

Блюда из макаронных изделий.

Макароны с творогом.

Диеты № 1, 2, 5.

Макароны – 50, творог – 50, масло сливочное – 10, сахар – 5.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком. Заправить маслом, соединить с творогом и сахаром, прогреть. Сметану дать отдельно.

Макароны с овощами и томатом.

Диета № 2, 5.

Макароны – 40, томат – 10, масло сливочное – 15, морковь – 20, капуста цветная – 30, кабачки или тыква – 30.

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, отварить. Морковь и кабачки мелко шинковать и стушить под крышкой. Масло растопить, прогреть его вместе с томатом, добавить овощи, размешать, после чего соединить их с горячими отварными макаронами. Предварительно их надо разломать на небольшие кусочки. Для диеты № 5 готовить без томата.

Макароны, запеченные в сметане.

Диеты № 2, 4, 5.

Макароны – 40, молоко – 80, яйца – ½ шт., сахар – 10, сметана – 30, масло сливочное – 5, сухари молотые – 10.

Макароны засыпать в кипящую подсоленную воду, отварить (макароны 12-15 мин., вермишель – 5-6 мин.), воду слить, а макароны залить горячим молоком и сварить до мягкости, затем смешать с сахаром и частью масла. Сковороду смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и разложить ровным слоем макароны. Сметану и яйцо смешать и полить макароны. Запечь в духовке. Запеканку нарезать на порции и подать со сладким фруктовым соусом.

Лапшевник с творогом.

Диеты № 1, 2, 4, 5.

Лапша (вермишель) – 50, творог – 50, яйца – ½ шт., масло сливочное – 5, сухари – 5, сахар – 10.

Лапшу (вермишель) отварить, соединить с протертым творогом, сахаром, сырым яйцом, перемешать. Сковороду или другую жаропрочную посуду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить массу ровным слоем и запечь в горячей духовке. При подаче на стол лапшевник нарезать на порции, полить сметаной.

Лапшевник с мясом.

Диеты № 2, 5.

Мука пшеничная – 50, вода – 20, яйца – ¾ шт., молоко – 50, масло сливочное – 10, мясо – 100, сахар – 5, сметана – 30.

Лапшу отварить. Отварное мясо измельчить на мясорубке, добавить часть масла. На смазанную маслом сковороду выложить половину сваренной лапши, сверху разложить ровным слоем мясо и прикрыть оставшейся лапшой. Молоко, сахар, яйцо взбить и залить верх лапшевника. Довести до готовности на пару или в духовке.

