

Блюда из свеклы

Свекольное пюре.

Диеты № 1, 2, 4б, 4в, 5, 5а

Свекла – 150, яблоки – 50, масло сливочное – 5, сахар – 5, сметанный соус – 50.

Свеклу помыть и сварить в кожице (можно испечь), очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Яблоки испечь или тушить. Свеклу и яблоки смешать, добавить масло, сахар, сметанный соус и прогреть на легком огне 5-7 мин. Для диеты № 1 брать яблоки сладких сортов.

Свекла, фаршированная рисом и яблоками.

Диета № 5

Свекла – 200, рис – 15, яблоки – 30, изюм – 10, масло сливочное – 10, сахар – 10, сметана – 10.

Среднего размера свеклу сварить или испечь в кожице, очистить, вырезать сердцевину. Яблоки очистить, нашинковать, смешать с рассыпчатым вареным рисом, промытым изюмом, добавить масло, сахар. Фаршем наполнить свеклу, полить сметаной и испечь.

Свекла, фаршированная творогом.

Диета № 5, 8

Свекла – 200, творог – 60, изюм – 20, масло сливочное – 10, сахар – 10, яйца – ½ шт., сметана – 20, мука – 5.

У сваренной свеклы снять кожицу, разрезать пополам, ложкой выбрать мякоть и наполнить углубление творогом, смешанным с промытым изюмом, сахаром, яйцом (можно добавить нарезанное свежее яблоко). Свеклу положить на смазанную маслом сковороду, сверху полить сметаной, смешанной с мукой, и запечь.

Свекла, фаршированная овощами.

Диеты № 2, 5, 8

Свекла – 200, морковь – 30, лук репчатый – 10, корень петрушки – 15, яйца – ¼ шт., рис – 15, томат – 5, масло сливочное или растительное – 5, сметана – 30, зелень – 4

Свеклу сварить или испечь, ложкой выбрать сердцевину. Лук нарезать лапшой, проварить 1-2 с, затем обдать холодной водой и нарезать мелко. Спассеровать на масле вместе с натертой морковью, петрушкой, добавить в конце пассерования томат. Овощи смешать с вареным рассыпчатым рисом, сырым яйцом и этой смесью наполнить «чашечки» свеклы, сверху каждой положить понемногу сметаны или сливок, запечь в горячей духовке. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суфле из свеклы с творогом паровое.

Диеты № 1, 1б, 2, 4, 5, 5а

Свекла – 150, творог – 30, манная крупа – 15, молоко – 10, масло сливочное – 10, яйца – ¼ шт.

Печеную или вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке, влить молоко, положить часть масла, прогреть на слабом огне и всыпать манную крупу, помешивая, проварить до мягкости крупы. Смесью охладить, смешать с творогом, желтком, а затем ввести взбитый в крепкую пену белок. Осторожно размешать снизу вверх и выложить в смазанную маслом форму, сварить на пару. Подать с фруктовым соусом или сметаной. Для диеты № 5 использовать только белок, для диеты № 4 – без молока.