

### Содержание

#### 1. Первые блюда

- Суп с мясными фрикадельками с гречкой
- Фасолевый суп с макаронами
- Куриный суп с яичной лапшой и овощами
- Щавелевый суп с говядиной
- Суп с пшеном и картофелем
- Красный борщ с мясными фрикадельками
- Рассольник с мясом и фасолью

#### 2. Салаты

- Салат «Мазурка» с фасолью, кукурузой и орехами
- Салат «Обжорка»
- Салат «Моментальный»
- Слоеный салат с курицей, черносливом и грибами
- Салат из редиса с маслом
- Рулетики из кабачков

#### 3. Вторые блюда

- Куриные бедра в сливочном соусе
- Тушеный картофель с мясным фаршем
- Омлет с картофелем
- Оладьи из огурцов
- Запеченные овощи в чесночном соусе
- Куриные бедра, тушеные в чесночном соусе
- Гуляш из говядины с луком

#### 4. Десерты

- Постные кексы с медом и бананом
- Рогалики с творогом и изюмом
- Десерт из йогурта, с черносливом, медом и орехами
- Десерт из ряженка с бананом и какао
- Творожно шоколадный рулет без выпечки
- Торт «Графские развалины»
- Булочки «Вкусняшки»

#### 5. Напитки

- Морковно цитрусовый напиток с медом
- Отвар из шиповника
- Ягодный смузи с мороженым
- Компот из свежих слив и изюма
- Коктейль из кефира с шоколадом
- Клюквенный чай с лимоном и медом
- Творожный смузи боул с ряженкой, бананом и кукурузными хлопьями

## Суп с мясными фрикадельками с гречкой

#### Продукты:

Фарш мясной - 300 г

Крупа гречневая - 70 г

Картофель - 400 г

Морковь - 120 г

Лавровый лист - 1-2 шт.

Кориандр - 1/3 ч. ложки

Смесь молотых перцев - по вкусу

Сметана - 50 г

Соль - по вкусу

Перец черный молотый - по вкусу

Масло растительное - 30 мл (2 ст. ложки)

Петрушка свежая - 15 г

Вода - 1,8 л



### Приготовление:

Подготавливаем все необходимые продукты. Фарш можно брать любой, я использовала свино-говяжий.

В кастрюлю наливаем воду и доводим до кипения.

Гречневую крупу хорошенько промываем.

Разогреваем сухую сковороду и слегка обжариваем гречневую крупу около 4-5 минут, до легкого потрескивания.

Морковь очищаем и натираем на крупной терке.

В сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем морковь около 5 минут, до мягкости и легкого подрумянивания.

Картофель очищаем и нарезаем средними кусочками.

В кипящую воду выкладываем картофель.

Следом за картофелем кладем гречку и варим 10 минут.

В фарш добавляем сметану, соль и черный молотый перец. Все перемешиваем до однородности. Из фарша формируем небольшие фрикадельки.

Фрикадельки опускаем в кипящий суп. Ждем 2-3 минуты, пока фрикадельки всплывут, а суп снова закипит. После этого добавляем обжаренную морковь, соль по вкусу и лавровый лист.

Варим суп еще 10 минут. За 2 минуты до конца приготовления добавляем смесь молотых перцев и кориандр.

Суп с фрикадельками и гречкой готов.



### Фасолевый суп с макаронами

#### Продукты:

Фасоль (сухая) - 1 стакан (объём стакана - 200 мл)

Макароны (короткие) - 70-100 г

Лук-порей (или лук репчатый) - 1 шт. (80 г)

Морковь - 1 шт.

Томатная паста - 1 ч. ложка без горки

Масло растительное - 1 ст. ложка

Соль - по вкусу

Перец чёрный молотый - по вкусу



### Приготовление:

Подготовить все необходимые ингредиенты.

При желании сухую фасоль можно заменить консервированной или стручковой замороженной, тогда времени на приготовление супа уйдёт значительно меньше.

Лук-порей тщательно вымыть, морковь очистить.

Сухую фасоль промыть, залить большим количеством воды и оставить на ночь (можно и на меньшее время, а можно и вовсе не замачивать, но тогда фасоль будет вариться значительно дольше).

Лук-порей разрезать вдоль и нарезать полукольцами. Очищенную морковь натереть на крупной тёрке.

В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, добавить измельчённые овощи. Слегка обжарить их в течение 2-3 минут.

Добавить томатную пасту и обжарить еще 1 минуту.

Обжаренные овощи в кастрюле залить водой.

Замоченную фасоль откинуть на сито, хорошо промыть и добавить её в кастрюлю с овощами.

Довести до кипения и варить суп при медленном кипении до мягкости фасоли. В зависимости от сорта на это может уйти от 1-1,5 часов. Если во время варки фасоли выкипело много воды, то влейте нужное количество, чтобы получить суп желаемой густоты.

Когда фасоль станет мягкой, достать из кастрюли примерно половину бобов и пюрировать погружным блендером. Вернуть полученное фасолевое пюре в кастрюлю (это нужно сделать, чтобы загустить суп).

Всыпать в суп макароны и варить согласно инструкции на упаковке (я всегда варю на несколько минут меньше, чем указано, так как паста ещё "дойдёт" в горячем супе).

Приправить суп солью и перцем по вкусу. Варить еще 1 минуту. Готовый суп снять с огня и дать настояться

10-15 минут.



### Куриный суп с яичной лапшой и овощами

#### Продукты:

Куриное филе - 1 шт. (250 г)

Лапша яичная - 100 г

Морковь - 1 шт. (100 г)

Перец болгарский - 1/2 шт. (70 г)

Лук репчатый - 1/2 шт. (60 г)

Томатная паста - 1 ст. ложка

Лук зеленый - 3 веточки

Масло растительное - 2-3 ст. ложки

Вода - 1,2 л



### Приготовление:

Залить куриное филе водой, довести до кипения и снять пену. Варить на небольшом огне 30-40 минут.

Вынуть готовое филе из кастрюли и оставить для остывания.

Морковь и репчатый лук очистить.

Болгарский перец очистить от семян.

Морковь и перец нарезать тонкой соломкой.

Лук нарезать соломкой или мелкими кубиками.

В сковороде разогреть растительное масло, выложить морковь и слегка обжарить, 1-2 минуты.

Добавить болгарский перец и лук и обжарить еще 3-4 минуты.

Добавить томатную пасту и прогреть в течение 1 минуты.

Выложить зажарку в кастрюлю и довести до кипения.

Отваренное филе нарезать произвольными кусочками.

Добавить в суп яичную лапшу.

Следом отправить нарезанное куриное мясо.

Варить суп до готовности лапши, согласно инструкции на упаковке.

Куриный суп с яичной лапшой и овощами готов.



## Щавелевый суп с говядиной

#### Продукты:

Говядина (на кости) - 375 г

Щавель - 180 г

Картофель - 550 г

Морковь - 100 г

Лук репчатый - 100 г

Масло растительное - 30 мл (2 ст. ложки)

Соль - по вкусу

Перец черный молотый - по вкусу

Перец душистый горошком - 6-7 шт.

Лавровый лист - 2 шт.

Яйца - 3-6 шт. (по 1 яйцу на порцию)

Укроп свежий - 10 г

Петрушка свежая - 10 г

Лук зеленый - 15 г

Вода - 2,2 л



### Приготовление:

Мясо (целым куском) заливаем в кастрюле водой, доводим до кипения и снимаем пену. Уменьшаем огонь до минимума и варим 1 час.

После этого добавляем лавровый лист и душистый перец горошком и варим еще 30-40 минут, до готовности мяса.

Яйца отвариваем в течение 10 минут вкрутую, затем охлаждаем в холодной воде. Готовое мясо вынимаем из бульона, а бульон процеживаем.

Мясо нарезаем небольшими кусочками, и отставляем в сторону, накрыв пищевой пленкой.

Картофель очищаем и нарезаем средними кусочками.

Картофель закладываем в бульон и варим около 15 минут до готовности.

Лук и морковь очищаем и нарезаем маленькими кубиками.

В сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем лук с морковью около 7 минут до мягкости и легкой золотистости.

Щавель моем и шинкуем полосками. К луку с морковью добавляем щавель.

Обжариваем еще 2-3 минуты до изменения цвета у щавеля и убираем с огня.

Когда картофель будет готов, в кастрюлю добавляем мясо.

Следом за мясом выкладываем зажарку из овощей и щавеля.

Суп солим и добавляем черный молотый перец. Варим суп еще 3 минуты и убираем с огня.

Отваренные яйца очищаем и нарезаем кубиками. При желании, можно оставить половинку яйца, разрезать его пополам и четвертинками украсить готовое блюдо.

Укроп, петрушку и зеленый лук мелко шинкуем.

Суп разливаем по тарелкам, в каждую порцию добавляем нарезанные яйца и зелень. Сверху украшаем

оставленными четвертинками яйца.



## Суп с пшеном и картофелем

Продукты:

Картофель - 200 г

Пшено - 60 г

Морковь - 70 г

Лук репчатый - 80 г

Соль - 1/2 ч. ложки

Перец черный молотый - на кончике ножа

Масло растительное - 2 ст. ложки

Петрушка свежая - 2-3 веточки

Вода - 1,3-1,5 л



#### Приготовление:

Картофель очистите, нарежьте средними кусочками и выложите в кастрюлю.

Пшено тщательно промойте, обдайте кипятком, чтобы не было горечи. Добавьте пшено в кастрюлю к картофелю.

Залейте водой и посолите. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума и варите 20 минут.

Приготовьте зажарку. Для этого очистите репчатый лук и нарежьте его небольшими кубиками. Очищенную морковь натрите на крупной терке.

В сковороде разогрейте растительное масло. Выложите измельченные лук и морковь, добавьте черный молотый перец.

Обжаривайте овощи до мягкости в течение 5 минут.

Спустя 20 минут картофель и пшено должны уже быть полностью готовы.

Добавьте в суп приготовленную зажарку. Перемешайте. Доведите суп до кипения и снимите с огня.

Петрушку промойте, мелко нарежьте и добавьте в суп.

Суп готов! Подавать его необходимо сразу же после приготовления.



### Борщ классический

#### Продукты:

Говядина - 500 г

Картофель - 500 г

Капуста белокочанная - 500 г

Свекла - 300 г

Морковь - 300 г

Лук репчатый - 2 шт.

Томат-паста - 2 ст. ложки

Чернослив - 5 шт.

Зелень петрушки - 1 пучок

Соль - 0,5-1 ст. ложка (по вкусу)

Масло растительное - 2 ст. ложки

Вода - 2 л

Сметана (для подачи) - по вкусу



### Приготовление:

Подготавливают все необходимые продукты. Если чернослив сухой, заливают его кипятком на 10-15 минут.

Мясо нарезают небольшими кусочками.

Выкладывают мясо в кастрюлю, заливают холодной водой. Доводят до кипения, снимают пену и варят мясо 1,5 часа на маленьком огне, под крышкой.

Картофель очищают и нарезают крупными кусками.

Свеклу очищают, нарезают соломкой. Обычно свёклу тушат в сковороде с добавлением лимонного сока или уксуса - можно сделать именно так. Но в этом рецепте свёкла добавляется в бульон в сыром виде и варится вместе с картошкой и капустой.

Капусту шинкуют соломкой. Лук чистят и мелко нарезают.

Морковь чистят и натирают на крупной терке.

Чернослив очищают от косточек, мелко нарезают.

Сковороду нагревают, наливают растительное масло. В горячее масло выкладывают лук и морковь, обжаривают овощи, помешивая, 3-4 минуты на среднем огне.

Добавляют томатную пасту, перемешивают и обжаривают овощи с томатом ещё 1 минуту.

В мясной бульон добавляют картофель, свёклу, капусту, обжаренные лук и морковь. Добавляют чернослив, соль и варят борщ с черносливом до готовности картофеля, 20-25 минут.

Зелень моют и мелко режут.

Готовый борщ с черносливом разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки.

Подают борщ со сметаной.



### Рассольник с мясом и фасолью

#### Продукты:

Говядина или свинина (мякоть) - 200 г

Фасоль сухая - 0,5 стакана (примерно 100 г)

Огурцы солёные - 4 шт. (120 г)

Картофель - 2 шт. (240 г)

Томатная паста - 50 г

Лук репчатый - 1 шт. (40 г)

Морковь - 1 шт. (90 г)

Соль - по вкусу

Перец чёрный молотый - по вкусу

Лавровый лист - 1 шт.

Зелень (сушёная) - 0,5 ст. ложки

или зелень свежая - 1 небольшой пучок

Масло растительное - 2 ст. ложки

Вода - 2 л



#### Приготовление:

Фасоль необходимо заранее замочить в холодной воде на ночь.

Затем воду с фасоли слить. Фасоль промыть, залить чистой водой и отварить до готовности. Время приготовления зависит от сорта фасоли и может варьироваться от 30 минут до 2 часов.

Мясо нарезаем кусочками, заливаем в кастрюле 2 л воды и доводим до кипения. Солим и варим бульон около 40 минут.

Затем мясо вынимаем, бульон процеживаем.

Подготавливаем остальные ингредиенты.

Лук, картофель и морковь очищаем.

Лук нарезаем средними кубиками. Морковь натираем на крупной тёрке.

В сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем лук с морковью до мягкости, примерно 7-10 минут.

Огурцы нарезаем кубиками, добавляем к моркови с луком и тушим 5 минут.

Добавляем томатную пасту и тушим ещё 5 минут.

Заправка для рассольника готова.

Картофель нарезаем средними кусочками.

Бульон возвращаем на огонь, доводим до кипения и опускаем в него картофель. Варим 10 минут. Затем добавляем фасоль и мясо.

Затем выкладываем заправку, добавляем лавровый лист, соль, чёрный молотый перец по вкусу и зелень (сушёную или свежую мелко нарезанную).

Доводим до кипения. Варим рассольник с мясом и фасолью ещё 5 минут.

Рассольник с мясом и фасолью готов.

Подавать рассольник можно просто так или со сметаной.



### Куриные бедра в сливочно-грибном соусе

#### *Продукты* (на 5 порций):

Куриные бёдра - 5 шт.

Шампиньоны - 230 г

Сыр пармезан (или любой твёрдый) - 50 г

Сливки - 150 мл

Вода - 100 мл

Чеснок - 4 зубчика

Петрушка свежая - 2-3 веточки

Соль - 0,5 ч. Ложки

Перец молотый (смесь перцев) - по вкусу

Масло растительное (для жарки) - 1 ст. ложка



#### Приготовление:

Подготовьте все ингредиенты. Шампиньоны и чеснок очистите.

Куриное мясо промойте под проточной водой и обсущите бумажными полотенцами.

С куриных бёдер снимите кожу и острым ножом отделите мясо от костей.

Куриное мясо посолите и поперчите.

В сковороде на разогретом растительном масле обжарьте курицу сначала с одной стороны около 5 минут. Затем переверните на другую сторону и жарьте курицу ещё в течение 5-7 минут.

Тем временем подготовьте остальные ингредиенты. Шампиньоны нарежьте небольшими кусочками, чеснок мелко порубите.

Куриные бёдра выложите из сковороды на тарелку, а в горячее масло на 5-10 секунд для обжарки опустите измельчённый чеснок.

Сразу же добавьте к чесноку шампиньоны. Обжаривайте грибы с чесноком на среднем огне до выпаривания влаги, примерно 5 минут.

Добавьте в сковороду воду и сливки. Вскипятите содержимое сковороды и варите на маленьком огне 5 минут после закипания.

Сыр пармезан или любой другой сыр твёрдых сортов измельчите на тёрке с мелкими отверстиями.

Добавьте сыр в соус, перемешайте. Соль и молотый перец также добавьте в сковороду.

Кусочки курицы выложите в соус. Куриное мясо должно почти полностью погрузиться в соус. Прогрейте куриные бёдра в сливочно-грибном соусе на минимальном огне в течение 3-5 минут.

Нарежьте зелень петрушки, добавьте в сковороду и выключите огонь.

Куриные бёдра в сливочно-сырном соусе с грибами готовы.



### Тушеная картошка с мясным фаршем

#### Продукты:

Фарш мясной - 200 г

Картофель крупный - 3-4 шт.

Морковь крупная - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Помидор - 1 шт.

Томатная паста - 1-2 ч. ложки

Лавровый лист - 1 шт.

Соль - 0,25 ч. ложки

Приправа для мяса - 1 ч. ложка

Перец чёрный свежемолотый - по вкусу

Масло растительное - 2-3 ст. ложки

Вода - 300-400 мл



### Приготовление:

Подготовить все необходимые ингредиенты.

Лук очистить и нарезать небольшими кубиками.

Морковь очистить и нарезать четвертинками кружочков.

Разогреть сковороду с растительным маслом. Обжарить лук на среднем огне, помешивая, пару минут (до прозрачности).

Добавить к луку морковь.

Обжарить морковь с луком ещё пару минут, помешивая.

Добавить фарш.

Обжаривать 10-15 минут, помешивая и разбивая комочки фарша, пока не испариться вся жидкость.

Помидор нарезать небольшими кусочками.

Добавить помидор в сковороду. Прогреть минуту.

Выложить к фаршу томатную пасту, добавить лавровый лист, соль, свежемолотый перец и приправу для мяса.

Перемешать и тушить под крышкой на медленном огне 5 минут.

Картофель очистить и нарезать четвертинками или осьмушками (в зависимости от размера клубней). Добавить картофель к фаршу.

Влить воду, чтобы практически покрыть картофель с фаршем.

Тушить картошку с фаршем под крышкой 20-25 минут. Желательно, чтобы картофель не разварился.

Подавать тушёную картошку с фаршем лучше всего с соленьями или салатом из свежих овощей.



## Омлет с картофелем

Продукты:

Картофель - 300-350 г Яйца - 3 шт. Масло растительное - 30 мл Лук зелёный - 12 г Соль - по вкусу



### Приготовление:

Картофель очищаем и натираем на крупной терке. Если картофель молодой, может выделиться много сока - его необходимо слегка отжать.

Картофель солим по вкусу и выкладываем на разогретую с растительным маслом сковороду.

Обжариваем картофель на среднем нагреве, часто помешивая, до готовности (мягкости), около 3-5 минут. За это время зелёный лук мелко шинкуем.

В миску разбиваем яйца, добавляем лук и солим по вкусу.

Взбиваем яйца вилкой или венчиком.

С помощью лопатки готовый картофель равномерно распределяем по сковороде, слегка приминаем и формируем блин.

На картофельный блин выливаем яичную смесь.

Накрываем сковороду крышкой и готовим омлет с картофелем на небольшом огне 3-5 минут, пока яйца не «схватятся".

Открываем крышку, переворачиваем омлет на другую сторону, немного усиливаем огонь и подрумяниваем омлет около 1 минуты.

Готовый омлет переворачиваем на тарелку картофельным слоем вниз и подаем к столу.



#### Оладьи из огурцов

#### Продукты:

Огурцы - 2-3 шт.

Яйцо куриное - 1 шт.

Мука пшеничная - 3 ст. ложки (без горки)

Соль - 3 щепотки

Масло растительное для жарки - 50 мл

Сметана (или йогурт, майонез) для подачи - по вкусу



#### Приготовление:

Огурцы промойте в воде, срежьте у овощей "хвостики" с двух сторон.

Как приготовить оладьи из огурцов:

Огурцы натрите на крупной терке в глубокую емкость и присолите. Огурцы выпустят сок и вы сможете его слить. Если этого не сделать, то тесто для оладий получится очень жидким.

Как только сольете огуречный сок, добавьте к огурцам яйцо и тщательно взбейте его вилкой вместе с огуречной массой.

Добавьте муку, сразу же просеивая ее в емкость. Перемешайте тесто для оладий из огурцов до однородности.

Разогрейте на сковороде растительное масло и выложите в него столовой ложкой порции огуречного теста.

Жарьте оладьи, не забывая переворачивать их, по 1-2 минуты с каждой стороны, до румяности.

Готовые оладьи выложите на бумажные салфетки, чтобы удалить лишнее масло.

Оладьи из огурцов подавайте к столу теплыми, со сметаной, густым йогуртом или майонезом (по желанию).



### Запеченые овощи в чесночном соусе

### Продукты:

Перец болгарский - 4 шт.

Кабачок - 1 шт.

Баклажаны - 3 шт.

Лук репчатый - 2 шт.

Помидоры - 2 шт.

Перец острый стручковый - 1 шт.

Чеснок - 4 зубчика

Укроп свежий - 1 пучок + для подачи

Соус соевый - 4 ст. ложки

Уксус яблочный - 2 ст. ложки

Масло растительное - 4 ст. ложки

Перец чёрный молотый - по вкусу

Соль - по вкусу



Чеснок почистить и измельчить.

Укроп мелко нарезать, добавить к чесноку.

Туда же влить растительное масло, яблочный уксус и соевый соус.

Всё тщательно перемешать. Маринад для овощей готов.

Лук и кабачки очистить. Сладкий и острый перец очистить от семян.

Баклажаны, болгарский перец, кабачки и помидоры нарезать крупными кусочками. Лук нарезать полукольцами. Острый перец нарезать колечками.

Все овощи выложить в глубокий противень. Залить приготовленным маринадом. Поперчить, посолить по вкусу и хорошо перемещать.

Противень с овощами затянуть пищевой пленкой и оставить овощи мариноваться на 1 час.

Запекать овощи в духовке, разогретой до 180°C, в течение 30-40 минут.

Готовые запечённые овощи выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной свежей зеленью и подавать к столу.





### Куриные бедра, в чесночном соусе

### Продукты:

Куриные бёдра - 1,4 кг (8 шт.)

Чеснок - 30 зубчиков

Масло сливочное - 20 г

Мука - 20 г

Тимьян сушёный - 0,5-1 ст. ложка (по вкусу)

Соль - по вкусу

Вода - 300 мл

Уксус винный белый (яблочный 6%) - 1 ст. ложка

Петрушка свежая (для подачи) - 1 веточка



#### Приготовление:

Отмерьте воду для соуса и добавьте в неё 1 ст. ложку уксуса.

Промойте и тщательно обсушите куриные бёдра.

Возьмите большую сковороду с высокими бортиками, в которую поместятся все кусочки курицы и соус. Очистите зубчики чеснока. Слегка посолите каждое куриное бедро с двух сторон.

В большой сковороде на среднем огне растопите сливочное масло. Выложите в сковороду 4 куриных бедра кожей вниз и обжарьте примерно 4-5 минут, до золотистого цвета.

Затем переверните кусочки курицы и обжарьте ещё 3-4 минуты с другой стороны. Переложите обжаренное куриное мясо на тарелку.

Повторите процесс с оставшимися бёдрышками и также переложите на тарелку.

В сковороду с оставшимся маслом добавьте очищенные зубчики чеснока. Уменьшите огонь до небольшого и, помешивая, обжарьте чеснок в течение 4-5 минут. Это позволит смягчить вкус чеснока и ароматизировать масло, поэтому важно не допускать подгорания.

Добавьте в сковороду муку. Обжарьте всё ещё 1 минуту, помешивая, до появления "орехового" аромата обжаренной муки.

Постоянно помешивая смесь, тонкой струйкой влейте воду с уксусом. Доведите соус до кипения.

Выложите в сковороду куриные бёдрышки, добавьте сушёный тимьян. Снова доведите соус до кипения, попробуйте и при необходимости досолите по вкусу.

Затем прикройте сковороду крышкой, уменьшите огонь до минимального и тушите 40 минут, до готовности курицы. За это время переверните бёдра 1-2 раза. В конце тушения излишки жира всплывут на поверхность соуса - их можно частично или полностью удалить, собрав ложкой (если вы не любите слишком жирный соус).

Куриные бёдра в чесночном соусе готовы. По желанию присыпьте блюдо щепоткой мелко нарезанной зелени, дополните гарниром по вкусу и подавайте к столу.



### Гуляш из говядины с луком

#### Продукты:

Говядина (мякоть) - 500 г

Лук репчатый - 500 г

Чеснок - 2 зубчика

Томатная паста - 2 ст. ложки

Паприка сушеная молотая - 1 ч. ложка

Соус вустерширский (вустерский) - 1 ст. ложка

Масло растительное - 40 г

Соль - по вкусу

Перец чёрный молотый - по вкусу

Вода горячая - 250-300 мл



#### Приготовление:

Говядину моем, обсушиваем и нарезаем кусочками размером примерно 3 см.

Хорошо разогреваем сковороду с растительным маслом (20 г). Выкладываем кусочки мяса на сковороду так, чтобы они не лежали вплотную, и обжариваем говядину со всех сторон на среднем огне до румяной корочки (несколько минут).

Лук и чеснок очищаем.

Лук нарезаем полукольцами.

Чеснок мелко рубим.

Обжаренное мясо перекладываем в казанок.

В сковороду доливаем оставшееся масло и разогреваем. Обжариваем лук 2-3 минуты, помешивая.

К луку добавляем чеснок, паприку и томатную пасту.

Обжариваем всё вместе ещё 2-3 минуты.

Зажарку отправляем в казанок к мясу.

Туда же добавляем вустерширский соус, соль и перец по вкусу.

Заливаем говядину с луком горячей водой и перемешиваем. Доводим до кипения, уменьшаем огонь и накрываем крышкой. Тушим говядину в томатно-луковом соусе на малом огне примерно 1,5 часа, периодически помешивая. Готовность тушеной говядины определяем по мягкости кусочков мяса.

Гуляш из говядины с луком готов.



## Салат «Мазурка» с фасолью, кукурузой и орехами

### Продукты:

Фасоль красная консервированная - 300 г Кукуруза консервированная - 300 г Перец болгарский - 2 шт. (300 г) Огурцы маринованные - 2-3 шт. Орехи грецкие - 100 г Чеснок - 2 зубчика Петрушка свежая - 30 г Масло оливковое - 4 ст. ложки Соль - по вкусу



### Приготовление:

Болгарский перец нарезаем кубиками.

Маринованные огурцы нарезаем кубиками.

Петрушку измельчаем.

Мелко режем чеснок.

Орехи измельчаем скалкой.

Соединяем в миске сладкий перец, огурцы, зелень, чеснок и орехи.

Добавляем фасоль и кукурузу.

Солим постный овощной салат по вкусу и заправляем его оливковым маслом.

Праздничный салат "Мазурка" готов.



### Салат «Обжорка»

### Продукты:

Мясо (говядина или свинина) - 400-500 г

Морковь - 2-3 шт.

Лук - 1 шт.

Огурцы соленые - 2 шт.

или уксус - 0,5 ст. ложки

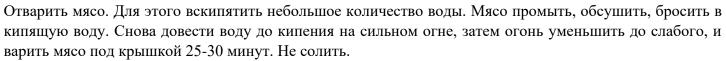
Майонез - 4-6 ст. ложек

Перец черный молотый - 0,25 ч. ложки

Соль (по желанию) - 0,5 ч. ложки

Масло растительное для обжаривания - 1,5-2 ст. ложки

Зелень для украшения - по вкусу



Пока варится мясо, подготовить овощи.

Лук очистить, вымыть и нашинковать мелкой соломкой.

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой.

Нарезанные соломкой лук и морковь обжарить по отдельности.

Сначала обжарить лук. Для этого в сковороде разогреть 0,5 ст. ложки растительного масла, добавить лук и обжаривать, помешивая, на среднем огне до прозрачно-золотистого цвета (5-7 минут).

Затем пересыпать лук в салатник.

Затем нужно обжарить морковь. В сковороду налить 1-1,5 ст. ложки растительного масла, разогреть его, добавить морковь и жарить на среднем огне 7-10 минут. Время от времени, перемешивать для равномерного обжаривания. Морковь не должна быть мягкой.

Пока подготавливались овощи, сварилось мясо.

Достать мясо (отвар можно использовать для приготовления других блюд). Отварную говядину или свинину нарезать или разобрать на мелкие кусочки - чем мельче, тем лучше!

Соединить овощи, которые были поджарены. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные соломкой огурцы (или чуть-чуть уксуса). Перемешать с мясом, остудить.

Добавить соль, перец, и заправить салат «Обжорка» майонезом. Перемешать. Оставить салат настояться на 30-40 минут.

Салат «Обжорка» готов.





#### Салат «Моментальный»

### Продукты:

Крабовые палочки - 1 пачка (200 г)

Сухарики - 40 г

Кукуруза консервированная - 200 г

Капуста пекинская - 200-300 г

Сыр твердый - 200 г

Майонез (постный) - по вкусу

Чеснок - 1-2 зубчика

Соль - по вкусу

Перец черный молотый - по вкусу



### Приготовление:

Открыть пачку сухариков из белого хлеба.

Крабовые палочки нарезать кусочками или кубиками.

Сыр твердый нарезать кубиками.

Нарезать кусочками или соломкой пекинскую капусту.

Чеснок очистить и порубить ножом.

Открыть баночку консервированной кукурузы. Слить жидкость.

Соединить все ингредиенты в миске.

Посолить. Поперчить.

Заправить салат с сухариками по вкусу майонезом.

Перемешать салат. Салат крабовый с сухариками "Моментальный" готов.



### Слоеный салат с курицей, черносливом и грибами

#### Продукты:

Куриные окорочка - 2 шт.

Чернослив - 5-6 шт.

Шампиньоны свежие - 150 г

Огурец свежий - 1 шт.

Сыр твёрдый - 100 г

Лук репчатый - 1 шт.

Майонез - по вкусу

Соль - по вкусу

Масло растительное - для обжаривания лука и грибов

Для украшения:

Огурец свежий - 1 шт.

Лук фиолетовый - 1/3 шт.

Помидор черри - 1 шт.

Зелень свежая - по вкусу



#### Приготовление:

Для рецепта заранее отварили два куриных окорочка (остывали в бульоне). Можно взять куриную грудку, но с окорочками салат будет сочнее.

Чернослив лучше взять мягкий и сочный. В первую очередь заливаем чернослив кипятком.

Лук, нарезанный кубиками, обжариваем в небольшом количестве растительного масла до золотистости. После чего добавляем грибы, нарезанные тонкими ломтиками. Жарим грибы на сильном огне, чтобы испарилась лишняя влага. Солим по вкусу.

Чтобы собрать салат, я использовала раздвижную форму. Но можно выкладывать ингредиенты слоями и в салатник.

Первым слоем выкладываем мясо курицы (разобрала на волокна). Сверху добавляем немного майонеза. И следующим слоем распределяем остывшие грибы с луком.

Огурцы натираем на крупной тёрке и отжимаем лишнюю жидкость через нетканку (марлю), без фанатизма. Это следующий слой.

Распределяем огурцы поверх грибов. На огурцы - майонеза чуть побольше, можно даже разровнять ложкой.

С чернослива сливаем воду, обсушиваем его бумажными полотенцами. Нарезаем чернослив полосками и выкладываем поверх огурцов.

Дальше, сверху на чернослив, натираем сыр на крупной тёрке, аккуратно распределяем. Покрываем майонезной сеткой, разравниваем ложкой.

Убираем форму. Бока салата слегка смазываем майонезом и украшаем полукружочками огурца (крепим с помощью майонеза).

Из свежей зелени и кружочков фиолетового лука делаем на поверхности салата букетик цветов.



#### Салат из редиса с маслом

#### Продукты:

Редис - 2 пучка

Лук зеленый - 2 шт.

Масло растительное - 2 ст. ложки

Соль - 0,5 ч. ложки (по вкусу)

Перец - на кончике ножа (по вкусу)

Зелень укропа - 0,5 пучка (по вкусу)

Зелень петрушки - 0,5 пучка (по вкусу)

Перец сладкий - 1 шт.

Салат зеленый - 1 пучок



### Приготовление:

Зеленые листья салата промыть, дать стечь воде.

Салат нашинковать.

Редис очистить от ботвы и корешков, промыть, нарезать кружочками.

Зеленый лук промыть, мелко нарезать.

Перец вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или мелко нарубить.

Зелень вымыть, мелко нарезать.

Затем листья салата уложить тонким слоем в десертную тарелку.

Сверху уложить редис.

На редис положить лук, посолить, полить растительным маслом.

Салат из редиски с маслом посыпать зеленью петрушки и укропа.

Украсить салат нарезанным соломкой или мелко нарубленным зеленым сладким перцем. Салат из редиса с маслом готов.



### Рулетики из кабачков

### Продукты:

Кабачки — 2 шт. Морковь корейская — 100 грамм Зелень кинзы — небольшой пучок Майонез - по вкусу Чеснок — по вкусу Соль — по вкусу Растительное масло — для жарки



### Приготовление:

Кабачки помойте, высушите полотенцем, порежьте тонкими пластинами, толщиной не больше 1 см, иначе они будут плохо заворачиваться.

Сковороду с растительным маслом нагрейте и отправьте жариться кабачки. Приправьте их солью и жарьте с обеих сторон до золотистого цвета.

Жареные кабачки выкладывайте на тарелку, приправьте их чесноком, выдавленным через чесночницу, и полейте майонезом.

Выложите на майонез слой корейской моркови.

Зелень кинзы вымойте, обсущите, мелко измельчите и выложите сверху корейской моркови.

Заворачивайте кабачки рулетиком и выкладывайте на блюдо для подачи.

Если рулетики будут плохо держаться, зафиксируйте их зубочисткой.

Подается закуска в теплом или холодном виде, кому как больше нравится, температура блюда на вкус не влияет, рулетики из кабачков съедаются с огромным удовольствием в любое время.

Рулетики из кабачков готовы.



### Постные кексы с медом и бананами

### Продукты:

Банан - 1 шт.

Мука пшеничная - 240 г (1,5 стакана)

Вода кипячёная - 200 мл (1 стакан)

Сахар - 100 г (1/2 стакана)

Мёд - 2 ст. ложки

Масло растительное - 2 ст. ложки

Разрыхлитель - 1 ч. ложка

Соль - 1 щепотка



### Приготовление:

Подготовьте продукты для приготовления кексиков с мёдом и бананами.

Постные кексы готовятся достаточно быстро, поэтому лучше заранее включить духовку разогреваться до температуры 180 градусов.

В глубокой миске соедините мёд, растительное масло и 1/3 частью воды (примерно 60-70 мл).

Добавьте сахар и соль, хорошо перемешайте.

Всейте муку и разрыхлитель.

Хорошенько размешайте до однородности. Масса получится очень густой.

Постоянно перемешивая, понемногу вливайте оставшуюся воду, чтобы достичь нужной густоты теста. По консистенции и густоте тесто должно получиться похожим на классическое тесто для кексов - не слишком жидким и стекать с венчика равномерной "ленточкой".

В каждую ячейку формы для кексов положите по бумажной формочке. Если таких бумажных формочек нет - лучше смазать каждую ячейку сливочным или растительным маслом, так их потом легче будет извлечь.

Затем заполните каждую ячейку тестом примерно на 2/3.

Банан очистите от кожуры и нарежьте толстыми кружочками шириной примерно в 1 см.

В каждую ячейку с тестом положите по кружочку банана. Отправьте кексы в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов, примерно на 20-25 минут.

Готовые постные кексики слегка остудите и подавайте к столу.



### Дрожжевые рогалики с творогом и изюмом

#### Продукты:

Кефир - 200 мл

Молоко (тёплое) - 200 мл + 2 ст. ложки для смазывания рогаликов

Масло растительное - 180 мл

Яйца - 2 шт.

Мука - 900 г (6 стаканов по 250 мл)

Сахар - 3 ст. ложки

Дрожжи сухие - 7 г

Соль 1 - ч. ложка

Ванильный сахар - 1 ст. ложка

Для начинки:

Творог - 300-350 г

Изюм - 100 г

Сахар - по вкусу



#### Приготовление:

В тесте используется молоко и кефир в равных пропорциях. Начинаем замес с быстрой опары: в муке делаем углубление (у всех мука разной влажности, я советую засыпать в чашку не всю муку сразу, а немного оставить).

Выливаем в муку тёплое молоко и кефир комнатной температуры, добавляем сахар и дрожжи. Слегка перемешиваем и даём несколько минут постоять.

Дрожжи активировались и заработали.

Добавляем в муку яичные белки (желтки оставляем для смазывания), ванильный сахар, растительное масло и соль. Замешиваем мягкое тесто. Если нужно, подсыпаем муки.

Тесто накрываем и оставляем в тёплом месте примерно на час - даём ему подняться.

У меня тесто подходило 1 час 15 минут, получилось мягкое, воздушное и очень нежное. Тесто совсем не пристаёт к чашке, и его легко собрать. Обминаем его.

Делим тесто на заготовки примерно граммов по шестьдесят.

Подкатываем заготовки в шарики. У меня получилось 24 колобка. Накрываем их полотенцем и даём им отлежаться минут пятнадцать.

Каждый колобок раскатываем в небольшой прямоугольник. На край добавляем начинку (1-2 столовые ложки).

Заворачиваем начинку и прижимаем края теста, чтобы начинка не вылезла. На свободном краю теста делаем несколько надрезов.

Сворачиваем тесто - формируем рогалики.

Противень застилаем пекарским пергаментом. Разогреваем духовку до 180-200 градусов.

Выкладываем рогалики на противень и даем им немного расстояться (10-20 минут).

Оставшиеся желтки смешиваем с молоком.

Смазываем этой смесью подошедшие рогалики.

Выпекаем сдобные рогалики с творогом в разогретой духовке минут 10-12.



### Десерт из йогурта, с черносливом, медом и орехами

#### Продукты:

Чернослив вяленый (без косточек) - 200 г

Кешью - 70 г

Йогурт обезжиренный - 300 г

Мед - 4-8 ч. ложек (по вкусу)

Семечки тыквенные - 1-2 ст. ложки (по вкусу)



### Приготовление:

Кешью распределите тонким слоем на противне или в форме для запекания. Поместите в разогретую до 140 градусов духовку и запекайте 10-15 минут, пока орехи не приобретут легкий золотистый оттенок. За это время орехи нужно 1 раз перемешать.

Прокаливание орехов в духовке при низкой температуре позволит сохранить полезные свойства, но при этом сделает их более хрустящими и аппетитными на вкус.

Поджаренные орехи переложите на тарелку и слегка охладите.

Чернослив промойте по проточной водой. Затем поместите в глубокую емкость, залейте горячей кипяченой водой и дайте настояться 10-15 минут, пока обжариваются орехи.

Затем слейте воду и тщательно обсушите чернослив.

Нарежьте чернослив небольшими кусочками.

Охлажденные кешью слегка измельчите ножом.

В бокал или форму для подачи десерта выложите 2-3 ст. л. йогурта.

Я использую креманки объемом 250 мл. Из указанного количества ингредиентов получается 2 порции десерта.

Добавьте слой нарезанного чернослива (примерно 1/4 часть от всей подготовленной массы).

Присыпьте чернослив 2-3 щедрыми щепотками нарезанных орехов (тоже примерно 1/4 часть).

Добавьте по вкусу немного меда. Я добавляю 2 ч. л.

Еще раз повторите все слои: йогурт, чернослив, орехи, мед и 1-2 ст. л. йогурта для финального слоя.

Оставшиеся компоненты выложите во второй бокал в той же последовательности.

Поместите десерт в холодильник на ночь, чтобы он настоялся и охладился.

Затем присыпьте десерт тыквенными семечками и подавайте к столу.

Десерт с черносливом готов.



## Десерт из ряженки с бананом и какао

### Продукты:

Бананы - 300 г Ряженка - 450 мл Какао-порошок - 40 г Сахар - 40-60 г (по вкусу) Желатин быстрорастворимый - 10 г Вода - 50 мл Шоколад чёрный для подачи (по желанию) - 10 г



### Приготовление:

Примерно за 30 минут до начала приготовления достаньте бананы и ряженку из холодильника, чтобы они согрелись до комнатной температуры.

Залейте желатин холодной водой и оставьте на 10 минут для набухания.

Бананы очистите, нарежьте кусочками и поместите в чашу блендера. Добавьте сахар и какао-порошок. Влейте ряженку.

Взбейте смесь 2-3 минуты, до однородности.

Растопите желатин на водяной бане.

Перелейте смесь бананов и ряженки в миску. Помешивая смесь, тонкой струйкой влейте растопленный желатин. Перемешайте всё ещё 30-60 секунд, чтобы желатин равномерно распределился.

Разлейте получившуюся смесь по порционным формам, креманкам или бокалам. Поместите десерт в холодильник и оставьте до полного охлаждения, примерно на 2-3 часа.

Десерт из ряженки с бананом и какао готов. Охлажденный десерт по желанию украсьте щепоткой натёртого шоколада и подавайте к столу.



## Творожно – шоколадный рулет без выпечки

### Продукты:

Для основы:

Молоко - 400 мл

Яйца - 2 шт.

Сахар - 100 г

Крахмал - 40 г

Какао-порошок - 25 г

Желатин - 15 г

Для начинки:

Творог - 200 г

Масло сливочное - 75 г

Сахар - 70 г

Молоко - 50 г

Сахар ванильный - 10 г



#### Приготовление:

Сливочное масло предварительно достаём из холодильника. Оно должно быть размягчённым.

В миску разбиваем яйца, добавляем какао-порошок, сахар и крахмал.

Постепенно вливаем молоко. Перемешиваем венчиком или миксером, чтобы не осталось комочков.

Переливаем смесь в кастрюлю (желательно с толстым дном). Ставим кастрюлю на маленький огонь.

Варим до загустения около 5 минут, интенсивно помешивая, чтобы масса не пригорела. Убираем кастрюлю с огня.

Желатин заливаем 70 мл воды и оставляем на 15-20 минут для набухания.

Добавляем желатин в горячую шоколадную массу.

Хорошенько перемешиваем, чтобы желатин полностью растворился, и отставляем в сторону. Даём остыть до комнатной температуры. Для более быстрого остывания можно поставить кастрюлю в холодную воду. Но нужно следить, чтобы масса не начала застывать (желироваться).

Пока масса остывает, готовим крем. Для этого к творогу добавляем сахар, ванильный сахар и молоко. Если творог слишком мягкий, молоко можно не добавлять, чтобы крем не получился жидким. Погружным блендером перебиваем творожную массу до кремообразного состояния.

В полученный крем добавляем размягченное сливочное масло. Опять перемешиваем блендером.

Противень или подходящую форму застилаем пищевой плёнкой и выкладываем шоколадную массу равномерным слоем толщиной 1-1,5 см. Разравниваем и ставим в холодильник приблизительно на 15-20 минут, чтобы масса "схватилась".

Вынимаем шоколадную массу из холодильника.

Равномерно распределяем крем по поверхности. С помощью пищевой плёнки скатываем рулет.

Прямо в плёнке кладём рулет в холодильник приблизительно на 2 часа.

Готовый творожно-шоколадный рулет нарезаем на кусочки и подаём к столу.



## Торт «Графские развалины»

#### Продукты:

Для коржей:

Масло сливочное - 50 г

Сметана - 200 г

Мука - 220 г

Сахар - 200 г

Яйца - 2 шт.

Сода - 1 ч.л.

Какао - 3 ст.л.

Для начинки:

Вишня - 100 г

Для крема:

Сметана - 500 г

Сахар - 200 г

Какао - 3 ст. ложки

Ванильный сахар - 1 пакетик



#### Приготовление:

Делаем коржи: в емкости смешиваем яйца, сахар, сметану.

Добавляем соду (гашенную лимонным соком или уксусом), муку, какао, мягкое сливочное масло. Все тщательно перемешиваем. Должна получится масса, как очень густая сметана.

Выкладываем массу в форму для выпечки, покрытую пергаментной бумагой или смазанную сливочным маслом. Выпекаем при 170 градусах 45 минут. Даем остыть.

Делаем крем: взбиваем сметану блендером с насадкой венчик около 6-8 минут.

Добавляем сахар, ванилин, какао и еще взбиваем. Крем должен быть густой.

У пирога срезаем верхушку и бока. Делим пирог на две части. Первую часть смазываем половиной крема и укладываем на крем вишню.

Накрываем второй частью, посыпаем порезанными на кубики боками и верхушкой. Сверху выкладываем оставшуюся часть крема.

Торт "Графские развалины" должен пропитаться и застыть до утра.



## Булочки «Вкусняшки»

### Продукты:

Мука - 3 ст.л. + еще примерно 4 стакана

Сахар - 2 ст.л.

Дрожжи прессованные - 50 грамм

Вода - 1,5 стакана

Растительное масло - 0,5 стакана

Ванилин - по вкусу

Соль - 0,5 ч.л.

### Приготовление:

Дрожжи растворяем в теплой воде.

Добавляем сахар.

Затем добавляем 3 ложки муки.

Перемешиваем и оставляем на 15 минут.

Когда пройдет 15 минут, добавляем остальные ингредиенты - растительное масло, ванилин. Добавляем муку, сколько возьмет тесто.

Получается вот такое тесто.

Разрезаем тесто на две части.

Раскатываем в квадрат.

Натираем тесто растительным маслом, а затем присыпаем сахаром. Сворачиваем в рулет.

Затем разрезаем на булочки.

Каждую защипляем снизу и обмакиваем верхушкой в сахар.

Даем расстояться, а затем ставим выпекать. При 180 градусах на 20 минут.





# Морковно – цитрусовый напиток с медом

## Продукты:

Газированная вода - 2/3 стакана

Морковь молодая - 2 шт.

Апельсин - 1 шт.

Лимон - 1 шт.

Мед - по вкусу

Кубики льда (для подачи)



### Приготовление:

Морковь очистить.

Очистить апельсин. Нарезать очищенный апельсин на дольки.

Очистить и нарезать лимон.

Выжать сок из моркови (с помощью соковыжималки).

Выжать сок из цитрусовых.

В высокий стакан выложить мед.

Добавить сок и размешать до полного растворения меда.

Влить газированную воду.

Добавить кубики льда. Морковно-цитрусовый напиток готов.

Морковно-цитрусовый напиток можно подавать.



### Отвар шиповника

### Продукты:

Сахар - 50 г

Шиповник - 100 г

Вода - 1 л

Лимон (по желанию) - 1 шт.



*Совет:* Настаивать отвар шиповника 10—12 часов или сутки в темном месте, так как на свету разрушается витамин С.

#### Приготовление:

Сушеные ягоды промыть.

Вскипятить воду, опустить в посуду с кипящей водой шиповник.

Посуду закрыть крышкой, кипятить на среднем огне 10 минут.

Затем отвар слить, добавить сахар, охладить и пить.

При подаче в отвар шиповника можно добавить немного лимонного сока.

Готовый отвар шиповника.

### Приятного аппетита!

Отвар шиповника, прекрасный источник витамина С, особенно в зимний период. Отвар шиповника широко используется в медицине при анемии, при простудных и других заболеваниях.



## Ягодный смузи с мороженым

### Продукты:

Ягоды (малина, ежевика, голубика и т.п.) - 300 г

Сахар - 1-1,5 ст. ложки

Мороженое (шоколадный пломбир и т.п.) - 1 шт.

Молоко (по желанию) - по вкусу



### Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты по рецепту коктейля из мороженого и ягод.

Ягоды промойте в воде. Можно выбирать любые сорта ягод - главное, чтобы в них не было крупных косточек - малину, ежевику, голубику и т.д.

Мороженое слегка разморозьте.

Как приготовить ягодный смузи с мороженым:

Всыпьте в блендер промытые ягоды.

Добавьте туда же сахар по своему вкусу. (Можно готовить ягодный смузи без добавления сахара.)

Выложите в блендер мороженое. (Если вы любите жидкий смузи, то влейте немного молока.)

Взбейте все в течение 1-2 минут на пульсирующем режиме, чтобы содержимое емкости измельчилось и перемешалось до однородности.

Перелейте ягодный смузи в высокие бокалы. Украсьте коктейль из ягод и мороженого трубочками с широким отверстием и подайте к столу.

### Приятного аппетита!

Ягодный смузи, да еще и с мороженым - любимый напиток всех детей! Его очень полезно делать тогда, когда свежие ягоды малыши кушать не хотят, а вот такой коктейль из мороженого и ягод выпьют с удовольствием!



### Компот из свежих слив и изюма

### Продукты:

Слива свежая - 5-6 шт.

Изюм - 2 горсти

Сахар - 100-150 г

Вода - 2 л



### Приготовление:

Подготавливаем необходимые ингредиенты для варки компота из свежих слив и изюма.

Как приготовить компот из слив с изюмом:

Изюм очищаем от веточек и хвостиков. Тщательно промываем сухофрукты под проточной водой, а потом обдаем кипятком.

Спелые сливы также промываем, разрезаем на две половинки, удаляем косточки с плодов.

В 2-х литровую кастрюлю наливаем воду. Переправляем в воду подготовленный изюм.

Сразу засыпаем в кастрюлю сахарный песок.

Ставим кастрюлю с изюмом на огонь. После закипания огонь сбавляем. Провариваем изюм около 7 минут.

Добавляем в кастрюлю свежие плоды сливы.

Варим компот из слив и изюма еще пять минут. Затем кастрюлю накрываем крышкой. Даем напитку охладиться.

Готовый освежающий компот из свежих слив и изюма разливаем по стаканам.



## Коктейль из кефира с шоколадом

### Продукты:

Кефир - 400 мл

Шоколад молочный или чёрный - 60 г

Сахар - 1,5 ст.л.

Какао-порошок - 1 ч.л.



### Приготовление:

Шоколад разломайте на маленькие кусочки и растопите в микроволновке.

В чашу блендера всыпьте сахар и какао-порошок. (Вместо какао можно использовать растворимый кофе, предварительно разведённый кипятком, или несквик.)

Добавьте растопленный шоколад.

Влейте половину кефира (холодного или комнатной температуры).

Взбейте ингредиенты.

Влейте оставшийся кефир, ещё раз взбейте коктейль.

Разлейте коктейль из кефира с шоколадом в стаканы и подайте.



## Клюквенный чай с лимоном и мёдом

#### Продукты:

Клюква свежая (или замороженная) - 180 г

Чай чёрный рассыпной - 1 ст. ложка

Лимон - 0,25 шт.

Мёд - 1 ст. ложка

Сахар - 60 г

Корица (палочка) - 0,5 шт.

Гвоздика (сушёные бутоны) - 2 шт.

Орех мускатный молотый - 0,5 ч. ложки

Кардамон молотый - 0,25 ч. ложки

Корень имбиря - 1 кусочек (5-10 г)

Вода - 0,5 л



Простой рецепт вкусного клюквенного чая с пряностями, лимоном и мёдом. Такой пряный напиток согрест вас в холодные зимние дни и наполнит дом восхитительным ароматом.

### Приготовление:

Корень имбиря очищаем и нарезаем ломтиками.

250 мл воды сразу ставим на огонь кипятиться.

Завариваем крепкий чай. Для этого чайные листья заливаем 250 мл кипятка.

Клюкву с сахаром перебиваем блендером.

В сотейнике соединяем клюквенное пюре и 250 мл холодной воды. В полученный морс вливаем чай. Добавляем пряности (кардамон, гвоздику, мускатный орех, корицу и имбирь).

Доводим до кипения и варим на очень маленьком огне около 10 минут. Лимон нарезаем дольками.

В конце варки добавляем в чай нарезанный лимон и мёд. Даём пряному клюквенному чаю с лимоном и мёдом настояться под крышкой ещё 10 минут. Процеживаем.

Разливаем пряный клюквенный чай по стаканам и наслаждаемся!



## Творожный смузи-боул с ряженкой, бананом и кукурузными хлопьями

### Продукты:

Ряженка - 200 мл

Творог - 150 г

Банан - -1 шт.

Корица молотая - по вкусу

Хлопья кукурузные - 2 ст. ложки

Виноград чёрный - по вкусу



Простой и красивый смузи на основе творога с ряженкой и бананом получается гуще питьевого и прекрасно заменяет традиционные каши на завтрак. Кукурузные хлопья, ягоды винограда и кусочки банана сделают такой смузи не только более "нарядным", но и значительно обогащают его вкус.

#### Приготовление:

Творог выложите в чашу блендера.

Банан очистите и нарежьте кружочками.

Переложите банан к творогу, отложив несколько кружочков для украшения готового смузи.

К творогу с бананом влейте ряженку.

Сюда же всыпьте корицу по вкусу.

Взбейте все ингредиенты на высокой скорости до получения однородной смеси.

Перелейте творожный смузи в миску.

Сверху аккуратно выложите кукурузные хлопья, ягоды винограда и кружочки банана.

Творожный смузи-боул с бананом, ряженкой и кукурузными хлопьями готов к подаче.

