

Светлана Колосова

**Кремлевская диета:
золотые рецепты**

УДК 641/642
ББК 53.51
К61

Колосова, С.

К61 Кремлевская диета: золотые рецепты / С. Колосова — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 152 с. — (Лучшие диеты).

ISBN 978-5-521-75507-3

Золотые рецепты «кремлевской» диеты помогут пережить период ограничений в пище и приобрести стройность! Книга предназначена тем, кто придерживается популярной системы питания. А рецепты приготовления блюд заинтересуют любителей искусства кулинарии.

BIC WBH
BISAC CKB026000

ISBN 978-5-521-75507-3

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение

В наше время практически каждая женщина уже сидела на диете. И ведь это замечательно, наконец-то мы научились ценить себя и свое собственное тело. Но, перед тем как сесть на диету, вы наверняка задумываетесь, а не причинит ли это вреда. И, конечно, вы правы, ведь многие диеты основаны на ограничении себя в пище. Но, придерживаясь кремлевской диеты, вы можете есть мясо, рыбу, морепродукты в достаточно большом количестве. И книга, которую вы держите в руках, поможет вам безболезненно пережить это время. Она примечательна не только своим интригующим названием «Золотые рецепты кремлевской диеты», но и тем разнообразием рецептов, которые в ней представлены. А их спектр достаточно широк. Вы узнаете о том, как можно сочетать диету и вкусную еду, чтобы это не ущемляло вас ни в чем и было полезно. В кулинарии по-кремлевски важную роль играют продукты, из которых вы готовите блюда. Книга расскажет о том, как вкусно приготовить то или иное кушанье и при этом не только не поправляться, но и худеть. Вы никогда не задумывались над тем, что многое в нашей жизни зависит от того, как правильно питаться? Ведь недаром один ученый сказал: «Человек есть то, что он ест».

Если вы прекрасно готовите, то, изучив эту книгу, вы еще больше усовершенствуете свое мастерство и будете радовать себя и своих близких не только кулинарными шедеврами, но и своей стройностью и красотой.

Раздел I. Блюда из мяса

Глава 1. Блюда из говядины

Бифштекс «Диана»

Требуется: 4 небольших куска филе говядины (по 200 г), 1 луковица, 80 г свежих грибов, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, 4 ст. л. сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, нарезать и жарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле 2 минуты, пока он не станет чуть мягким. Затем снять сковороду с огня и держать в тепле.

Филе говядины вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и положить на хорошо разогретую сковороду, обжаривать на среднем огне по 2 минуты с каждой стороны, чтобы оно подрумянилось.

Добавить оставшееся растительное масло и нарезанные грибы, положить жареный лук и все тщательно перемешать. Посолить, поперчить.

Влить лимонный сок и томатный соус, довести до кипения. К этому мясному блюду прекрасно подойдет сухое красное вино.

Ринц «Роляде»

Требуется: 200 г говядины (передней части), 6 г горчицы, 50 г соленых огурцов, 1 луковица, 40 г свиного фарша, 20 г растительного масла, 90 г мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать по 2 кусочка на порцию, слегка отбить, смазать горчицей, положить ломтики соленых огурцов, крупно нарезанный обжаренный лук. Сверху положить свиной фарш, свернуть, как зразы, завязать ниткой, жарить на хорошо разогретой сковороде, затем уложить в сотейник, залить бульоном и тушить до готовности.

Шницель по-бургерски

Требуется: 4 телячьих отбивных (по 120 г), 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сладкого молотого перца, 0,5 л низкокалорийного майонеза, 0,5 л сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отбивные натереть солью и перцем. На хорошо разогретой сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла. В растительное масло положить телячьи отбивные и на среднем огне с обеих сторон обжаривать 4 минуты, затем выложить на нагретое блюдо. Сковороду снять с плиты и в жир от жаренья быстро добавить перец, затем низкокалорийный майонез и довести соус до кипения. Соус размешать с сухим белым вином и 4 ст. л. воды, вылить на сковороду, перемешать и дать закипеть. Политую соусом телятину украсить кружочками лимона.

Рулет из говядины с грибами

Требуется: 1 кг говядины, 200 г шампиньонов, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ч. л. горчицы, 0,5 л горячего мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, отбить в лепешку. Шампиньоны вымыть, мелко нарезать, жарить с 1 ч. л. растительного масла 3 минуты. Лук очистить, мелко нарезать, смешать с солью, перцем, горчицей и 1 ст. л. растительного масла. Положить полученную смесь на мясо. Добавить 3/4 грибов, скатать в рулет. Обжарить получившийся рулет в оставшемся растительном масле со всех сторон. Добавить примерно половину бульона и тушить в течение 1,5 часов, добавляя бульон и по мере необходимости переворачивая рулет. Полить нарезанный рулет соком, в котором он готовился.

Лангет из говядины

Требуется: 1 кг говяжьей вырезки, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говяжью вырезку хорошо вымыть под струей холодной воды и обсушить салфеткой, удалить пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 1,5 см (по 2 куса на порцию), отбить деревянным молотком и ножом разделить круглые или несколько заостренные с одного конца лангеты. Посыпать их солью, перцем и с обеих сторон обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

Поджаренные лангеты сразу подать на стол. Аккуратно уложить их на подогретое блюдо, сверху полить растительным маслом.

Тушеная говядина под соусом

Требуется: 500 г говядины, 100 г сухого белого вина, 200 г грибного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, мелко нарезать, обжарить на хорошо разогретой сковороде до образования корочки и влить немного воды. Тщательно перемешать и сразу же добавить половину сухого белого вина и соль, приправы.

Все тушить под закрытой крышкой до испарения воды, а затем влить еще немного воды и оставшееся вино.

Лук очистить и мелко нарезать, добавить в блюдо через 5 минут после добавления оставшегося вина. Дать пропитаться говядине вином, после чего влить грибной бульон (не забывая помешивать говядину).

После закипания бульона добавить в блюдо пропущенный через пресс чеснок, и через 10 минут говядина готова.

Гуляш из говядины

Требуется: 800 г говядины, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г грибов, 600 мл говяжьего бульона, 1 ст. л. воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками, обжарить на большом огне на хорошо разогретой сковороде. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, обжаривать на хорошо разогретой сковороде в растительном масле 4 минуты. Добавить чеснок, обжарить все вместе 3–4 минуты. К мясу добавить томатную пасту и грибы. Готовить 2 минуты, постоянно помешивая. Затем

влить говяжий бульон, довести до кипения, уменьшить огонь. Накрыть крышкой и тушить 2 часа до готовности мяса. Разложить гуляш по тарелкам, при желании можно посыпать нарезанной петрушкой.

Рулетики из говядины с грибами

Требуется: 1 кг говядины, 1 луковица, 200 г соленых грибов, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан грибного отвара, 4 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить, каждый кусок посыпать солью и перцем, мелко нарезанным луком и обжаренными грибами, завернуть рулетиками и обвязать ниткой. Рулетики подрумянить на растительном масле, подлить грибной отвар и тушить до готовности. Если грибов или лука оказалось больше, чем требовалось, их добавить в соус.

Готовые мясные рулеты вынуть, нитки удалить. В отвар, где тушились рулеты, добавить низкокалорийный майонез, прокипятить.

Подать на стол на отдельном блюде. Соус налить в соусник.

Венгерский гуляш

Требуется: 700 г говядины без костей, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 600 г мясного бульона, 2 ст. л. томатного пюре, 500 г кислой капусты, 100 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать кубиками. Растительное масло разогреть на сковороде и обжарить мясо. Добавить

нарезанный лук и жарить, пока не подрумянится. Приправить солью и перцем. Налить бульон, чтобы он почти покрывал мясо. Добавить томатное пюре. Накрыть крышкой и тушить 25 минут, пока мясо не станет мягким. Добавить кислую капусту и тушить еще 10 минут. Добавить низкокалорийный майонез, тщательно перемешать.

Антрекот с луком

Требуется: 500 г говядины без костей, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1 см, отбить деревянным молоточком, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде в растительном масле до образования румяной поджаристой корочки. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его вместе с мясом до золотистого цвета. Подавать, посыпав кольцами лука (при желании можно посыпать нарезанной зеленью). К мясу подать соус.

Антрекот, гарнированный ветчиной

Требуется: 600 г мякоти телячьего окорока, 4 яйца, 200 г ветчины, 2 ст. л. тертой брынзы, 2 ст. л. оливкового масла, жир для жаренья, 0,5 ст. л. молотого красного перца (паприки), 0,5 ч. л. тмина, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, очистить от пленок и сухожилий, разрезать поперек волокон на 4 порционных куска, отбить, посыпать черным молотым перцем и выдержать 1 час. Затем шницели разрезать на 4 ломтика,

положить на них тертую брынзу, смешанную с красным перцем и толченым тмином, свернуть ветчину рулетиками, заколоть посередине зубочисткой, обмакнуть во взбитые яйца. Жарить до готовности. К готовым шницелям с помощью зубочисток или специальных шпажек прикрепить рулетики из ветчины.

Говядина в мятном маринаде

Требуется: 600 г говяжьей вырезки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, 30 г листьев мяты, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Для маринада мяту вымыть, мелко нарезать, добавить растительное масло, лимонный сок, горчицу и все тщательно перемешать. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить, залить маринадом и выдержать 2 часа. Подготовленную говядину посолить, поперчить и жарить на гриле при 200 °С до готовности. При подаче выложить говядину на блюдо (при желании можно посыпать нарезанной зеленью), залить маринадом.

Кхема

Требуется: 600 г говядины без костей, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стакан кислого молока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. карри, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс, обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде до темно-золотистого оттенка, добавить порошок карри, потушить на очень слабом огне 3–4 минуты и добавить томатную пасту. Говядину вымыть под струей холодной