

Лучшие рецепты

Бойко Е. А.

**ЛУЧШИЕ
УЖИНЫ**
для всей семьи



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 641/642

ББК 36.997

Б72

Бойко, Е. А.

Б72 Лучшие ужины для всей семьи / Е. А. Бойко. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 256 с. : ил. — (Лучшие рецепты).

ISBN 978-5-386-03081-0

Как сделать так, чтобы приготовленный ужин понравился каждому члену вашей семьи и был одновременно вкусным и полезным? В этой книге вы найдете примеры сбалансированных ужинов с оригинальными рецептами блюд, которые можно приготовить как в будни, так и в выходные дни для мужчин и женщин, школьников и студентов, профессиональных спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

УДК 641/642

ББК 36.997

ISBN 978-5-386-03081-0

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2011

Введение

Вечером вся семья может наконец-то собраться за общим столом. Однако не всегда получается так, что приготовленные на ужин блюда всем приходятся по вкусу. Многие молодые женщины предпочитают на ужин очень легкие и полезные кушанья, мужчинам требуется восстановить силы после трудового дня, поэтому им нужны более питательные блюда. Ужин маленьких детей должен быть легкоусвояемым, а подростков — богатым полезными питательными веществами.

Меню ужинов для спортсменов требует индивидуального подхода в зависимости от степени получаемых на данный момент физических нагрузок и выбранного вида спорта. В выходные дни лучше всего баловать домашних какими-нибудь очень вкусными лакомствами, а в будни предлагать пищу, укрепляющую здоровье и поддерживающую силы в течение всей рабочей недели. Диетологи устанавливают общее правило вечерней трапезы для всех членов семьи: ужинать следует не раньше чем за 2 часа до сна, лучше не позднее 7 часов вечера.

С помощью этой книги вы сможете составить идеальное меню ужина для всей вашей семьи и порадовать домашних очень вкусными и полезными кушаньями и в будние, и в праздничные, и в выходные дни.

Ужины для женщин

Мечта любой женщины — всегда оставаться стройной и привлекательной, поэтому ужины для представительниц прекрасного пола должны быть очень легкими и полезными. В вечернее меню лучше всего включать блюда из нежирного мяса, рыбы, круп, овощные салаты, творожные блюда, легкую выпечку, травяные чаи, овощные и фруктовые напитки, молочные и кисломолочные коктейли.

Ужин «Легкий»

Бутерброды с зеленым маслом

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 25 г зелени укропа, 25 г зелени сельдерея, 25 г листьев салата, соль.

Способ приготовления

Ломтики хлеба поджарить в тостере. Зелень укропа, сельдерея и листья салата вымыть, нарубить и смешать с размягченным сливочным маслом. Полученную массу посолить и перемешать.

Нанести масло с зеленью ровным слоем на ломтики хлеба и подать к столу.

Салат из индейки с яблоком и фасолью

Ингредиенты

300 г мяса индейки, 100 г консервированной фасоли, 2–3 крупных помидора, 1 зеле-

ное яблоко, 2 яйца, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г листьев красного салата, 250 г низкокалорийного майонеза, 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, обжарить в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и крупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты смешать с фасолью, посолить, поперчить и выложить на листья красного салата.

Перед подачей к столу салат полить майонезом.

Чай с душицей и лимоном

Ингредиенты

3 столовые ложки душицы, 2 ломтика лимона, жидкий мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Положить в него душицу и залить 500 мл кипящей воды.

Настаивать в течение 10 минут, затем процедить и разлить по чашкам. В каждую чашку добавить ломтик лимона и положить по вкусу жидкий мед.

Ужин по-французски

Салат «Провансаль»

Ингредиенты

300 г ветчины, 200 г шпината, 75 г дикого риса, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г листьев салата, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 150 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить и нашинковать. Рис промыть, отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и выложить на листья салата.

Перед подачей к столу украсить салат дольками яиц и веточками зелени.

Десерт «Жюстина»

Ингредиенты

3 апельсина, 1 грейпфрут, 1 яблоко, 1 стакан нежирной сметаны или йогурта, 3 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Апельсины и грейпфрут вымыть, разрезать на половинки, вынуть мякоть так, чтобы не повредить кожуру, разделить на дольки и нарезать каждую небольшими кусочками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину.

ну и нарезать тонкими ломтиками. Кусочки апельсинов, грейпфрута и ломтики яблока смешать и выложить в корзиночки из кожуры.

В йогурт или сметану добавить сахар и взбить миксером до образования густой пены. Полученным соусом залить содержимое корзиночек и поставить в холодильник на 30 минут.

Ужин «Летние фантазии»

Помидоры, фаршированные мясом курицы и зеленью

Ингредиенты

4–5 помидоров, 100 г куриного фарша,
1 столовая ложка сливочного масла, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и подготовить к фаршированию. Зелень петрушки вымыть и измельчить, оставив несколько веточек для украшения.

Лук очистить и мелко нарезать. Куриный фарш выложить на сковороду, влить немного воды, добавить лук, сливочное масло, соль, перец и тушить до готовности, затем остудить и смешать с рубленой зеленью.

Наполнить приготовленным фаршем помидоры, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Десерт «Сладкая ягодка»

Ингредиенты

100 г жирного творога, 600 г клубники,
100 г малины, 15 мл клубничного ликера,
250 мл сливок, 10 г ванильного сахара.

Способ приготовления

Клубнику перебрать, промыть, обсушить, нарезать четвертинками и уложить на плоское блюдо.

Малину перебрать, промыть, обсушить и уложить поверх клубники.

Для приготовления соуса творог растереть деревянной ложкой, добавить клубничный ликер, сливки и ванильный сахар, тщательно взбить.

Десерт полить творожным соусом, украсить целыми ягодами клубники.

Чай с мелиссой и черной смородиной

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сушеной мелиссы, 2 столовые ложки ягод черной смородины, сахар.

Способ приготовления

Чай и мелиссу положить в заварочный чайник, залить кипятком, настаивать в течение 5 минут.

Ягоды смородины вымыть, размять с сахаром.

Приготовленный чай разлить по чашкам, добавив в каждую смородину с сахаром.

Ужин «У панночки»

Салат из огурцов с укропом и сметаной

Ингредиенты

5–6 огурцов, 100 г зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Огурцы посолить, выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Куриные грудки, тушенные в вине

Ингредиенты

2 крупные куриные грудки, 150 мл красного вина, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Подготовленные куриные грудки промыть, нарубить порционными кусками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Куски курицы посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне до золотистого цвета. Влить вино, тушить под крышкой до готовности.

Тушеные кусочки курицы выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки.

Вишневый кисель

Ингредиенты

200 г вишни, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 2 чайные ложки сахарной пудры, сахар.

Способ приготовления

Вишню промыть, удалить косточки, залить 500 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить, помешивая, в течение 2–3 минут.

Кисель перемешать, остудить, разлить по чашкам, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Ужин «Гламурный»

Салат из сельдерея с апельсином и орехами

Ингредиенты

4 черешка сельдерея, 75 г грецких орехов, 1 апельсин, 1 пучок листовой горчицы, 25 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусоч-