

Блюда из картофеля.

Картофель в молоке.

Диеты № 1, 5

Картофель – 200, молоко – 75, масло сливочное – 5, зелень – 4

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин., затем воду слить, а картофель залить горячим молоком и варить до готовности на слабом огне. Следить, чтобы картофель не пригорел. В готовое блюдо положить масло, посыпать нарезанной зеленью.

Картофельное пюре.

Диеты № 1, 2, 4, 5

Картофель – 200, молоко – 40, масло сливочное – 8.

Картофель очистить, залить горячей водой и под крышкой сварить до готовности. Воду слить, подержать на слабом огне 1-2 мин., тщательно размять толкушкой. Положить масло и развести горячим молоком. Вымешать до гладкого состояния, взбивая. Готовить надо незадолго до подачи на стол, хранить такое блюдо не более 30 мин.

Картофельное пюре розовое.

Диеты № 1, 2, 3, 4, 5.

Картофель – 150, морковь – 50, масло сливочное – 5, молоко – 40.

Картофель сварить, как указано в предыдущем рецепте. Морковь отварить отдельно одновременно с варкой картофеля и вместе протереть сквозь сито. Заправить маслом, развести горячим молоком, выбить до пышности.

Картофельное пюре с тыквой.

Диеты № 1, 2, 3, 5.

Картофель – 150, тыква – 75, молоко – 50, масло сливочное – 5.

Картофель очистить и сварить в воде до мягкости. Тыкву предварительно испечь или сварить в молоке. Овощи тщательно размять или протереть, положить масло и развести жидкостью, в которой они варились.

Клецки из картофеля.

Диеты № 1, 2, 5.

Картофель – 150, мука – 30, яйца – $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное – 15, черствый пшеничный хлеб – 25, сметана – 20.

Черствый хлеб натереть на терке, смешать с мукой, яйцом, сметаной и сваренным протертым картофелем, добавить часть масла. Раскатать колбаской, нарезать клецки, отварить в кипящей воде. Подать с маслом, сметаной или соусом.

Котлеты картофельные с сыром.

Диеты № 2, 5.

Картофель – 150, яйца – $\frac{1}{3}$ шт., мука – 20, масло сливочное или растительное – 15, сметана – 30, сыр – 15.

Очищенный картофель сварить до мягкости и размять. Немного охладить, положить муку, яйцо и натертый сыр (можно сделать с творогом). Перемешать и из полученной массы сформировать котлеты. Запечь. Подать со сметаной или соусом.

Зразы картофельные с овощами.

Диеты № 2, 5.

Картофель – 150, морковь – 20, капуста – 20, зелень петрушки – 4, мука – 15, яйца – $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное – 20, лук репчатый – 12.

Картофельную массу приготовить, как для котлет. Морковь натереть на крупной терке, капусту шинковать, тушить с небольшим количеством масла до готовности (можно влить ложку молока или воды). Когда овощи тушатся, положить нарезанную зелень петрушки, сваренное рубленое яйцо и 3 г муки. Из картофельного теста сделать небольшие лепешки, на середину каждой положить немного фарша, края соединить в виде пирожка. Зразы запечь и подать с молочным или сметанным соусом.

Картофельные ватрушки с творогом.

Диеты № 2, 4, 5.

Картофель – 200, творог – 80, яйца – ½ шт., мука пшеничная – 10, масло сливочное – 10, сахар – 5, сметана – 20.

Приготовить картофельное тесто, как для котлет, разделить на шарики. Творог протереть, смешать с частью нормы яйца, положить сахар, хорошо размешать. Картофельные шарики разложить на смазанной маслом сковороде, в середине каждого сделать углубление, в которое положить подготовленный творог (его также разделить на небольшие шарики), слегка приплюснуть, смазать сметаной, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подать со сметаной.

Картофель, фаршированный отварным мясом.

Диеты № 2, 4, 5.

Картофель – 200, мясо отварное – 75; для соуса: масло сливочное – 15, мука пшеничная – 10, сметана – 25, бульон – 60.

Целые, одинаковые по величине клубни картофеля очистить и сварить до полуготовности. Воду слить, у картофеля чайной ложкой выбрать часть мякоти. В углубления положить мясной фарш. Для этого отварное мясо пропустить через мясорубку, смешать с небольшим количеством соуса, картофель положить в сковороду и залить отсталым соусом, запечь в духовке или, влив немного воды, тушить под крышкой. Подать с соусом, в котором тушился картофель.

Суфле из картофеля.

Диеты № 1, 2, 5.

Картофель – 150, масло сливочное – 5, молоко – 30, яйца – ½ шт., сметана – 30.

Очищенный картофель отварить до готовности, воду слить, обсушить и протереть горячим сквозь сито. Мешать с яичным желтком, молоком и частью масла, ввести взбитый белок, перемешать снизу вверх. Форму смазать маслом, выложить массу и сварить на водяной бане. Можно запечь в духовке. Подать со сметаной.

Картофельный пудинг с отварным мясом.

Диеты № 2, 5.

Картофель – 150, мясо отварное – 50, молоко – 30, масло сливочное – 5, яйца – ½ шт.

Очищенный картофель сварить до мягкости и горячим протереть сквозь сито. Мясо измельчить на мясорубке. В картофельное пюре влить горячее молоко, положить часть масла, молотое мясо и хорошо вымесить, добавив желток. В картофельную массу ввести взбитый в пену белок, осторожно перемешать снизу вверх и выложить в смазанную маслом форму. Пудинг запечь в духовке или сварить на пару. Подать к столу с молочным соусом, овощами.