

Ирина Александровна Акулина
Без глютена. Без лактозы. Здоровая еда

Ирина Акулина



Без глютена
Без лактозы

Здоровая еда

Аннотация

Любая диета – ограничения. И ограничить себя – куда ни шло, но ограничить свое семейство! Вам они (члены семьи) посочувствуют, но страшно подумать, как ониотреагируют на диетический ужин или воскресный обед без пирога. Отказаться от булочек, тортов, макарон, простого хлеба, сосисок; или от сметаны, сливочного масла, йогурта добровольно вряд ли кто-нибудь сможет: а что тогда есть? А готовить отдельно для мужа, детей, отдельно – для себя: где взять силы и время?! Выход есть – готовить вкусную и разнообразную еду для всей семьи без глютена и без лактозы. А, уж если говорить о здоровой еде, то можно обойтись и без мяса (хотя бы иногда).

Когда врач ставит диагноз «целиакция» или «гиполактазия», он назначает курс лечения, выписывает лекарство. Все как всегда. Но! для полноценного лечения требуется отказ от привычных продуктов, без которых, казалось, и обойтись невозможно.

Целиакция – непереносимость глютена, который содержится в пшенице, ржи, ячмене. Следует отказаться от всех продуктов, приготовленных из этих злаков, забыть о булочках, блинчиках, пицце, да просто, об обычном хлебе.

Гиполактазия – непереносимость молока и молочных продуктов. Безлактозная диета подразумевает полный отказ от продуктов из молока, сливочного масла, сыров.

Скрытыми источниками глютена и лактозы могут быть кондитерские изделия, лекарства, гастрономические изделия (сосиски, колбасы, готовые котлеты), многие соусы и приправы.

Безглютеновая или безлактозная диеты сначала может сильно озаботить и огорчить, но набор продуктов, разрешенных в этих диетах, совсем не мал, и позволяет готовить разнообразную и вкусную еду для всей семьи:

Овощи и фрукты

Свежее мясо, птица, рыба (без панировки и не выдержанное в маринаде)

Свежие яйца

Бобы, фасоль, орехи и семечки в натуральном виде

Крупы – гречневая, рисовая, пшенная, кукурузная

Картофельный, кукурузный крахмал

Кокосовое и миндальное молоко

Мука – кукурузная, рисовая, гречневая, картофельная, миндальная, ореховая, Крахмал – картофельный, кукурузный

Льняное семя и мука из него

Овсяная крупа и мука с маркировкой «Без глютена»

ПРИПРАВЫ, ЗАПРАВКИ И СОУСЫ

Безглютеновая и безлактозная диета, постные блюда иногда кажутся пресными и безвкусными. Украсить вкус и придать блюду пикантность могут приправы, заправки и соусы.

Самая простая заправка для салатов – обычное растительное масло, настоящее на какой-либо пряной траве, чесноке, перце. Масло чесночное, укропное, мятное, тминное, анисовое – здесь нет предела вашим кулинарным фантазиям.

В наше время популярно оливковое масло, но есть много других: кунжутное, горчичное, масло виноградных косточек, льняное; все перечислить трудно. Каждое из них хорошо само по себе, поэтому для приготовления ароматного масла предпочтительно рафинированное подсолнечное без запаха, соединенное с оливковым в пропорции 1:1.

Нерафинированное подсолнечное масло тоже хорошо с винегретом, квашеной капустой, соленой сельдью, отварным картофелем. Ароматизированное масло не

рекомендуется использовать для жарки и фритюра.

Бутылочки или графинчики, ингредиенты, предназначенные для ароматного масла, должны быть чистыми и сухими.

Основное правило приготовления: 250 г масла нагреваем на маленьком огне, но не позволяем кипеть.

Чесночное масло

В горячее масло опускаем 3 дольки измельченного чеснока, закрываем крышкой, снимаем с огня, остужаем, процеживаем. Можно добавить лимонный сок, гвоздику.

Укропное масло

Измельчить укроп в блендере, смесь положить в горячее масло на 2 минуты, снимаем с огня, закрыть крышкой, настаивать 10 минут, остудить, процедить.

Лимонное масло

Цедру двух лимонов прогреть в сковороде с горячим маслом 20 минут. Остудить, убирать цедру.

Лавровое масло

5 листочков лавра положить в сухую горячую сковороду, немного «поджарить», налить масло, греть 20 минут. Снять с огня, остудить, вынуть листья.

Острое (перечное) масло

Сухие перчики чили раскрошить, чтобы получилось две столовые ложки хлопьев. В разогретое масло положить их на 5 минут. Остудить, процедить.

Базиликовое масло

В блендере измельчить 30–50 г листьев свежего зеленого базилика. Добавить масло и смесь прогреть в сковороде 30–45 секунд. Остудить, процедить.

Это горячий способ приготовления ароматного масла, но можно обойтись и холодным способом: просто в масло добавить специи, перелить в темную бутылку и настаивать 10–14 дней.

Все рецепты можно усложнить, добавляя специи, комбинируя их в разных пропорциях и сочетаниях. Масло более сложного состава может стать замечательным дополнением к постной каше, свежему хлебу, отварным овощам.

Пикантное масло для завтрака 1

Ингредиенты: 500 мл растительного масла, по 1 ст. ложки сушеных петрушки и базилика, по 1 чайной ложке сушеных тимьяна, орегано, черного перца, 1 чайной ложки сушеного розмарина.

Все специи прогреть в сковороде, пересыпать в бутылку и залить маслом. При желании, масло можно процедить.

Пикантное масло для завтрака 2

Ингредиенты: 500 мл растительного масла, по 15 горошин душистого и черного перца, 1 чайной ложки зерен аниса, молотые корица и мускатный орех – на кончике ножа

Перец и анис измельчить, смешать с корицей, мускатным орехом. Залить смесь растительным маслом. В темной бутылке настаивать 10 дней.

Заправка для салата горчичная

Ингредиенты: 1 чайной ложки горчичного порошка, 1 чайной ложки сахара, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, соль

Смешать горчицу, сахар, соль, залить соком одного лимона, тщательно растереть. Добавить растительное масло, размешать.

Заправка для салата ореховая

Ингредиенты: 60 мл растительного масла, 4 ядра грецкого ореха, 1 ст. ложка арахиса, 30 г свежей петрушки, 60 г свежего базилика, 2 дольки чеснока, 1 лимона

Все ингредиенты измельчить в блендере, выжать сок лимона, добавить масло. Соус получается довольно густой, если добавить в него еще растительного масла и лимонного сока, получится заправка для салата из рукколы, шпината, кресс-салата.

Майонез постный

Ингредиенты: 3 стакана воды, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакана растительного масла, 2 лимона (сок), 3 ст. ложки готовой горчицы, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки соли

Муку просеять и растереть с небольшим количеством воды, затем долить остальную воду и нагреть до кипения, все время помешивая, пока не загустеет. Мучную смесь остудить. В миксере взбить растительное масло, горчицу, лимонный сок, сахар, соль. Не прекращая взбивание, в несколько приемов добавить мучную массу.

Соус винегрет

Ингредиенты: 1 ст. ложки мелко порубленного зеленого лука или лука-шалота, 1 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложки лимонного сока, 1 стакана растительного масла, 1 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложки соли, свежемолотый перец

Смешать лук с горчицей и солью, взбивая венчиком ввести лимонный сок и добавлять небольшими порциями масло до получения однородной эмульсии. По вкусу добавить соль, перец

Соус томатно-овощной

Ингредиенты: 6 томатов, 1 перец болгарский, 2 репчатых луковицы, 2 моркови, 2 столовых ложки кетчупа, 2 ст. ложки растительного масла

Лук, нарезанный мелкими кубиками выложить на разогретую сковороду с растительным маслом и поджарить на среднем огне до слегка золотистого цвета.

Морковь натереть на крупной терке, перец нарезать полосками и добавить к луку.

Помидоры хорошо промыть, разрезать пополам. Мякоть натереть на крупной терке так, чтобы осталась только кожица. Помидорную массу выложить в сковороду.

Все хорошо перемешать, добавить кетчуп. И тушить 10 минут на среднем огне.

Соус яблочный

Ингредиенты: 2-3 репчатые луковицы, 5 кислых зеленых яблок, 1 болгарский перец, 2 дольки чеснока, молотый душистый перец, соль

Лук почистить, порезать дольками, яблоки очистить от кожуры и семян, разрезать пополам, перец очистить от семян.

Все запечь в огнеупорной посуде. Вместе с чесноком, солью, перцем измельчить в блендере. Если соус получится слишком густым, можно добавить немного растительного масла или яблочного сока.

Соус брусничный

Ингредиенты: *500 г брусники (можно замороженной), 250 мл воды, 150 г сахара, 100 мл вина сухого белого, 1 чайная ложка крахмала, 1 чайной ложки корицы*

Бруснику с водой довести до кипения, постоянно помешивая, добавить сахар и корицу, варить несколько минут. Снять с огня и остудить. Блендером сделать ягодное пюре, добавить сухое вино и снова на огне довести до кипения.

Крахмал развести в 50 мл холодной воды и аккуратно, помешивая, добавить к ягодной массе. Сразу снять с огня, остудить.

Соус грибной

Ингредиенты: *500 грибов (замороженных), 1 репчатая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль*

Луковицу нашинковать мелкими кубиками и подрумянить в сковороде с растительным маслом. Выложить грибы, закрыть крышкой, они разморозятся и дадут сок. Тушить грибы с луком, солью и перцем 5-10 минут. Снять с огня и остудить. В блендере сделать из луково-грибной смеси пюре. Если пюре соус получится густым, можно добавить немного кипяченой воды.

Хренодер

Ингредиенты: *1 кг помидоров, по 100 г хрена и чеснока, соль и сахар по вкусу*

Помидоры и хрен пропустить через мясорубку, чеснок натереть на терке, добавить соль, сахар.

Массу перемешать, уложить в банки. Хранить в прохладном месте.

«Аджика» по-русски

Ингредиенты: *1 кг помидор, 1 кг болгарского перца, 0,5 кг яблок, 0,5 кг моркови, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 100 г сахара, 100 мл растительного масла, 30 г соли, 50 мл столового уксуса*

Овощи и фрукты (кроме чеснока) прокрутить в мясорубке дважды. Чеснок измельчить отдельно.

Получившееся пюре положить в толстодонную кастрюлю и на слабом огне варить 1 час. Затем добавить масло, сахар, соль, чеснок и варить еще 10 минут.

Имбирно-морковная заправка

Ингредиенты: *оливковое масло – 1/3 стакана, рисовый уксус – 1/3 стакана, морковь – 2 штуки, имбирь – 2 столовых ложки, сок лайма – 2 столовых ложки, мед – 1, 5 столовых ложки, соль и перец*

Очистить морковь и имбирь, нарезать кубиками. Выжать сок лайма.

Все это поместить в чашу блендера, добавить масло, уксус, мед и измельчить до состояния пасты. Затем добавить соль и перец.

Без глютена, лактозы и мяса

Салат из свеклы монастырский

Ингредиенты: *500 г свеклы, 500 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу*

Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами растительным луком. Квашеную капусту отжать от рассола, мелко нарезать, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томат-пасты. Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 минут, приправить сахаром, солью, перцем по вкусу.

Грибной винегрет

Ингредиенты: *150г, грибов, 1 головка репчатого лука, по 2 штуки моркови, свеклы, картофеля (средней величины), 1 со леньй огурец*

Маринованные или соленые грибы и репчатый лук нашинковать. Отваренные морковь, свеклу и картофель, соленый огурец нарезать кубиками, все перемешать, заправить уксусом или лимонным соком с приправами.

Икра из сушеных грибов

Ингредиенты: *300 г сушеных грибов, 3-4 головки репчатого лука, 1 стакана растительного масла, соль, сахар, чеснок, уксус*

Грибы замочить на 3-4 часа, поставить варить в небольшом количестве воды. Вынуть грибы из отвара, измельчить их в мясорубке, положить в отвар и тушить, пока не испарится влага.

Мелко нарезанный лук обжарить, добавить к грибам вместе с сахаром, уксусом. Остудить, заправить измельченным чесноком.

Луковый мармелад

Ингредиенты: *500 г красного лука, 30 г сахара, 35 г меда, 1 чайная ложка сушеных трав, 1 чайная ложка паприки, 50 мл красного вина, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, растительное масло, соль, черный молотый перец*

Лук очистить и нарезать толстыми полукольцами. Поставить сковороду на средний огонь, нагреть в ней немного растительного масла и обжарить лук, постоянно помешивая. Затем добавить сахар, мед, пряные травы, паприку, вино и уксус. Приправить солью и перцем. Хорошо размешать.

Убавить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой, но не очень плотно.

Мармелад должен едва заметно кипеть в 2-3 часов – до тех пор, пока большая часть жидкости не выкипит.

Хранить блюдо в холодильнике.

Капуста, квашенная в рассоле

Ингредиенты: *2 кг свежей капусты, 3 морковки средней величины, соль, тмин, укроп*

Капусту и морковь нашинковать, добавить пряности.

Приготовить рассол: 100 г соли на 1 литр воды. Подготовленную капусту опустить в рассол. Двое суток дать постоять, изредка протыкая капусту деревянной палочкой.

Затем закрыть посуду с капустой (эмалированную, фаянсовую, стеклянную) закрыть крышкой и хранить в прохладном месте.

Капустные конвертики с морковью

Ингредиенты: *2 кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 2-3 дольки чеснока, пряности (тмин, анис), 1 ст. ложка сахара, 2-3 ст. ложки соли*

Очищенную и натертую на средней терке морковь обжарить на растительном масле в течение 2-3 минут. Посолить, добавить пряности, сахар и выдавленный прессом чеснок.

Разобрать кочан на листья до кочерыжки. Опустите капустные листья в кипящую воду на 1-2 минуты. Затем капустные листья разрезать на половинки, удалить толстые "жилы".

На каждую половинку выложить морковь так, чтобы удобно было свернуть «конверты». Уложить их в широкую эмалированную кастрюлю, пересыпая каждый слой солью. Поставить под гнет на 1-2 суток. Затем переставить «конвертики» в холодильник.

Салат Универсальный

Ингредиенты: *по 200 г белокочанной капусты и моркови, 1 яблоко, 1 болгарский перец, 1 свекла, 1 репчатая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложки сахара, лимонная кислота или 1 ч. ложка сока лимона, соль*

Капусту мелко нашинковать, перец нарезать полосками, на крупной терке натереть морковь, очищенное от кожуры и семян яблоко, свеклу. Мелко режем лук. Посолить, добавить сахар, лимонный сок.

Свекла в сладком маринаде

Ингредиенты: *500 г свеклы, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка тмина, 3 ст. ложки уксуса, лимонная кислота или лимонный сок*

Свеклу сварить неочищенной, остудить, снять кожицу, нарезать ломтиками.

Вскипятить воду с сахаром и тмином, добавить уксус, лимонную кислоту или лимонный сок, остудить и залить этим маринадом свеклу.

До полной готовности свеклу надо выдержать 1-2 дня в прохладном месте.

Картофельный салат

Ингредиенты: *5-6 картофелин, отваренных в мундире, 1 репчатая луковица, 2 соленых огурца, 2 столовых ложки растительного масла, зеленый лук, зелень укропа, черный молотый перец*

Картофель, лук, огурцы очистить, порезать небольшими кубиками; лук немного пассировать в сковороде с растительным маслом, туда же положить огурцы, потушить под крышкой 3-5 минут. Выложить горячим на картофель. Перья зеленого лука и зелень укропа порезать, добавить в картофель, посыпать молотым перцем.

Подавать к столу можно и холодным и горячим. Огурцы, при желании, можно заменить оливками.

Салат из авокадо с помидорами

Ингредиенты: *1 штука авокадо, 1 помидор, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка сока лайма или лимона, 1, 5 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль*

С авокадо снять кожуру, разрезать пополам, вытащить косточку, мякоть порезать на кубики. Помидор порезать на кубики. Чеснок мелко порубить. Все смешать, посолить, полить соком лимона или лайма, растительным маслом, посыпать молотым перцем.

Салат из авокадо с рисом и соевым соусом

Ингредиенты: *1 штука авокадо, 70 г моркови по-корейски, 70 г вареного рассыпчатого риса, 3 штуки редиса, 1 ч. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, паприка, молотый черный перец*

Разрезать авокадо пополам, аккуратно вытащить косточку и мякоть. Мякоть разделить на три части. 2 авокадо и редис порезать тонкой соломкой. Смешать рис, морковь по-корейски, редис и мякоть авокадо, разложить в половинки авокадо.

Из одной трети мякоти авокадо сделать пюре, добавить черный перец, паприку, растительное масло, соевый соус. Все перемешать. Заправить салат.

Морковь по-корейски

Ингредиенты: *500 г моркови, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1, 5 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки черного перца, треть ч. ложки молотого кориандра, 3 дольки чеснока*

Очищенную морковь натереть на специальной терке, посолить, добавить сахар, добавляем перец, кориандр, уксус. Хорошо помять руками.

Прессом выдавить в морковь чеснок.

Разогреть растительное масло до температуры 75 – 80 градусов (не кипятить), залить морковь. Тщательно перемешать.

Посуду с морковью закрыть тарелкой, положить гнет и поставить в холодильник.

На следующий день морковь готова.

Салат из пекинской капусты

Ингредиенты: *1 кочан пекинской капусты средней величины, 2 свежий огурец, 2 штуки помидор, 1 репчатая луковица, несколько штук маслин без косточек, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль*

Пекинскую капусту нарезать соломкой, мелко порубить лук и зелень, кубиками порезать огурцы и помидоры, маслины разрезать пополам. Все ингредиенты смешать, добавить лимонный сок, растительное масло, соль.

Для этого салата очень хорошо подойдет соус «винегрет».

Салат из корня сельдерея

Ингредиенты: *100г корневого сельдерея, 1 кислое яблоко, 1 морковь, зелень укропа и петрушки, соль, майонез постный, лимонный сок*

Корень сельдерея и морковь натереть на крупной терке, яблоко очистить и порезать тонкими ломтиками, зелень мелко порубить. Все ингредиенты смешать, заправить постным майонезом, добавить немного лимонного сока.

Салат из стеблей сельдерея и пекинской капусты

Ингредиенты: *250 г стеблей сельдерея, 500 г пекинской капусты, 1 репчатая луковица, 50 г зеленого лука, зелень (петрушка, укроп, кинза), 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка уксуса или лимонного сока, соль*

Тонко нарезать стебли сельдерея поперек. Нашинковать капусту и лук. Зеленый лук нарубить с зеленью, растереть с солью.

Все ингредиенты смешать, добавить растительное масло и уксус (лимонный сок, соус «винегрет»).

Салат из молодых кабачков с корейской морковью

Ингредиенты: *2 сырых кабачка, 2 штуки моркови, 1 болгарский перец, 2 дольки чеснока, зелень кинзы, 5 ст. ложки растительного масла, лимонный сок или винный уксус, молотый острый перец, соль*

Кабачки очень тонко порезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, перец порезать тонкими полосками, чеснок, зелень – мелко порубить. Все смешать. В сковороде раскалить растительное масло и залить им салат, дать постоять 5-10 минут.

Фасоль с орехами

Ингредиенты: *500г фасоли, 1 стакана винного уксуса, 1 очищенных грецких орехов, 4 веточки зелени кинзы, 2 головки репчатого лука, 2 пера лука –порей, 1 долька чеснока, 2 веточки зелени петрушки, перец, соль по вкусу*

Фасоль отварить (можно использовать консервированную в собственном соку). Орехи, зелень кинзы, чеснок, перец, чеснок истолочь, добавить нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанный лук-порей, зелень петрушки.

Все соединить с фасолью и варить еще 10-15 минут. Готовое блюдо остудить.

Суп французский

Ингредиенты: *на 1 литр воды: 200г шампиньонов, 100 г лука порей (зеленые перья), 1-2 картофелины,, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, соль*

Шляпки шампиньонов порезать на 4 части, лук – порей нарезать тонкими кольцами, очищенный картофель – кубиками. В воде с солью, растительным маслом и лавровым листом отварить картофель и лук-порей до полуготовности, затем добавить шампиньоны.

Взять 100 г отвара, остудить и развести в нем муку. Добавить эту смесь в суп, прокипятить 2 минуты. В готовый суп добавить измельченную зелень.

Суп с зеленым горошком

Ингредиенты: *на 1 литр воды: по 200 г картофеля и зеленого горошка (консервированного), 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, зелень*

петрушки и укропа

Очищенные картофель и морковь нарезать кубиками, опустить в кипящую воду и варить до мягкости. Добавить зеленый горошек. Лук мелко порезать, обжарить на растительном масле, добавить в овощи, посыпать зеленью.

Суп из консервированной и стручковой фасоли

Ингредиенты: на 1 литр воды: 1 банка фасоли в собственном соку, 100 г стручковой фасоли, (замороженной), 2 картофелины, 1 ст. ложка томат-пасты или 1 томат, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, соль

В кипящую воду опустить очищенные и крупно нарезанные картофель и лук, фасоль стручковую, вылить сок из банки с фасолью. Варим все до мягкости, затем добавляем консервированную фасоль, даем прокипеть 3-5 минут. Немного остужаем.

Вторую луковицу мелко рубим, обжариваем до золотистого цвета, добавляем томат-пасту.

Из супа достаем лавровый лист и выбрасываем, суп измельчаем в блендере.

Получается суп-пюре, добавляем в него лук с томат-пастой и рубленую зелень.

Суп из замороженного шпината

Ингредиенты: на 1 литр воды – 200 г шпината, 1-2 картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, долька чеснока, лавровый лист, чуть-чуть лимонной кислоты, соль

В воде с лавровым листом и солью отварить нарезанный кубиками картофель, когда он станет мягким, добавить шпинат, лимонную кислоту, растительное масло.

Муку поджарить до золотистого цвета, высыпать в готовый суп. Подавать с мелко порубленным чесноком и зеленью.

Борщ постный

Ингредиенты: на 1 литр воды: 2 свеклы, 1 морковь, 2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. ложки томат-пасты или 2 томата, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, несколько горошин душистого перца, соль, долька чеснока, зелень

Овощи очистить от кожуры. В воде с лавровым листом, душистым перцем и солью отварить нарезанный мелкими кубиками картофель.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке, лук порезать тонкими полукольцами, все положить в сковороду с растительным маслом и тушить до мягкости, добавить томат-пасту или помидоры.

Затем из сковороды овощи переложить в кастрюлю с картофелем и прокипятить 5-10 минут. Измельченную зелень и чеснок добавить в борщ в конце варки.

Щи постные

Ингредиенты: на 1 литр воды: 200 г квашеной капусты, 100 г свежей капусты, 1 морковь, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, несколько горошин душистого перца, четверть чайной ложки тмина, соль, долька чеснока, зелень укропа и петрушки

Овощи очистить от кожуры. В воде с лавровым листом, душистым перцем и солью отварить нарезанные мелкими кубиками картофель, морковь, лук, нашинкованную свежую капусту – до полуготовности.

В это время в сковороде с растительным маслом поджарить вторую луковицу, добавить квашеную капусту и тушить до мягкости.

В кастрюлю с овощами переложить тушеную квашеную капусту и довести щи до кипения. Убавить огонь, добавить тмин, чеснок и зелень. На медленном огне дать постоять щам 15-20 минут.

Рассольник постный

Ингредиенты: на 1 литр воды: 2 соленых огурца, 100 г рассола от огурцов, 1 морковь, 2 картофелины, 1 ст. ложка манной крупы, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, несколько горошин душистого перца, соль (но осторожно), долька чеснока, зелень укропа и петрушки

Овощи очистить от кожуры. В воде с лавровым листом, душистым перцем и рассолом отварить нарезанные мелкими кубиками картофель, морковь, лук – до полуготовности.

Огурцы очистить от кожуры и семян, порезать кубиками и потушить в сковороде с растительным маслом вместе с нарезанной полукольцами второй луковицей до мягкости. В кастрюлю с овощами переложить из сковороды огурцы, аккуратно помешивая, всыпать туда же манную крупу и довести рассольник до кипения. Убавить огонь, добавить чеснок и зелень. На медленном огне дать постоять рассольнику 10-15 минут.

Суп рыбный

Ингредиенты: на 1 литр воды: 200 г рыбного супового набора (голова без жабр, хвост, плавники), 200 г рыбного филе, 1 ст. ложка томат-пасты или 1 томат, 2 луковицы (большие), лавровый лист, 3-5 горошин душистого перца, соль, зелень укропа и петрушки

Опустить в холодную соленую воду рыбный суповой набор, лавровый лист, перец, разрезанную пополам луковицу, томат-пасту или помидорину, довести до кипения, варить на медленном огне не менее 30 минут. Остудить, процедить. Бульон опять поставить на огонь, довести до кипения.

Большую луковицу нарезать тонкими полукольцами, опустить в бульон, варить 5 минут. Затем добавить кусок филе рыбы и варить еще 5-10 минут.

Готовое филе достать из бульона, разделить на более мелкие куски и добавить в бульон, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп грибной

Ингредиенты: на 1 литр воды: 200 сушеных грибов, 1 морковь, 2 картофелины, 0,5 стакана перловой крупы, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень укропа и петрушки

В соленой воде отварить перловую крупу (не менее часа).

Картофель очистить, нарезать кубиками и положить в воду с перловой крупой, варить до готовности.

Грибы замочить на 2-3 часа. Слить воду, порезать и потушить с мелко нарезанным луком и нашинкованной морковью.

В кастрюлю с перловой крупой и картофелем переложить из сковороды грибы с луком и морковью и довести суп до кипения. Выключить огонь, добавить мелко порубленную

зелень.

Без глютена

Хлеб из кукурузной муки

Ингредиенты: *1 стакан кукурузной муки, 2 куриных яйца, 1 стакан молока, 1 чайная ложка сахара, 1\2 чайной ложки соды, соль*

Муку просеять в миску, вбить яйца, налить чуть подогретое молоко, сахар, соль, соду. Хорошо перемешать.

Форму для выпечки смазать растительным маслом и влить в нее получившееся жидкое тесто. Выпекать хлеб при температуре 180 градусов до готовности (приблизительно 30 минут).

Грузинские лепешки с сыром

Точной рецептуры нет. Все зависит от вашего желания: хотите много лепешек – берёте не менее 1,5 л воды. Тесто должно быть густым, почти крутым.

Ингредиенты: *вода, кукурузная мука грубого помола, соль, растительное масло, сыр колбасный копченый колбасный, сулугуни*

В миску высыпать муку, посолить, понемногу добавлять воду (вода холодная), замесить тесто. Потом сыпать муку, одновременно перемешивая, чтобы избежать появления комочков. Тесто по консистенции должно быть таким, чтобы лепешки можно было делать руками.

Нарезать сыр. Выложить лепёшки на хорошо смазанный растительным маслом противень. На каждую лепешку положить кусочек сыра.

Духовку разогреть до 180 градусов и печь лепешки 40 минут. На стол лепешки подавать горячими.

Хлеб из муки зеленой гречки

Ингредиенты: *100 г яблочного пюре или яблок (очищенных), 2 больших куриных яйца, 140г муки зеленой гречки, 10 г льняного семени грубого помола, 1 кофейная ложка сушеного чеснока, 4 г морской соли, 6 г разрыхлителя (без глютена), сливочное масло для промазывания формы, семечки кунжута для посыпки корочки*

Яйца слегка взбить. Просеять гречневую муку, смешать с разрыхлителем, чесноком, льняной мукой и солью. Влить в эту сухую смесь яйца и добавить яблочное пюре или яблоки. Хорошо размешать.

Дать тесту настояться. Форму размером 20х20 см смазать маслом, положить в нее тесто и выпекать хлеб в течение 40-50 минут в духовке, разогретой до 170 градусов.

Лепешки из муки амаранта

Ингредиенты: *200 г муки амаранта, 100 г картофельного пюре, 1 перец чили, 50 г топленого масла, 100 г воды, свежая зелень кинзы, сушеные пряности (тмин, кориандр), соль*

Амарантовую муку смешать с картофельным пюре, добавить измельченный перец чили, порубленные листья кинзы, соль. Влить немного воды и замесить эластичное тесто. Дать тесту отстояться 10 минут.

. Сформировать из теста небольшие шарики. Раскатайте каждый шарик в лепешку.

Лепешки жарить на хорошо разогретой сухой сковородке в течение 2-3 минут, после чего смажьте маслом. Переверните на другую сторону и жарьте еще столько же времени, смажьте лепешку маслом.

Индийские лепешки из гороховой муки

Ингредиенты: 200 г гороховой муки, 200 г воды, 200 г помидор, 300 г картофеля, 80 г растительного масла, 1½ чайной ложки соли.

Специи: молотые тмин, кориандр, куркума, перец чили, сушеные пряности (петрушка, укроп, кинза)

Все специи растереть в ступке и добавить в гороховую муку. Влить воду и замесить тесто. Нарезать небольшими кусочками помидоры, очищенный картофель порезать очень тонкими ломтиками. Овощи добавить в тесто, тщательно размешать.

Хорошо разогреть сковороду с растительным маслом и выпекать лепешки по 5 минут с каждой стороны на среднем огне.

Суп сырный

Ингредиенты: на 1 литр воды: 100 г сыра твердого, 100 г сыра колбасного копченого, 1 ст. ложка томат-пасты или 2 томата, 1 ст. ложка риса, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень укропа и петрушки

Очищенный, нарезанный кубиками картофель и промытый рис опустить в кипящую соленую воду и варить до мягкости. Мелко нарезанный лук пассировать в растительном масле, добавить томат-пасту или нарезанные помидоры, потушить 5 минут. Все соединить в кастрюле и держать на медленном огне без кипения. Сыры натереть на крупной терке и добавить в суп, посыпать мелко нарубленной зеленью, накрыть крышкой и снять с огня.

Куриная грудка в молоке

Ингредиенты: 500 г куриного филе, 500 г молока, 2 зубчика чеснока, соль, перец черный молотый, специи

Куриные грудки обсушить. Сделать смесь из соли, перца, специй. Грудки натереть специями, положить в миску, накрыть и оставить на 1 час.

В кастрюле с толстыми стенками и дном вскипятить молоко. В закипевшее молоко опустить грудки, дать закипеть и подождать 1 минуту.

Выключить огонь, кастрюлю плотно закрыть укутать. Через два часа куриные грудки готовы. Достать их из молока. Подавать можно горячими с гарниром или, порезав на ломтики, как холодную закуску.

Из молока с пряностями, добавив кукурузный или картофельный крахмал, можно приготовить соус.

Блинчики из куриной грудки

Ингредиенты: 600 г куриной грудки, 3 куриных яйца, 3 столовых ложки крахмала, 3 столовых ложки майонеза, 1 зубчик чеснока, растительное масло, сушеные пряные травы (укроп, петрушка), перец черный молотый, соль

Филе куриное мелко нарезать, добавить яйца, крахмал, майонез, перец, чеснок, соль, пряные травы. Все тщательно перемешать.

Выпекать на растительном масле, обжаривая с обеих сторон.

Котлеты из куриного фарша с овсяными хлопьями

Ингредиенты: фарш куриный – 500 г, яйцо – 1 шт., овсяные хлопья быстрого приготовления – 0,5 стакана, молоко (или вода) – 0,5 стакана, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, паприка, черный молотый перец, соль, растительное масло для жарки

Яйцо смешать с молоком, залить этой смесью овсяные хлопья и оставить на пол часа. Лук мелко порезать, чеснок измельчить, добавить в куриный фарш и перемешать.

Добавить в фарш набухшие овсяные хлопья, соль, перец, паприку. Тщательно вымесить фарш. В сковороде разогреть масло, ложкой выкладывать котлеты из куриного фарша.

Обжарить котлетки с двух сторон на сильном огне, уменьшить огонь, накрыть крышкой и довести котлеты до готовности.

Семейные котлеты

Ингредиенты: *300 г мясного фарша, 1 репчатая луковица, 2 стебля сельдерея, 1 сладкий перец, 1 морковь, 100 г овсяных хлопьев, 2 зубчика чеснока, растительное масло, семена кунжута, соль*

Фарш прокрутить в мясорубке с луком, сельдереем, морковью перцем, чесноком. Посолить, тщательно размешать. Добавить овсяные хлопья. Оставить на 20-30 минут. Хлопья впитают овощной сок. Из массы сформовать котлеты, запанировать в кунжутном семени и обжарить на сковороде на растительном масле. Огонь выключить, сковороду закрыть и дать постоять 10 минут.

Печеночные оладьи

Ингредиенты: *0,5 печени (любой), 1 большая репчатая луковица, 2 столовых ложки куриного крахмала, 1 зубчик чеснока, растительное масло, перец молотый черный, соль*

Перец с луком измельчить в блендере. В эту массу добавить соль, перец, выдавить чеснок. Аккуратно ввести крахмал и хорошо размешать. Дать постоять 10 минут.

В сковороду налить немного растительного масла, раскалить. Жарить оладьи, осторожно переворачивая, с двух сторон.

Блинчик с мясной начинкой

Ингредиенты: *100г мясного фарша (постная говядина, куриное мясо), 2 куриных яйца, 1 столовая ложка молока, 1 столовая ложка творога, 1 столовая ложка тертого сыра, растительное масло, молотый черный перец, молотые пряные травы, соль*

Фарш обжарить до готовности.

Яйца слегка взбить, добавить молоко, творог, соль, перец, травы. Эту смесь вылить на разогретую сковороду и обжарить. Перевернуть и положить фарш на половину блинчика. Лопаточкой прикрываем начинку второй половиной блинчика и прижимаем сверху на минуту.

Затем переворачиваем блинчик и чуть-чуть обжариваем.

Гречневые макароны с тушеным мясом

Ингредиенты: *половина упаковки гречневой лапши, 500 г говяжьей вырезки, 1 соленый огурец, 1 репчатая луковица, 2 столовых растительного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки и укропа, перец черный молотый, 1 зубчик чеснока, соль*

Гречневые макароны быстро отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Мясо нарезать тонкими пластинами поперек волокон, отбить и нарезать на тонкие полоски.

Лук нарезать тонкими полукольцами, соленый огурец очистить от кожуры и семян, мелко нарезать. В сковороде с сильно разогретым растительным маслом слегка обжарить лук и огурец, положить полоски мяса, посолить, поперчить и обжарить на сильном огне, все время помешивая, в течение 10 минут. За 2 минуты до готовности добавить сметану.

Зелень петрушки и укропа мелко порубить.

На блюдо выложить гречневые макароны, сверху – мясо в соусе. Посыпать зеленью.

Гречневые оладьи с бананом

Ингредиенты: *100 г гречневой муки, 1 стакан молока, 3 куриных яйца, 1 банан, 3 столовых ложки сахара, 1 чайная ложка разрыхлителя, 2 столовых ложки растительного масла, соль*

Аккуратно отделить желтки от белков. Желтки с молоком взбить венчиком до однородной массы.

Смешать муку, сахар, соль, разрыхлитель.

Белки хорошо (до пиков) взбить. Банан нарезать кружочками. Соединить молочную и мучную смеси и размешать. Осторожно, не до полного растворения, вводим в эту смесь белки.

В сковороде разогреваем масло и столовой ложкой выкладываем тесто. Кружочки бананов кладем сверху и слегка вдавливаем.

Блины из гречневой муки

Ингредиенты: *200 гречневой муки, 3 куриных яйца, 0,5 л молока, сахар, соль, растительное масло*

Замешать тесто из муки и молока, добавить яйца, соль и сахар. Перемешать и дать отстояться 30 минут.

В блинное тесто добавить немного растительного масла и жарить блины на сухой сковороде.

Яблочные оладьи

Ингредиенты: *100 г овсяных хлопьев мелкого помола, 200 г кефира, 1 крупное яблоко, 3 столовых ложки сахара, 1 куриное яйцо, 1,5 чайной ложки разрыхлителя, 1 столовая ложка растительного масла*

Овсяные хлопья залить кефиром, перемешать и дать настояться 15-20 минут. Очистить яблоко от кожуры и семян, натереть на крупной терке.

Венчиком слегка взбить яйцо с сахаром.

В смесь овсянки с кефиром вылить яйцо и добавить тертое яблоко, разрыхлитель. Все хорошо перемешать.

Жарить оладьи на растительном масле в хорошо разогретой сковороде.

Блины крахмальные

Ингредиенты: *5 столовых ложек картофельного крахмала, 500 мл кефира, 3 куриных яйца, 2 столовых ложки растительного масла, 2 столовых ложки сахара, 0,5 чайной ложки соды, соль*

Яйца взбить с кефиром, сахаром, содой и солью. Осторожно в эту смесь добавить крахмал. Все тщательно размешать. Добавить в получившееся жидкое тесто растительное масло.

Сковороду раскалить и смазать кусочком несоленого сал, чтобы блинчики не пригорали.

Овсяно-кукурузные оладьи

Ингредиенты: *3 столовых ложки овсяных хлопьев, 2 столовых ложки кукурузной муки, 1 куриное яйцо, 3 столовых ложки кефира, 2 столовых ложки растительного масла, 1\2 столовой ложки сахара, 3-5 веточек свежей петрушки, 1\4 чайной ложки соды, соль*

Овсяные хлопья залить очень горячей водой так, чтобы хлопья были покрыты. Оставить на 10 минут. Мелко порубить петрушку. Затем добавить кефир, яйцо, соль, сахар, соду, зелень петрушки. Хорошо перемешать тесто и жарить оладьи на разогретом растительном масле.

Бананово – миндальные оладьи

Ингредиенты: *200 г миндаля или 2 столовых ложки миндальной пасты, 1 куриное яйцо, 1 спелый банан, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка растительного масла, 1\2 чайной ложки разрыхлителя, корица, соль*

Миндаль замочить на несколько часов, очистить от оболочки, измельчить в блендере до однородной массы, добавить растительное масло и еще взбить.

Банан размять, добавить миндальную пасту, яйцо, хорошо перемешать и взбить венчиком. Добавить соль, корицу. Выпекать оладьи на разогретой сковороде на среднем огне под крышкой.

Блины крахмальные

Ингредиенты: *5 столовых ложек картофельного крахмала, 500 мл кефира, 3 куриных яйца, 2 столовых ложки растительного масла, 2 столовых ложки сахара, 0,5 чайной ложки соды, соль*

Яйца взбить с кефиром, сахаром, содой и солью. Осторожно в эту смесь добавить крахмал. Все тщательно размешать. Добавить в получившееся жидкое тесто растительное масло.

Сковороду раскалить и смазать кусочком несоленого сал, чтобы блинчики не пригорали.

Кабачок очистить от кожуры и семян. Натереть кабачок на мелкой терке. Посолить и оставить на 10-15 минут. Затем сок кабачка слить и добавить лук, чеснок, яйцо, соль, мелко рубленую зелень петрушки и укропа.

Все хорошо перемешать.

Противень застелить пекарской бумагой и столовой ложкой выложить на него оладьи.

Духовку разогреть до 160-180 градусов и поставить в нее противень с оладьями на 10-15 минут до подрумянивания. Затем перевернуть и еще выпекать 10 минут.

Оладьи из кабачков

Ингредиенты: *1 кабачок (300-400г), 1 куриное яйцо, 1 репчатая луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль, молотый перец, свежая зелень петрушки и укропа*

Лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле.

Кабачок очистить от кожуры и, если есть, от семян. Натереть кабачок на мелкой терке. Посолить и оставить на 10-15 минут. Затем сок кабачка слить и добавить лук, чеснок, яйцо, соль, мелко рубленую зелень петрушки и укропа.

Все хорошо перемешать. Противень застелить пекарской бумагой и столовой ложкой выложить на него оладьи.

Духовку разогреть до 160-180 градусов и поставить в нее противень с оладьями на 10-15 минут до подрумянивания. Затем перевернуть и еще выпекать 10 минут.

Фунчоза с овощами

Ингредиенты: *половина упаковки лапши из зеленых бобов, 1 морковь, 1 красный сладкий перец, 2 столовых ложки растительного масла, 4 столовых ложки соевого соуса без глютена, соль, карри, куркума*

Лапшу положить в воду комнатной температуры на 30 минут. Затем откинуть на дуршлаг и подсушить.

Морковь натереть на крупной терке, перец нарезать тонкими ломтиками.

В сковороду с растительным маслом на 10 секунд положить пряности, затем добавить овощи и обжарить их.

В овощи положить лапшу, налить соевый соус, перемешать и подержать несколько минут на небольшом огне.

Английский картофельный пирог

Ингредиенты: *500 г рубленой баранины или фарша, 600 г картофеля, 200 г моркови, 1 головка репчатого лука, 2 столовых ложки растительного масла, 1 столовая ложка овсяной муки, 2 столовых ложки соевого соуса (без глютена), 25 г сливочного масла, 150 г сливок, 250 мл томатного сока, соль, перец молотый, сушеные пряные травы*

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде и сделать пюре, добавив сливки и сливочное масло.

Мелко нашинкованный лук и нарезанную кубиками морковь пассеровать в растительном масле до мягкости в хорошо разогретой глубокой сковороде.

Добавить к ним рубленую баранину и жарить на среднем огне до полуготовности мяса. Затем добавить муку и хорошо перемешать.

Влить томатный сок, соевый соус, добавить пряности и соль. Довести до кипения и тушить 15 минут.

В форму для запекания переложить мясо с овощами и сверху выложить картофельное пюре.

Запекать 30 минут в разогретой до 190 градусов духовке до подрумянивания картофеля.

На порции пирог разделять удобнее, когда он немного остынет.

Фунчоза с овощами

Ингредиенты: *половина упаковки лапши из зеленых бобов, 1 морковь, 1 красный сладкий перец, 2 столовых ложки растительного масла, 4 столовых ложки соевого соуса без глютена, соль, карри, куркума*

Лапшу положить в воду комнатной температуры на 30 минут. Затем откинуть на дуршлаг и подсушить.

Морковь натереть на крупной терке, перец нарезать тонкими ломтиками.

В сковороде с растительным маслом на 10 секунд положить пряности, затем добавить овощи и обжарить их. В овощи положить лапшу, налить соевый соус, перемешать и поддержать несколько минут на небольшом огне.

Драники разноцветные

Драники зеленые (со шпинатом):

Ингредиенты: *3 картофелины средних размеров, горсть листьев шпината, 1 зубчик чеснока, 1 перец сладкий красный, 1\3 стакана воды, растительное масло, соль*

Очищенный картофель, порезанный на ломтики, смолоть в блендере со шпинатом и водой. Процедить полученную массу через сито, чтобы вода отошла. Дать пюре отстояться, слить сок. Получившийся крахмал вернуть в картофель. Посолить и перемешать.

Перец порезать тонкими кольцами.

Разогреть масло в сковороде на сильном огне и ложкой выкладывать массу на сковороду. Перевернуть на другую сторону драники и сверху положить 1-2 кольца сладкого красного перца. В конце приготовления опять перевернуть драники, чтобы кольца перца прижарились.

Драники красные (со свекольным соком)

Вместо шпината добавить 2 столовых ложки свекольного сока.

Драники оранжевые (с морковным соком)

Добавить в картофель 2 ложки морковного сока.

Все драники особенно вкусны с соусом: 2 столовых ложки соевого соуса, 1 столовая ложка яблочного уксуса, поджаренный кунжут.

Пицца

Основа:

Ингредиенты: *2,5 стакана молотых подсолнечных семян, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 0,5 чайной ложки морской соли, 0,5 чайной ложки сухого молотого чеснока*

Соус:

Ингредиенты: *300 г свежих помидор или консервированные томаты в собственном соку, 3 дольки чеснока, несколько веточек базилика, черный молотый перец, соль*

Начинка:

2-3 шарика сыра «моцарелла», 100 г голландского сыра, 200 г копченой куриной грудки

Масло растопить.

Яйца хорошо взбить с солью и чесноком, добавить подсолнечную муку и масло, размешать до однородной консистенции.

Тесто раскатать на листе пергаментной бумаги и поставить на решетку разогретой до 200 градусов духовки на 10 минут.

В блендере смешиваем все продукты для соуса.

Готовую основу для пиццы достать из духовки и чуть-чуть остудить. Затем смазать соусом, выложить тонкие кружки «моцареллы», мелко нарезанную куриную грудку и посыпать тертым голландским сыром.

Поставить пиццу в выключенную, но еще горячую духовку на 5-10 минут, пока сыр не расплавится.

Пицца из тапиоки

Корж

Ингредиенты: 1 стакан тапиоки, 5 столовых ложек кокосовой муки, 3\4 стакана теплой воды, 50 г сливочного растопленного масла, 1 куриное яйцо, 1 чайная ложка сухого молотого чеснока, соль

Смешать яйцо, воду, масло, специи. Добавить тапиоку и мешать смесь до однородной консистенции. Затем добавить кокосовую муку. Тесто должно быть мягким. Месить тесто, добавляя тапиоку до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Скатать тесто в шар.

Выложить его на противень и раскатать скалкой в круг.

Духовку разогреть до 250 градусов, поставить в нее противень на 10-15 минут. Затем выключить духовку.

Соус

Ингредиенты: 1 банка консервированных томатов в собственном соку, 2 зубчика чеснока, 2 чайной ложки бальзамического уксуса, перец черный молотый, соль

В блендере смешать помидоры, чеснок, добавить бальзамический уксус, соль, перец.

Начинка

1 репчатая луковица, 1 болгарский перец, 1 стакан готового мясного продукта (тушеное или запеченное мясо, ветчина, бекон), 1 стакан тертого сыра

Лук нарезать тонкими кольцами, мясные продукты нарезать маленькими кусочками, перец нарезать тонкими ломтиками.

Противень с коржом вытащить из духовки, присыпать тонким слоем сыра, смазать соусом, выложить начинку, затем обильно посыпать сыром.

Поставить в горячую духовку на 5 минут, чтобы сыр расплавился.

Пицца овощная

Ингредиенты: 600 г цветной капусты, 1 яйцо, 150 г твердого сыра, 100 г голландского сыра, 1 небольшой кабачок, 2 штуки томатов, 3 столовых ложки томатного соуса (кетчупа), пряности, 1 долька чеснока, соль

Капусту разобрать на соцветия и размолоть в блендере в крошку. Твердый сыр натереть на крупной терке. Добавить яйцо, пряности, чеснок, соль. Все тщательно размешать.

Выложить смесь в форму для пиццы (сковорода, противень), разровнять, смазать томатным соусом.

Кабачок и помидоры нарезать тонкими кружками, выложить на основу пиццы и посыпать тертым голландским сыром.

Духовку разогреть до 200 градусов и выпекать пиццу в течение 25-30 минут.

Пирог из рисовой муки с рыбой, яйцами и зеленью

Тесто:

Ингредиенты: 1 стакан рисовой муки, 0,5 стакана кефира, 1 пакетик разрыхлителя, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, 250 г творожной пасты (без глютена), соль

Тесто замесить так, как на густые оладьи. Оставить на час, чтобы рисовая мука набухла.

Начинка:

Ингредиенты: 4–5 яиц, свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук), банка (350г) консервированного лосося

Яйца сварить вкрутую, очистить, натереть на крупной терке. Зелень мелко порезать, смешать с яйцами. Консервированную рыбу без сока размять и соединить с яйцами и зеленью. Посолить, поперчить.

Противень смазать маслом или постелить пекарскую бумагу. Вылить на него половину теста, затем положить готовую начинку, разровнять. Сверху аккуратно и равномерно распределить вторую половину теста. Выпекать в духовке в течение 40–45 минут при температуре 180 градусов.

Киш (открытый пирог) из шпината и сыра

Тесто:

Ингредиенты: *1 стакан кукурузной муки, 50 г сливочного масла, нарезанного кубиками, 1 яйцо, 1–2 стакана воды, 2 столовых ложки измельченного зеленого лука, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец*

Сливочное масло с яйцом немного взбить, добавить соль, перец, зеленый лук, измельченный чеснок, немного воды. Все размешать и постепенно всыпать кукурузную муку. Замесить тесто, оно должно быть плотным и эластичным.

Начинка:

Ингредиенты: *200г листьев шпината, 1 большая репчатая луковица, , 2 стакана различных видов сыра (брынза и желтый полутвердый сыр), 4 яйца, 1 стакан молока, , 1 столовая ложка горчицы (без глютена), 1\2 стакана измельченных сушеных помидоров, 2 чайных ложки лимонного сока, черный молотый перец, молотый мускатный орех, соль*

Шпинат, если листья крупные, нарезать, лук мелко порезать.

Сыр натереть на крупной терке. Горчицу смешать с лимонным соком.

Молоко немного взбить с яйцами, добавить горчицу, помидоры сыр, пряности, соль. Все тщательно перемешать до однородной массы.

Противень для выпечки пирога смазать маслом. Тесто тонко раскатать и выложить на противень, сделав бортики. Разогреть духовку до 185 градусов и выпекать в течение 10–15 минут. Затем на подпекшееся тесто выложить слой шпината и слой лука. Сверху залить яично-молочной смесью, снова поставить в духовку и выпекать 30 минут.

Плов вегетарианский с зирой

Ингредиенты: *500 г риса, 3 белые луковицы, 1 кг моркови, 1 банка (400 г) консервированного нута, 4 небольшие головки чеснока, 2 столовых ложки толченого барбариса, 4–5 столовых ложки топленого масла, соль, 2–3 л воды, 100 г зиры*

Рис промыть и замочить в 1 литре воды на 3 часа. Барбарис замочить на 3 часа, процедить и подсушить. С чеснока снять верхнюю шелуху, не разбирая на зубчики.

Лук нарезать тонкими ломтиками. Морковь нарезать соломкой.

В толстостенной кастрюле и казане разогреть масло, положить и обжаривать лук до золотистого цвета, положить морковь и жарить, помешивая, 10-15 минут.

Из банки с нутом слить воду, и добавить нут в казан. Посолить, налить 2 стакана горячей воды, добавить барбарис и половину зиры. На среднем огне готовить 30 минут.

Рис откинуть на сито, чтобы стекла жидкость. Всыпать рис в казан. Вскипятить воду и аккуратно влить ее в казан, чтобы вода покрывала рис на 1,5-2 см.

Довести до кипения и «закопать» в рисе головки чеснока.

На среднем огне готовить рис до полного впитывания воды.

Оставшуюся зиру истолочь в ступке, посыпать ею рис. Если он еще хрустит, то добавить 1 стакан воды, закрыть крышкой, уменьшить огонь и готовить еще 15 минут.

Сырники с мукой амаранта

Ингредиенты: *250 г творога, 1 куриное яйцо, 5 столовых ложек муки амаранта, 100 стакана измельченных овсяных хлопьев, соль, ванилин*

Творог размять с яйцом, затем добавить муку амаранта и ванилин. Все тщательно размешать. Тесто должно быть густым.

Из теста сформировать колобки, обваливать их в овсяной муке.

Противень застелить пекарской бумагой, выложить на него сырники и запекать их в духовке, разогретой до 180 градусов 30 минут.

Картофель в фольге

Ингредиенты: 500 г картофеля, 150 г растительного масла, 150 г репчатого лука, соль, молотый перец, зелень укропа

Очищенный картофель порезать ломтиками, лук порезать полукольцами, добавить соль, перец, порубленную зелень укропа, растительное масло. Все это выложить на фольгу, аккуратно завернуть, положить в форму для запекания или на противень. Запекать 40 минут при температуре 180 градусов.

Картофель отварной

Ингредиенты: 4-6 картофелин, 500 мл воды, 1 ч. ложка соли, зелень укропа

В кипящую подсоленную воду положить очищенный картофель, варить до мягкости. Воду слить, посыпать картофель рубленным укропом, полить чесночным растительным маслом.

Картофель Айдахо

Ингредиенты: 500 г картофеля, 2-3 ложки чесночного растительного масла, 1\2 ст. ложки смеси молотых пряностей (можно хмели-сунели), соль

Картофель тщательно промыть, не чистить, порезать ломтиками.

Приготовить соус: растительное масло смешать с пряностями и солью. Разогреть духовку до 180 градусов. Ломтики картофеля положить в миску с соусом, тщательно перемешать, уложить на чистый противень и запекать в течение 40 минут.

Гюцпот

(голландская кухня)

Ингредиенты: картофель – 800 г, репчатый лук – 2 шт., морковь -1-2 шт., сливочное масло -70 гр., сливки или молоко – 200-250 мл, лавровый лист, соль, черный молотый перец

Картофель, морковь и лук очистить. Картофель сварить в подсоленной воде. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками.

В сковороде разогреть треть сливочного масла и положить в сковороду лук и морковь. Сразу посолить, поперчить и добавить лавровый лист. Помешивая, обжарить лук с морковью до золотистого вида лука.

Молоко (или сливки) разогреть.

Когда картофель сварился – слить воду, добавить оставшееся сливочное масло и горячие сливки или молоко. Деревянной толкушкой размять картофель в мягкое и воздушное пюре. Добавить обжаренный с морковью лук.

Тщательно перемешать пюре с обжаренными овощами.

Картофельные оладьи

Ингредиенты: 3-4 крупных клубня картофеля, 2 т. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец

Сварить картофель на пару в течение 15-20 минут почти до мягкости. Остудить, очистить и натереть на крупной терке. Посолить, поперчить. Разделить на 6 порций, сформовать лепешки.

В сковороде разогреть масло (слой не более 3 мм), положить в него лепешки, прижав лопаткой на 4-5 минут. Подрумянить и перевернуть.

Готовые оладьи отложить, не закрывая крышкой. Затем быстро разогреть в горячей (220 градусов) духовке.

Капуста с грибами

Ингредиенты: *500 г белокочанной капусты, 400 г грибов (шампиньоны), 1 морковь, 2 репчатых луковицы, 6 ст. ложки растительного масла, 200 мл томатного сока, молотый черный перец*

Капусту тонко и мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами.

В сковороде с растительным маслом поджарить лук (1 луковицу) до золотистого цвета, добавить нарезанные грибы. Жарить до готовности грибов, посолить, поперчить.

В кастрюлю переложить грибы с луком. В сковороде поджариваем морковь и вторую луковицу.

Перекладываем поджарку в сотейник или кастрюлю.

В сковороде поджарить вторую луковицу и морковь, затем влить томатный сок и тушить на медленном огне. Через 5 минут добавить к этой поджарке нашинкованную капусту и тушить ее до мягкости.

Капусту добавить к грибам, перемешать и потушить еще 2-3 минуты.

Грибной рулет

Ингредиенты: *600 г свежих или 300 г соленых грибов, 1-2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 стакан «геркулеса», 2-3 штуки отварного картофеля или пюре на воде, соль, перец, молотые сухари*

Мелко нашинковать грибы и тушить в собственном соку, пока не испарится основная часть жидкости. Добавить измельченный лук, пассировать.

Смесь охладить, добавить «геркулес», картофельное пюре и приправы. Для густоты можно добавить молотые сухари. Все перемешать, придать массе форму батона.

Уложить в огнеупорную посуду, посыпать молотыми сухарями и запечь до румяной корочки.

Зеленая стручковая фасоль с луком и помидорами

Ингредиенты: *750 г стручковой фасоли (можно замороженной), 4 штуки помидора, 2 репчатых луковицы, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль*

Стручки фасоли разрезать, отрезать веточки (замороженные не требуют такой обработки). Лук нарезать кольцами, помидоры – кубиками. Растительное масло разогреть и овощи поджарить в нем все овощи.

Доливаем немного горячей воды, посолить, тушить под крышкой около 30 минут. Муку развести водой, добавить к овощам, довести до кипения.

Выключить огонь, приправить уксусом и посыпать рубленой петрушкой.

Жареный рис

Ингредиент: *2 стакана риса, 4 стакана воды, 6 ст. ложек растительного масла, специи (куркума, корица, перец душистый и белый, сладкая паприка, мускатный орех) – по вкусу, 2 ч. ложки соли*

В кастрюлю с толстым дном налить растительное масло, хорошо нагреть. Всыпать пропаренный рис, убавить огонь до среднего и, мешая, обжарить рис до золотистого цвета. Добавить специи.

Посолить и залить холодной водой. (Пропорции воды и риса точно выдерживать). Дать покипеть рису без крышки пока почти вся вода не впиталась.

Затем убавить огонь на самый минимальный, закрыть крышкой и варить жареный рис на огне 20 минут. Затем дать постоять рису под крышкой еще 10 минут

Ризотто с шампиньонами

Ингредиенты: *рис «арборио» – 300 г, сливочное масло – 100 г, лук репчатый 1 головка, белое сухое вино – 200 мл, куриный бульон – 1 л, шампиньоны 300 г, соль, шафран*

Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле, добавить мелко нарезанные шампиньоны. Когда шампиньоны выпустят сок, всыпать в сотейник рис и бланшировать его вместе с луком и грибами 2 минуты, постоянно помешивая.

Затем, залить рис и лук куриным бульоном и вином. Варить без крышки, постоянно помешивая. Когда бульон и вино выпарятся наполовину, добавить крошечную щепотку шафрана, посолить. Помешивая, варить, до готовности риса.

Рассыпчатый

рис

Ингредиенты: *1 стакан риса, 1, 5 стакана воды, 1\2 ч. ложки специй к плову, 2 ст. ложки растительного масла, соль*

Залить рис водой, добавить растительное масло, специи, соль по вкусу.

Поставить кастрюлю на большой огонь. Когда все закипит, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить, не открывая, 20 минут.

Затем снять с огня и оставить рис под крышкой еще на 10-15 минут.

Плов вегетарианский

Ингредиенты: *200 г риса, 1 крупная головка репчатого лука, 3 штуки моркови, 1 шт. сладкого перца, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 долька чеснока, черный перец, зира, приправа для плова, соль*

Лук нарезать полукольцами, перец – полосками, морковь натереть на терке, все быстро обжарить на растительном масле в кастрюле с толстым дном (казанок). Посолить, приправить перцем, чесноком, посыпать зирой. Сверху распределить ровным слоем рис. Залить холодной водой на 1 см выше риса. Готовить на слабом огне 40– 60 минут.

Добавить соевый соус. Перемешать и выключить.

Рис с кукурузой и томатным соусом

Ингредиенты: *рис пропаренный – 1,5-2 стакана, 1 штука моркови, 1 головка репчатого лука, 1 банка консервированной кукурузы, 30-50 г растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты,*

Приправа для плова, перец, соль

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке, все обжарить на растительном масле в глубокой сковороде, выложить сюда же кукурузу с соком. Посолить, поперчить, добавить специи. Добавить томат-пасту, перемешать. Тушить около 3 минут. Сверху засыпать пропаренный рис, распределяя его равномерно по всей площади сковороды.

Вскипятить воду (удобно в чайнике). Не перемешивая рис, все залить кипятком из чайника так, чтобы вода была на 1 см выше уровня риса.

Накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума. Тушить вегетарианский плов не менее 30 минут.

Гречневая каша луковая

Ингредиенты: *200 г гречневой крупы, 300 мл воды, 4 штуки репчатого лука, 50 г зеленого лука, 50 г растительного масла, соль*

Варить крупу в кипящей подсоленной воде из расчёта на 100 г крупы – 150 мл воды. Крупу довести до кипения и варить при закрытой крышке на медленном огне 20 минут, затем без огня дать каше «дойти».

Нарезать: лук репчатый – полукольцами, зеленый – тонкими колечками.

К обжаренному луку добавить готовую гречневую кашу, перемешать, посыпать зеленым луком.

Гречневая каша с овощами

Ингредиенты: *2 стакана гречневой крупы (ядрица), 2 штуки свеклы, 2 штуки моркови, 3 штуки помидор, зелень петрушки, соль, 1 т. ложка растительного масла, 1 ч. ложка соевого соуса*

Измельчить на терке овощи, помидоры порезать небольшими дольками, петрушку порубить. Все смешать. В кастрюлю слоями выложить гречу и овощи, завершить слоем помидоров с петрушкой. Залить подсоленной горячей водой. Поставить на огонь, после закипания готовить 10 минут на небольшом огне.

Затем поставить в разогретую до 150 градусов духовку. Выложить поверх масло. Под крышкой готовить 30 минут.

Печеные кабачки и баклажаны

Ингредиенты: *2 баклажана, 2 молодых кабачка, 2 штуки сладкого перца, 2 штуки помидор, зелень петрушки и укропа, прованские травы, соль*

Баклажаны нарезать кружочками, обильно посыпать солью, оставить на 20 минут, затем жидкость слить, баклажаны промыть водой.

Кабачки нарезать кружочками и уложить в форму для запекания, сверху положить баклажаны.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, перец очистить от семян и разрезать на 4 части. Из перца и помидор блендером сделать соус, добавить к нему мелко порезанную зелень, соль специй.

Залить этим соусом кабачки и баклажаны и запекать овощи в разогретой до 180 градусов духовке в течение 45 минут.

Перловка с овощами

Ингредиенты: *2 стакана перловой крупы, 2 штуки моркови, 1 головка репчатого лука, 1 банка консервированного горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 щепотка карри, приправа к плову, перец черный молотый, соль*

Лук порезать кубиками, морковь – соломкой. В сковороде с растительным маслом 2-3 минуты пассировать лук и морковь. Выложить их в кастрюлю с толстым дном (казанок). Добавить из банки горошек с жидкостью. Посолить, поперчить, добавить любимые специи. Перемешать.

Разогреть сухую сковороду и обжарить в ней перловую крупу на среднем огне, помешивая, до легкого орехового запаха (около 5-7 минут).

Вскипятить воду. Выложить перловку на овощи и залить кипятком так, чтобы вода покрывала её на два пальца.

На сильном огне довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности перловки (1 час).

Фалафель

Ингредиенты: *250 г гороха (нут), 3 ст. ложки муки, 500 мл растительного масла, 1 головка репчатого лука, 4 дольки чеснока, по 1 ч. ложке тмина, кинзы, кориандра, сода, перец, соль*

Нут залить водой и оставить на ночь. Хорошо размоченный нут – сварить (10-15 минут) и слить воду. Лук, чеснок, специи и соль измельчить в блендере. Затем небольшими порциями

добавлять отваренный нут и измельчать до однородной массы. Добавить в смесь муку и соду. Тщательно перемешать.

Сформовать шарики (2-2, см в диаметре). В глубокую емкость налить растительное масло и нагреть его. Опустить шарики в масло и обжарить их на небольшом огне. Масло должно покрывать фалафели более чем наполовину.

Подавать к столу фалафели можно с обжаренными или тушеными овощами или острым соусом.

РЫБА

Филе минтая с картофелем

Ингредиенты: *1 кг картофеля, 600 г филе рыбы (минтая, трески, пикши), 2-3 репчатых луковицы, 2-3 ст. ложки растительного масла, 100 г постного майонеза, зелень петрушки, перец черный молотый, соль*

Очищенный картофель порезать тонкими кружочками, уложить в кастрюлю и залить кипятком. Варить до мягкости, откинуть на дуршлаг, остудить.

Филе рыбы разморозить, нарезать кусочками, посолить, поперчить, добавить майонез. Все аккуратно перемешать и оставить на 10 минут.

Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить до золотистого цвета.

Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить: половину картофеля, слой лука, слой рыбы, слой картофеля. Посолить, смазать майонезом и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 30-40 минут. Готовую запеканку украсить зеленью.

Красная рыба, запеченная в маринаде

Ингредиенты: *5 стейков красной рыбы (форель, семга), 1 лимон, приправа для рыбы, смесь молотых перцев, соль*

Очищенную рыбу порезать на порции и положить в миску. Сок одного лимона смешать с приправой для рыбы, солью, смесью перцев. Этим маринадом залить рыбу на 3 часа.

Противень смазать растительным маслом и выложить на него рыбу. Запекать рыбу при 180 градусах 20 минут.

Скумбрия в фольге с овощами

Ингредиенты: *1 тушка скумбрии (филе), 1 головка репчатого лука, 1 штука моркови, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка растительного масла, перец молотый черный, соль*

Лук порезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, поджарить в масле, добавить томатную пасту, воду и соль. Потушить до мягкости.

Фольгу смазать маслом и положить кусочки филе, завернуть фольгу лодочкой. Сверху на филе положить тушеные овощи, наполненные лодочки поставить в духовой шкаф и запекать при 170 градусах 20 минут.

Гриль-лосось с баклажанами

Ингредиенты: *4 стейка лосося, 500 г баклажанов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, перец черный молотый, зелень петрушки и укропа, морская соль*

Стейки посолить, поперчить, оставить на 1 час.

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 1 час, чтобы вышла горечь.

Чеснок мелко порубить и смешать с растительным маслом. Каждый кусочек баклажана намазать этой смесью. На гриль уложить стейки и баклажаны, выдержать до готовности.

Скумбрия с хреном

Ингредиенты: *900 г скумбрии, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки хрена тертого, 3 ч. ложки постного майонеза, соль*

Тушку скумбрии почистить: отрезать голову, плавники и хвост, удалить внутренности. Противень выстелить фольгой или пергаментной бумагой. Сделать соус: смешать натертый хрен, готовую горчицу, постный майонез, посолить. Нарезать рыбу на небольшие куски. Каждый кусок рыбы щедро намазать соусом. Выложить на противень и запекать в духовке 30 минут при температуре 180 градусов.

Карп, запеченный в духовке

Ингредиенты: *1 тушка карпа, 6 штук картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки постного майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, приправа для рыбы, соль*

Карпа очистить от чешуи, удалить внутренности и жабры. Смазать майонезом тушку посолить, посыпать приправой. Уложить на смазанный маслом противень.

Картофель почистить и порезать кружочками. Уложить вокруг карпа и посолить. Лук нарезать кольцами и уложить на рыбу и картофель.

Запекать в духовке при 200 градусах 15 минут, затем рыбу и картофель перевернуть и еще 15 минут запекать.

Тунец консервированный с рисом

Ингредиенты: *200 г тунца (1 банка консервов «Тунец в собственном соку»), 300 г помидор, 200г риса, 300 г воды, 1 молодой кабачок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, приправа для рыбы, зелень укропа и петрушки, соль*

Воду подсолить, добавить приправу для рыбы, довести до кипения, высыпать рис и варить до готовности. Рис откинуть на дуршлаг, он должен быть рассыпчатым.

В сковороде разогреть масло, положить нарезанные кубиками помидоры, добавить сок из банки, потушить 10 минут. Кабачок очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке и добавить к помидорам, потушить еще 5 минут, выложить в овощную смесь тунца, добавить соевый соус. Перемешать. Снять с огня и дать постоять под крышкой 5 минут.

На рис выложить из сковороды овощи с тунцом, посыпать порубленной зеленью.

Рыба с картофелем

Ингредиенты: *300 г рыбы (хек, минтай, пикша), 3 шт. картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3-4 пера зеленого лука, приправа для рыбы, соль*

Очищенную рыбу порезать на небольшие куски. Картофель очистить и нарезать кружками, лук – полукольцами.

В глубокую сковороду с нагретым растительным маслом укладываем слой картофеля, сверху – кусочки рыбы, затем – слой лука. Посолить, посыпать приправой для рыбы. Закрыть крышкой. Тушить на слабом огне 20-25 минут.

Зеленый лук мелко порезать колечками и посыпать готовое блюдо.

Горбуша, фаршированная грибами

Ингредиенты: *1 тушка горбуша с головой, 2 головки репчатого лука, 2 шт. моркови, 200 г шампиньонов, 50 г постного майонеза, 3,5 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль, зелень петрушки и укропа*

Почистить рыбу: удалить внутренности, жабры, очистить от чешуи. Внутри сделать 2 надреза вдоль хребта и удалить реберные кости. Посолить рыбу внутри и снаружи.

Морковь натереть на крупной терке и лук порезать кубиками и обжарить в растительном масле до полуготовности. Грибы нарезать небольшими кусочками и обжарить отдельно. Овощи и грибы смешать и поставить остывать.

Зелень мелко порубить.

К остывшей начинке добавляю нарезанную зелень, соль и черный молотый перец по вкусу. Все перемешать.

Плотно наполнить брюшко рыбы начинкой и зашить большими стежками.

Противень смазать растительным маслом, положить на него фаршированную горбушу. Смазать верх рыбы майонезом.

Запекать горбушу в духовке, разогретой до 180 градусов 30-40 минут.

Перед подачей на стол нитку удалить.

Как можно прожить без привычной, любимой, традиционной выпечки? Без сырников на завтрак, без блинов на Масленицу, без пирогов к семейному обеду, без роскошных торжественных тортов? Оказывается, можно. Выпечка без привычной и, как казалось, единственной пшеничной муки не менее, а часто, более (все зависит от мастерства хозяйки) вкусна, оригинальна, полезна всем!

Тесто песочное

Ингредиенты: *мука рисовая – 130 г , мука кукурузная – 130 г, сливочное масло – 80 г (жирностью не менее 72%), сахарная пудра -90 г , 3 яйца – только яичные желтки, молоко– 1 чайная ложка, разрыхлитель – 0, 25 чайной ложки*

Рисовую и кукурузную муку и разрыхлитель смешать и просеять.

Сливочное масло размягчить, добавить к нему сахарную пудру и растереть (можно миксером). По одному добавлять по одному желтку и продолжать растирать до однородной массы. Затем добавить молоко и еще раз перемешать.

В полученную массу добавить мучную смесь с разрыхлителем. Вилкой все перемешать.

Если тесто получилось излишне очень влажным – добавьте рисовую муку, сухим – молока или воды.

Завернуть песочное тесто в пленку и положить в холодильник на 1,5-2 часа.

Печенье из безглютенового песочного теста

Из теста (см. рецепт выше) сформовать «колбаску», нарезать ее кружками, выложить их на противень и выпекать в заранее нагретой духовке при 180 градусах 20 минут.

Сочни с творогом

Песочное безглютеновое тесто (см. рецепт выше). Для получения большего количества сочной, норму необходимых продуктов можно увеличить, но пропорции ингредиентов сохранить.

Начинка: *творог жирный – 400 г , сахар– 80 г, крахмал – 30 г, 1 желток куриного яйца, сметана -40 г , соль*

Для начинки смешать все ингредиенты и миксером растереть до получения однородной массы.

Разделить песочное тесто на 10– 12 частей одинакового размера., скатать каждую в шарик и поместить в морозилку на 10 минут.

Затем раскатать шарик в овальный пласт длиной 10-12 см и положить начинку на половину овала. Прикрыть ее свободной частью овала, не прижимая.

Взболтать 1 яичный желток с 2 столовыми ложками теплой воды и смазать этой смесью каждый сочень.

Выпекать домашние сочни с творогом в заранее прогретой до 200 градусов духовке около 25 минут. Остывшие сочни можно «припудрить» сахарной пудрой.

Морковный пирог с орехами

Ингредиенты: *1,5 стакана овсяной муки, 2 стакана тертой моркови, 4 столовых ложки растительного масла, 5 куриных яиц, 100 мл йогурта, 50 г измельченных грецких орехов, цедра1 апельсина, 1 столовая ложка меда, 1\2 чайной ложки соды, молотая корица*

Йогурт смешать с содой и маслом и 1 яйцом. Отделить желтки от белков 4-х яиц. Белки слегка взбить и добавить в смесь. Муку, морковь, орехи добавить в полученную смесь и все хорошо перемешать.

Форму для выпечки смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать в духовке при температуре 180 градусов 30-40 минут.

Мед разогреть на водяной бане до жидкого состояния, добавить цедру апельсина и корицу. Полить этой медовым соусом остывший пирог.

Ягодный торт

Коржи:

6 яичных белков, 300 г сахара, 2 столовых ложки кукурузной муки, 1 столовая ложка какао-порошка (без глютена), 2 столовых ложки лимонного сока

Взбить белки в крутую пену, постепенно и осторожно ввести лимонный сок, сахар, кукурузную муку и какао-порошок.

Из пергамента вырезать круги диаметром 25см. Белковую массу распределить ровным слоем на каждом круге. Поставить противень в нагретую до 140 градусов духовку и сразу уменьшить температуру до 100 градусов.

Выпекать коржи-безе до золотистого цвета (45 минут). Дать остыть готовым коржам в духовке.

Крем:

400 мл жирных сливок, 300 г обезжиренного творога, 100 г сахара, 9 г желатина, 500 г ягод

Желатин залить водой или ягодным соком (в соответствии с инструкцией на пакете). Подготовить ягоды: перебрать, крупные разрезать.

В блендере смешать творог с сахаром и взбить смесь до однородной массы. В разбухший желатин добавить немного сливок и подогреть, не доводя до кипения и все время помешивая.

Сливки взбить в пену, ввести в них желатин и творожную массу, осторожно перемешать. Ягоды добавить в крем и поставить в холодильник на 40 минут.

Коржи промазать ягодно-творожным кремом и положить друг на друга. Верхний корж можно украсить ягодами.

Пирог с фруктовым джемом

Ингредиенты: *фруктовый джем (яблочный, абрикосовый, малиновый, сливовый) – 200 г, куриные яйца – 3 штуки, кефир – 150 мл, сметана или йогурт натуральный – 5 столовых ложек, молотая овсянка – 50 г, кукурузная мука – 150 г, изюм – 50 г, ванильный сахар – 1 пакетик, миндаль, орехи пекан, корица*

Отделить желтки от белков. Белки поставить в холодильник, холодными они лучше взбиваются. Изюм залить горячей водой, через 15 минут воду слить. Пекан и миндаль порубить.

Смешать кефир, сметану, ванильный сахар, молотую овсянку и кукурузную муку. Добавить джем, изюм и замесить тесто.

Белки взбить в пену, соединить с тестом, осторожно перемешать и вылить тесто в форму. Сверху посыпать орешками и корицей.

Выпекать в духовке при 180° градусах около 30-40 минут.

Творожно-яблочный десерт

1 большое, сладкое яблоко, 200 г однородного (не зернистого) творога, 1 куриное яйцо, немного корицы

Яблоко очистить от кожуры и семян и натереть на крупной терке. Яйцо слегка взбить.

В яблоко добавить творог и яйцо. Массу разложить по формочкам или чашкам, пригодным для использования в микроволновой печи.

Суфле поставить в микроволновую печь на 5 минут.

Готовое суфле можно посыпать молотой корицей.

Этот десерт можно готовить в духовке, а яблоки заменить бананом, грушей, тыквой.

Тыквенное пюре

Из 3-х – килограммовой тыквы получается 1,5 кг тыквенного пюре.

Тыкву разрезать пополам, вытащить семена волокна, очистить от кожуры. Нарезать мякоть крупными кусками и уложить в глубокий противень.

Закрывать герметично противень пищевой фольгой, чтобы не выходил пар.
Запекать тыкву в заранее прогретой до 200 градусов духовке около 1 часа.
Когда тыква станет мягкой, вытащить противень из духовки и снять фольгу, слить сок.
Полностью убираем фольгу. На дне формы будет очень много жидкости – она не нужна,
Поставить тыкву в горячую духовку еще на 15 минут, чтобы дополнительно ее подсушить.
Погружным блендером измельчить испеченные ломтики до однородной массы.

Творожно-тыквенная запеканка

Творожный слой: *творог – 500 г, яйца куриные – 2 штуки, сахар – 100 г, семена мака – 25 г, картофельный крахмал – 1 столовая ложка, сахар ванильный – 1 столовая ложка*

Положить в глубокую миску творог, сахар, ванильный сахар, разбить куриные яйца и добавить крахмал. Погружным блендером все смешать до однородной массы. Добавить семена мака.

Тыквенный слой: *тыквенное пюре – 500 г, яйца куриные – 2 штуки, сахар – 70 г, картофельный крахмал – 1 столовая ложка, апельсиновая цедра*

Пюре из тыквы, сахар, куриные яйца, апельсиновую цедру, крахмал смешать погружным блендером, чтобы получилось гладкое пюре.

Творожное и тыквенное пюре должны быть одинаковой консистенции, добиться этого можно, осторожно добавляя молоко или воду.

Тыквенная заливка: *тыквенное пюре – 100 г, яйца куриные – 2 штуки, сметана -100 г, сахар – 30 граммов*

Соединить все ингредиенты и смешать все погружным блендером до гладкой, однородной консистенции.

Нагреть духовку до 160 градусов.

Форму для запекания (диаметр 20-22 см) смазать растительным маслом и столовой ложкой выкладывать друг на друга поочередно слои : творожный и тыквенный, пока не закончатся обе смеси.

Поставить форму в духовку и выпекать при 160 градусах 40-50 минут.

Затем залить запеканку тыквенной заливкой и поставить в духовку еще на 20-30 минут.

Остудить запеканку сначала при выключенной и открытой духовке (10-15 минут), затем при комнатной температуре.

Кокосовые шарики

Ингредиенты: *150 г сахара, 2 куриных яйца, 200 г кокосовой стружки*

В глубокой миске кокосовую стружку смешать с сахаром. Вбить в эту смесь яйца. Хорошо размешать вилкой.

Пекарской бумагой застелить противень. Из кокосовой массы сформировать шарики и выложить на противень. Духовку разогреть до 180 градусов и выпекать шарики 15 минут.

«Рафаэлки»

Ингредиенты: *сгущенное молоко – 1 банка, сливочное масло – 3 столовых ложки, кокосовая стружка – 100 г, миндаль очищенный – 50 г*

Миндаль очистить: залить кипятком, остудить и снять кожуру.

Сгущенное молоко и масло поместить в кастрюлю и поставить на средний огонь. Постоянно помешивая, варить 15 минут до коричневого цвета.

Добавить 80 граммов кокосовой стружки, перемешать и остудить. Чайной ложкой взять густую массу, поместить в нее миндаль и сформовать шарики. Обваливать шарики в кокосовой стружке и поместить в холодильник для полного застывания.

Кремный десерт «Яйцо страуса»

Сливочный слой: *800 мл цельного молока, 75 г кукурузного крахмала, 100 г сахара, 1 пакетик ванилина*

Тщательно, чтобы не было комочков, смешать все ингредиенты и поставить на слабый огонь. Варить крем до 2-3 минуты после закипания, до загустения.

Апельсиновый слой: *1 л апельсинового сока (можно взять персиковый), 75 г кукурузного крахмала, 80 г сахара*

Тщательно, чтобы не было комочков, смешать все ингредиенты и поставить на слабый огонь. Варить крем до 5-6 минут после закипания, до загустения.

Горячий сливочный крем влить в круглую емкость. Сверху, в середину, осторожно, чтобы не перемешать, влить апельсиновый крем. Накрыть емкость крышкой и оставить застывать, можно поставить в холодильник.

Когда масса загустеет, вынуть её из ёмкости и переложить на красивую посуду и посыпать сверху кокосовой стружкой.

Гоголь-моголь

Вариант 1.

Слегка взбить 1 яйцо, добавить 1 столовую ложку сахара, 2 столовых ложки вина, немного соли; все это тщательно перемешать, влить 3/4 стакана пастеризованного или кипяченого молока.

Вариант 2.

Взбить 1 яичный желток, добавить 1 столовую ложку сахара, немного соли, 2 столовых ложки вина и 2/3 стакана молока. Все это перемешать и соединить со взбитым яичным белком.

Апельсиновое суфле

Ингредиенты: *10 г желатина, 1 апельсин, 250 г сливок, 80 г сгущённого молока, 2 столовых ложки апельсинового ликера, готовый бисквит, 1 столовая ложка лимонного сока, цедра 1/2 лимона*

Желатин замочить в холодной воде и растворить на водяной бане. Апельсин очистить и разрезать на три части, собрать сок.

Желатиновый раствор остудить и добавить к нему сливки, сгущённое молоко, апельсиновый и лимонный сок, цедру, ликер. Из бисквита вырезать кружки, уложить их на дно силиконовых формочек. Заполнить формочки желатиновой массой до верха и поставить в холодильник до застывания.

Перед подачей аккуратно извлечь из формочек и украсить дольками апельсина.

Хрустящее ореховое печенье

Ингредиенты: *желток яичный – 2 шт., сахарная пудра – 250 г, уксус столовый – 1 чайная ложка, орехи (фундук, миндаль, грецкий орех) – 100 г*

Орехи измельчить в блендере или мелко порубить. В емкости соединить желтки, уксус и половину сахарной пудры. Взбить миксером, постепенно подсыпая сахарную пудру. "Тесто" должно получиться густым и тягучим. Всыпать орехи. Все тщательно перемешать.

На противень, смазанный растительным маслом ложкой выложить тесто. Подсушить печенье в духовке при температуре 100 градусов 50-60 минут.

Яблочное мороженое

Ингредиенты: *яблоко(500 г) – 4 шт., молоко сгущенное – 150 г, вода – 50 мл*

Яблоки очистить от кожуры и семян, тонкими ломтиками нарезать и положить в кастрюльку. Добавить воду, поставить на небольшой огонь и полностью разварить. Затем, остудить.

Холодное яблочное пюре погружным блендером превратить в гладкую массу. Добавить сгущенное молоко и хорошо перемешивать.

Разлить по формочкам и заморозить.

Десертный чернослив

Ингредиенты: чернослив 200 г, сметана 100 г, грецкий орех 200 г, ванильный сахар – 1 пакетик, сахар – 40 г

Чернослив залить горячей водой, оставить на 30 минут, затем воду слить. Каждую черносливину начинить грецким орехом.

Сметану и ванильный сахар и сахар соединить и взбить блендером.

В глубокую тарелку выложить чернослив слоями, поливая каждый сметанным соусом.

Запеченные яблоки с творожным муссом

Ингредиенты: 1 большое яблоко, 180-200 г незернистого творога, 1 куриное яйцо, молотая корица

Яблоко очистить от кожуры и семян и натереть на крупной тёрке.

Яйцо взбить и смешать с творогом. В смесь добавить яблоко и все тщательно перемешать.

Разложить по формочкам или чашкам, пригодным для микроволновки и поставить в микроволновую печь на 5 минут. Это суфле можно приготовить и в духовке.

Суфле при выпечке не поднимается, готовое становится кремовым. Подавать можно и холодным, и горячим, присыпав корицей.

Без лактозы

Салат из огурцов и яблок

Ингредиенты: *1 свежий огурец, 1 яблоко, 1 столовая ложка готового столового хрена, 1 столовая ложка соевого молока, по 1 чайной ложке меда и лимонного сока, 100 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль*

Очистить огурец и яблоко; нарезать тонкими кружками огурец, тонкими ломтиками яблоко. Зелень мелко порубить. Все смешать.

В блендер положить хрен, соевое молоко, мед, лимонный сок, налить растительное масло, посолить. Все ингредиенты хорошо взбить.

Залить полученным соусом огуречно-яблочную смесь, перемешать.

Карп с луком

Карп 1-1, кг, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовых ложки уксуса, 1 столовая ложка пшеничной муки, 500 г репчатого лука, 1 столовая ложка сахара, несколько горошин душистого и черного перца, бутончиков гвоздики, лавровый лист, свежая зелень петрушки и укропа

Разделать карпа: очистить от чешуи, выпотрошить, отрезать голову, плавники, хвост. Аккуратно разрезать рыбу и удалить хребет и реберные кости. Из головы, костей, плавников сварить крепкий бульон.

Филе нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на растительном масле.

Лук очистить, порезать тонкими полукольцами и немного обжарить на растительном масле.

В глубокую сковороду на дно положить половину лука, пряности, добавить сахар и уксус. Сверху поместить куски обжаренной рыбы и оставшийся лук. Все залить бульоном и тушить на слабом огне 15-20 минут.

Готовое блюдо посыпать мелко порубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат рыбный с рисом

Ингредиенты: 200 г любой белой рыбы (хек, минтай, треска, пикша), 100 г отваренного рассыпчатого риса, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 репчатая луковица, 1 чайная ложка соевого соуса, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла, немного молотого черного перца

Рыбу отварить в небольшом количестве подсолённой воды, откинуть на дуршлаг, очистить от косточек, порезать на небольшие кусочки.

Лук мелко порезать, залить растительным маслом, соевым соусом, лимонным соком, дать постоять 10 минут.

Кусочки рыбы, горошек, рис, лук смешать, подсолить, поперчить.

Картофель с беконом и морковью

Ингредиенты: 1кг картофеля, 300 г моркови, 100 г бекона, 2 репчатых луковицы, 3 столовых ложки растительного масла, яблочный уксус, молотый красный и черный перец, свежий укроп

Очищенные картофель и морковь нарезать дольками. Лук тонко порезать полукольцами и залить слабым яблочным уксусом на 2-3 минуты. Затем уксус слить.

В миске смешать лук, картофель, морковь и мелко порубленный укроп. Залить растительным маслом, добавить соль, перец.

Тщательно все перемешать и положить овощи в форму для запекания. Сверху положить пластинки бекона.

Запекать в разогретой до 200 градусов духовке до момента, когда вытопится сало бекона. Потом закрыть овощи фольгой и выпекать 30-40 минут до мягкости картофеля.

Рулет из куриной грудки

Ингредиенты :1 куриная грудка, 100г свежих грибов, 1 вареное яйцо, 1 репчатая луковица, 2 столовых ложки растительного масла, соль, перец

Грибы и лук мелко порубить и обжарить. Яйцо разрезать на четвертинки.

Грудку отбить, сделав пласт (не очень тонкий). На пласт выложить ровным слоем грибную массу и по краю разместить ломтики яйца.

Закатать пласт в рулет так, чтобы яйцо оказалось внутри.

Края рулета заколоть зубочистками или перевязать нитками. Сверху рулет посолить и поперчить.

Положить рулет в форму для запекания, закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 20-30 минут.

Рыбные котлеты

Ингредиенты: 700г рыбы нескольких сортов (минтай, сельдь, окунь или плотва), 2 репчатых луковицы, 1 морковь, 1 картофелина, овсяные хлопья среднего помола, 2 столовых ложки растительного масла, 1 чайная ложка меда, перец черный молотый, соль, рисовая мука для панировки

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову, хвост, плавники, выпотрошить. Толстую кожу снять, крупные кости удалить.

Рыбу с картофелиной дважды пропустить через мясорубку.

Натертую на крупной терке морковь и мелко порубленный лук обжарить, остудить и добавить в фарш.

Добавить в фарш мед и овсяные хлопья. Посолить, поперчить.

Фарш хорошо вымесить и оставить в холодильнике на 1 час.

Сформовать котлеты, запанировать их в рисовой муке, уложить на противень и запекать в духовке при температуре 200 градусов 8-10 минут, до румяной корочки.

Тушеная капуста с рисом

Ингредиенты: кочан свежей капусты (500-800г), 100 г риса, 1 репчатая луковица, 3 штуки моркови, 100 мл томатного сока, 100 мл растительного масла, соль, зелень петрушки, 3-4 пера зеленого лука, специи (кориандр, перец черный, перец чили)

Капусту тонко нашинковать.

Морковь нарезать кружками, репчатый лук нарезать кубиками, зеленый лук – кольцами. Положить все в глубокую сковороду и обжарить их до прозрачности на растительном масле.

Добавить капусту и жарить на сильном огне. Затем добавить томатный сок, соль, специи. Перемешать, уменьшить огонь и тушить 10-15 минут.

Всыпать промытый рис, влить воду. Закрывать крышкой и тушить до готовности риса. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Глазунья с помидорами

Ингредиенты: 2 свежих яйца, 1 средний помидор, 1 столовая ложка растительного масла, несколько перьев зеленого лука, соль

Помидор нарезать тонкими пластинками и положить в сковороду с разогретым растительным маслом. Пассировать помидор до мягкости. Затем аккуратно разбить яйца, не повредив желтки, на ломтики помидора. Посолить. Лук зеленый нарезать тонкими кольцами, посыпать ими глазунью.

Чтобы глазунья получилась плотнее, нужно закрыть сковороду крышкой и выключить огонь, потомить глазунью 2-3 минуты.

Лепешки из заварного теста

Ингредиенты: 350 г пшеничной муки, 200 мл воды, 2 столовых ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, 1 пучок зеленого лука, базилик

Муку просеять в миску, добавить масло, соль, горячую (кипяток) воду. Быстро размешать, немного остудить (3-5 минут). Замесить тесто, положить в пакет и убрать в холодильник на 20 минут.

Раскатать в пласт, посыпать порубленным зеленым луком и базиликом, посолить.

Свернуть пласт в плотный рулет и разрезать его на 12 частей. Каждую часть сплюсшиваем и раскатываем в тонкую лепешку.

Разогреть сковороду, и на сухой сковороде на маленьком огне выпекать лепешки по 2 минуты с каждой стороны (до румяной корочки).

Овощные оладьи

Ингредиенты: 400 г свежей белокочанной капусты, 3 моркови, 100 г лука – порей, 1 (300г) кабачок, 2 куриных яйца, 2 столовых ложки льняного семени мелкого помола, 3 столовых ложки рисовой муки, 150 мл растительного масла, 1-2 чайных ложки приправ (чеснок, перец разный, кориандр), соль

Капусту измельчить в блендере и залить кипятком на 10 минут. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и хорошо отжать.

Лук-порей порезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, и обжарить их на слабом огне.

Кабачок натереть на крупной терке.

В миске смешать капусту, кабачок, лук-порей, морковь, молотое льняное семя, и рисовую муку. Добавить приправы и соль. Хорошо перемешать.

Для густоты можно добавить крахмал.

Выкладывать овощное тесто на сковороду ложкой и жарить на слабом огне.

Тесто и соус для пиццы

Ингредиенты: 350г муки, 200 мл теплой воды, 20 г дрожжей, 2 столовых ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, 1 щепотка сахара

Из всех ингредиентов замесить тесто и дать отстояться 30 минут.

Противень смазать растительным маслом или постелить пергаментную бумагу, выложить на него тесто, разровнять.

Разогреть духовку до 200 градусов и выпекать основу для пиццы 10-15 минут.

Соус:

300 г свежих помидор или консервированные томаты в собственном соку, 3 дольки чеснока, несколько веточек базилика, черный молотый перец, соль

Все ингредиенты смешать и измельчить в блендере.

Реклама

Бисквитная основа для тортов и пирогов без яиц

Ингредиенты: 3 стакана муки, 2 стакана сахара, 0,5 стакана какао-порошка, 2 столовых ложки столового уксуса, 2 чайных ложки пищевой соды, 150 мл растительного масла, 2 стакана холодной кипяченой воды, 1 чайная ложка соли, 2 пакета ванильного сахара

Просеять в миску муку, добавить сахар, соль, соду, какао. Все перемешать.

В чашке смешать растительное масло, уксус и воду.

Влить эту смесь в миску с мучной смесью и тщательно размешать до однородной массы.

Вылить тесто в форму и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.

Бисквит полить сиропом или разрезать на коржи и использовать как основу для торта.

Бисквитный торт с заварным кремом

Тесто:

100г рисовой муки, 120г белков (4 крупных яйца), 70 г пальмового сахара, 10 г лимонного сока, 0,5 чайной ложки тертой лимонной цедры, соль

Взбить белки с лимонным соком в густую, светлую пену. Добавить пальмовый сахар, лимонную цедру и взбить до твердых пиков.

Просеять в белки рисовую муку и аккуратно перемешать массу до однородности. Смазать форму (18см) растительным маслом и посыпать рисовой мукой, выложить бисквитную массу.

Выпекать при температуре 180 градусов – 25 минут.

Крем:

35 г рисового или кукурузного крахмала, 250 г воды, 45 г меда, 0,5 чайной ложки тертой лимонной цедры, 1 пакет ванильного сахара

Вскипятить воду.

Желтки смешать с крахмалом и хорошо растереть, добавить лимонную цедру, ваниль и соль. В эту смесь тонкой струйкой влить горячую воду, постоянно помешивая желтки. Процедить всю смесь в кастрюльку и поставить на средний огонь.

Довести крем до готовности, снять с огня и немного остудить, добавить мед.

Готовый остывший бисквит разрезать на два коржа. Промазать каждый корж кремом и украсить свежими фруктами.

Миндальная брынза

10 г миндальных орехов, 50 мл лимонного сока, 3 столовых ложки растительного масла, 120 мл воды, 1 зубчик чеснока, мелкая морская соль, пряности (тимьян, розмарин, базилик)

Миндаль залить водой и оставить на 24 часа. Затем воду слить и очистить миндаль от оболочки.

Подготовленные орехи, лимонный сок, растительное масло, соль и воду поместить в блендер и обработать до получения нежной однородной массы без крупинок.

Полученную кремообразную массу положить в дуршлаг на сложенную в три слоя марлю. Соединить концы марли и отжать жидкость. Поместить в холодильник на 8-10 часов.

Выложить массу на противень, простеленный пергаментной бумагой слоем в 2 см толщиной и поставить в духовку, нагретую до 100 градусов на 40-50 минут.

Готовый и охлажденный сыр полить оливковым маслом и посыпать смесью пряных трав.

Торт Наполеон

Тесто:

200 г пива, 200 г растительного масла, 450 г кукурузной муки, 50г рисовой муки, 1 чайная ложка соли

Пиво и растительное масло смешать в миске и аккуратно просеять в эту смесь рисовую и кукурузную муку. Замесить тесто, разделить его на 5 частей и скатать каждую часть в шар. Положить их в холодильник на 1 час.

На пекарской бумаге раскатать из шариков 5 коржей и выпекать при температуре 200 градусов 8-10 минут.

Коржи выровнять, обрезки сохранить для присыпки.

Крем:

500 г кокосового молока, 200 г сахара, 35 г крахмала, 200 г размороженной клубники

В кокосовом молоке растворить 160 г сахара и крахмал. Смесь поставить на средний огонь и варить до загустения, все время помешивая.

В остывшую массу добавить 200 г растительных сливок.

Отдельно смешать 200 г размороженной клубники и 40 г сахара.

Остывшие коржи промазать кремом, на средний корж положить слой клубники с сахаром. Обрезки измельчить, посыпать ими верх торта.

Заварные пирожные

Тесто: *75 г муки, 50 мл растительного масла, 2 куриных яйца, 100 мл воды, соль*

В кастрюле смешать воду и масло, соль. Поставить смесь на огонь и довести до кипения. Осторожно ввести муку и варить 2 минуты, постоянно помешивая. Тесту дать немного остыть (5 минут) и, помешивая ввести яйца.

На противень кондитерским мешком или ложкой отсадить тесто небольшими порциями.

В разогретую до 220 градусов духовку поставить противень и выпекать 10 минут. Затем уменьшить температуру до 170 градусов и выпекать до готовности (еще 10-15 минут).

Крем: *125 мл воды, 200г сахара, 7г желатина, 3г лимонной кислоты, 1 чайная ложка*

Желатин залить холодной водой и, когда набухнет, растворить на водяной бане. Сварить сироп из воды и сахара. В чуть остывший сироп добавляем желатин и взбиваем смесь миксером до белого цвета. Добавить лимонную кислоту, ванильный сахар, соду и взбивать еще 10 минут.

Глазурь: *40г сахара, 40г воды, 10г какао-порошка*

Сварить из воды и сахара сироп. В горячий сироп добавить какао-порошок и мешать смесь до загустения. Глазурь нужно использовать горячей.

Коврижка медовая

Ингредиенты: *мука -2,5 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана меда, 1 яйцо, тертый миндаль (или другие орехи), по 0,5 чайной ложки молотых корицы и гвоздики, 1 чайная ложка пищевой соды, соль*

Яйцо растереть с сахаром и медом, добавить пряности, муку, соду, соль. Замесить крутое тесто. Раскатать пласт в 1 см толщиной. Противень смазать маслом или присыпать мукой, положить на него пласт, посыпать тертым миндалем и запекать при температуре 150-175 градусов 15 минут. Охладить, покрыть глазурью, нарезать. Можно сделать коврижку из двух слоев: нижний слой смазать вареньем, повидлом или вареной «сгущенкой».

Коврижка с морковью и изюмом

Ингредиенты: мука — 600 г муки, 2 штуки моркови, 0,5 стакана сахара, 3 столовых ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, по 0,3 чайной ложки молотых корицы и гвоздики, 2 столовых ложки сахарной пудры

Морковь вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Муку просеять. Сахар смешать с лимонной кислотой, содой, молотой гвоздикой и корицей. В миску разбить яйцо, немного его вилкой взбить, добавить сахарную смесь, добавить ванильный сахар. Все перемешать и добавить варенье или изюм (заранее размягченный кипятком). Смесь хорошо вымешать и добавить тертую морковь.

Замесить тесто, добавляя муку в смесь небольшими порциями, добавить растительное масло. Крутое тесто окончательно вымесить вручную и скатать из него шар.

Тесто уложить на застеленный промасленной бумагой противень или форму для выпечки и раскатать его в пятисантиметровый по толщине пласт. Выложить его в форму, застеленную пергаментной бумагой, и выпекать 1 час в духовом шкафу при температуре 175-180 градусов. Готовую и остывшую коврижку обильно посыпать сахарной пудрой.

Пряная морковная коврижка на следующий день будет еще вкуснее, поэтому лучшей дать ей выстояться ночь.

Шарлотка с безе

Тесто: мука — 5 столовых ложек муки, 3-4 штуки яблок, 5 яиц, 0,5 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайная ложка разрыхлителя

Безе: белок 2-х яиц, 4 столовых ложки сахара

Тесто. Белки отделить от желтков и взбить в крепкую пену, добавить сахар и еще хорошо взбить. Не прекращая взбивать, ввести желтки по одному. Добавить ванильный сахар, разрыхлитель и просеянную муку.

На дно смазанной маслом формы вылить часть теста, выложить половину яблочных ломтиков, залить тестом, выложить сверху вторую половину яблок.

Выпекать 20 мин при температуре 180 градусов.

Безе. Взбить 2 белка с сахаром до плотной пены. Из духовки вынуть пирог, залить сверху безе и поставить в духовку еще на 10 минут.

Шарлотка бисквитная

Ингредиенты: 120 г пшеничной муки, 300 г яблок, 4 яйца, 120 г сахарной пудры

Отделить белки от желтков. Взбить желтки со 100 г сахарной пудры. Яичные белки взбить в белую пену, добавить 20 г сахарной пудры и взбивать, пока масса не станет пышной и плотной.

В желтки добавить муку и перемешать. Белковую пену аккуратно ввести в тесто. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками.

Форму смазать сливочным маслом и присыпать мукой или сухарями, всыпать яблоки и залить их бисквитным тестом.

Духовку разогреть до 200 градусов и выпекать шарлотку 25-30 минут.

Самбук из кураги

Ингредиенты: 60 г кураги, 35 г сахара, 2 яйца, 6 г желатина, 100 мл г воды

Курагу варить в 100 мл воды не менее 15 минут. Затем в блендере сделать пюре из кураги.

Отделить белки от желтков. Соединить пюре, сахар, белки и взбить смесь венчиком до пышной массы (она увеличится в 2 раза).

Желатин залить 30 мл холодной воды и при непрерывном помешивании нагреть до 50 градусов. При необходимости, желатин процедить и аккуратно влить его в взбитую массу, все время помешивая венчиком.

Полученную массу разложить по формочкам и поставить в холодильник на 3 часа.

Десерт из яблок

Ингредиенты: 1 яблоко, 2 столовых ложки сахара, 3 чайных ложки растительного масла, 1 лимон, 2 столовых ложки муки

Яблоки очистить от кожуры и семян, разрезать на 8 долек.

В сковородке разогреть растительное масло. Каждую дольку обвалять в муке и обжарить в кипящем растительном масле. Дольки выложить на бумажное полотенце, чтобы подсушить.

Затем присыпать яблоки сахарной пудрой и сбрызнуть лимонным соком.

Виды муки

Амарантовая мука

Амарант растет и в наших садах, но мы и не знаем, что еще 8 тысяч лет назад он был одной из основных зерновых культур Южной Америки. Амарант популярен среди горных племен Пакистана, Индии, Непала, Китая как зерновая и овощная культура. Продукты из зерна амаранта вкусом и ароматом напоминают орехи; они очень питательны.

Из муки амаранта делают много продуктов:

макарон, чипсы, вермишель, бисквиты, кексы, напитки, вафли, детское питание.

Калорийность амарантовой муки: 298 ккал на 100 г

Бобы зеленые мука

Зеленые бобы представляют собой ценную овощную культуру, которая имеет в своем составе клетчатку, белки, витамины PP, B1, B2, C, углеводы, каротин, а также минеральные соли.

Изготовленная из муки зеленых бобов лапша – фунчоза – прекрасно сохраняет все полезные свойства исходного продукта, остается легкой диетической пищей, очень быстрой в приготовлении.

Калорийность муки из зеленых бобов: 72 ккал на 100 г

Гречневая мука – славится своим неповторимым вкусом и витаминным составом. По своему она мало чем отличается от пшеничной муки, разве что только цветом, но пользы гречневая мука может принести гораздо больше.

Калорийность гречневой муки: 335 ккал на 100 г

Гречка зеленая – целиком и полностью натуральный продукт, который не испытывает на себе никаких термических воздействий, поэтому ее цвет остается нежно-зеленым, в полезные свойства и приятный вкус сохраняются в полном объеме. Зеленая гречка не содержит в себя всевозможных примесей, она считается экологически чистым и безопасным для здоровья продуктом.

Калорийность муки из зеленой гречки: 328 ккал на 100 г

Гороховая мука унаследовала полезные свойства гороха, является ценным диетическим продуктом и замечательным заменителем пшеничной муки. Ее используют для приготовления запеканок, пудингов, из нее пекут хлеб и булочки, которые по вкусу ничем не уступают традиционным изделиям из пшеницы, но более полезны и безопасны для фигуры. Белковая составляющая схожа с мясной и молочной, поэтому горох и его производные часто сравнивают с мясом.

Калорийность гороховой муки: 71 ккал на 100 г

Кокосовая мука – это натуральный побочный продукт производства кокосового масла. Жмых после отжима перерабатывается в кокосовую стружку или муку. Обезжиренная мука без глютена имеет парообразную консистенцию. И по структуре, и по внешнему виду она схожа с пшеничной мукой.

Калорийность кокосовой муки: 466 ккал на 100 г

Кукурузная мука

В России кукуруза появилась еще в XVII веке. В северных краях кукуруза не успевает созреть, поэтому широкое распространение она получила только в южных губерниях. Почти

во всем мире этот злак именуется маисом – по-древнеиндейски, у нас он известен как кукуруза. А в начале знакомства ее у нас называли турецкой пшеницей.

Кукурузная мука крупного помола идёт на приготовление каш, а тонкого: пудингов, вареников, оладий и другой выпечки. При добавлении кукурузной муки в торты и печенье эти изделия становятся более вкусными и рассыпчатыми.

Калорийность кукурузной муки: 331 ккал на 100 г

Льняная мука

В России лен испокон веков был одной из самых любимых культур. Льняная мука – продукт, который получают путем помола семян льна, затем полученную массу отжимают от масла. Льняное семя – это один из самых богатых питательными веществами продуктов. Льняная мука богата необходимым для человека белком, содержит калий, цинк, селен, магний, фолиевую кислоту, витамины B6, B1, A, E, B2.

Выпечка из льняной муки, котлеты, кисели, каши, майонез – некоторые из многих примеров, где можно применять муку из льна. Также ее можно добавлять в блюда, где используется обычная мука. При добавлении льняной муки в любое блюдо организм получает множество полезных микроэлементов и витаминов.

Калорийность льняной муки: 280 ккал на 100 г

Миндальная мука

Миндальная мука – это продукт, получаемый в процессе переработки миндального ореха. Эта мука очень высоко ценится в кулинарии всего мира и используется в основном для выпечки. Выпечка из миндальной муки длительное время не черствеет, долго сохраняет свою свежесть.

Калорийность миндальной муки: 650 ккал на 100 г

Овсяная мука (упаковки с надписью БЕЗ ГЛЮТЕНА)

Овсяная мука изготавливается из злаковой культуры овес, во многом превосходящей по полезным свойствам рожь и пшеницу. Существует несколько видов овсяной муки, отличающихся особенностью помола:

- перемалывается только мягкая часть зерна, после удаления твердой оболочки;
- перемалывается зерно вместе с оболочкой;
- из проросшего овса. Этот вид муки считается самым полезным.

Овсяные крупы содержат калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо, цинк, витамины B1, B2, PP, E.

Главные полезные вещества овсянки – бета-глюканы – пищевые волокна, которые растворяются и превращаются в вязкую массу, связывающую холестерин.

Калорийность овсяной муки: 369 ккал на 100 г

Пшённая мука

Пшено – одна из старейших культур, известных человеку. Просо (пшено – крупа, получаемая из него) пришло в Европу из Китая в 5 тысячелетии до нашей эры, и в течение длительного времени практически не имело конкурентов со стороны других зерновых культур. В средние века оно было более распространено, чем пшеница. Еще пару веков назад в России пшенная каша была основным блюдом в рационе крестьян. Пшено, крупа и мука из него, очень питательно, не содержит глютена,

содержит большое количество полезных веществ и необходимых элементов: медь, кальций и магний, калий, марганец, фтор, кремний, цинк, железо и золото. Особенно много в ней фолиевой кислоты.

Из пшённой муки получается лёгкая, суховатая, деликатная выпечка. Пшено хорошо использовать для каш и запеканок, в хлебе, пицце, супах, пловах, суфле.

Калорийность пшённой муки: 342 ккал на 100 г

Рисовая мука

Рис считается одной из старейших окультуренных злаковых культур в мире. В России первое рисовое поле появилось во времена Ивана Грозного, в 16 веке. Был отдан указ

астраханскому воеводе на выращивание «сарацинского пшена», именно так называли тогда рис.

Рисовая мука – гипоаллергенный продукт, используется в детском и диетическом питании. Польза рисовой муки обусловлена, в первую очередь, растительным белком, имеющим полноценный аминокислотный состав. Рисовая мука может полноценно использоваться при выпечке большинства кондитерских изделий – тортов, блинчиков и сладостей. Они получаются вкусными, хрустящими, с красивой зернистой корочкой.

Калорийность рисовой муки: 320 ккал на 100 г

Виды крахмала

Картофельный крахмал

Крахмал из картофеля в кулинарии используется при приготовлении фруктовой (для стабилизации сочной начинки) и прочей выпечки, а также разнообразных киселей. Он является незаметным (благодаря отсутствию вкуса) загустителем для подливок, соусов и многих видов кремов. При выпекании блинов, лепешек, приготовлении лапши часто используют крахмал. Он способен частично заменить пшеничную муку и сделать выпечку пушистой.

Калорийность картофельного крахмала: 313 ккал на 100 г

Кукурузный крахмал

Крахмал, изготовленный из семян кукурузы, обладает хорошим витаминно-минеральным составом, состоит из сложных углеводов, которые не имеют ничего общего с вредными моносахаридами.

Именно крахмал становится хорошим загустителем при использовании в кулинарии. Крахмал применяют при изготовлении хлебобулочной и кондитерской продукции, если необходимо сделать её мягкой и пышной.

Калорийность кукурузного крахмала: 343 ккал на 100 г

Тапиока – это крахмал, полученный из корня растения Кассава (Cassava), родиной которого является Латинская Америка. Этот крахмал богат клетчаткой, витаминами группы В, железом, марганцем, медью и кальцием. Она улучшает пищеварение, циркуляцию крови, помогает в нормализации артериального давления, придает выпечке более приятную воздушную текстуру.