

Сладкие блюда.

Желе из абрикосового сока.

Диеты 1, 2, 3, 5, 7, 10, 11, 13

Сок абрикосовый – 60, вода – 50, сахар – 10, желатин – 3.

Из воды и сахара сварить сироп, распустить в нем замоченный желатин, немного охладить и влить абрикосовый сок, размешать, разлить в маленькие формочки, дать остыть. При подаче желе выложить на тарелку.

Молочное желе.

Диеты 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10.

В горячее кипящее молоко положить сахар, на кончике ножа ванилин или ванильный сахар, замоченный желатин, дать ему раствориться. Смесь процедить и разлить в формочки, поставить в холодное место для застывания.

Слоеное желе.

Диеты 1, 2, 5, 7, 10.

Малиновый и клубничный сок – 30, молоко – 30, вода – 60, сахар – 10, желатин – 3.

Желатин залить кипяченой водой, оставить до набухания, затем прогреть до полного растворения. Разделить на 2 части, одну смешать с соком, вторую – с молоком. стакан или креманку из прозрачного стекла смочить холодной водой и залить желе слоями, давая каждому застыть. Готовое желе украсить взбитыми сливками или сметаной.

Яблочный мусс на манной крупе.

Диеты 1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 7, 10, 11, 13

Яблоки свежие – 50, сахар – 15, крупа манная – 8.

Яблоки помыть, разрезать, удалить семена, влить немного горячей воды и сварить под крышкой, протереть. В пюре положить сахар, просеянную манную крупу и варить при помешивании 15-20 мин (крупа должна хорошо развариться) смесь охладить до теплого состояния, поставить на лед и взбивать до густой пенообразной массы, затем разлить в формочки и охладить. При подаче полить сиропом из малины, земляники, черной смородины. Такой же мусс можно приготовить из свежих абрикосов.

Суфле яблочное.

Диеты 1, 2, 3, 4в, 7, 10, 11, 13.

Яблоки – 60, белки яиц – 3 шт., сахар – 40, масло сливочное – 2.

У яблок удалить семенную коробочку, припустить их на пару или испечь в духовке и протереть. В пюре положить сахар и, помешивая, проварить до загустения. Белки яиц охладить, взбить в пену. В горячее яблочное пюре при непрерывном помешивании ввести взбитые белки. Жаропрочную посуду смазать маслом, выложить горкой подготовленную массу и при температуре 180-200 С выпекать 12-15 мин незадолго до подачи. Хранить суфле нельзя, т.к. оно быстро опадает и его внешний вид ухудшается. Подают горячим в той же посуде, в которой его выпекали, посыпав поверхность сахарной пудрой. Отдельное дать холодное кипяченое молоко.

Меренги.

Диеты 1, 2, 4б, 4в, 5, 7, 10, 10а, 11, 13.

Белки яиц - ½ шт., сахарная пудра – 40, ванилин.

Белок тщательно отделить от желтка, охладить, взбить в пену, постепенно добавляя сахарную пудру, под конец взбивания положить чуточку ванилина. Противень застелить бумагой для выпекания, на нее выложить взбитую массу в виде небольших бугорков, при невысокой температуре высушить в духовке. Подать со сладким соусом или взбитыми сливками.

Снежки с киселем.

Диеты 1, 2, 4б, 4в, 5, 5а, 7, 10, 11, 13.

Белки яиц – ½ шт., сахарная пудра – 20, крахмал картофельный – 5, сироп клубничный -40, вода – 30.

Белки охладить, взбить в плотную пену, постепенно всыпая сахарную пудру. В широкой кастрюле вскипятить воду, столовой ложкой осторожно опустить порциями взбитые белки, закрыть крышкой и на легком огне варить 3-5 мин. Вынуть их шумовкой на сито, дать стечь воде, затем разложить на тарелке и залить холодным киселем, приготовленным из клубничного (или другого) сиропа, разбавленного водой.

Бисквит белковый.

Диеты 1, 2, 5, 10, 11.

Мука – 25, белки – 1 шт., сахар – 25.

Белки взбить в густую пену, осторожно, частями, ввести сахар, не переставая взбивать. Затем добавить муку, вымесить. Выложить ложкой в виде небольших булочек на противень, смазанный маслом. Посыпать сахаром и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре. Бисквит можно посыпать толчеными орехами или нарезанным миндалем.

Бисквит заварной.

Диеты 1, 2, 5, 10, 11, 13.

Мука – 20, сахар – 20, яйца – 1 шт., масло сливочное – 15.

Яйца с сахаром взбивать в теплом месте до тех пор, пока масса увеличится в объеме в 4-5 раз. Не переставая взбивать, массу остудить, ввести муку и растопленное масло и осторожно вымесить. Тесто вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную картофельным крахмалом. Выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

Бисквитный рулет.

Диеты 1, 2, 3, 6, 10, 11.

Мука – 20, яйцо – 1 шт., сахар – 20, повидло – 30.

Желтки растереть с сахаром, ввести муку и вымесить. Белки взбить в густую пену и соединить с желтками. Тесто осторожно вымесить и вылить на противень, застланный бумагой, слоем 1 см. Выпечь в духовом шкафу. Затем выложить бисквит на стол бумагой сверху, снять ее, бисквит намазать повидлом. Свернуть рулет, завернуть в бумагу, остудить и, сняв бумагу, нарезать на порции. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Бисквит рижский.

Диеты 1, 2, 6, 10, 11.

Мука – 20, яйца – 1 шт., сахар – 20, сметана -5, ванилин, масло сливочное – 5.

Желтки растереть с сахаром, добавить муку, сметану и ванилин, хорошо вымесить, затем ввести взбитые белки. Тесто разлить в формочки, смазанные маслом и посыпанные мукой, до $\frac{3}{4}$ высоты. Выпечь при умеренной температуре.

Булочка венская.

Диеты 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11.

Мука – 50, сахар – 10, молоко – 20, сливочное масло – 8, яйца – 1/5 шт, дрожжи – 1.

Приготовить тесто. Из него разделать булочки разной формы. Поставить изделия на несколько минут, чтобы взошли, смазать маслом и выпечь.

Тесто: дрожжи растворить в теплом молоке, добавить $\frac{1}{2}$ нормы муки и немного сахара, размешать и поставить в теплое место. Когда масса увеличится в объеме в 3-4 раза, ввести в нее теплое молоко, сахар, яйца и оставшуюся муку. Хорошо вымесить, затем влить растопленное масло и месить с тех пор, пока тесто перестанет прилипать к рукам. Поставить в теплое место. Когда подойдет и начнет оседать, можно разделять мучные изделия.