

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 6

ЗАВТРАКИ

Меню 1 ...	9	Меню 12 ...	22
Меню 2 ...	10	Меню 13 ...	23
Меню 3 ...	11	Меню 14 ...	24
Меню 4 ...	12	Меню 15 ...	26
Меню 5 ...	14	Меню 16 ...	27
Меню 6 ...	15	Меню 17 ...	28
Меню 7 ...	16	Меню 18 ...	30
Меню 8 ...	17	Каши ...	32
Меню 9 ...	18	Бутерброды ...	37
Меню 10 ...	20	Напитки ...	54
Меню 11 ...	21		

ОБЕДЫ

Меню 1 ...	63	Меню 12 ...	83
Меню 2 ...	65	Меню 13 ...	85
Меню 3 ...	66	Салаты ...	87
Меню 4 ...	68	Салаты с мясом ...	87
Меню 5 ...	70	Салаты с птицей ...	101
Меню 6 ...	72	Салаты с рыбой и морепродуктами ...	126
Меню 7 ...	74	Салаты с яйцами и сыром ...	160
Меню 8 ...	76	Салаты с грибами ...	167
Меню 9 ...	78		
Меню 10 ...	79		
Меню 11 ...	81		

Салаты из овощей и фруктов ...	176
Винегреты ...	198
Первые блюда ...	201
Бульоны ...	201
Щи ...	204
Борщи ...	210
Рассольники ...	217
Солянки ...	219
Супы с мучными и макаронными изделиями ...	225
Супы с горохом, фасолью, чечевицей и крупами ...	229
Супы-пюре ...	232
Супы разные ...	235

Супы грибные ...	243
Рыбные супы, уха ...	245
Овощные супы ...	250
Молочные супы ...	253
Холодные супы ...	255
Вторые блюда ...	261
Блюда из мяса ...	261
Блюда из птицы ...	266
Блюда из рыбы ...	271
Блюда из овощей ...	273
Напитки ...	280
Холодные напитки ...	283
Кисели и компоты ...	290
Сбитни и квасы ...	297

УЖИНЫ

Меню 1 ...	301
Меню 2 ...	302
Меню 3 ...	304
Меню 4 ...	305
Меню 5 ...	307
Меню 6 ...	309
Меню 7 ...	310
Меню 8 ...	311
Меню 9 ...	312
Меню 10 ...	313
Меню 11 ...	315
Меню 12 ...	317

Меню 13 ...	320
Меню 14 ...	321
Меню 15 ...	323
Салаты и Закуски ...	325
Горячие блюда ...	332
Блины ...	340
Припеки и приправы к блинам ...	353
Оладьи ...	355
Десерты ...	359
Напитки ...	362
Коктейли безалкогольные ...	362

ПРЕДИСЛОВИЕ

Завтрак нужно съесть самому, обед разделить с другом, а ужин отдать врагу.

Все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.

Многие слышали о важности завтрака. Он необходим для успешного активного дня. Завтрак «включает» обменные процессы. Благодаря ему мы обеспечиваем себя энергией для продуктивного дня.

Если завтрак будет недостаточно калорийным, то у нас просто не будет сил на работу, учебу, занятия спортом или что-то еще, что мы наметили на первую половину дня. А если он будет избыточным, то организм бросит все силы на переваривание пищи, и тогда полдня мы будем вялыми и сонными. Именно поэтому врачи и нутрициологи рекомендуют есть на завтрак продукты с так называемыми длинными углеводами и белками. Проще говоря, кашу на молоке или хлеб с маслом. Но также не стоит забывать про комплект из белков и жиров.

Обед — второй по важности прием пищи. Он должен быть самой насыщенной трапезой дня. От того, насколько правильным и сбалансированным окажется дневная трапеза, зависит комфортное прохождение второй половины дня. Обязательные компоненты правильного обеда: суп, мясо (птица или рыба) и гарнир в виде овощей или полезных углеводов (гречка, дикий рис). При этом, конечно, нельзя забывать о вкусе еды, ведь обед должен радовать, а не быть просто скучным приемом пищи.

Ужинать лучше всего за 3–4 часа до сна, а непосредственно перед сном можно выпить стакан кефира. Уставшему за день организму требуется подкрепление. Поэтому правильный ужин — это небольшая, но энергетически ценная порция белка и немного клетчатки. На ужин лучше всего съесть легкое белковое блюдо, например, индейку или творог, и термически обработанные овощи. Такая еда хорошо переваривается и не мешает спокойному сну.

Составление меню

Потребность человека в калориях в течение дня изменяется. Она зависит от энергетических затрат организма, от образа жизни. Оптимальное распределение потребления калорий выглядит так: завтрак должен составлять 35–45% от общей калорийности, обед — 40–45%, ужин — 15–25%. Если говорить о средних показателях, то у взрослых мужчин ежедневная потребность в энергии варьируется от 2100 до 4200 ккал, а у женщин — от 1800 до 3050 ккал.

Все блюда для завтраков, обедов и ужинов необходимо подбирать исходя из питательной ценности продуктов, содержания в них основных пищевых веществ и калорийности. Не стоит забывать и о разнообразии блюд — это важное условие правильного питания. Оно достигается использованием различных продуктов и применением разнообразных способов кули-

нарной обработки. При составлении меню надо учитывать и сезонные продукты. Например, в летнее время включать в меню больше овощных блюд — свекольник, окрошку, а также свежие фрукты, ягоды. Это повышает содержание витаминов в рационе питания.

Завтрак — блюда должны быть разнообразнее, чем для обеда. Желательно включать в его состав горячие блюда и напитки. Общая калорийность завтрака должна быть примерно 600–900 ккал. Если включаете горячее блюдо, то оно должно быть основным и с калорийностью 60–90% от общей калорийности завтрака.

Обед — основной прием пищи, обеспечивающий организму наибольшее количество калорий, белков в течение дня. Калорийность обеда примерно 900–1200 ккал. Желательно соблюдать баланс: если первое блюдо высококалорийное, то второе с пониженной калорийностью; если первое блюдо средней калорийности, то второе также средней калорийности.

Ужин — последний прием пищи, должен состоять из продуктов, которые легко перевариваются. Его калорийность должна составлять примерно 600–800 ккал, а для приготовления второго блюда желательно использовать творог или овощи.

Меню при соблюдении этих рекомендаций может выглядеть так:

Завтрак:

- *Запеканка творожная с бананом и сухофруктами — 300 г, картофельная тортилья с грибами — 300 г, чай, кофе*

Обед:

- *Борщ свекольный — 300 мл, хлеб — 20 г, плов с курицей и изюмом — 200 г, салат из овощей гриль с говядиной — 150 г, чай, компот, морс*

Ужин:

- *Чечевица, тушенная с капустой и томатом — 250 г, перец фаршированный — 300 г, чай, кефир*

Завтрак:

- *Каша гречневая с грибами и луком и мясной начинкой — 200 г, булочка с маслом — 40 г, чай, кофе*

Обед:

- *Окрошка — 270 г, филе куриное в маринаде из печеных яблок — 200 г, салат овощной — 200 г, чай, морс*

Ужин:

- *Рыба по-гречески — 300 г, салат из дикого риса, фасоли и авокадо — 200 г, творог — 100 г, чай, кефир*

В каждой семье свои порядки, правила, пищевые привычки. И у каждого отдельного человека тоже. Поэтому все рекомендации и советы нужно варьировать, исходя из этого, а также иметь в виду возраст, состояние здоровья, образа жизни и прочих переменных. В этой книге собраны рецепты блюд, вне зависимости от нюансов, право готовящих — создавать свое меню, искать новые сочетания, экспериментировать. Готовьте с удовольствием!

ЗАВТРАКИ

18 меню для завтрака 9

Каши 32

Бутерброды 37

Напитки 54

МЕНЮ 1

Салат фруктовый с творогом

Пудинг рисовый

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ТВОРОГОМ

- 100 г творога
- ¼ стакана изюма
- 50 мл сливок
- 1 яблоко
- ½ стакана консервированных вишен
- сахар
- 1 персик
- соль

Растереть творог со сливками, добавить сахар и немного соли. Яблоко и персик, предварительно очистив, нарезать кубиками.

Творожную массу перемешать с фруктами, выложить в салатник и украсить вишнями и изюмом.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

- 1 стакан риса
- 2 стакана молока
- 2 яйца
- 2–3 ст. ложки сахара
- 50 г изюма
- ½ ч. ложки соли
- 1–2 ст. ложки масла
- сухари для посыпки сковороды

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а крупу залить горячим молоком.

Добавить соль и, помешивая, варить в течение 25–30 минут.

Затем добавить сахар, яйца и изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду (или в кастрюлю) и запечь.

Готовый пудинг выложить на блюдо и разрезать на порции. Подавать с фруктово-ягодным соусом.

МЕНЮ 2

Салат из дыни и винограда

Омлет с абрикосовым соусом

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И ВИНОГРАДА

- 500 г мякоти дыни
- 200 г винограда
- 2 ст. ложки сахара
- сок $\frac{1}{2}$ лимона

Мякоть дыни нарезать кубиками, положить в салатник, посыпать сахаром и поставить в холодильник на 1 час. Сбрызнуть лимонным соком, украсить виноградинами и подавать к столу.

ОМЛЕТ С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ

Для омлета:

- 5–6 яиц
- 1–2 ст. ложки муки
- 50 мл сливок
- соль по вкусу
- сливочное масло для смазки

Для абрикосового соуса:

- 200 г абрикосов
- 3 ст. ложки сахара
- 60 мл воды

Яичные белки отделить от желтков и тщательно взбить. Добавить желтки, сливки, просеянную через сито муку и соль, хорошо взбить. Сковороду разогреть и смазать сливочным маслом.

Вылить на подготовленную сковороду взбитую смесь и поставить в духовку на 15–20 минут. Готовый омлет выложить на блюдо.

Для соуса протереть абрикосы в блендере, смешать их с сахаром и поставить на огонь. Через 2–3 минуты добавить воды и кипятить еще несколько минут.

Готовый омлет подавать к столу горячим, с абрикосовым соусом.

МЕНЮ 3

Салат с оливками и ветчиной

Сырники сладкие

Соус сливовый (вишневый)

САЛАТ С ОЛИВКАМИ И ВЕТЧИНОЙ

- 2 яйца
- ½ стакана оливок без косточек
- 100 г ветчины
- 3 ст. ложки тертого сыра типа голландский
- 3–4 ст. ложки майонеза
- молотый черный перец
- соль

Яйца сварить вкрутую, остудить, нарезать кубиками. Оливки разрезать на половинки, ветчину нарезать кубиками.

Подготовленные продукты сложить в салатник, добавить сыр, майонез, соль и перец и перемешать. Украсить блюдо половинками оливок и полосками ветчины.

СЫРНИКИ СЛАДКИЕ

- 3 стакана творога
- 2 ст. ложки пшеничной муки
- 1 яйцо
- 2–3 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки топленого масла
- ½ стакана сметаны
- 1 ст. ложка сахарной пудры или 1 стакан соуса
- ванилин
- соль

Смешать протертый творог с сахарным песком, яйцом, половиной муки, ванилином и солью до получения однородной массы.

Смесь сформировать на столе в виде колбаски диаметром 5–6 см, разрезать на кружки (2 или 3 шт. на порцию), придать им форму круглых лепешек толщиной 1,5 см, запанировать в муке. Жарить до образования румяной корочки с обеих сторон на топленом масле.

Сырники посыпать сахарной пудрой или полить соусом, в соуснике подать сметану.

СОУС СЛИВОВЫЙ (ВИШНЕВЫЙ)

- 1 л воды
- 200 г сливы (вишни)
- 100 г сахара
- 1 ст. ложка крахмала
- гвоздика или корица

Сливы промыть, ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой. После ошпаривания со слив легко снять кожицу. Вынуть косточки из плодов. (В варианте с вишнями кожицу с ягод не удалять.)

Кожицу и косточки залить водой, вскипятить, жидкость слить, добавить сахар, пряности, проварить, добавить половинки слив, прокипятить, ввести разведенный водой крахмал, прогреть, не доводя до кипения.

Кислых фруктов брать меньше, чем указано в рецепте.

МЕНЮ 4

Салат «Ананасовая чаша» или

Салат банановый

Яблоки, запеченные с печеньем

САЛАТ «АНАНАСОВАЯ ЧАША»

- 2 ст. ложки ягод клубники
- ½ ломтика ананаса
- 10 мл сахарного сиропа
- охлажденное шампанское или игристое вино

Клубнику разрезать на половинки. Ломтик ананаса нарезать небольшими кусочками.

Фрукты положить в большой бокал и смешать с сахарным сиропом. Медленно залить шампанским.

САЛАТ БАНАНОВЫЙ

Для салата:

- 2 банана
- 50 г оливок
- ½ апельсина
- 5 орехов миндаля

Для заправки:

- 1 ст. ложка нарезанных оливок
- ½ ст. ложки острой горчицы
- 1 ст. ложка растительного масла
- ½ ст. ложки лимонного сока
- красный молотый перец
- соль

Бананы очистить и нарезать небольшими кружочками. Оливки очистить от косточек, миндаль тонко настрогать.

Апельсин почистить, разделить на дольки и нарезать кубиками.

Все фрукты сложить в салатник и перемешать с заправкой.

Для заправки смешать все компоненты, указанные в рецептуре, посолить и поперчить по вкусу.

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЕМ

- 500 г яблок
- 2 яичных желтка
- 150 мл молока
- 2 ст. ложки сахара
- 100 г печенья
- 25 г сливочного масла
- 3 ст. ложки толченых сухарей

Посуду, в которой будет выпекаться блюдо, смазать маслом и посыпать сухарями. На дно равномерно уложить нарезанные яблоки.

Отдельно растереть желтки, сливочное масло и сахар. Растертую смесь влить в молоко и добавить крошеное печенье. Все хорошо перемешать. Полученной смесью залить яблоки.

Запечь в духовке до готовности.

МЕНЮ 5

Салат из мандаринов с цикорием

Джулеп молочный

САЛАТ ИЗ МАНДАРИНОВ С ЦИКОРИЕМ

Для салата:

- 4 мандарина
- 150 г кресс-салата
- ½ стакана молодого шпината
- 100 г листьев цикория
- 75 г кедровых орешков

Для заправки:

- сок 1 мандарина
- сок ½ апельсина
- сок 1 лимона
- 3 ст. ложки оливкового масла
- приправы

Перемешать листья цикория, шпината и кресс-салата, дольки мандаринов и жареные кедровые орешки в большой салатной миске с заправкой.

Для приготовления заправки перемешать все ингредиенты.

ДЖУЛЕП МОЛОЧНЫЙ

- 30 мл вишневого сиропа
- 40 мл сливок жирностью 20%
- 3 веточки свежей мяты
- 2 ч. ложки сахарного песка
- 1–2 ягоды клубники
- несколько кубиков льда

Напиток приготовить в стакане, куда положить 2 побега мяты и сахарный песок. Мятю тщательно растереть ложкой.

Затем стакан заполнить наполовину мелко измельченным льдом и влить остальные компоненты.

Содержимое стакана тщательно перемешать ложкой и украсить оставшейся веточкой свежей мяты и ягодами клубники.

МЕНЮ 6

Салат овощной с рисом

Глинтвейн чайный

Мусс сырный с крабовым мясом

САЛАТ ОВОЩНОЙ С РИСОМ

- 1 стакан отварного подсоленного риса
- 100 г сметаны
- 1 большое яблоко
- 2 помидора
- 1 огурец
- зелень петрушки и укропа

Рис перемешать с мелко нашинкованной зеленью. Помидоры и очищенные яблоки нарезать ломтиками, а огурцы — соломкой. Выложить рис в салатницу горкой, по бокам разложить помидоры, яблоки и огурцы.

Подавать блюдо, полив сметаной.

ГЛИНТВЕЙН ЧАЙНЫЙ

- 1 л чайного настоя (из 5 ложек чая высшего сорта)
- 100 мл яблочного сока
- 100 мл абрикосового или виноградного сока
- 200 г сахара
- 100 мл коньяка или рома

Чайный настой влить в эмалированную посуду, где предварительно смешаны соки и сахар. Накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 30 минут, но не доводить до кипения, затем добавить коньяк или ром. Чай всегда вливать в смесь соков.

Можно добавить в глинтвейн ароматические специи (корицу, гвоздику).

МУСС СЫРНЫЙ С КРАБОВЫМ МЯСОМ

- 200 г крабового мяса
- 200 г адыгейского сыра (или брынзы)
- 150 мл сливок
- 1 лимон
- 20 г желатина
- 120 мл воды
- 2–3 капли острого соуса
- 2 ст. ложки рубленой зелени

Замочить желатин в холодной кипяченой воде. С лимона снять цедру в виде стружки, затем разрезать его и отжать сок.

Крабовое мясо измельчить, смешать с зеленью, лимонным соком и мариновать в течение 30 минут.

Сыр размять, смешать с крабовым мясом и все взбить, постепенно добавляя сливки, до получения пышной массы.

Желатин растопить на слабом огне, не доводя до кипения, и влить в сырную массу. Добавить соус и взбивать еще 1–2 минуты.

Разлить мусс по формочкам и охлаждать до застывания.

При подаче выложить на плоское блюдо, украсить цедрой и зеленью.

МЕНЮ 7

Закуска из творога с орехами

Напиток из смеси ягод

ЗАКУСКА ИЗ ТВОРОГА С ОРЕХАМИ

- 350 г творога
- 2 ст. ложки сливочного масла
- ½ стакана грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- перец
- соль

Растолочь очищенные грецкие орехи и чеснок, растереть с солью. Творог посыпать перцем, прибавить к нему растопленное сливочное масло, грецкие орехи, чеснок и тщательно перемешать до образования однородной массы. Вместе с закуской подают тосты из белого хлеба.

НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД

- 1 стакан ягодной смеси (малина, крыжовник, смородина)
- ½ стакана вишен
- 1 груша
- 4 ст. ложки сахара
- 500 мл воды

Грушу измельчить, ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть (кроме малины), положить в эмалированную или стеклянную посуду, залить теплым сахарным сиропом и дать настояться 40 минут. (Вариант: все компоненты опустить в кипящий сироп и тут же снять с огня, дать настояться.) В сироп можно добавить немного лимонной кислоты или сока лимона.

Напиток разлить в коктейльные стаканы.

МЕНЮ 8

Салат с яблоком и соленым огурцом

Сосиски в пиве

САЛАТ С ЯБЛОКОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

- 2 яйца
- 2–3 средние картофелины
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 2 консервированных (или соленых) огурца
- 2–3 ст. ложки майонеза
- 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки
- перец
- соль
- 1 ст. ложка воды

Яйца сварить, остудить и нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать тоже кубиками. Затем положить его в кастрюльку, добавить 1 ст. ложку воды, накрыть крышкой и готовить в течение 5 минут. Остудить.

Яблоко и огурцы также нарезать кубиками.

Смешать подготовленные продукты, добавить майонез, зелень, приправить солью и перцем.

СОСИСКИ В ПИВЕ

- 300 г сосисок
- 200 мл пива
- 200 г квашеной капусты

Сосиски освободить от пленки и залить пивом. Тушить в духовке, пока сосиски хорошо не прогреются.

Добавить отжатую капусту и дать постоять 5 минут.

Подавать с горячими булочками.

МЕНЮ 9

Морковная запеканка с творогом

Салат из куриного мяса с ягодами

Пирожное «Снежинка»

Чайный коблер

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ

- 400 г моркови
- 2 ст. ложки творога
- 2 ст. ложки манной крупы
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- ½ ч. ложки сахара
- ½ ст. ложки молотых сухарей
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 ст. ложки сметаны
- соль по вкусу

Морковь вымыть, почистить, нашинковать тонкими ломтиками (или натереть на крупной терке). Выложить в жароупорную посуду, предварительно смазав ее сливочным маслом и посыпав сухарями. Влить молоко, добавить масло, сахар и соль, творог, манную крупу, яйца. Все хорошо взбить. Накрыть крышкой и готовить в духовке при 180 °С в течение 40–50 мин.

Готовую запеканку опрокинуть на блюдо. Разрезать на порции. Подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ЯГОДАМИ

- 2 яйца
- 1 куриный окорочок (250 г)
- 2 стручка сладкого красного перца
- ½ стакана майонеза
- соль

Окорочок запечь в духовке. Остудить и нарезать мясо мелкими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить и нашинковать мелкой соломкой.

Перец очистить от семян, нарезать тоже мелкой соломкой.

Подготовленные продукты смешать с майонезом и слегка посолить.

ПИРОЖНОЕ «СНЕЖИНКА»

Для теста:

- 200 г сахара
- 4 яичных белка
- ванилин

Для крема:

- 200 мл сливок
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- ванилин

Яичные белки взбить с помощью миксера в пышную крепкую пену, всыпать сахар и ванилин, вновь взбить. Полученную массу выложить в виде круглых маленьких лепешек на решетку, покрытую промасленным пергаментом. Выпекать в микроволновке 1,5 минуты (при мощности 60%). Готовым безе дать отстояться в течение 5 минут.

Для крема взбить с помощью миксера сливки с сахаром и ванилином. Остывшие безе склеить попарно приготовленным кремом. Посыпать сверху пудрой.

ЧАЙНЫЙ КОБЛЕР

- 2 ч. ложки клубничного сиропа
- 1 ст. ложка кофейного сиропа
- ½ стакана чая
- 10 г взбитых сливок
- несколько кубиков льда

Высокий бокал наполнить льдом, влить кофейный и клубничный сиропы и несладкий крепкий холодный чай.

Сверху положить взбитые сливки.

МЕНЮ 10

Салат картофельный с кальмаром и ананасом

Рыбная запеканка с рисом

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРОМ И АНАНАСОМ

- 140 г филе кальмара
- 3 картофелины
- 1 соленый огурец
- 50 г мелко нарезанного ананаса
- 40 г зеленого горошка
- майонез (или сметана)
- зелень
- черный молотый перец
- соль

Филе кальмара сварить в микроволновке в небольшом количестве воды (при мощности 50%) в течение 2–3 минут, затем охладить и нарезать поперек волокон соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, а огурец — кубиками. Подготовленные овощи и ананас смешать с кальмаром, добавить зеленый горошек, соль и перец.

Заправить блюдо майонезом (или сметаной) и посыпать рубленой зеленью.

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА С РИСОМ

- 400 г филе трески
- 50 г сваренного до полуготовности риса
- 50 г тертого сыра
- 2 вареных яйца
- 250 г томатного (или белого) соуса
- 100 мл сливок
- соль

Если филе заморожено, оттаять его в микроволновке в течение 2 минут (при мощности 100%).

Смешать рис и сыр. Половину полученной массы и рыбу сложить в кастрюлю. Оставшуюся сырную массу разложить поверх. Посыпать измельченными вареными яйцами.

Смешать соус и сливки и полить ими запеканку, запекать 15 минут (при той же мощности). Дать постоять 5–10 минут.

МЕНЮ 11

Заливной судак

Яйца, печенные с креветками и соусом песто

ЗАЛИВНОЙ СУДАК

- 1 небольшой судак (около 500 г)
- 6 г желатина
- 1 морковка
- 1 головка репчатого лука
- 1 лимон
- зелень петрушки
- 5 горошин черного перца
- 1–2 лавровых листа
- 250 мл воды
- соль по вкусу

Для гарнира:

- картофельный салат
- маринованная краснокочанная капуста

Рыбу очистить, вымыть, мякоть отделить от костей и нарезать порционными кусками. Кости и голову сложить в кастрюлю, туда же положить очищенные морковь и лук, лавровый лист, перец и залить водой. Довести все до кипения, накрыть крышкой и варить 15 минут. Затем положить куски судака и варить еще 10 минут. Готовую рыбу вынуть шумовкой и разложить на блюде так, чтобы между кусками оставались промежутки в 1–1,5 см. Блюдо поставить охлаждаться.

Бульон процедить, добавить в него предварительно замоченный и отжатый желатин, в закрытой кастрюле довести до кипения и проварить 2 минуты. Снова процедить через салфетку и оставить немного остыть.

Отварную морковь из бульона нарезать звездочками, лимон вымыть и нарезать кружочками. Всем этим украсить куски судака, затем покрыть слоями желе (в несколько приемов). Блюдо поставить в холодильник до застывания желе.

Куски готового заливного ровнять острым ножом и гарнировать картофельным салатом и маринованной краснокочанной капустой.

ЯЙЦА, ПЕЧЕННЫЕ С КРЕВЕТКАМИ И СОУСОМ ПЕСТО

- 15 г масла
- 25 г свежих хлебных крошек
- 45 мл жирных сливок
- 2 яйца
- 50 г готовых креветок
- соус песто
- перец
- соль по вкусу

Положить масло в небольшую посуду и разогреть, пока не растопится. Всыпать хлебные крошки и размешать. Добавить соус песто в сливки, посолить и поперчить по вкусу. Нарезать готовые креветки и разложить в две формы.

Разбить в каждую форму яйцо и проколоть желток. Полить креветки сметаной с соусом и посыпать все это хлебными крошками. Затем поставить формы на высокую решетку в духовке. Готовить, пока яйца не затвердеют.

МЕНЮ 12

Бабка рисовая шоколадная

Яичница по-царски

БАБКА РИСОВАЯ ШОКОЛАДНАЯ

- 200 г риса
- 2 яичных желтка
- 150 г сахара
- 100 мл сливок
- 50 г тертого шоколада
- 20 г сливочного масла

Отварить рис и дать ему настояться. Рис перемешать с сахаром, сливками и яичными желтками.

Шоколад натереть на терке. Половину рисовой смеси смешать с тертым шоколадом.

Форму для выпекания смазать маслом и положить в нее сначала ровный слой риса без шоколада, а затем с шоколадом.

Запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Подавать к столу под шоколадным соусом.

ЯИЧНИЦА ПО-ЦАРСКИ

- 8 яиц
- 2–3 ст. ложки кетчупа
- 50 г тертого сыра
- черный молотый перец
- соль

Яйца разбить и смешать их с остальными продуктами.

Вылить смесь в плоскую посуду и запекать в течение 5 минут.

МЕНЮ 13

Суфле печеное

Айс-кофе с корицей

Тост с крабами

СУФЛЕ ПЕЧЕНОЕ

- 3 яйца (отделить желтки от белков)
- 25 г масла
- 1 ½ ст. ложки муки
- 150 мл молока
- 75 г сыра
- перец
- соль

Растопить масло. Вмешать муку. Постепенно добавить молоко. Готовить 3 минуты. Взбить и охладить.

Добавить желтки, посолить, поперчить и положить сыр. Слегка взбить белки и вылить в сырную массу.

Готовить в духовке в течение 25 минут.

АЙС-КОФЕ С КОРИЦЕЙ

- 4 чашки горячего кофе
- 3 палочки корицы
- сахар
- 100 г густых сливок
- лед
- гвоздика по вкусу

Корицу залить кофе и через 1 час вынуть. Положить по вкусу сахар и добавить сливки.

Полученную смесь размешать и охладить.

Подавать в больших стаканах с кубиками льда.

ТОСТ С КРАБАМИ

- 30 г крабов или крабового мяса
- 20 г тертого сыра
- 1 ч. ложка майонеза
- 1 ч. ложка кетчупа
- 1 ст. ложка укропа
- лимонный сок
- 1 поджаренный кусок хлеба
- паприка

Смешать крабы или крабовое мясо, сыр, майонез, кетчуп, укроп и лимонный сок. Выложить полученную смесь на ломтик хлеба, разровнять, посыпать паприкой.

Положить тост на тарелку и нагревать в микроволновке (при мощности 100%) в течение 0,5–1 минуты.

МЕНЮ 14

Салат с яблоками и хреном

Ленивые вареники

Шоколадный шейк

Грог с чаем

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И ХРЕНОМ

- 2 яйца
- 3 ст. ложки густой сметаны
- 2 яблока
- 1 ст. ложка тертого хрена
- немного зелени петрушки
- щепотка соли и сахара
- 2 ч. ложки лимонного сока (или уксуса)

Яйца сварить, остудить и нарезать мелкими кусочками.

Яблоки разрезать, удалить семена и нарезать небольшими кубиками.

Смешать подготовленные продукты, добавить сметану, хрен и зелень петрушки.

Приправить солью, сахаром, лимонным соком и хорошо перемешать.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

- 300 г творога
- 2 ст. ложки муки
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка сливочного масла
- соль

Приготовить тесто из творога, яйца, муки и масла. Добавить по вкусу сахар и соль. Основательно вымесить тесто и раскатать в лепешку толщиной 0,5–1 см. Нарезать ее полосками, а их кусочками.

Класть кусочки теста по одному в кипящую воду и отваривать 4–6 минут.

ШОКОЛАДНЫЙ ШЕЙК

- 50 г шоколадного мороженого
- 20 мл сахарного сиропа
- 20 мл сливок
- 1 ст. ложка свежей малины или клубники

Мороженое, сахарный сироп смешать.

Разлить в чашки и украсить взбитыми сливками и фруктами.

ГРОГ С ЧАЕМ

- 50 мл бальзама «Рижский»
- 1 долька лимона
- 1 ст. ложка сахара
- 150 мл чайного настоя

Растворить сахар в горячем чайном настое, долить бальзамом.

Сверху положить дольку лимона.

МЕНЮ 15

Салат из мидий с кукурузой

Яйца с овощами и сыром

САЛАТ ИЗ МИДИЙ С КУКУРУЗОЙ

- 100–120 г мидий
- 1 банка (340 г) консервированной кукурузы
- 3–4 отварные картофелины
- 1 лавровый лист
- 50 г репчатого (или зеленого) лука
- 1 яйцо
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка сахара
- соль
- черный молотый перец
- зелень укропа (или петрушки)

Мидии отварить в небольшом количестве воды с луком, солью и лавровым листом в течение 10 минут, охладить и нарезать.

К мидиям добавить зерна кукурузы, нашинкованный лук и нарезанный кубиками отварной картофель.

Заправить растительным маслом, сахаром, солью, черным молотым перцем. Хорошо все перемешать и выложить в салатник.

Украсить блюдо кружочками яйца, посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

ЯЙЦА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

- 4 яйца
- ½ стакана тертого сыра
- ½ стакана нарезанного зеленого перца
- 1 зубчик чеснока
- 50 мл растительного масла
- 500 г консервированных томатов
- перец
- соль

В посуду положить мелко нарезанный перец, растертый чеснок и влить масло. Поджаривать в течение 5 минут, изредка помешивая. Овощи должны стать мягкими. После этого добавить томаты и перемешать.

Яйца разбить и влить в середину блюда. Проколоть желтки. Посуду закрыть и поставить в микроволновку на 7–10 минут (при мощности 50%).

Посыпать сыром и прогреть еще 3–4 минуты.

МЕНЮ 16

Салат из моркови и кальмара с соком лимона

Пицца «Утренняя»

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КАЛЬМАРА С СОКОМ ЛИМОНА

- 4 морковки
- 1 средний кальмар
- 1 головка репчатого лука
- 2 яйца
- 1 маринованный огурец
- сок 1 лимона
- ½ апельсина
- 3–4 ст. ложки майонеза
- листья салата для украшения

Морковь почистить, отварить до мягкости, немного охладить и нарезать кубиками. Тело и щупальца обработанного кальмара хорошо промыть, отварить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока в течение 2–3 минут и нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, измельчить и обдать кипятком, а маринованный огурец нашинковать соломкой. Апельсин мелко нарезать.

Все компоненты смешать, заправить майонезом и украсить листьями салата.

ПИЦЦА «УТРЕННЯЯ»

Для теста:

- 2 яйца
- 120 мл молока
- 250 г муки
- соль

Для начинки:

- 400 г помидоров
- 20 г майонеза
- 200 г сыра
- 50 г хрена
- 5 красных перцев
- пучок петрушки

Для теста смешать яйца с молоком, посолить смесь, влить ее в муку, все тщательно перемешать, чтобы не было комков. Тесто должно получиться не слишком густым и не очень жидким. Выложить его в неглубокую тарелку и придать ему форму коржа толщиной примерно 1 см. Смазать корж майонезом. На него выложить нарезанные кружками помидоры.

Вынуть сердцевину у перцев, отрезать плодоножку и мелко нашинковать. Петрушку и корень хрена смешать с красным перцем. Полученную массу выложить на помидоры, а затем посыпать крупно натертым сыром.

Выпекать в духовке до готовности. К столу такую пиццу подают в холодном виде.

МЕНЮ 17

Салат из дыни

Блины «боярские»

Напиток из какао, молока и мороженого

Салат банановый с оливками

САЛАТ ИЗ ДЫНИ

- 500 г мякоти дыни
- 2 ст. ложки сахарной пудры
- 3 ст. ложки лимона

Дыню очистить от кожи и нарезать небольшими ломтиками. Посыпать сахарной пудрой.

Сверху полить лимонным соком и подавать к столу.

БЛИНЫ «БОЯРСКИЕ»

- ½ стакана гречневой муки
- ½ стакана пшеничной муки
- 2 ст. ложки дрожжей
- 150 мл воды
- 400 мл молока
- 2 яйца
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль

Используя холодную воду, гречневую и пшеничную муку, дрожжи, поставить опару, дать ей подняться.

Добавить гречневую муку, дать тесту еще раз подняться.

Вмешать остуженное кипяченое молоко, масло, яйца, соль, дать тесту еще подняться и, не давая опадать, выпекать блины.

НАПИТОК ИЗ КАКАО, МОЛОКА И МОРОЖЕНОГО

- 2 ч. ложки какао-порошка
- 2 ч. ложки сахара
- 2 ст. ложки молока
- 1 шарик мороженого

Сварить какао, охладить и разлить в бокалы, добавить в каждый кипяченое и охлажденное молоко.

Перед подачей на стол положить мороженое.

САЛАТ БАНАНОВЫЙ С ОЛИВКАМИ

- 3 банана
- 20 г оливок

Для заправки:

- 1 ст. ложка растительного масла
- ½ ст. ложки лимонного сока
- соль
- черный молотый перец

Бананы очистить и нарезать небольшими дольками.

Оливки освободить от косточек и разрезать пополам.

Смесь переложить в салатник и перемешать с заправкой.

Для заправки смешать масло с лимонным соком, посолить и поперчить.

МЕНЮ 18

Кофе молочный с вишневым ликером

Творожная запеканка

Торт с клубничным джемом

Фруктовый салат

КОФЕ МОЛОЧНЫЙ С ВИШНЕВЫМ ЛИКЕРОМ

- 250 мл молока
- 50 г шоколада
- ¼ ст. ложки кофе (без кофеина)
- щепотка соли
- 1 ч. ложка вишневого ликера
- 125 мл взбитых сливок
- какао-порошок для украшения

Натертый на терке шоколад растворить в кипящем молоке, добавить горячий кофе, ликер и соль.

Разлить в маленькие чашки, положить сливки и посыпать сверху какао-порошком.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

- 2 яйца
- 3 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка ванильного сахара
- 1 ст. ложка муки
- 120 г творога
- 2 ст. ложки изюма
- 50 г сливочного масла
- 50 мл рома
- хлопья масла
- соль

В чашу миксера положить яйца, соль, обычный и ванильный сахар и взбить на наибольшей скорости до появления пены.

В яичную массу добавить муку, творог, изюм и ром, размешать и выложить в специальную форму, предварительно смазанную сливочным маслом.

Сверху массу посыпать хлопьями масла и запечь в духовке до готовности.

ТОРТ С КЛУБНИЧНЫМ ДЖЕМОМ

- 4 яичных белка
- 200 г сахара
- ванилин
- 200 г клубничного джема

Яичные белки взбить в крепкую пену. Всыпать сахар, добавить ванилин и еще раз взбить. Разделить полученную массу пополам.

Одну половину выложить на противень, покрытый промасленным пергаментом, придав форму круга. Выпекать в духовке в течение 30–40 минут при небольшой температуре.

Так же выпечь второй корж. Готовым безе дать отстояться 5 минут.

Остывшие коржи прослоить клубничным джемом. Верх торта тоже покрыть джемом.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

- по 50 г кураги и чернослива без косточек
- по 50 г инжира, груш и яблок
- 3 ст. ложки изюма
- по 2 ст. ложки очищенного миндаля и очищенных фисташек
- молотый кардамон
- молотая корица
- 4 ст. ложки сладкого сиропа
- кубики льда

Фрукты промыть и дать стечь воде. Затем нарезать небольшими кубиками.

Добавить изюм, миндаль и фисташки. Посыпать специями и полить сиропом.

Поставить салат в холодильник на 1 час.

Перед подачей на стол перемешать салат с кубиками льда.

КАШИ

ПШЕННЫЙ КАРАВАЙ

- 4 стакана крутой пшениной каши
- 3 яйца
- 50 г сливочного масла
- ½ стакана толченых сухарей
- сметана, варенье для подачи

Сварить на молоке крутую пшеничную кашу, остудить ее.

Отделить яичные желтки от белков. Желтки смешать с охлажденной кашей; белки хорошо взбить и также смешать с кашей — масса должна быть однородной, без комков.

Круглую форму или сковороду смазать маслом, посыпать толчеными сухарями, выложить в нее ровным слоем кашу и поставить в хорошо разогретую духовку.

Через 15–20 минут каравай готов. Подавать со сметаной, вареньем.

Каравай можно выпекать и из других видов круп со всевозможными наполнителями (грибами, картофелем, рыбой и т.п.).

ПШЕННАЯ КАША С ИЗЮМОМ

- 1½ стакана пшена
- 3 стакана воды
- 3 стакана молока
- 3 ст. ложки сахара
- ½ стакана изюма
- 2–3 ст. ложки масла
- соль по вкусу

В кипящую, слегка подсоленную воду всыпать пшено и варить 10–15 минут, затем воду слить, влить горячее молоко, добавить 1½ ст. ложки сахара и варить кашу до готовности на слабом огне. Изюм положить в кастрюлю, всыпать остальной сахар, нагреть, помешивая, пока изюм не распарится, соединить его с кашей.

При подаче полить кашу маслом.

ПШЕННАЯ КАША С ТВОРОГОМ

- 2 стакана воды
- 1 стакан пшена
- 1 стакан творога
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки сахара
- соль по вкусу

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено и варить до полуготовности, затем добавить сливочное масло, сахарный песок, творог, все хорошо перемешать и варить кашу до готовности.

Отдельно можно подать молоко, простоквашу или кефир.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

- 1½ стакана пшена
- 3 стакана воды
- 500 г тыквы
- 2 ст. ложки сахара
- 4 ст. ложки сливочного масла
- соль
- корица на кончике ножа

Замоченное пшено засыпать в кипящую соленую воду и варить до загустения, добавить очищенную от кожицы и семян, нарезанную кусочками тыкву, масло, сахар, корицу.

Все перемешать, закрыть крышкой, довести до кипения и дать настояться 20–25 минут.

ПШЕННАЯ КАША В ГОРШОЧКЕ

- 1 стакан пшена
- 4 стакана воды
- 1 ст. ложка сливочного масла
- ½ стакана молока или сливок

Пшено засыпать в кипящую подсоленную воду. Поварив кашу при слабом кипении 5–6 минут, воду слить, а кашу переложить в горшочек, добавив масло, молоко или сливки, перемешать, накрыть крышкой и поставить в духовку для томления.

ПШЕННАЯ КАША С МЕДОМ, МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

- 300 г пшена
- 500 мл воды
- 2 яблока
- 2 средние морковки
- 60 г меда
- 60 г сливочного масла
- 2 бутона гвоздики
- соль

Предварительно замоченную крупу залить горячей подсоленной водой.

Когда пшено впитает всю воду, закрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку или на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 минут.

Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Добавить в кашу яблоки, морковь, гвоздику и мед.

Кашу прогреть и полить маслом.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ПЕЧЕНЬЮ И ЯЙЦАМИ

- 2 стакана рассыпчатой гречневой каши
- 200 г жареной печени
- 1 луковица
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 яйца
- 250 г шпика
- соль по вкусу

Гречневую кашу смешать с растопленным сливочным маслом.

Пропустить через мясорубку жареную печеньку и смешать с поджаренным луком, сваренными вкрутую и мелко порубленными яйцами. Сюда же положить кашу с маслом.

В сотейнике немного обжарить ломтики шпика.

Затем насыпать на них кашу с печенью и яйцами, а сверху прикрыть ломтиками шпика.

Сотейник поставить в духовой шкаф и запекать до образования золотистой корочки.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СМЕТАНОЙ

- 2 стакана ядрицы
- 2 яйца
- 3 ст. ложки сахара
- 2 стакана сметаны
- 3 ст. ложки изюма
- корица на кончике ножа

Молотую ядрицу перемешать с яйцом, разложить на противень и высушить в духовке.

Затем протереть через дуршлаг, добавить свежую сметану, сахар, изюм, разложить в глубокие глиняные плошки или на сковороды, смазанные маслом, довести до кипения и запечь в духовке.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С СУШЕНЫМИ ФРУКТАМИ

- 1 стакан ядрицы
- ½ стакана чернослива
- ½ стакана сушеных груш
- 4 стакана воды
- 4 ст. ложки сливок
- соль по вкусу

Чернослив и груши промыть, замочить на 1–2 часа, отварить в течение 10–15 минут в этой же воде, отвар процедить и сварить на нем рассыпчатую кашу.

Подавать кашу с отварными сухофруктами и сливками.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ

- ½ стакана ядрицы
- 1 ½ стакана воды
- 5 яблок
- 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов
- 1 ст. ложка изюма
- молотый мускатный орех
- 4 ст. ложки сливочного масла
- соль по вкусу

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, мускатным орехом.

Подавать в горячем виде, полив маслом.

ГРЕЧАНИК

- 2 стакана гречневого продела
- 4 стакана воды
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 4–5 яиц
- ½ стакана сухарей
- соль по вкусу

Гречневый продел залить кипятком, добавить столовую ложку сливочного масла, соль и поставить в духовку на 1 час.

Готовую кашу уложить слоями в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, чередуя с рублеными крутыми яйцами.

Верхний слой из каши посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поставить в духовку на 15 минут.

Отдельно подать холодное сливочное масло.

КАША «ПУХОВАЯ»

- 2 стакана гречневой крупы
- 2 яйца
- 4 стакана молока
- 30–40 г сливочного масла
- 2 стакана сливок
- 3 ст. ложки сахара
- 5 сырых яичных желтков

Гречневую крупу перетереть с 2 сырыми яйцами, разложить на противень и высушить в духовке. Сварить на молоке рассыпчатую кашу, добавить масло и, когда она остынет, протереть ее сквозь сито на блюдо.

Приготовить заправку: сливки вскипятить с сахаром. Взбить желтки, размешать их с остывшими сливками, поставить на огонь и нагревать, помешивая, до загустения.

Кашу перед подачей полить заправкой.

БУТЕРБРОДЫ

БУТЕРБРОД С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

- 4–6 ломтей ржаного хлеба
- 20–30 г масла горчичного, яичного или масла с хреном
- 4–5 вареных картофелин
- 1 луковица
- 1 сладкий перец или помидор
- зелень
- сметана

Большой ломоть хлеба намазать маслом, покрыть ломтиками картофеля, поверх которого положить рубленый или нарезанный колечками лук.

Полить сметаной, украсить зеленью укропа или петрушки, сладким перцем или помидором.

БУТЕРБРОД С ПОМИДОРАМИ

- 100 г хлеба
- 15–20 г сливочного сыра
- 2 помидора
- черный перец

На намазанный сливочным сыром хлеб положить толстые дольки помидора и поперчить.

БУТЕРБРОД С БРЫНЗОЙ И ЛИСТЬЯМИ СВЕКЛЫ

- 4 ломтика пшеничного хлеба
- 2 ст. ложки рубленых свекольных листьев
- 100 г сливочного масла
- 1 ст. ложка натертой брынзы
- 4 веточки укропа

Размягченное сливочное масло смешать с натертой на терке брынзой, добавить рубленые листья свеклы, перемешать.

Полученную массу уложить на ломтики хлеба, украсить веточками укропа.

БУТЕРБРОД С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ И ЗЕЛЕНЫМ

- 100 г хлеба
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1–2 луковицы или 50 г зеленого лука
- сметана

Хлеб намазать маслом, положить сверху кольца лука или толстый слой рубленого зеленого лука или резанца, покрыть слоем сметаны.

БУТЕРБРОД С ОГУРЦАМИ, ПОМИДОРАМИ И МАСЛИНАМИ

- 50 г сливочного масла
- 150 г огурцов
- 150 г помидоров
- 50 г маслин
- мелко нарезанный эстрагон (или хрен)
- хлеб

Масло взбить в пену, заправить эстрагоном и намазать на ломти хлеба. Сверху положить нарезанные тонкими кружками огурцы и помидоры.

Украсить бутерброды маслинами без косточек.

БУТЕРБРОД СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И ЯЙЦАМИ

- 4–6 ломтей черного или белого хлеба
- 20–30 г масла
- 200–300 г свежих огурцов
- 4 вареных яйца
- укроп

Большой ломоть хлеба намазать маслом, сверху уложить толстым слоем ломтики огурца и покрыть кружочками яиц.

Украсить зеленью укропа.

БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 50 г сливочного масла
- 200 г брынзы (или творога)
- 100 г сладкого перца
- 100 г помидоров
- зелень петрушки
- черный хлеб

Помидоры и перец мелко нарезать, натереть на терке или пропустить через мясорубку.

Добавить мелко натертую брынзу или творог. Полученную пасту выложить на ломтики хлеба, смазанные маслом.

Украсить бутерброды веточками петрушки.

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ МАСЛИН

- 25–30 маслин
- ½ головки репчатого лука, измельченного на терке
- 2 мелко рубленых крутых яйца
- 1 ч. ложка растительного масла
- немного лимонного сока
- черный перец по вкусу

Размять деревянным пестиком маслины, предварительно удалив из них косточки и очистив от кожицы.

Прибавить репчатый лук, яйца, растительное масло, немного лимонного сока и черного перца. Смесь хорошо взбить и выложить на ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД СО СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

- 50 г сливочного масла
- 100 г брынзы
- по 100 г красного и зеленого сладкого перца
- черный хлеб
- веточки петрушки

Масло взбить в пену, соединить с мелко натертой брынзой и снова размешать. Прибавить в смесь нарезанный мелкими кубиками перец.

Намазанные этой смесью бутерброды украсить кружками красного и зеленого перца и веточками петрушки.

БУТЕРБРОД «МОЗАИКА»

- 400 г хлеба
- 250 г брынзы
- 100 г сливочного масла
- 2 красных маринованных сладких перца
- 1 соленый огурец
- 5–6 маслин
- 1 ч. ложка тмина

Измельчить на крупной терке брынзу, а затем размять ее вилкой. Прибавить предварительно растертое масло и немного толченого тмина.

Смесь хорошо взбить. Мелко нарезать красный перец и прибавить к смеси. Все хорошо размешать для получения ровного цвета.

Смесь нанести на ломтики хлеба и украсить сверху кружками соленого огурца и кусочками маслин.

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПЕТРУШКОЙ

- 400 г хлеба
- 100 г сливочного масла
- ½ пучка зелени петрушки
- сок ½ лимона
- соль по вкусу

Хорошо размять свежее сливочное масло и посолить по вкусу. Прибавить мелко нарезанную зелень петрушки и лимонный сок. Массу взбить и нанести равномерным слоем на тонкие ломтики хлеба.

Так же можно приготовить и бутерброды с укропом.

БУТЕРБРОД С ТОМАТНЫМ ПЮРЕ

- 50 белого хлеба
- 1 ст. ложка сметаны
- 1 ч. ложка томатного пюре
- 1 ч. ложка хрена
- горчица
- 20 г натертого сыра
- зелень укропа или петрушки
- редис или помидор

Белый хлеб подсушить. Сметану смешать с томатным пюре, хреном, горчицей и натертым сыром.

Смесь уложить на разрезанные пополам ломти хлеба, гарнировать зеленью, редиской или помидором.

БУТЕРБРОД С ПОМИДОРАМИ И ЯЙЦОМ

- 100 г черного или белого хлеба
- 30–40 г масла
- 1 помидор
- 1 яйцо
- укроп или зеленый лук

Хлеб намазать маслом, положить сверху кружок помидора и покрыть его кружком яйца.

Украсить укропом или зеленым луком.

БУТЕРБРОД С ДОМАШНЕЙ ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

- 400 г хлеба
- 100 г сливочного масла
- 3–4 помидора
- 1–2 вареных яйца
- 1 пучок зелени петрушки
- маслины
- тмин
- сахар
- соль

Помидоры очистить, измельчить на крупной терке и прокипятить.

Затем посолить, добавить тмин и сахар по вкусу. Продолжать варить до загущения.

Перед тем как снять с огня, прибавить немного сливочного масла, хорошо размешать и охладить. На ломтики хлеба нанести тонкий слой сливочного масла, а затем томатной пасты.

Бутерброды украсить мелко рубленным крутым яйцом, смешанным с нарезанной зеленью петрушки, или кружком крутого яйца и маслиной.

БУТЕРБРОД С РЕДИСОМ И ТВОРОГОМ

- хлеб
- 50 г сливочного масла
- 100 г творога
- 100 г редиса
- лимон
- тмин

Ломтики хлеба намазать взбитым в пену маслом, а сверху более толстым слоем творога и посыпать мелко растертым тмином.

Покрыть тонкими кружочками редиса и побрызгать лимонным соком.

БУТЕРБРОД СО СВЕКОЛЬНОЙ ИКРОЙ

- 100 г свеклы
- 1 ст. ложка сливочного масла
- лимонный сок
- тмин по вкусу
- соль

Свеклу отварить, очистить от кожуры и натереть на мелкой овощной терке. Сливочное масло растопить на сковородке, добавить к нему свеклу, а также соль, тмин, лимонный сок и натертую лимонную корочку по вкусу.

Полученную массу (свекольную икру) разогреть, охладить и положить толстым слоем на ломтик хлеба, смазанный сливочным маслом.

БУТЕРБРОД С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 150 г сладкого зеленого горошка
- 1 яйцо
- 100 мл растительного масла
- соль
- лимонный сок
- сахар
- 1 ч. ложка сметаны
- сливочное масло
- хлеб

Горошек сварить и отцедить. Из желтка сваренного вкрутую яйца и растительного масла приготовить майонез. $\frac{2}{3}$ частей горошка перемешать с $\frac{2}{3}$ частями майонеза, посолить, добавить лимонный сок, сметану и сахар, перемешать.

Хлеб намазать сливочным маслом, сверху положить приготовленную массу и украсить оставшимся майонезом и горошком.

БУТЕРБРОД С ПЮРЕ ИЗ ЧЕСНОКА И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

- 1 головка чеснока
- 1 стакан очищенных грецких орехов
- 3 ст. ложки растительного масла
- лимонный сок
- хлеб

Чеснок очистить и растереть в равномерную кашу. Орехи истолочь, смешать с чесноком и снова хорошо потолочь. Соединить с растительным маслом, непрерывно помешивая, до получения густого майонеза.

Заправить смесь лимонным соком (по вкусу) и намазать на хлеб.

БУТЕРБРОД С РЕДИСОМ И ПЕТРУШКОЙ

- 100 г хлеба
- 20 г масла
- 4–5 редисок
- зелень петрушки
- сметана

На намазанный маслом ломтик хлеба уложить ряд тонких ломтиков редиса, на них и рядом — рубленую зелень петрушки.

Редис полить сметаной.

БУТЕРБРОД С ЗЕЛеной ФАСОЛЬЮ В СТРУЧКАХ И ЯЙЦОМ

- хлеб
- 100 г фасоли в стручках
- 1 яйцо
- 100 мл растительного масла
- щепотка соли
- горчица
- лимонный сок
- 2 стакана воды

Стручки фасоли отварить в слабо-соленой кипящей воде, откинуть на дуршлаг и нарезать ромбиками.

Яичный желток растереть с растительным маслом и $\frac{1}{3}$ часть полученной массы отложить. Из $\frac{2}{3}$ частей яичной массы с горчицей, солью и лимонным соком приготовить майонез и смешать его с нарезанной фасолью.

Ломтики хлеба намазать тонким слоем яичной массы, сверху красиво разложить фасоль и украсить оставшейся яичной массой с помощью кондитерского мешочка.

БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЕРЕЕМ

- хлеб
- 1 корень сельдерея
- 1 яблоко
- 1 ст. ложка сметаны
- листья салата

Корень сельдерея отварить в соленой воде, очистить от кожицы и натереть на средней терке.

Яблоко (кислое или кисло-сладкое) очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Все смешать, добавив густую сметану.

Ломтик хлеба намазать сливочным маслом, положить лист салата и сверху горкой сельдереиную массу.

БУТЕРБРОД «ШАРЛОТКА»

- белый хлеб
- 2 очищенных яблока
- 2 яичных белка
- 1 ч. ложка сахара

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, взбить 2 белка, продолжая взбивать, постепенно добавить сахар. Яблоки натереть на терке и выложить на хлеб. Сверху столовой ложкой положить взбитые белки.

Выпекать либо в духовке при 250 °С, либо в микроволновой печи при максимальной мощности до тех пор, пока белки не станут цвета простокваши.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И АПЕЛЬСИНОМ

- 100 г пшеничного хлеба
- 20 г сливочного масла
- 4 ломтика сыра
- дольки апельсина или виноград (можно ягоды)

Ломтики хлеба намазать маслом, на каждый положить дольку апельсина, завернутую в тонкий ломтик сыра. Вместо апельсина можно использовать виноград или ягоды.

Дольки апельсина в сыре можно есть и без хлеба.

БУТЕРБРОД С БРЫНЗОЙ И КОРНИШОНАМИ

- 50 г хлеба
- 50 г брынзы
- 15 г корнизонов или маринованных огурцов
- ½ ч. ложки измельченного зеленого лука
- несколько листьев зеленого салата
- свежий или маринованный красный перец

Корнизоны нарезать и тщательно перемешать с брынзой до однородной консистенции. На подготовленный хлеб намазать полученную смесь, посыпать измельченным зеленым луком.

На каждый бутерброд уложить листик зеленого салата и тонкую полоску свежего или маринованного красного перца.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ВИНОГРАДОМ

- 100 г белого хлеба
- 20–30 г сливочного или сырного масла
- 80–100 г сыра
- виноград (или сливы)

Намазанный маслом белый хлеб нарезать ровными кусочками. На каждый кусочек поместить треугольный ломтик сыра, рядом положить ягоду темного винограда или половинку сливы, которые можно прикрепить специальной вилочкой или зубочисткой.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ЛЕСНЫМИ ОРЕХАМИ

- 100 г белого хлеба
- 20–30 г масла
- 80–100 г плавленого сыра
- лесной орех
- зелень петрушки

Хлеб намазать маслом. В плавленый сыр добавить толченые или натертые орехи. При помощи двух чайных ложек сделать из смеси шарики, обвалять их в рубленой зелени петрушки или орехах.

Сырные шарики прикрепить к бутерброду специальной вилочкой.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

- 100 г белого хлеба
- 20–30 г масла
- 80 г сыра
- грецкие орехи
- редис

Ломти хлеба намазать маслом и положить ломтик сыра. Сверху положить половину ядра грецкого ореха и рядом небольшой целый редис.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

- 200 г пшеничного хлеба
- по 80 г сливочного и сырного масла
- 2 помидора

Хлеб нарезать длинными ломтиками, намазать сливочным маслом и покрыть толстым слоем сырного масла, разрезать на маленькие бутербродики и украсить каждый ломтиком свежего помидора.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И РЕДЬКОЙ

- 200 г ржаного или пшеничного хлеба
- 200 г сыра
- 80 г сливочного масла
- ¼ стакана тертой редьки
- ½ стакана сметаны
- зелень петрушки
- 1 помидор или красный сладкий перец

Хлеб (без корок) нарезать тонкими ломтиками, намазать с одной стороны сливочным маслом. Сверху положить тонко нарезанный сыр и смесь тертой редьки со сметаной.

Нарезать на маленькие канапе желаемой формы и каждое украсить зеленью петрушки, ломтиками помидора или красного сладкого перца.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СМЕТАНОЙ

- 150 г тертого сыра
- ½ стакана сметаны
- батон или булочки

Сделать бутербродную смесь из тертого сыра и густой сметаны.

Батон или булочки нарезать тонкими ломтиками и сверху толстым слоем положить приготовленную смесь.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ТЫКВОЙ

- 4 ломтика ржаного хлеба
- 50 г сыра
- 70 г сливочного масла
- 50 г тыквы
- веточки петрушки

Тыкву нарезать, отварить до готовности, сделать пюре.

Масло растереть с сыром, добавить пюре из тыквы, тщательно все перемешать, намазать на ломтики хлеба, украсить веточками петрушки.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦАМИ И ЛУКОМ

- 100 г белого хлеба
- 1–2 ч. ложки масла
- 1 вареное яйцо
- зеленый лук или укроп

Ломтик белого хлеба намазать маслом, сверху положить колечки яйца, посыпать рубленым зеленым луком или укропом.

БУТЕРБРОД С ТВОРОГОМ И ОГУРЦОМ

- 250 г творога
- 1 свежий огурец
- ½ стакана йогурта
или кислого молока
- рубленая зелень
- соль
- перец
- пшеничный хлеб

Свежий огурец очистить, нарезать очень мелкими кубиками, добавить йогурт или кислое молоко, протертый через сито творог, мелко порубленную зелень укропа, перец по вкусу. Все хорошо перемешать, охладить и нанести толстым слоем на смазанные масляной смесью с зеленью ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ, ФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

- 200 г белого хлеба
- 60 г сливочного
или сырного масла
- 3 ст. ложки тертого сыра
- 3 ст. ложки толченых
орехов
- свежие
или консервированные
фрукты

Хлеб без корок нарезать ломтями, намазать сливочным или сырным маслом, посыпать смесью тертого сыра с толчеными орехами и нарезать на канапе желаемой формы.

Украсить каждый бутерброд свежими фруктами или фруктами из компота.

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ БРЫНЗЫ

- 400 г хлеба
- 200 г брынзы
- 100 г сливочного масла
- ½ ч. ложки тмина
- черный и красный
молотый перец

Размять кусок брынзы сначала вилкой, затем деревянной ложкой. Растереть свежее сливочное масло.

Прибавить брынзу, немного толченого тмина, черного и красного молотого перца.

Смесь хорошо взбить и нанести на ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД С ТВОРОГОМ, ОРЕХАМИ И ЯГОДАМИ

- 80 г пшеничного хлеба
- 20 г сливочного масла
- 40 г творога
- 4 ст. ложки ягод
- 40 г орехов
- 1 ч. ложка меда

Ломтики хлеба намазать маслом, на края нанести слой творога. На середину ломтика положить горькой ягоды и обсыпать толчеными орехами.

Один бутерброд можно приготовить с земляникой, другой — с черникой, третий — со смородиной. Кислые ягоды рекомендуется полить медом.

БУТЕРБРОД С ТВОРОЖНЫМ СЫРКОМ И ЯГОДАМИ

- 2–3 рогалика
- 50 г сливочного масла
- 200 г творожного сырка (или свежего творога)
- 50 г сметаны
- плоды и ягоды (свежие либо из компота или варенья)
- орехи

Рогалики нарезать кружками, смазать маслом, покрыть толстым слоем сырка или свежего творога, растертого со сметаной. На бутерброды положить половинки абрикосов, слив, вишни без косточек, землянику садовую или лесную, орехи.

Подать на тарелке, застеленной бумажной салфеткой.

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ

- 200 г мяса птицы
- 50 г сливочного масла
- маслины
- вареная свекла
- черный перец
- соль
- белый хлеб

Сварить цыпленка или куриный окорочок, отделить кожу и кости и пропустить мясо дважды через мясорубку с частой решеткой.

Добавить размягченное сливочное масло, заправить солью и молотым перцем по вкусу и тщательно вымешать массу, слегка растирая.

Уложить начинку на подготовленные ломтики, гарнировать маслиной и фигурно нарезанными кусочками вареной свеклы.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

- 4 ломтика пшеничного хлеба
- 1 яблоко
- 1 ст. ложка сметаны
- 50 г сыра

Очищенные яблоки и сыр натереть на терке. Добавить сметану, все тщательно перемешать.

Полученной массой намазать ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ И ОГУРЦОМ

- 100 г хлеба
- 20–30 г сливочного, горчичного или сырного масла
- 40–60 г печеночного паштета
- огурец, или помидор, или зелень

Хлеб намазать маслом, сверху положить паштет, разрезать на маленькие бутерброды. На каждый бутерброд положить дольку огурца, или помидора, или зелень.

БУТЕРБРОД С ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНЬЮ

- 200 г говяжьей печени
- 1 яйцо
- 2–3 ст. ложки муки
- 1 луковица
- зелень петрушки
- хлеб
- соль по вкусу
- сливочное или растительное масло

Говяжью печень отварить в подсоленной воде. В миску вбить яйцо, размешать его вилкой, посолить по вкусу, всыпать муку и вымесить жидкое тесто. Отварную печень нарезать тонкими ломтиками, окунуть каждый из них в кляр и обжарить в сливочном или растительном масле до образования румяной корочки. Луквицу нарезать кольцами и обжарить в оставшемся масле до золотистого цвета.

На кусочки хлеба выложить кольца лука, сверху ломтики печени и украсить бутерброды зеленью петрушки.

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ, ЯЙЦАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

- 200 г ветчины
- 50 г масла
- 1 яйцо, сваренное вкрутую
- 1 ст. ложка горчицы
- зелень петрушки
- хлеб

Нарезанную кусочками ветчину пропустить 2–3 раза через мясорубку. Добавить размягченное сливочное масло, очень мелко нарубленный белок крутого яйца и горчицу.

Хорошо перемешать смесь и нанести на подготовленные ломтики хлеба.

Каждый бутерброд гарнировать по краям протертым через сито желтком яйца и рубленой зеленью петрушки.

БУТЕРБРОД С ЦЫПЛЕНКОМ

- 400 г хлеба
- 100 г сливочного масла
- 1 ст. ложка горчицы
- 300 г филе вареного цыпленка
- черный перец
- соль по вкусу

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, смешанным с горчицей.

На них положить тонкие кусочки филе вареного цыпленка и посыпать черным перцем.

Мясо можно порубить и смешать со сливочным маслом, добавив черный перец.

Ломтики хлеба смазать приготовленной смесью.

БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ ИЛИ КИЛЬКОЙ И ЯЙЦОМ

- 4–6 ломтей черного хлеба
- 20 г сливочного масла
- 8–12 килек или 1 сельдь
- 4–6 листьев салата
- 4–6 вареных яиц
- 2 помидора
- 50 г зеленого лука

Хлеб намазать маслом, сверху уложить большой лист салата, на один край которого положить вареное яйцо, а на него и рядом — мелкие кусочки сельди или две свернутые колечком кильки и ломтики помидора.

Посыпать густым слоем рубленого зеленого лука.

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ КРЕВЕТОК

- 4 ломтика хлеба
- 2 ст. ложки паштета из креветок
- 4 розочки сливочного масла
- 4 маслины

Кусочки хлеба намазать паштетом из креветок и украсить очищенными хвостами креветок, уложенными вокруг розочек из масла, помещенных на середину.

Сверху положить маслину.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦАМИ И ГРИБАМИ

- 100 г белого или черного хлеба
- 20–30 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1–2 ст. ложки грибов
- горчица
- зелень петрушки или зеленый лук

Хлеб намазать маслом. Сваренное вкрутую яйцо нарезать ломтиками, желток вынуть и размельчить вилкой.

Грибы отварить, порубить, смешать с яичным желтком, заправить солью и горчицей.

На бутерброды положить кольца белка, в середину горкой грибную массу.

Украстить мелкими грибами, листьями петрушки или зеленым луком.

БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ИЗ САРДИН

- 100 г сливочного масла
- 4–5 сардинок
- 1–2 маринованных огурчика
- 1–2 ст. ложки томатного пюре
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка готовой горчицы
- молотый красный перец
- ржаной хлеб

Смешать размягченное и хорошо растертое сливочное масло с очищенными и мелко нарезанными сардинками, готовой горчицей, маринованными огурчиками, томатным пюре, лимонным соком и красным молотым перцем.

Массу протереть через сито и намазать на ломтики темного или ржаного хлеба (можно слегка поджаренные).

БУТЕРБРОД СО ШПРОТАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 8 шпрот в масле
- 2 ст. ложки креветочного масла
- 4 дольки лимона
- 4 веточки зелени петрушки или укропа
- хлеб

Ломтики хлеба намазать креветочным маслом, сверху положить шпроты, украсить веточками зелени и дольками лимона.

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ ВАРЕННЫХ ЯИЦ

- 400 г хлеба
- 3–4 яйца
- 50 г сливочного масла
- ½ пучка зелени петрушки
- черный перец
- соль по вкусу

Сварить яйца, охладить и почистить. Желтки отделить и размять вилкой, а белки мелко порубить.

Соединить желтки с белками и прибавить сливочное масло, соль, черный перец по вкусу, мелко нарезанную зелень петрушки.

Смесь хорошо растереть и нанести на ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД С ОМЛЕТОМ И ВЕТЧИНОЙ

- 100 г черного или белого хлеба
- 40–50 зеленого масла
- омлет из 1 яйца
- 1 помидор
- зелень укропа или петрушки

Хлеб намазать зеленым маслом, сверху положить кусочек омлета.

Украсить ломтиком помидора и зеленью укропа или петрушки.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦАМИ И СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

- 100 г белого хлеба или хрустящих хлебцев
- 40–50 г сырного масла
- 1 вареное яйцо
- 1 помидор или стручковый перец
- соль

Белый хлеб или хлебец покрыть толстым слоем сырного масла, сверху положить ломтик яйца.

Украсить небольшим ломтиком помидора или полоской стручкового перца, посолить.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦАМИ, КЕТЧУПОМ И СЫРОМ

- 4 ломтика черного хлеба
- 4 сваренных вкрутую яйца
- 20 г сливочного масла
- 5 ст. ложек кефира или сметаны
- 3 ч. ложки томатного кетчупа
- 4 ст. ложки тертого сыра
- лук-порей

Хлеб намазать маслом. Яйца очистить, разрезать на две половинки. Кефир или сметану, кетчуп и сыр перемешать.

На подготовленный хлеб положить половинки яйца, полить приготовленным соусом, посыпать нарезанным луком-пореем.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦАМИ И СОЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 2 соленых помидора
- хлеб
- зелень

Помидоры нарезать кружочками, крутые яйца — ломтиками.

Хлеб намазать маслом, уложить помидоры и яйца, украсить зеленью.

НАПИТКИ

ЧАЙ С ФРУКТОВЫМИ СОКАМИ

- 1 л чая
- 300 мл виноградного или вишневого сока
- 300 мл яблочного сока
- 100 г сахара
- гвоздика
- корица

Соки и приправы залить в эмалированную кастрюлю, в эту смесь налить чай.

Держать на слабом огне 30 минут, не доводя до кипения.

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА

- 3–4 ст. ложки шиповника
- 1 л воды

Шиповник всыпать в холодную воду, вскипятить и варить 5–10 минут.

РЯБИНОВЫЙ ЧАЙ

- 30 г сушеной рябины
- 5 г сушеной малины
- 2 г сушеных листьев смородины
- 1 стакан воды

Сушеную рябину и малину измельчить, смешать с листьями смородины и заварить в фарфоровом чайнике.

Чай обладает общеукрепляющим действием.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ

- 1 ст. ложка клюквы
- ½ ч. ложки чая
- 1 стакан воды
- сахар или мед

Заварить чай. Размять 1 ст. ложку клюквы, засыпать ее сахаром или медом. Залить чаем.

ЧАЙ ПО-РУССКИ

- 2 ст. ложки чая
- кипяток
- молоко
- сахар-рафинад
- засахаренные фрукты или варенье
- лимонный сок или сливки по желанию

В предварительно прогретый сосуд засыпать чай, залить кипятком, дать 5 минут настояться, затем перелить в заварной чайник.

Каждый по желанию наливает себе заварку и добавляет кипяток, или молоко, или сливки, или сок лимона.

Кроме сахара подают засахаренные фрукты или варенье.

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

- 1 л воды
- ¼ стакана сушеного липового цвета
- сахар или мед

В кружку всыпать липовый цвет, залить его кипятком, дать 10–15 минут настояться (кружку покрыть матерчатой салфеткой, чтобы сохранился аромат).

Подавать с сахаром или медом.

Липовый цвет можно положить и в холодную воду, вскипятить и оставить на 10 минут настояться.

Так же готовится ромашковый чай.

МЯТНЫЙ ЧАЙ

- 1 л воды
- 2–3 ст. ложки сушеной мяты перечной
- лимон
- сахар

В кипяток засыпать мяту, посуду накрыть, дать чаю настояться, процедить.

Подавать с лимоном и сахаром.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

- 1 л воды
- 100 г сушеной кожицы кислых яблок
- сахар, мед по вкусу

Слегка подрумяненные в духовке кожицы положить в холодную воду, вскипятить и дать настояться 10–15 минут.

Подавать с сахаром или медом.

ЧАЙ «ЗДОРОВЬЕ»

- 200 мл молока
- 2 ст. ложки черного чая
- 3 яичных желтка
- 30 г меда

Отлить половину молока, оставшееся вскипятить, заварить в нем чай, дать настояться 3–5 минут и процедить.

Взбить желтки с медом до образования пены, постепенно добавляя холодное молоко. Продолжать взбивать и доливать небольшими порциями горячий чай.

Подавать горячим.

ЧАЙ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ

- 1 л воды
- 100 г сушеной черники
- лимонный сок
- сахар

Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 минут, затем оставить на 1 час настояться, процедить, подлить лимонный сок.

Подавать с сахаром.

ЧАЙ ИЗ КИСЛИЦЫ

- 1 л воды
- 100 г сушеной кислицы
- сахар или мед

Сушеную кислицу положить в холодную воду, вскипятить и оставить на 10–15 минут настояться, затем процедить и подавать с сахаром или медом.

Чай отличается насыщенным ароматом и красивым цветом.

Так же готовится чай из дикой груши.

ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ

- по ½ ч. ложки сушеных мяты, ромашки и душицы
- 7 ст. ложек черного чая

Смешать все виды трав. Добавить черный чай. Заварной чайник сполоснуть кипятком, положить в него 2 ч. ложки подготовленной смеси, залить кипятком, настоять 5–7 минут.

Рекомендуется употреблять без сахара.

МЯТНЫЙ ЧАЙ ПО-МАРОККАНСКИ

- 6–8 веточек мяты
- 60 г кускового сахара
- 2 ст. ложки зеленого чая
- 1 л воды

В кастрюле вскипятить 750 мл воды. Веточки мяты вымыть, влагу стряхнуть и отделить от 4 веточек листочки.

Листья мяты и сахар положить в один чайник, а листья чая — в другой.

В чайник с мятой влить 250 мл кипятка.

Остальным кипятком залить чайные листья и дать им настояться в течение 3 мин.

Зеленый чай перелить через мелкое ситечко в чайник с мятной настойкой и хорошо перемешать ложкой.

Перед подачей в каждую чашку положить по веточке мяты и влить горячий чай.

КОФЕ

- 25–30 г молотых кофейных зерен
- ½ л воды или 1 ч. ложка кофейного порошка на чашку воды

Существует несколько способов приготовления этого напитка.

1. Сполоснутый горячей водой кофейник поставить в посуду с теплой водой, вставить воронку и всыпать кофейный порошок, затем постепенно вливать кипящую воду.

Носик кофейника желательно закрыть, чтобы сохранить аромат напитка.

2. Кофейный порошок всыпать в сполоснутый горячей водой кофейник и постепенно, небольшими порциями добавлять кипящую воду, затем поставить на 5 минут в посуду с теплой водой.

3. Кофейный порошок всыпать в кипящую воду, уменьшить огонь, добавить 2 ст. ложки холодной воды.

Снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться 5 минут, затем через ситечко влить в кофейник.

4. Кофейный порошок всыпать в кипящую воду, вскипятить, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 5 минут. Затем через ситечко влить в подогретый кофейник.

Чтобы улучшить вкусовые качества кофе, нужно в напиток добавить маленькую щепотку соли и щепотку какао.

Готовить его следует из свежеподжаренных кофейных зерен отличного сорта, используя свежую, по возможности нехлорированную воду.