

Содержание

Куриная запеканка со шпинатом	4	Картофель, запеченный с яйцами	26
Телятина с овощами	4	Картофель с творогом	26
Запеканка из мяса курицы и яичной массы	6	Морские гребешки с жульеном из овощей	28
Кролик запеченный	8	Лосось с овощами	30
Телятина с макаронами	8	Фаршированный картофель	32
Телятина с травами	10	Лук печеный	34
Мясо по-французски с соусом из майонеза	12	Репа печеная	34
Свинные рулетики	14	Творожная запеканка	36
Голубцы мясные	16	Пицца вегетарианская	38
Плов с говядиной	18	Яблоки, фаршированные творогом	40
Форель запеченная	20	Пирожное с масляным кремом	42
Картофельная запеканка	22	Бисквитный торт	44
Айлазан	24	Торт «Наполеон»	46
Соте	24	Торт «Алена»	46

Запеканка из мяса *курицы и яичной массы*

- 200 г куриного мяса
- 6 клубней картофеля
- 50 г сливочного масла
- 3/4 стакана молока
- 2 яйца
- 200 г сливок
- 200 г сыра
- черный молотый перец
- соль

Куриное мясо отварить, охладить, нарезать.

Картофель очистить, нарезать и отварить, размять, смешать со сливочным маслом и молоком, добавить соль и черный молотый перец по вкусу, приготовить пюре.

Сыр натереть на мелкой терке. Смешать сливки, яйца и сыр.

Форму смазать маслом, выложить в нее картофельное пюре. Залить сверху смесью яиц и сливок.

Запекать в горячей духовке до образования румяной корочки.

Не только нормальная работа всех органов, но и внешний вид человека во многом обусловлены достаточным количеством витаминов, которые он должен получать с пищей. Об этом следует помнить, отдавая предпочтение диетическому питанию.



Кролик *запеченный*

- 1 тушка крупного кролика
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 яйцо
- 1 ст. л. майонеза
- соль, специи по вкусу

Кролика выпотрошить, вымыть под струей прохладной воды.

Яйцо взбить, добавить майонез, соль, специи по вкусу, перемешать.

Смесью смазать кролика, положить на смазанный растительным маслом противень, запечь в духовом шкафу до румяной корочки. На стол подавать с различными гарнирами: овощами, картофелем, грибами и т. д.

Телятина *с макаронами*

- 1,2 кг телятины
- 400 г макарон
- 3 ст. л. тертого сыра
- 1 яйцо
- 3 ст. л. масла
- соль, перец по вкусу

Для соуса

- 3 бульонных кубика
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. жира
- 1 лимон
- 0,5 ч. л. сахара
- соль по вкусу

Телятину вымыть, обсушить салфеткой, поджарить на масле, нарезать пластинами, посолить, поперчить, уложить на смазанный маслом противень.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, смешать с растопленным маслом, посыпать сыром, залить яйцом, перемешать, разложить на куски телятины и поставить в духовку (230°C) на 15–20 мин.

Муку поджарить на разогретом жире, постоянно помешивая. Из кубиков развести крепкий бульон и постепенно влить в муку. На слабом огне довести до готовности. За 15 мин. до конца варки в соус добавить сок лимона и сахар.

