

Блюда из круп.

Манная каша вязкая с морковью.

Диеты: № 1, 2, 5

Манная крупа – 40, вода – 100, масло сливочное – 7, молоко – 5-, морковь – 40, сахар – 6

Сырую очищенную морковь натереть на терке и стушить с маслом (под крышкой). В кипящее молоко положить сахар, всыпать, непрерывно помешивая, крупу и варить 15-20 мин. на легком огне. Добавить горячую морковь, перемешать и поставить на 15-20 мин. в горячую духовку или на водяную баню. Положить кусочек масла при подаче на стол.

Манные клецки.

Диеты: № 1, 2, 5

Манная крупа – 50, молоко – 75, яйца – ½ шт., масло сливочное – 10, сахар – 10

На молоке сварить кашу, добавив часть масла и сахар. Кашу немного охладить, вбить сырое яйцо и тщательно размешать, пока яйца полностью соединятся с кашей. Из полученной массы двумя чайными ложками сформировать клецки и опустить их в слегка подсоленный кипяток. Варить, пока всплывут. Вынуть шумовкой, сцедить воду. Подать клецки с растопленным маслом, сметаной или со сладким соусом.

Пудинг манный.

Диеты: № 1, 2, 5

Крупа манная – 50, молоко – 150, яйца – ½ шт., сахар – 10, масло сливочное – 15.

Кашу сварить на молоке, охладить, добавить сахар, желток, осторожно ввести взбитый белок. Массу выложить на смазанную маслом сковороду, запечь в горячей духовке до появления золотистой корочки. Если надо приготовить паровой пудинг (диета № 1), его варят в смазанной маслом формочке или чашке на водяной бане либо в пароварке. Готовый пудинг при подаче на стол полить маслом, сметаной или сладким фруктовым соусом.

Пудинг манный с яблоками.

Диеты: № 1, 2, 5

Крупа манная – 40, молоко – 100, яйца – ½ шт., яблоки – 75, сахар – 10, масло сливочное – 15.

Приготовить кашу, как указано в предыдущем рецепте. Яблоки очистить от кожицы и семян, мелко нарезать или натереть на терке, дать стечь части сока, положить в кашу, добавить взбитое яйцо, перемешать и выложить в смазанную маслом формочку. Запечь или сварить на пару (для диеты № 1). Пудинг можно приготовить с тушеными яблоками или яблочным пюре, можно добавить изюм. Готовый пудинг разрезать на порции и подать, полив сметаной, сливками, киселем.

Пудинг манный паровой с мясом.

Диеты: № 1, 2, 5

Крупа манная – 20, молоко – 60, мясо – 100, яйца – ½ шт., морковь – 40, масло сливочное – 20.

На молоке сварить манную кашу, охладить. Вареное мясо пропустить через мясорубку. Морковь стушить с частью масла и пропустить сквозь сито или натереть на мелкой терке. Кашу, мясо и морковь смешать, добавить желток, затем ввести взбитый белок, вымешать сверху вниз. Формочку или небольшую кастрюльку смазать маслом, выложить в нее массу и сварить на пару либо запечь (для диеты № 5). Подать к столу, полив растопленным маслом.

Пудинг манный с фруктами и творогом.

Диеты № 1, 2, 5

Крупа манная – 40, молоко – 100, яйца – ½ шт., яблоки свежие – 40, творог – 40, сахар – 10, масло сливочное – 15.

Сварить кашу на молоке, остудить, смешать с натертыми сырыми (или тушеными) яблоками, творогом. Добавить желток и взбитый белок, выложить в смазанную маслом формочку и запечь либо сварить на пару (для диеты № 1). При подаче на стол пудинг нарезать.

Запеканка манная с овощами.

Диеты: № 1, 2, 5

Крупа манная – 40, молоко – 100, яйца – ½ шт., масло сливочное – 15, морковь – 40, капуста цветная – 40.

На молоке сварить кашу, охладить. Морковь натереть на терке и стушить, влив немного воды или молока и добавив часть масла. Капусту разобрать на очень мелкие кочешки, отварить, вынуть из отвара и охладить. Кашу, морковь и капусту соединить, добавить желток и взбитый белок и осторожно вымешать. Массу выложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовке или сварить на пару (для диеты № 1, 2 – с протертыми овощами). При запекании поверхность смазать маслом. Овощи и кашу можно также сложить послойно, не смешивая, и запечь в таком виде. При подаче на стол запеканку нарезать на порции, полить растопленным маслом.

Каша рисовая молочная.

Диеты: № 1, 2, 5

Рис – 50, вода – 50, молоко – 150, сахар – 10, масло сливочное – 10.

Рис перебрать, помыть и засыпать в кипящую воду, варить до полуготовности, после чего влить кипящее молоко и окончательно доварить. Для диет № 1, 2 –

протереть. Добавить сахар, масло, размешать. При подаче к столу в кашу можно класть протертые фрукты, ложку варенья, толченые орехи.

Плов из риса с фруктами.

Диета № 5

Рис – 50, изюм – 20, чернослив – 25, яблоки – 25, сахар – 5, масло сливочное – 15, вода – 100.

Рис перебрать, помыть, засыпать в кипящую воду, довести опять до кипения, положить масло, сахар и варить до полуготовности. Изюм, чернослив помыть, обдать кипятком, яблоки очистить и нарезать кубиками. Фрукты положить в посуду с рисом, перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности риса.

Биточки из риса и моркови.

Диеты: №1, 2

Рис – 40, морковь – 50, молоко – 80, яйца – ½ шт., вода – 20, сахар – 5, масло сливочное – 15, сухари молотые – 10.

На молоке с водой сварить кашу. Морковь натереть, стушить под крышкой с добавлением масла. Готовую морковь смешать с кашей, добавить яйцо, сахар, разделить биточки, запанировать в сухарях и поджарить. Если биточки делают на пару (диета № 1) – панировать не нужно. К столу подать, полив их сметаной или растопленным маслом. В биточки можно класть изюм, нарезанные кусочками яблоки, дыню, курагу, чернослив, предварительно хорошо вымыв и вынув косточки.

Рулет из риса с творогом.

Диеты: № 1, 2, 5

Рис – 50, молоко – 100, яйца – ½ шт., масло сливочное – 15, сахар – 10, творог – 60, вода – 15.

Воду и молоко смешать и сварить вязкую кашу, остудить. Творог протереть или хорошо размять ложкой, положить часть желтка, сахар. В остывшую кашу (для диет № 1, 2 – протереть) добавить оставшуюся часть яйца, хорошо размешать, выложить слоем 1,5 см на влажную салфетку, сверху разложить творог, края соединить в виде батона, уложить на смазанный маслом противень, верх полить маслом или сметаной и запечь либо сварить. Готовый рулет нарезать на порции, подать с фруктовым соком или киселем.

Каша рисовая с тыквой.

Диеты № 1, 2, 5

Рис – 50, тыква – 150, молоко – 150, масло сливочное – 10, сахар – 10.

Тыкву обмыть и испечь в горячей духовке в кожуре. Можно стушить, нарезав ее мелкими кусочками (предварительно удалив кожицу и семена с волокнами), с маслом (1/3 нормы) и молоком (1/2 нормы). Рис перебрать, промыть, опустить в молоко и на слабом огне сварить до готовности. Соединить с тыквой, добавить сахар, прокипятить и подержать на легком огне 15-20 мин. либо поставить в духовку (для диет № 1, 2 – протереть). В готовую кашу положить масло.

Каша рисовая протертая с морковью и яблоками.

Диеты № 1, 2, 5

Рис – 50, молоко – 120, сахар – 10, масло сливочное – 15, морковь – 30, яблоки – 50.

Сварить рисовую кашу, чтобы крупа хорошо разварилась. Нашинкованную морковь и яблоки, очищенные от кожицы и семян, стушить до мягкости. Кашу, морковь и яблоки протереть сквозь сито, добавить сахар и прогреть, положить в тарелку кусочек масла.

Запеканка из риса с яблоками.

Диеты № 1, 2, 5.

Рис – 40, яблоки – 60, молоко – 100, яйца – 1/2 шт., сахар – 10, масло сливочное – 15.

Рис перебрать, помыть и отварить в воде до готовности, воду слить (для диеты № 1 – протереть). Яблоки очистить, натереть на терке или мелко нарезать, смешать с рисом. Сковороду или другую жаропрочную посуду смазать маслом, выложить в нее рис с яблоками, залить молоком, смешанным с яйцом и сахаром. Запечь в духовке до золотистой корочки. Вместо яблок можно взять другие фрукты, ягоды, нарезанную дыню, чернослив. К столу подать, нарезав на порции и полив сладким соусом или сметаной.

Каша гречневая протертая молочная.

Диеты № 1, 5.

Крупа гречневая – 50, вода – 80, молоко – 150, сахар – 10, масло сливочное – 10.

Молоко смешать с водой, закипятить и всыпать крупу или гречневую муку. Крупу надо хорошо разварить, затем протереть сквозь сито. Добавить сахар, масло, хорошо размешать и подать горячей.

Суфле из гречневой крупы с творогом.

Диеты № 1, 2, 5.

Крупа гречневая – 50, молоко – 100, яйца – ½ шт., творог – 75, масло сливочное – 15, сахар – 10.

Крупу перебрать и сварить на молоке, протереть сквозь сито вместе с творогом. Добавить сахар, желток. Белок охладить, взбить и осторожно смешать с протертыми продуктами. Выложить в смазанную маслом формочку, сварить на пару. При подаче на стол полить сметаной или растопленным маслом. Можно подать с простоквашей.

Клецки гречневые.

Диеты № 1, 2, 5.

Крупа гречневая – 50, молоко – 100, яйца – ½ шт., масло сливочное – 15.

Сварить кашу на молоке, чтобы зерна разварились, протереть сквозь сито, добавить яйцо, размешать. Двумя ложками сформировать клецки и отварить в подсоленном кипятке. Когда клецки всплывут, вынуть шумовкой. К столу подать с простоквашей, сметаной, маслом или сладким соусом, киселем. Такие клецки можно подать с супом, отварить в молоке.

Пудинг из овсяных хлопьев с творогом и изюмом.

Диеты: № 1, 2, 5.

Овсяные хлопья – 50, молоко – 100, яйца – ½ шт., сахар – 15, творог – 50, изюм – 10, масло сливочное – 10.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить 30-40 минут на легком огне, часто помешивая во избежание подгорания. Кашу охладить, смешать с протертым творогом, яичным желтком. Добавить помытый изюм и сахар, ванилин. Белок взбить и осторожно перемешать с подготовленной массой. Выложить на небольшую сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке или сварить на пару (для диет № 1, 2 – без изюма). Готовый пудинг полить сметаной или фруктовым соусом.