

Овощи сборные.

Помидоры фаршированные.

Диета № 5

Помидоры – 200, рис – 10, морковь – 40, белые коренья – 15, сыр – 5, соус сметанный – 50.

Отобрать небольшого размера помидоры, срезать верхнюю часть, ложечкой выбрать мякоть и перевернуть вниз, чтобы стек сок. Морковь и белые коренья мелко нарезать, стушить с маслом и молоком. Овощи смешать с вареным рисом, чуть посолить и фаршем наполнить помидоры. Положить в каждый понемногу сметанного соуса, посыпать сыром и запечь.

Горошек зеленый отварной.

Диеты № 1, 2, 5, 8.

Горошек зеленый – 200, масло сливочное – 10.

Молодой горошек зеленый сварить в воде до мягкости. Можно взять консервированный, прогреть, жидкость слить, заправить сливочным маслом или молочным соусом. Для диеты №1 – горошек протереть сквозь сито, прогреть с маслом или соусом.

Суфле из зеленого горошка.

Диета № 1.

Горошек – 150, яйца – ½ шт., масло сливочное – 5, соус молочный (густой) – 50.

Горошек сварить или прогреть консервированный, протереть сквозь сито, смешать с густым молочным соусом, смешать с желтком, затем ввести взбитый в пену белок, осторожно размешать, выложить в смазанную маслом форму и сварить на пару. При подаче полить маслом.

Шарлотка овощная с творогом.

Диеты № 2, 5.

Морковь – 60, капуста – 20, яблоки – 30, масло сливочное – 10, сахар – 5, творог – 40, яйца – ½ шт., молоко – 60, хлеб пшеничный черствый – 30, масло топленое – 5, сметана – 20.

Морковь и капусту мелко нарезать, стушить с добавлением молока и 5 г масла. Когда овощи будут почти готовы, положить нарезанные яблоки (можно чернослив). Готовые овощи перемешать, можно слегка размять вилкой, добавить творог, сахар, масло (5г). Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смочить каждый в молоке с яйцом. Сбрызнуть маслом, запечь в горячей духовке. Подать к столу со сметаной.

Овощи в молочном соусе.

Диеты № 2, 4, 5, 8.

Картофель – 50, цветная капуста – 40, зеленый горошек – 40, морковь – 40, салат листовой – 10, сахар – 5, масло сливочное – 5; для соуса: молоко – 50, масло сливочное – 5, мука пшеничная – 5

Очищенные и нарезанные овощи припустить отдельно каждый вид, жидкость отцедить, их смешать, залить молочным соусом, добавить сахар, масло и прогреть 2 мин. Подать в этом же соусе. Для его приготовления масло и муку прогреть без изменения цвета, развести кипящим молоком, проварить 5 мин.