

## **Блюда из моркови.**

### **Пюре морковное.**

Диеты № 1, 2, 4, 5.

Морковь – 150, сахар – 5, масло сливочное – 5; для молочного соуса: мука – 5, масло сливочное – 5, молоко – 40.

Очищенную морковь нарезать кусочками, влить немного воды, положить масло и тушить под крышкой до мягкости. Если жидкость испарится, а морковь недостаточно мягкая, добавить еще воды. Готовую размять толкушкой или протереть сквозь сито, соединить с молочным соусом и сахаром, хорошо размешать. Пюре можно готовить с заранее намоченной курагой, черносливом, добавлять пюре из свежих или печеных яблок. Для приготовления соуса муку и масло спассеровать, развести кипящим молоком, проварить 10 мин.

### **Морковное суфле.**

Диеты № 1, 2, 4, 5.

Морковь – 150, творог – 50, яйца – ½ шт., масло сливочное – 5, молоко – 30, манная крупа – 10.

Морковь очистить, нарезать кусочками и тушить, добавив молоко и часть нормы масла. Мягкую морковь протереть сквозь сито, всыпать манную крупу, положить сахар, протертый творог, желток. Массу хорошо перемешать, в несколько приемов ввести взбитый в пену белок. Формочку смазать маслом, выложить подготовленную массу и сварить на пару, пока суфле начнет отделяться от краев формы. При подаче к столу полить растопленным маслом.

### **Пудинг морковный.**

Диеты № 1, 2, 4, 5, 5п.

Морковь – 200, масло сливочное – 10, сахар – 5, молоко – 30, крупа манная – 15, яйца – ½ шт., сметана – 5, сухари пшеничные – 5.

Морковь очистить и подготовить массу, как указана в предыдущем рецепте. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить морковную массу, разровнять поверхность, полив сметаной, и запечь в горячей духовке. К пудингу дать отдельно сметану или сметанный соус. Для диеты №1 варить на пару, форму сухарями не посыпать. Пудинг можно приготовить с добавлением нарезанных кураги, яблок, яблочного пюре, свежих или консервированных ягод.

### **Морковные котлеты.**

Диеты № 1, 2, 4, 5, 8.

Морковь – 180, молоко – 30, масло сливочное – 10, манная крупа – 15, яйца – ¼ шт., мука пшеничная – 10, сметана – 5.

Морковь натереть на терке, добавить молоко, масло и тушить под крышкой. Когда жидкость почти выкипит, всыпать струйкой манную крупу, дать ей набухнуть. Морковь немного охладить, вбить яйцо, положить сахар и перемешать, сформировать котлеты, запанировать в муке. На смазанную маслом сковороду уложить изделия, полить их сметаной, сбрызнуть маслом и запечь. Для диеты №1 - сварить на пару. Подать со сметаной или фруктовым пюре, соусом.

### **Запеканка морковная.**

Диеты № 2, 5.

Морковь – 130, творог – 70, крупа манная – 10, яйца – ½ шт., сахар – 5, масло сливочное – 8, сухари пшеничные – 5, сметана – 5.

Морковь очистить, нарезать кусочками, тушить, добавив часть масла и молока. Мягкую морковь немного размять вилкой, всыпать манную крупу, немного прогреть, помешивая, чтобы крупа набухла. Морковь охладить, смешать с творогом, яйцом, сахаром, добавить щепотку корицы или ванилина (можно положить промытый изюм, нарезанную курагу). Массу размешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Поверхность разровнять, полить сметаной и запечь изделие в горячей духовке. Подать запеканку со сметаной.

### **Зразы морковные с фруктами.**

Диеты № 2, 4, 5.

Морковь – 180, манная крупа – 15, молоко – 30, яйца – ¼ шт., сахар – 5, фруктовая начинка – 60, сметана – 5, мука пшеничная – 5, масло сливочное – 10.

Морковь очистить, нарезать кусочками или натереть, добавить молоко, часть масла и тушить под крышкой до мягкости. Размять толкушкой в пюре, всыпать манную крупу, прогреть до набухания крупы. В теплую морковь вбить яйцо, положить сахар и размешать. Если масса получится жидкой, добавить еще немного манной крупы или ложечку муки. Разделать лепешки,

на середину положить фруктовую начинку, края лепешки соединить, приплюснуть. Для начинки взять натертые свежие яблоки, размоченные и нарезанные курагу, чернослив без косточек, свежие ягоды, фруктовое повидло, джем. Зразы смазать сметаной, смешанной с мукой, уложить на противень, сбрызнуть маслом и запечь. Можно полить молочным соусом и затем запечь.

### **Зразы морковные с творогом.**

Диеты № 2, 4, 5, 8.

Морковь – 180, молоко – 30, сахар – 15, масло – 10, крупа манная – 15, яйца – ½ шт., творог – 40, мука пшеничная – 10, сметана – 5.

Морковную массу приготовить, как указано в предыдущем рецепте, положив половину нормы яиц. Другую часть смешать с творогом, добавить сахар. Из морковной массы разделать лепешки, на середину положить подготовленную творожную массу, изделию придать овально-приплюснутую форму, уложить на смазанный маслом лист, сверху полить сметаной, смешанной с пшеничной мукой, сбрызнуть с маслом и запечь. Подать со сметаной или фруктовым пюре, соусом.