

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Редактор-составитель Е. А. Бойко

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.996
Б77

Редактор-составитель Е. А. Бойко

Б77 Кулинарные рецепты для здоровья и красоты / [ред.-сост. Е. А. Бойко]. – М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 194 с.

ISBN 978-5-519-60936-4

Привлекательная внешность и здоровье являются неотъемлемыми составляющими хорошего настроения и уверенности в себе. Можно делать различные маски, принимать витамины, использовать дорогостоящие добавки для улучшения и сохранения красоты и молодости. Но залог вашего успеха – это правильное питание.

Благодаря нашей книге читатель узнает о пище, богатой витаминами и минералами, найдёт множество полезных рецептов, которые можно не только включить в свой повседневный рацион, но и украсить ими праздничный стол, удивив гостей оригинальностью, пользой и великолепным вкусом этих блюд.

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.996
ВІС WВН
ВІSAC СКВ039000

ISBN 978-5-519-60936-4

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

Введение

Привлекательная внешность, здоровые ухоженные волосы, кожа и ногти — это неотъемлемые составляющие хорошего настроения и уверенности в себе. Одним из важнейших факторов сохранения красоты и молодости является правильное питание. Для нормального функционирования клеток организма человека необходимы витамины — особые органические соединения. Они не образуются самостоятельно в организме, их можно получать только с пищей. Недостаток, а тем более отсутствие какого-либо витамина в организме неизбежно ведет к нарушению обмена веществ. Употребление пищи, бедной витаминами, является причиной снижения работоспособности и сопротивляемости организма человека к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Естественно, все это сказывается на состоянии волос, кожи и ногтей. К примеру, огрубевшая кожа ступней, ломкость и выпадение волос могут являться симптомами недостатка витамина А, темные круги под глазами — витамина К, трещинки на коже губ могут говорить о недостатке витамина Е, а сухость губ — витамина В и никотиновой кислоты.

В этом издании читатель найдет рецепты овощных, мясных, рыбных и многих других полезных блюд, которые можно включать как в повседневный рацион, так и украсить ими праздничный стол, чтобы удивить гостей оригинальностью и великолепным вкусом этих кушаний.

Закуски и салаты

Закуска из помидоров и крапивы

Ингредиенты

6–7 помидоров, 100 г листьев молодой крапивы, 1 огурец, 75 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 25 мл лимонного сока, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, мелко нарезать, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Листья молодой крапивы вымыть, нарубить и размять деревянной ложкой.

Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить.

Смешать помидоры, зелень укропа, зеленый лук, огурец и орехи, добавить сметану, перемешать, выложить на блюдо, посыпать крапивой и подать к столу.

Закуска из помидоров и зелени

Ингредиенты

4–5 помидоров, 100 г молодой крапивы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 25 г измельченных ядер грецких орехов, 25 мл яблочного уксуса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду, добавить растительное масло и тушить на слабом огне в течение 15 минут.

Яйцо очистить и нарезать тонкими ломтиками. Крапиву, зеленый лук и зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, истолочь, смешать с нарубленной зеленью и солью, добавить орехи, яблочный уксус и тушеные помидоры. Закуску выложить в салатник, оформить ломтиками вареного яйца и подать к столу.

Острая закуска*Ингредиенты*

4–5 помидоров, 1 огурец, 1 луковица, 1 стручок острого перца, 50 мл растительного масла, 10 мл винного уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурец вымыть, нарезать кружочками и сбрызнуть укусом. Стручок острого перца вымыть, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду, добавить нарезанный перец, соль, растительное масло, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 10 минут, затем добавить толченый чеснок, зелень петрушки, перемешать, остудить и смешать с кружочками помидоров и огурца.

Закуска «Бодрость»

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2 огурца, $\frac{1}{2}$ корня хрена, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 75 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружочками. Корень хрена очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растолочь. Лук очистить и нарезать кольцами.

Кружки помидоров, огурцов и кольца лука выложить на блюдо, посыпать толченым чесноком, посолить, поперчить и полить оливковым маслом. Сверху положить тертый хрен и подать к столу.

Помидоры под соусом из простокваши

Ингредиенты

4–5 помидоров, 100 мл простокваши, 25 г майонеза, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать дольками, посолить и выложить на блюдо. Зелень укропа вымыть и нарубить. Лук очистить и нарезать полукольцами.

Для приготовления соуса простоквашу перемешать с майонезом, добавить перец и зелень укропа.

Помидоры оформить полукольцами лука, полить соусом и подать к столу.

Слоеная закуска «Красотка»

Ингредиенты

5–6 помидоров, 3–4 огурца, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками и выложить на блюдо слоями, посыпая каждый солью и перцем. Лук очистить, нарезать кольцами и положить поверх помидоров и огурцов.

Для приготовления соуса зелень петрушки вымыть, нарубить, смешать со сметаной. Подготовленные овощи залить соусом и подать к столу.

Помидоры, фаршированные цветной капустой и фасолью

Ингредиенты

6–8 помидоров, 100 г цветной капусты, 50 г консервированной фасоли, 1 сваренное вкрутую яйцо, 75 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть. Яйцо очистить и мелко нарезать. Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, разобрать на соцветия, мелко нарезать и смешать с фасолью, яйцом и майонезом. Наполнить полученным фаршем помидоры, выложить их на блюдо и подать к столу.

Помидоры, фаршированные печенью трески

Ингредиенты

5–6 помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 150 г консервированной печени трески, 25 г томатного соуса, $\frac{1}{2}$ лимона, 5–6 листьев зеленого салата, 25 мл яблочного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, разрезать пополам, вынуть чайной ложкой семена. Каждую половинку, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить на салфетке и мелко нарезать. Соленый огурец очистить от кожицы и нарезать кубиками. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть.

Печень трески пропустить через мясорубку и смешать с подготовленными яйцами, зеленью петрушки и соленым огурцом. Добавить в фарш томатный соус и тщательно перемешать.

Наполнить половинки помидоров фаршем и соединить вместе для получения целого помидора.

Выложить фаршированные помидоры на блюдо, на каждый помидор положить тонкий ломтик лимона. Готовую закуску украсить листьями зеленого салата и подать к столу.

Закуска из рыбы и хрена

Ингредиенты

200 г филе речной рыбы, 50 г тертого хрена, 2–3 клубня картофеля, 2 огурца, 100 г майонеза, 25 мл винного уксуса, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Тертый хрен сбрызнуть уксусом.

Филе рыбы отварить, остудить, измельчить, посолить, поперчить, смешать с картофелем и тертым хреном, выложить на блюдо, заправить майонезом, оформить дольками огурцов и подать к столу.

Закуска из рыбы и болгарского перца

Ингредиенты

200 г филе морской рыбы, 1 клубень картофеля, 3–4 болгарских перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Болгарские перцы вымыть, удалить семенные коробочки, мякоть нарезать кольцами. Яйцо очистить и нарубить.

Филе рыбы отварить, мелко нарезать, выложить на блюдо, сверху положить болгарский пе-