

Ольга Ивушкина

***300 рецептов
низкокалорийных
блюд***



УДК 641.55
ББК 36.992
И25

Ивушкина, О.

И25 300 рецептов низкокалорийных блюд / Ольга Ивушкина —
М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. —
(Лучшие диеты).

ISBN 978-5-521-75420-5

Книга «300 рецептов низкокалорийных блюд» будет интересна и полезна тем, кто намеревается похудеть или желает разнообразить уже наскучившую диету. Книга также может заинтересовать тех, кого волнует проблема здорового питания.

Здесь вы найдете рецепты самых разнообразных и оригинальных блюд, которыми можете порадовать своих родных и близких. Приготовление этих блюд не отнимет у вас много времени и сил.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC WB
BISAC CKB000000

Глава 1

Супы



СЛАДКИЕ СУПЫ

Яблочно-сливовый суп

Требуется: 3—4 яблока, 10—15 слив (или 1 стакан вишен), 1 ч. л. картофельной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Фрукты промойте (яблоки нарежьте), разварите, протрите, добавьте сахар. Заправьте картофельной мукой, разведенной в $\frac{1}{2}$ стакана холодного отвара.

Суп из малины со смородиной

Требуется: 250 г малины, 250 г смородины, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. картофельной муки, 1 $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Ягоды переберите, сполосните, раздавите, выжав сок через полотняную салфетку. Оставшуюся массу залейте, сварите, процедите, добавьте сахар. Заправьте картофельной мукой, разведенной

в $1\frac{1}{2}$ стакана холодного отвара. Вскипятите, соедините со сметаной и отжатым из ягод соком. Подавайте с гренками.

Суп-пюре клубничный

Требуется: 300 г клубники, $\frac{1}{2}$ л воды, 2 ст. л. сливок или сметаны, $1\frac{1}{2}$ ч. л. крахмала, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте, большую часть помните, залейте горячей водой и варите 5 мин. Остудите и протрите. В пюре добавьте сахар, воду и доведите до кипения. Затем влейте разведенный крахмал, дайте закипеть и охладите.

В тарелку положите оставшиеся целые ягоды, влейте суп, положите сливки или сметану.

Вишневый суп

Требуется: 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана воды, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 250 г вишен, 2 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Овсяные хлопья залейте кипящим молоком и дайте им набухнуть. Вишню очистите от косточек, залейте холодной водой и варите до размягчения. Все соедините, добавьте сахар, соль и варите вместе 5 мин.

Яблочный суп

Требуется: 5—6 яблок, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. картофельной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, корица, 1 л воды.

Способ приготовления. 4 яблока вымойте, нарежьте, залейте горячей водой, сварите. Протрите сквозь сито, заправьте картофельной мукой, разведенной холодным отваром. Прокипятите. Добавьте сахар, соедините со сметаной. 2 яблока очистите и натрите на терке, положите в суп.

Подавайте в холодном или горячем виде с гренками, картофелем, клецками.

ОБЫЧНЫЕ СУПЫ

Манный суп с вареньем

Требуется: 1¹/₂ стакана манной крупы, 2 стакана молока, немного сахара, соль по вкусу, 1 ч. л. сливочного масла, варенье.

Способ приготовления. В кипящую воду постепенно всыпайте манную крупу, все время помешивая. Варите до готовности.

Затем добавьте молоко, сахар и соль. Хорошо перемешайте, положите масло и снимите суп с огня. При подаче можете подложить немного варенья.

Рисовый суп с сухарями

Требуется: 2 стакана риса, 2 стакана молока, немного сахара, соль по вкусу, 1 ч. л. сливочного масла, сухари.

Способ приготовления. Рис промойте, сварите и протрите через сито. Подогрейте молоко и добавьте горячим в протертую массу, положите сахар, соль и доведите до кипения. Затем снимите суп с огня и добавьте масло. Посыпьте суп сухарными крошками.

Перловый суп

Требуется: 1 стакан перловой крупы, 1 стакан молока, 1 картофелина, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, немного сахара и соли, растительное масло.

Способ приготовления. Сварите перловую крупу и протрите через сито. Овощи мелко порежьте, потушите немного в воде, также протрите и смешайте с крупой.

Добавьте горячее молоко, сахар с солью и доведите до кипения. При подаче положите сливочное масло и немного подсолнечного.

Овощной суп со сметаной

Требуется: 30 г сметаны, 80 г свеклы, 100 г капусты, 1 маленькая картофелина, 1 средняя морковь, 1 маленький помидор, 20 г сметаны, сахар, 3%-ный уксус, соль.

Способ приготовления. Сварите свеклу с добавлением небольшого количества уксуса (для сохранения цвета). Нашинкуйте капусту и нарежьте картофель маленькими кубиками. Порежьте мелко свеклу, залейте овощи отваром и доведите до кипения.

Морковь и помидор нарежьте и потушите в сметане. Добавьте их в борщ и подавайте на стол.

Суп на кислом молоке

Требуется: 1 средний кочан цветной капусты, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока, 1 картофелина, 2 моркови, укроп.

Способ приготовления. Нарежьте мелко морковь, картофель и залейте $\frac{1}{2}$ л горячей воды. Варите, пока овощи не станут мягкими. Затем добавьте к ним мелкие кочешки цветной капусты и варите, пока она не станет мягкой. Снимите суп с огня, заправьте его порезанным крутым яйцом и кислым молоком. Добавьте также масло и зелень.

Свекольный суп с простоквашей

Требуется: 1 маленькая свекла, 1 огурец, 1 стакан простокваши, 1 яйцо, 15 г сметаны, немного сахара и соли, 3%-ный уксус.

Способ приготовления. Натрите на терке очищенную свеклу. Огурец мелко порежьте и перемешайте с порубленным крутым яйцом.

Перемешайте продукты с простоквашей, добавьте сахар, соль и уксус. Добавьте сметану и подавайте на стол.

Суп из помидоров со свежей зеленью

Требуется: 6 помидоров, 1 луковица, 1 лист сельдерея, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, молоко, свежая зелень.

Способ приготовления. Помидоры очистите, порежьте, перемешайте с нарезанными луком и сельдереем. Тушите примерно 10 мин в собственном соку, готовые овощи протрите через сито.

Спасеруйте муку в масле, добавьте в тушеные овощи и подлейте 4 стакана воды. Доведите суп до кипения и варите 5 мин. Снимите с огня, посолите, добавьте молоко и посыпьте зеленью.

Суп с зеленью

Требуется: 5 шт. моркови, 1 стебель лука-порея, 4 картофелины, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сливочного масла, зелень.

Способ приготовления. Нарезьте морковь, лук, сельдерей и потушите в сливочном масле. Затем залейте их горячей водой и добавьте к ним порезанный картофель, посолите. Готовые продукты протрите через сито, добавьте овощной отвар и доведите до кипения. Подавайте суп со свежей зеленью.

Суп из цветной капусты

Требуется: 500 г цветной капусты, 1 луковича, 1 крупный картофель, $\frac{1}{2}$ стакана простокваши, соль по вкусу, зелень.

Способ приготовления. Очистите капусту и сварите в соленой воде. Картофель и лук крупно порежьте и добавьте к капусте, туда же влейте стакан воды и варите под крышкой. Затем протрите овощи через сито и снова доведите до кипения. Через 5 мин добавьте простоквашу, соль. При подаче украсьте суп зеленью.

Суп с фасолью

Требуется: 1 стакан фасоли, 2 яйца, 1 стакан кислого молока, 1 ст. л. муки, зеленый лук, зеленый чеснок, красный молотый перец, растительное масло.

Способ приготовления. Поставьте варить замоченную ранее фасоль. Нарезьте мелко 5 стеблей лука и 3 стебля

чеснока и обжарьте их в небольшом количестве растительного масла. Добавьте муку и на кончике ножа красный перец. Перемешайте и разведите водой. В мягкую фасоль добавьте получившийся овощной соус и поварите еще 10 мин на маленьком огне. В готовый суп положите мелко нарезанные вареные яйца, заправьте кислым молоком.

Суп из кабачков

Требуется: 300 г кабачков, 2 л воды, 3 ст. л. муки, сливочное и растительное масло, $\frac{1}{2}$ стакана свежего молока, свежая зелень.

Способ приготовления. В кипящую соленую воду опустите натертые на терке кабачки (очищенные). Поджарьте муку в 2-х ст. л. сливочного и 1-ой ст. л. растительного масла. Опустите обжарку в суп и варите 8 мин. Затем снимите его с огня и заправьте молоком. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Тыквенный суп

Требуется: 300 г тыквы, $1\frac{1}{2}$ л молока, 1 яйцо, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, соль, сахар, сливочное масло.

Способ приготовления. Тыкву очистите, нарежьте, положите в кастрюлю, залейте кипятком и варите. Сваренную тыкву протрите сквозь сито и опустите в свежее молоко; добавьте соль, сахар, масло и немного подогрейте. Из муки и яйца (с добавлением воды) сделайте маленькие клецки. Сварите их в подсоленной воде и опустите в тыквенный суп. Можете немножко обжарить клецки на растительном масле.

Щавелевый суп со сливками

Требуется: 250 г картофеля, 50 г молока, сливочное масло, 1 яичный желток, 1 стакан сливок, щавель, сухари.

Способ приготовления. Сварите картофель (не переваривайте) и протрите. Разотрите его в теплом молоке и добавьте масло. Затем положите сливки, желток, все перемешайте. Необходимое количество щавеля мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле и положите в суп. Предложите к супу тонкие сухарики черного хлеба.

Суп с пореем и морковью

Требуется: 3 стебля порея, 2 средние моркови, 3 картофелины, 1 маленький лавровый лист, 1 ст. л. риса, 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Нарежьте мелко очищенные лук и морковь. Опустите в подсоленную воду и положите лаврушку, варите на маленьком огне. Когда морковь станет мягкой, добавьте в суп нарезанный картофель и рис. Готовый суп заправьте маслом и подавайте к столу с черным хлебом.

Чечевичный суп с зеленым горошком

Требуется: 1 стакан чечевицы, 1 луковица, 5 картофелин, 1 морковь, сливочное масло, $\frac{1}{2}$ банки консервированного зеленого горошка.

Способ приготовления. Замоченную на 2 ч чечевицу сварите в той же воде. Добавьте мелко нарезанные кар-