубника, грейпфрут (6,5),	Кардамон, мята, тмин, корица	Чай с мятой, отвар шиповника, кефир	С абрикосами, гранатами, орехом, пекан

1	2	3	4	5	6
	молоко, несладкий йогурт (по 3-5)	апельсин (8), яблоки, шиповник (10), виноград (15), черная смородина (7,5), бобы, цветная капуста, миндаль, грецкие орехи, фундук, пекан, фисташки, кунжут (20), мак (14), миндаль (11), соя, подсолнечник (18)			
Рак	Крабы, рыба, креветки (0), раки (1), яйца (0,5), сыр (0-2), творог (1-3)	Грибы (1-1,5), лимоны (3), зеленый лук (3,5), тыква (4), капуста (5), арбузы (9), миндаль (11), арахис, фундук (15)	Мята, тмин, кэрри, горчица, чеснок, анис, кожура лимона	Зеленый, травяной чай	Кокосовые, лимонные
Лев	Дичь, благородная рыба (0),	Белые грибы (7,5), фасоль (46), горох (50), горох (62), пшено (66), мак (14), лимоны, мандарины, маслины, инжир, миндаль,	Эстрагон, анис, хрен, тмин, кэрри, чеснок, базилик, перец	Кофе, зеленый чай, красное сухое вино	Лимонные, апельсино- вые, ананасовые

1	2	3	4	5	6
		семена подсолнечника (18), кешью, кунжут (20), курага (55), чернослив (58)			
Дева	Телятина, рыба (0), омлеты, яичница (1), творог (1-4), сыр (0-2)	Капуста (5), петрушка (8), зеленый горо- шек (12), бобы, цветная капуста, гранаты, абрикосы, чер- ная смородина (7,5), яблоки, киви (10), инжир (11), бананы (21), геркулес (50), гречка (62), фундук, миндаль	Корица, шафран, цикорий, кунжут, ваниль, мята, тмин	Зеленый чай, кефир	С медом, абрикосами, гранатами, орехом пекан. Бородинский хлеб
Весы	Рыба, домашняя птица (0), морепродукты (0-5), яйца (0,5), сыр (0-2)	Морская капуста (1), яблоки, груши, ревень, морковь (7), свекла (9), горох (50), гречка (62), овсянка (49), перловка (66), бурый рис (70)	Эстрагон, укроп, мята, тмин, петрушка	Чай, чай с мо- локом	Яблочный, сливовый, вишневый, ежевичный
Скорпион	Моллюски, дичь, рыба, домашняя птица (0), яйца (0,5),	Редис, тыква (4), капуста (5), морковь (7), свекла,	Базилик, хрен, горчица, ваниль, тмин,	Чай	Тыквенный

1	2	3	4	5	6
	субпродукты (0), сыр (0–2),	лук, арбуз (9), шпинат (2), облепиха (5), айва (8), яблоки, груши (9,5), миндаль (11), арахис, фундук (15), курага (55), чернослив (58), гречка (62)	мята		
Стрелец	Ветчина, свинина, сосиски, говяжья, свиная печень, морепродукты, яйца, молочные блюда	Вишни (10), яблоки, груши, сливы (9,5), земляника, лимоны (3), финики, фиги, манго, салат (2), помидоры (4), капуста, перец (5), гречка (62), бурый рис (70)	Тмин, гвоздика, хрен, перец, карри, чеснок, цикорий, корица	Зеленый чай, сухие крас- ные вина	С финиками, фигами, манго, миндалем
Козерог	Ягнятина, рыба, молочные продукты, яйца, бобовые	Дыня, айва, свекла, баклажан	Анис, гвоздика, укроп, корица, петрушка	Черный и зеленый чай	С айвой
Водолей	Дары моря, рыба, нежирное мясо, яйца, сыр,	Айва, дыня, лимоны, яблоки, версики,	Тмин, мята, петрушка, ваниль	Чай с лимоном, зеленый чай	С айвой

1	2	3	4	5	6
	кефир (4–5), творог (1–4)	гранат, инжир, ананасы (11), баклажаны, свекла, огурцы, спаржа (3), кабачки, редис, томаты (4), перец, капуста, сельдерей, морковь (7)			
Рыбы	Рыба (треска, хек, судак, щука, карась, карп), постное мясо, яйца, нежирный творог, брынза (0–2)	Манго, финики, фиги, сухофрукты, каштаны, капуста, артишоки, морская капуста	Эстрагон, кожура лимона, перец, базилик, тмин, карри, чеснок	Чай, кефир	С финиками, фигами, манго, миндалем

ВЕГЕТАРИАНЦЫ ТОЖЕ ЛЮДИ

В заключение мы хотели бы предложить несколько оригинальных утренних рецептов для тех, кто не употребляет мяса. Эти рецепты придутся кстати и соблюдающим посты.

Вегетарианство — это система питания, при которой человек сознательно исключает или ограничивает употребление продуктов животного происхождения.

Оно снижает риск атеросклероза, рака, помогает нормализовать вес тела. Но вегетарианство не рекомен-

дуются в подростковом возрасте, беременным и кормящим, а также в глубокой старости,

«Старовегетарианцы» питаются только растительной пищей. Строгих вегетарианцев называют также веганами.

«Молодовегетарианцы» (авалактавегетарианцы) употребляют также яйца и молочные продукты.

У истоков вегетарианства стоял древнегреческий философ и математик Пифагор (6 в. до н. э.). Вегетарианством были увлечены Эпикур, Сократ, Плутарх, И. Репин, Л. Толстой и другие.

ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ

Для 1 порции: 200 г красной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 9 %-ного уксуса, 1/2 ложки горчицы, соль, перец по вкусу.

Капусту мелко шинкуем, ошпариваем крутым кипятком, воду отжимаем. Заправку готовим из масла, сахара, соли, уксуса, горчицы и перца.

Заливаем ею капусту.

САЛАТ С КВАСОМ

Для 1 порции: 2—3 отваренные моркови, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана хлебного кваса, соль по вкусу.

Отваренную морковь чистим и шинкуем, добавляем растительное масло, квас, посыпаем луком.

САЛАТ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Для 1 порции: 200 г вареных бобов, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки подсолнечного масла. 1/2 головки репчатого лука, перец, соль по вкусу.

Отваренные без соли бобы откидываем на дуршлаг, обливаем холодной водой, выкладываем в мисочку, добавляем мелко нарубленный лук, перец, соль, лимонный сок.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

Для 1 порции: 1 картофелина, 1 маленькая свекла, 1 маленькая репа или брюква, 1 яйцо. 1 морковь, 1 ст. ложка вареной или консервированной фасоли, 1 свежий или соленый огурец. 100 г маринованных грибов. 1 ч. ложка горчицы. 1 ч. ложка сахара. 1 ч. ложка лимонного сока, соль, перец по вкусу.

Отвариваем отдельно яйцо, картофель, свеклу, репу, морковь. Очищаем сваренные овощи, нарезаем кубиками. Добавляем мелко нарезанные огурцы, грибы и яичный белок. Желток растираем с лимонным соком, горчицей, солью, перцем, сахаром и поливаем этой смесью винегрет.

САЛАТ «МОЗАИКА»

Для 1 порции: 1 картофелина. 1 маленькая свекла, 1 корень сельдерея. 50 г цветной, 50 г белой и 50 г красной капусты, по 1 ст. ложке консервированных или отваренных зеленого горошка, фасоли, бобов, 1/2 стакана хлебного кваса, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Все овощи варим отдельно, очищаем, нарезаем кубиками, добавляем горошек, фасоль, бобы, хлебный квас и подсолнечное масло.

ТЮРЯ, ИЛИ МУРЦОВКА

Для 1 порции: 200 г черного хлеба, 1 ст. ложка растительного масла. 1 ч. ложка тертого хрена, 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка натертой на терку редьки, перец, 500 мл кваса.

Хлеб нарезаем маленькими кусочками вместе с коркой, кладем в тарелку, подливаем масло, кладем хрен, нарезанный лук. Посыпаем перцем, добавляем квас и редьку.

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Для 1 порции: 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 яблоко, 1 помидор, 2 листа зеленого салата, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, сахар по вкусу.

Нарезаем тонкой соломкой сырую морковь, свежий огурец, очищенное от сердцевины яблоко. Листья салата разрезаем на 4 части. Добавляем в сметану лимонный сок, соль, сахар и заправляем этой смесью салат. Украшаем дольками помидора.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

КРУТОНЫ

Для 1 порции: 2 ломтика батона, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 50 г сливочного масла.

Ломтики батона кладем в миску. Молоко смешиваем с яйцом, заливаем этой смесью булку. Крутоны обжариваем с двух сторон на масле.

Подаем с соусом из шпината и зелеными бобами.

КРУТОНЫ МОРКОВНЫЕ

Для 1 порции: 2 моркови, 100 г сухарей, 1 ст. ложка сметаны или сливок, 1 яйцо, 100 г масла, соль по вкусу.

Морковь чистим, отвариваем, протираем и смешиваем с сухарями, сливками (сметаной), солим, добавляем взбитое яйцо, выкладываем на сковороду в разогретое масло. Обжариваем с двух сторон, подаем с красным соусом.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Для 1 порции: 200 г отваренного в соленой воде риса, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 100 г муки, 50 г сухарей, грибной соус.
Для 1 порции грибного соуса: 50 г отваренных сушеных грибов, 2 ст. ложки растительного масла, соль, 1 ст. ложка лимонного сока.

Отваренный в соленой воде рис, откидываем на дуршлаг, кладем в кастрюлю, добавляем масло, яйцо, муку. Обваляв в сухарях, обжариваем на сковороде в масле.

Подаем с грибным соусом.

Грибной соус: грибы отвариваем до мягкости, мелко рубим. В кастрюле масло растираем с мукой, завариваем, добавляем грибной отвар, кладем грибы, заправляем солью, перцем и лимонным соком.

ФАРШИРОВАННАЯ РЕПА

Для 1 порции: 1—2 небольшие репы, 1/4 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Репу варим в соленой воде. Отдельно варим манную кашу на молоке (см. раздел «Секреты кашеварения»).

С готовой репы срезаем верхушку, вынимаем чайной ложкой середину. Перетираем с кашей, добавляем соль, масло, сахар и вкладываем этот фарш в репу. Верх смазываем маслом, посыпаем сухарями и запекаем в духовом шкафу.

БЕЛЫЙ БИГОС

Для 1 порции: 3 картофелины, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка муки, 50 г сливочного и 1 растительного масла.

Отваренный в кожуре картофель чистим, нарезаем, кладем в кастрюлю с маслом, жарим. Муку растираем с молоком, соединяем с яйцом (можно обойтись и без него) и поливаем этой смесью картофель. Перемешиваем и тушим 15 мин.

ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

Для 1 порции: 7 отваренных или консервированных шампиньонов, 50 г сыра, 1/2 головки репчатого лука.

Лук мелко рубим и обжариваем в растительном масле. Остудив, смешиваем с натертым сыром. На верхушках

шампиньонов вырезаем ножиком углубления, заполняем их смесью сыра и лука. Выкладываем грибы на тарелку и ставим на несколько секунд в микроволновку.

СОЛЯНКА С ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ

Для 1 порции: 300 г кислой капусты, 1/4 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2 сушеных белых гриба, 200 г черного хлеба, соль, перец, лавровый лист.

Грибы отвариваем и мелко нарезаем.

Капусту отжимаем, кладем на сковородку и жарим на небольшом огне.

Добавляем рубленый лук, муку, грибы, солим, перчим. Добавляем немного грибного отвара.

Черный хлеб нарезаем на ломтики и обжариваем в масле.

НАПИТКИ

НАПИТОК ИЗ БЕРЕЗОВОГО СОКА С МЕДОМ

Для 1 порции: 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 стакан березового сока.

Все компоненты смешиваем и пьем через соломинку.

НАПИТОК ОВОЩНОЙ

Для 1 порции: 1/2 стакана капустного рассола, 1/4 стакана морковного сока, 1/4 стакана томатного сока, немного рубленого укропа, соль.

Все соки смешиваем, солим, посыпаем измельченным укропом.

НАПИТОК ИЗ КЛУБНИКИ С МОЛОКОМ

Для 1 порции: 1/2 стакана молока, 1/2 стакана клубничного сока, немного сахара.

Отжимаем клубнику и смешиваем сок с молоком, добавляем сахар.

НАПИТОК ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ И МЕДА

Для 1 порции: 1/4 стакана сока красной смородины, 3/4 стакана кипяченой воды, 1 ч. ложка меда, немного ванильного сахара, кусочек льда.

Сок смешиваем с водой, медом и ванильным сахаром. Наливаем в фужеры. Когда подаем на стол, кладем кусочек льда. Пьем через соломинки.

КОКТЕЙЛЬ ОГУРЕЧНЫЙ

Для 1 порции: 1 стакан огуречного сока, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока, лед.

Огуречный и лимонный сок, мед, лед взбиваем в миксере. Подаем в бокале.

НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ, КРЫЖОВНИКА И МЕДА

Для 1 порции: 1 стакан кипяченой воды, 1/2 стакана малины, 1/2 стакана крыжовника, 1/4 стакана меда.

Ягоды промываем, очищаем от плодоножек, протираем через сито. Добавляем мед и наливаем воду.

ЗАВТРАК В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

День рождения бывает только раз в году. И так хочется, чтобы он запомнился. А начинается он, как и все дни, с завтрака. Встаньте в этот день пораньше, приготовьте своему любимому, близкому человеку что-то необычное, накройте красиво стол. А на столе пусть его ждут оригинальные блюда, вкус которых он запомнит надолго.

1. ВИШНЕВЫЙ КОЛБЕР «ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ»

Для 1 порции: 1/2 стакана вишневого сока или вишневого пюре, 1/4 стакана лимонного сока. 1/4 стакана льда, несколько свежих или мороженых вишен, ломтик лимона, 1/2 стакана газированной воды.

Вишневый сок (пюре), лимонный сок, лед смешиваем в миксере, выливаем в высокий стакан, кладем вишенки, доливаем газированную воду.

Подаем с ложечкой и соломинкой.

2. САЛАТ «РАЗ — РОМАШКА. ДВА — РОМАШКА, ТРИ — РОМАШКА...»

Для 1 порции: 2 ломтика сырокопченой колбасы, 1 сваренная в кожуре картофелина, 1 сушеный белый гриб, 1/2 вареной моркови, 1 ч. ложка клюквы. 2 сваренных вкрутую яйца, соль по вкусу, 3 ст. ложки майонеза, 3 веточки укропа или петрушки.

Отвариваем и режем на мелкие полосочки грибы, так же нарезаем сырокопченую колбасу. Чистим и нарезаем кубиками сваренные картошку, морковь, 1 яйцо. Все смешиваем, подсаливаем, заливаем майонезом. Из второго яйца вырезаем «ромашки» (см. раздел «Праздник каждый день»), украшаем ими салат, добавляем веточки укропа, ягоды клюквы.

3. ШАШЛЫЧКИ С КИВИ И БАНАНОВЫМ ПЮРЕ

Для 1 порции: 200 г филе индейки. 100 г ананаса, 1 помидор, 1 морковь, перец, соль по вкусу, 1 киви, 50 г сыра, майонез. 1 банан, 1 яблоко, 1/2 ч. ложки корицы.

Филе индейки нарезаем небольшими ломтиками, опускаем на 15 мин в маринад из помидора, соли, перца и лаврового листа.

Морковь чистим и нарезаем кружочками, ананас — ломтиками, так, чтобы было удобно надевать на «шпажки» (они должны быть чуть длиннее, чем диаметр сковородки).

Кусочки индейки, ананаса и моркови, чередуя, надеваем на металлические (деревянные) шпажки, кладем на сковородку (так, чтобы шашлычки находились на весу).

Запекаем в духовке 20 мин (можно поливать соком).

К шашлычкам подаем порезанное ломтиками киви с натертым сыром и майонезом и яблочно-банановое пюре (очищенное яблоко натираем на мелкой терке, кладем в кастрюлю и тушим, помешивая, 10—15 мин с мелко порощенным бананом и посыпав корицей).

4. КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Для 1 порции: 1 ч. ложка кофе, 1/2 ч. ложка сахара, 1 чашка воды, 1 ст. ложка взбитых сливок.

Кофе с сахаром всыпаем в джезvu, заливаем кипятком. Доводим до кипения. Снимаем с огня, даем отстояться, наливаем в чашку, кладем наверх взбитые сливки. Посыпаем сахарной пудрой.

МЕНЮ НА ЗАВТРАК ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО ИМЕНИННИКА (ОТ 3 ДО 10 ЛЕТ)

1. НАПИТОК «ЗА ИМЕНИННИКА!»

Для 1 порции: 1/4 стакана яблочного сока. 1/2 стакана вишневого сока, 1/4 стакана газированной воды. / ст. ложка лимонного сока. 2 ч. ложки сахара.

Яблочный, вишневый, лимонный сок наливаем в высокий бокал, добавляем сахар и газированную воду. Подаем с соломинкой. Для тех, кто постарше, можно положить кусочки льда.

2. САЛАТ «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»

Для 1 порции: 1 отварная свекла. 1 яблоко, 1/2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, веточки петрушки или укропа

Сначала очищаем свеклу и вырезаем из нее «розу» (см. раздел «Праздник каждый день»). Остальную часть свеклы и очищенное яблоко нарезаем кубиками. Добавляем сахар, сметану. Украшаем веточкой петрушки и «розой» из свеклы.

3. КОЛОБКИ С ИЗЮМОМ

Для 1 порции: 200 г творога. 4 ст. ложки муки. 1 ч. ложка сметаны. 1 яйцо. 2 ст. ложки изюма, подсолнечное масло.

Творог протираем, добавляем часть муки (часть оставляем для разделки), яйцо, сметану и перемешиваем. Формуем лепешки, на середину каждой кладем предварительно промытый, замоченный и обсушенный изюм.

Придаем форму шариков и, запанировав в муке, обжариваем в подсолнечном масле.

Затем ставим на 5—6 мин в духовку.

Подаем со сметаной или джемом.

4. ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ «ОТ ВИННИ-ПУХА»

5. ПЕЧЕНЬЕ «ОТ КРОЛИКА»

Для печенья: 7-8 шт. моркови, 100 г сливочного масла 2 желтка. 2 стакана муки, ванилин, 2 ст. ложки сахара корица.

Для глазури: 1 яичный белок. 1 стакан сахарной пудры. 1 ч. ложка лимонного сока.

Отвариваем морковь, пропускаем ее через мясорубку, добавляем яичные желтки, сливочное масло, муку, ванилин, 2 ст. ложки сахара.

Рубим тесто, пока не образуется однородная масса.

Раскатываем тесто в пласты и разрезаем на полоски нужной длины зубчатым кондитерским ножом.

Выпекаем в духовке при средней температуре. Готовые полоски покрываем глазурью и подсушиваем в негорячей духовке.

Чтобы приготовить глазурь, белок и сахар взбиваем, пока масса не увеличится вдвое. Добавляем лимонный сок.

Положить полоски можно в высокую вазу с цветной салфеткой.

ПИРОЖКИ ИЗ ХЛЕБА

Несколько ломтиков черного хлеба, 100 г сливочного масла, джем или варенье, сыр или творог.

Черный хлеб нарезаем толщиной в 1 см треугольничками, квадратиками, полосочками, обжариваем на маленьком огне с двух сторон на масле. Остывшие гренки намазываем джемом, посыпаем тертым сыром так, чтобы было видно варенье. Раскладываем на красивую тарелочку.

РОЖКИ ВАНИЛЬНЫЕ

4 яичных желтка, 150 г сахара, 3 стакана муки, пакетик ванильного сахара, 200 г сливочного масла, 125 г орехов, 200 г творога.

Орехи (грецкие или лесные) измельчаем, смешиваем с творогом. 3 яичных желтка растираем с сахаром, добавляем ванильный сахар, растопленное сливочное масло, муку. Замешиваем тесто, как для лапши.

Раскатываем тесто в крупный пласт и разрезаем на 16 частей. На каждую кладем творог с орехами и сворачиваем рогалики.

Перед тем как запекать, смазываем взбитым яичным желтком.

Запекаем в духовке при средней температуре.

Выкладываем на тарелочку и посыпаем сахарной пудрой.

«УЛИТКА»

7 яблок, 125 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны.

1 яйцо. 1 яичный желток. 1 стакан муки, 1/2 пакетика ванильного сахара, корица.

Сливочное масло натираем на крупной терке, посыпаем мукой, вбиваем яйца, вливаем сметану, добавляем остальную муку, ванильный сахар, замешиваем тесто, как для лапши.

Яблоки очищаем и каждое разрезаем на 8 долек.

Из теста нарезаем полоски шириной 2 см. Обваляв каждую яблочную дольку в яичном белке, посыпаем сахаром с корицей и заворачиваем в полоску теста.

Сверху можно посыпать маком.

Выпекаем в разогретой до средней температуры духовке 25—30 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПОСТНЫЕ ЗАВТРАКИ ПО МОЛОХОВЕЦ

Всем известно, как много рецептов изысканных кушаний было собрано в книге провинциальной домохозяйки Елены Молоховец «Подарок молодым хозяйкам», изданной в конце XIX века.

Чтобы правильно их приготовить, нужно затратить довольно много времени. Поэтому мы решили ограничиться несколькими вариантами постных завтраков, которые можно составить из предложенных в книге блюд.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. Редька (черную сладкую редьку натираем на терке, солим, смешиваем с горчичным маслом).
2. Картофель, фаршированный кильками.
3. Шоколад (на 1 стакан молока — 100 г шоколада, который натираем на терке и кипятим с молоком. Сахар и взбитые сливки подаем отдельно).

ВТОРНИК

1. Омары.
2. Кислая капуста с гренками.
3. Какао.

СРЕДА

1. Белые грибы (грибы сварить, мелко изрубить, смешать с ореховым маслом, солью, перцем). Посыпать зеленым луком.
2. Осетрина с горчичным соусом.
3. Чай.

ЧЕТВЕРГ

1. Устрицы.
2. Расстегаи с жареным луком.
3. Кофе.

ПЯТНИЦА

1. Корюшка маринованная.
2. Макароны с грибами.
3. Чай.

СУББОТА

1. Сардинки.
2. Котлеты рисовые с зеленым горохом.
3. Какао.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1. Грузди, рыжики маринованные.
2. Каша из крупчатой муки.
3. Шоколад.

НА ЗАВТРАК ДЕТЯМ (по книге Е. Молоховец)

1. Каша из смоленских круп (на бульоне, воде или молоке).
2. Каша из манны (на бульоне, молоке или на молоке запеченная).

3. Каша рисовая (на бульоне, молоке или на молоке запеченная).
4. Каша из маисовой муки.
5. Каша ячневая.
6. Каша овсяная.
7. Каша из перловых круп.
8. Каша из розовых круп (пшенная, из мелких гречневых круп).
9. Каша из тыквы (гречневая крутая с молоком, пуховая с молоком, рассыпчатая с рябчиками).
10. Вермишель с маслом.
11. Лапша молочная.
12. Молочные супы.
13. Суп из яблок (или сушеных вишен, саго с вином, земляники, малины, миндальный).
14. Суп-пюре мясной, картофельный.
15. Бульон.
16. Яйца в смятку.
17. Блинчики.
18. Кисель клюквенный (черничный, яблочный, молочный с крупчатой мукой, из малинового варенья).
19. Шарлотка из яблок с гренками.
20. Яблоки печеные.
21. Бутерброд с холодной говядиной, телятиной, дичью.
22. Цыплята или курица с рисом под соусом.
23. Суп из той же курицы или цыплят с манною крупью.
24. Индейка, курица или поросенок под белым соусом.
25. Вареная телячья головка и ножки.
26. Жареные битки из телятины с соусом.
27. Фрикасе из грудинки и телячьей лопатки.
28. Котлеты из телятины (говядины, индейки или курицы).
29. Пилав из оставшегося жаркого, вареной говядины или телятины.
30. Рагу из оставшейся вареной или жареной телятины.
31. Мозги жареные и вареные.
32. Картофель под бешамелем (разварной с маслом, печеный с маслом, фаршированный).

33. Соус из одного шпината или из шпината пополам со щавелем, с гренками и выпускными яйцами).
34. Соус из зеленой фасоли с гренками.
35. Соус из брюквы или репы.
36. Репа со сладким фаршем.
37. Земляные груши.
38. Брюква.
39. Маседуан из овощей.
40. Жардиньер.
41. Молоко вареное или сырое с хлебом.
42. Бифштекс.
43. Жареная каша из манны или смоленских круп или пудинг, порезанный ломтиками, поджаренный в масле, которое осталось от вчерашнего обеда.
44. Компот из чернослива и яблок.

«ЗАВТРАКИ В ГОРШОЧКАХ»

(рецепты даются на всю семью, но можно готовить каждому в отдельном горшочке)

ЖАРДИНЬЕР

Берем 1 небольшой кочан капусты, 4 картофелины, 1 брюкву, 1 репу, 2 морковки, 1 головку лука. Молодые вылушенные бобы (без белой кожицы) и горох, немного цветной капусты и 1—2 земляные груши. Овощи очищаем, вымываем и высушиваем. Проверяем, чтобы репа не горчила. Все овощи нарезаем, складываем в глиняный горшочек, заливаем сметаной и замазываем тестом.

Тушим в духовке или печке. Подаем, с растопленным сливочным маслом. Солить лучше на столе (чтобы упредли овощи).

БАБКА

Берем 10—12 картофелин, очищаем, моем. Натираем на мелкой терке.

Смешиваем с поджаркой (200 г мелко покрошенной свинины и репчатого лука (1 головка)), солим и кладем в смазанный подсолнечным маслом горшочек или чугунок, накрываем крышкой. Ставим в печку или духовку (в духовке — до 40—60 минут).

Подаем со сметаной или грибным соусом.

КАРТОФЕЛЬ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Берем 9—10 картофелин, 2 моркови, 1 луковицу, 7—8 шт. вымоченного чернослива без косточек, 200 г мяса (свинины), укроп, петрушка, орегано, соль по вкусу, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сметаны, лавровый листик.

Овощи чистим, моем, нарезаем кубиками, складываем в горшочек, добавляем чернослив, нарезанное небольшими кусочками мясо, рубленый укроп, петрушку, орегано, натертый на терке лук, пропущенный через чесночницу чеснок, лавровый лист, соль, сметану.

Накрываем горшок крышкой и ставим в печь или духовку. Тушим до готовности.

СОДЕРЖАНИЕ

ПУСТЬ ВАШЕ УТРО НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ	3
СОЗДАЕМ НАСТРОЕНИЕ	4
СЕРВИРУЕМ СТОЛ	5
ЕДИМ ПРАВИЛЬНО	7
ГОВОРИМ ТОЛЬКО О ХОРОШЕМ	9
ВЕСЕННИЙ НОКТЮРН	10
ЛЕТНЯЯ СИМФОНИЯ	19
ОСЕННЯЯ ЭЛЕГИЯ	26
СОНАТА ЗИМЫ	34
ЗАВТРАКИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ	42
УТРЕННИЕ ЗАКУСКИ	50
СЕКРЕТЫ КАШЕВАРЕНИЯ	52
ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ	53
УКРАЩЕНИЯ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ	53
УТРЕННИЕ НАПИТКИ	56
КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ЧАЙ	56
КАК ЛУЧШЕ ЗАВАРИТЬ КОФЕ	59
СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАКАО	60
ЗАВТРАКИ ПО ЗВЕЗДАМ	61
НЕСКОЛЬКО НЕСЛОЖНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО УВЛЕЧЕН АСТРОЛОГИЕЙ	61
ПРИЛОЖЕНИЕ	74
ВЕГЕТАРИАНЦЫ ТОЖЕ ЛЮДИ	79
ЗАКУСКИ	80
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА	82
НАПИТКИ	84
ЗАВТРАК В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ	85
МЕНЮ НА ЗАВТРАК ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО ИМЕНИННИКА (ОТ 3 ДО 10 ЛЕТ)	87
ВЫПЕЧКА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ К ЧАЮ И КОФЕ	89
ПРИЛОЖЕНИЕ	90
ПОСТНЫЕ ЗАВТРАКИ ПО МОЛОХОВЕЦ	90
НА ЗАВТРАК ДЕТЯМ (ПО КНИГЕ Е. МОЛОХОВЕЦ)	91
«ЗАВТРАКИ В ГОРШОЧКАХ»	93

Издание для досуга

ЗАВТРАКИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Автор-составитель
Смирнова Любовь

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 16.12.05.
Формат 84×108^{1/32}. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.
Усл. печ. л. 5,04. Тираж 5000 экз. Заказ 3276.

ООО «Издательство АСТ»
170000, Россия, г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 19а, оф. 214.
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Харвест».
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.
РБ, 220013, Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
220600, Минск, ул. Красная, 23.