

## **Блюда из капусты.**

### **Котлеты капустные.**

Диеты № 2, 5, 8.

Капуста белокочанная – 170, молоко – 40, масло топленое – 15, крупа манная – 20, яйца – ¼ шт., мука пшеничная – 10, сметана – 20.

Капусту мелко нарезать, стушить с добавлением молока и масла. Когда капуста станет мягкой, высыпать манную крупу и прогреть до загустения. Массу немного охладить, добавить сырое яйцо, перемешать. Влажными руками разделить на котлеты, запанировать в муке, смазать сметаной и запечь. Готовые котлеты подать со сметаной.

### **Котлеты капустные с яблоками.**

Диеты № 2, 5, 8.

Капуста белокочанная – 150, яблоки свежие – 40, молоко – 30, масло сливочное – 8, крупа манная – 15, яйца – ½ шт., мука пшеничная или сухари – 10, масло топленое – 10, сметана – 20.

Капусту мелко нашинковать, яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать. Капусту стушить до полуготовности, добавить яблоки, протушить вместе до готовности капусты. Высыпать манную крупу, перемешать, прогреть на легком огне 10 мин. Массу немного охладить, вбить яйцо, перемешать и разделить на котлеты. Запанировать, запечь, подать со сметаной.

### **Голубцы диетические.**

Диеты № 2, 5, 8.

Капуста белокочанная – 180, морковь – 40, корни белые – 10, тыква – 15, лук репчатый – 10, яйца – ¼ шт., масло сливочное – 10, рис – 50, зелень – 4, соус – 90.

Лук мелко нарезать, обдать кипятком и стушить с маслом, добавив нарезанные кубиками морковь, белые корни, тыкву. Тушеные овощи смешать с вареным рассыпчатым рисом, зеленью. У очищенной белокочанной капусты вырезать кочерыжку. Кочан сварить до полуготовности, вынуть из воды, разобрать на листья, слегка отбить молотком или срезать утолщения. На подготовленные листья положить начинку и завернуть в виде конверта или трубочки. Голубцы уложить на сковороду, залить сметанным соусом и запечь. Подать с тем же соусом и

посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Голубцы можно залить взбитым яйцом с молоком, а потом запечь.

### **Цветная капуста отварная.**

Диеты № 1, 2, 4, 5, 8.

Капуста цветная – 200, масло сливочное – 15, сухари пшеничные – 10.

Капусту разобрать на кочешки, подержать 20 мин в холодной воде для удаления возможных гусениц. Опустить в кипящую слегка подсоленную воду и при слабом кипении сварить до готовности (не переваривать). Масло разогреть, смешать с подсушенными толчеными сухарями, прогреть. Капусту положить на подогретую тарелку и полить сухарным соусом. Для диет № 1, 5, 8 – полить маслом без сухарей. Капусту можно подать с молочным или сметанным соусом.

### **Капуста цветная, запеченная в молочном соусе.**

Диеты № 2, 4, 5, 8.

Капуста цветная – 200, соус – 80, сыр – 5, масло сливочное – 5.

Капусту отварить в подсоленной воде, вынуть из отвара, дать стечь, положить на сковороду, на которую налить немного молочного соуса, залить оставшимся соусом, посыпать тертым неострым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. При подаче на стол полить маслом.

### **Пюре из цветной капусты.**

Диеты № 1, 2, 5.

Капуста цветная – 150, картофель – 50, молоко – 40, масло сливочное – 10.

Капусту и картофель отварить в отдельности, горячими протереть сквозь сито или размять толкушкой. Добавить горячее кипяченое молоко, масло и хорошо вымешать до гладкого состояния. Подать на гарнир или как самостоятельное блюдо, полив растопленным маслом.

### **Суфле из цветной капусты.**

Диеты № 1, 1б, 4, 5.

Капуста цветная – 160, молоко – 35, крупа манная – 15, яйца – ½ шт., масло сливочное – 15

Цветную капусту разобрать на кочешки, сварить до мягкости, вынуть из воды, осушить и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Манную крупу залить молоком, дать набухнуть (10 мин.), затем соединить с капустой, добавить часть масла, желток. Белки взбить в крепкую пену, перемешать с капустой, выложить в смазанную маслом форму и сварить на пару, пока суфле начнет отставать от краев формы. При подаче к столу суфле полить растопленным маслом.