

Блюда из тыквы и кабачков.

Пюре из тыквы (кабачков).

Диеты № 1, 2, 4, 5

Тыква или кабачки – 200, масло сливочное – 5, сахар – 5, молоко – 10.

Тыкву или кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать на кусочки, положить в небольшую посуду и с добавлением части масла и молока стушить под крышкой до мягкости. Овощи протереть сквозь сито, добавить остальное масло, сахар и прогреть до загустения. Пюре можно соединить с молочным соусом и тоже прогреть.

Пюре из тыквы и кураги.

Диеты № 1, 2, 5, 8

Тыква – 150, курага – 50, соус молочный – 40, масло сливочное – 5.

Тыкву очистить от кожицы и волокон, нарезать небольшими ломтиками, добавить 2-3 ложки молока и сварить под крышкой на слабом огне до мягкости. Тыкву можно не варить, а испечь целиком куском. Курагу сварить в небольшом количестве воды. Тыкву и курагу протереть сквозь сито или размять толкушкой, добавить горячий молочный соус, масло и хорошо вымешать.

Суфле тыквенное (кабачковое).

Диеты № 1, 2, 5, 8.

Тыква (кабачки) – 180, манная крупа – 15, яйца – ½ шт., масло сливочное – 5, молоко – 20, сахар – 5.

Очищенную тыкву (кабачки) стушить с частью масла и протереть, влить молоко, прогреть, всыпать манную крупу, подержать несколько минут на огне. Охладить, положить сахар (кроме диеты № 8), желток, размешать и ввести взбитый белок, вымешать осторожно и выложить в смазанную маслом форму. Запечь или сварить на пару (для диеты № 1). Подать со сметаной или фруктовым соусом.

Каша тыквенная.

Диеты № 1, 2, 5

Тыква – 200, молоко – 30, крупа манная или рис – 30, сахар – 10, масло сливочное – 5.

Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, припустить с добавлением молока или масла до полуготовности. Положить слегка проваренный рис или всыпать манную крупу, добавить сахар, немного соли и варить на слабом огне (или лучше поставить в духовку) до готовности, пока тыква станет совсем мягкой. Подать можно холодной и горячей.

Кабачки, фаршированные рисом и морковью.

Диеты № 2, 5, 8.

Молодые кабачки разрезать поперек на куски длиной 5 см, ложкой удалить сердцевину так, чтобы получились «чашечки», и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Рис отварить до полуготовности, промыть кипятком. Морковь натереть на терке, нарезанный лук опустить в кипящую воду на несколько секунд, отцедить и вместе с морковью слегка спассеровать на масле, положить томат, подсушенную муку и прогреть. Овощи смешать с рисом, добавить нарезанную зелень петрушки, чуть посолить и размешать. Этим фаршем наполнить подготовленные кабачки, сложить их в посуду, смазанную маслом, влить немного воды и тушить под крышкой. Незадолго до готовности можно поставить на несколько минут в горячую духовку, чтобы кабачки слегка запеклись. Подать в том же соусе.

Кабачки, фаршированные отварным мясом.

Диеты № 1, 2, 4, 5, 8.

Кабачки – 170, мясо отварное – 60, рис – 10, соус сметанный – 70, масло сливочное – 5.

Кабачки подготовить, как указана в предыдущем рецепте. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с вареным рисом, наполнить фаршем кабачки, сложить в смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом, тушить на слабом огне под крышкой или запечь в горячей духовке.

Запеканка из тыквы с яблоками.

Диеты № 2, 4в, 5а, 5п.

Тыква – 150, яблоки – 50, яйца – $\frac{1}{4}$ шт., сахар – 5, масло сливочное – 5, сухари пшеничные – 5, сметана – 10, молоко – 25, крупа манная – 15.

Очистить тыкву и яблоки, мелко нарезать, добавив немного воды и масло, стушить, протереть. В пюре влить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу и проварить до загустения. Немного охладить, положить сахар, яйца, тщательно размешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Поверхность разровнять, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сметаной или фруктовым соусом.