



Сборник рецептов

полезных блюд

Доверие



Поддержка пациентов с воспалительными заболеваниями кишечника и синдромом раздражённой кишки

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Дорогие друзья!

В рамках проекта «Просто о сложном» - «Разработка и апробация методик работы с детьми и подростками по внедрению правильного образа жизни и питания для профилактики воспалительных заболеваний кишечника», реализуемого при поддержке Фонда президентских грантов, Межрегиональная общественная организация поддержки пациентов с ВЗК и СКК «Доверие» провела Конкурс рецептов полезных блюд.

Рецепты, которые вы найдете в этом сборнике, прошли экспертизу врача-гастроэнтеролога и диетолога. А затем члены жюри высоко оценили качество их оформления.

Обратите внимание на индивидуальную непереносимость и возможность замены некоторых ингредиентов на продукты, подходящие именно вам.

Современные специалисты считают, что диета не влияет на течение язвенного колита и болезни Крона, но все же соблюдение определенных правил позволяет чувствовать себя комфортнее.

Ограничив потребление цельного молока, бобовых, белокочанной капусты и грубой клетчатки, вы снижаете вероятность появления неприятной симптоматики.

Обращаем ваше внимание, что в период обострения заболевания или в послеоперационный период в вопросах питания и диеты необходимо следовать рекомендациям лечащего врача. Рецепты в этом сборнике рассчитаны на период ремиссии.

Желаем всем здоровья! И приятного аппетита!

Содержание

Номинация «Полезно каждый день»

1. Тыквенный суп с куриными хлебцами и паштетом.....	6
2. Творожная запеканка-суфле «Птичье молоко»	10
3. Куриный суп-пюре с брокколи.....	12
4. Кокосовые сырники.....	14
5. Отварной рис с куриной печенью и витаминным салатиком.....	16
6. Тыквенно-морковная запеканка.....	18
7. Суп-пюре из кабачка на бульоне из индейки «Солнечный день»	19
8. «Солнечная каша».....	20
9. «Мишкина каша».....	22
10. Яблочно-морковные сырники со сметанно-фруктовым соусом.....	23
11. Овощной суп-пюре.....	25
12. Радлеты.....	26
13. Тефтели из нежного филе индейки с воздушным картофельным пюре.....	27
14. Печеночные оладьи «Этюд в темных тонах».....	28
15. Творожная запеканка.....	29
16. Яичная запеканка с брокколи и цветной капустой.....	30
17. Воздушные кето-булочки (без глютена, дрожжей, лектина).....	31
18. Хлеб гречишный ферментированный.....	33
19. Овощной суп-пюре.....	35
20. Плов из зеленой гречки «Деликатесный».....	37

Содержание

Номинация «Здоровый праздник»

21. Заливное из куриного бульона с овощами.....	38
22. Плов Алладина.....	42
23. Тыквенная кладовая.....	44
24. Салат «Лайт».....	46
25. Банановый смузи.....	47
26. Творожно-банановый торт.....	48
27. Праздничный рулет.....	49
28. Фаршированные кабачки с мясом, рисом и тыквой под сыром.....	50
29. Кабачковые рулетики «Фантазия».....	52
30. Пирог с мясом и картошкой или «Цикал».....	53
31. Тыква в тыкве.....	55
32. Пикша под соусом «Бешамель».....	56
33. Легкий киш со шпинатом, брокколи и красной рыбой.....	57

Номинация «Правильный десерт»

34. Мусс из ряженки с бананом.....	59
35. Гибридная картошка-шоколадка.....	62
36. Фракционный кисель.....	64
37. Творожно-рисовая запеканка с карамельными яблоками и клубничным компоте.....	66
38. Цветущие творожные яблочки.....	68
39. Блинчики (без глютена, казеина, сахара).....	70
40. Молочное желе с цикорием «День и ночь».....	71
41. Банановое мороженое.....	73
42. Веганские рогалики с курагой.....	74
43. Муссовое пирожное с фруктовым желе.....	76
44. Вафли «Венское утро».....	78
45. Ягодное суфле.....	79

Содержание

Номинация «Правильный десерт»

46. Творожно-банановое суфле с малиной в микроволновке.....	81
47. «Творожный рассвет».....	83
48. Апельсиновый десерт.....	85
49. Творожно-тыквенные рогалики.....	86
50. Творожный манник.....	88
51. Блинно-свекольный торт «Праздничное настроение».....	90
52. Свекольный мусс.....	92
53. Творожная запеканка с тыквой «В самое сердце».....	93
54. Финиковые конфеты.....	94

Тыквенный суп с куриными хлебцами и паштетом

 **1 место**

**Полезно
каждый день**



Варвара Кумина



14 продуктов 2-3 часа



Хлебцы

(примерно 10 штук)

- куриное филе - 50 гр.
- мука пшеничная - 60 гр.
- вода - 10 гр.
- масло оливковое - 5 гр.
- соль - 3 гр.
- мука (на подпыл) - около 3 гр.

Ингредиенты:

Тыквенный суп

(1 порция 500 мл или 2 порции по 250 мл)

- тыква - 300 гр.
- картофель - 50 гр.
- цветная капуста - 60 гр.
- морковь - 30 гр.
- вода - 1000 мл
- молоко - 10 мл

Паштет

(получаемый готовый объем 250 мл)

- куриная печень - 200 гр.
- вода - 100 мл
- морковь - 30 гр.
- стебли кинзы - 10 гр.
- соль - по вкусу

Декор

(по вкусу)

- семечки тыквенные - 5 гр.
- вареные овощи
(фигурные) - 5 гр.

Внимание!
Указан вес уже
очищенных овощей!

Тыквенный суп с куриными хлебцами и паштетом

 1 место

Полезно
каждый день

Способ приготовления:

Тыквенный суп

1. Овощи помыть, тыкву, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками 1х1 см. Цветную капусту разделить на соцветия.
2. Овощи переложить в кастрюлю, залить водой (1000 мл) и варить при кипении до полной готовности всех овощей (до мягкости овощей).
3. От готовых овощей слить бульон в отдельную миску, овощи превратить в пюре с помощью блендера, бульон доливать к овощам до нужной вам густоты супа, в конце посолить по вкусу.



Хлебцы

5. Куриное филе измельчить в фарш, смешать его с мукой (60 гр.), водой, оливковым маслом и солью, замесить тесто.
6. Стол подпылить дополнительной мукой (30 гр.), выложить тесто. Поверхность теста сверху подпылить мукой, раскатать тесто в тонкий пласт, толщиной с бумажный лист, нарезать на пластины длиной чуть больше диаметра сервировочной тарелки и на будущих хлебцах вилкой сделать дырочки (чтобы хлебцы при выпекании не пузырились).



Тыквенный суп с куриными хлебцами и паштетом

 **1 место**

**Полезно
каждый день**

7. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке около 8 мин, до румяной корочки и высыхания хлебцев.

8. Готовым хлебцам дать полностью остыть, после остывания они станут очень хрустящими.

Паштет

9. В глиняный горшочек для запекания положить: очищенную от пленок и нарезанную на небольшие кусочки куриную печень, положить промытую, очищенную от кожицы и нарезанную на небольшие ломтики морковь и промытые стебли кинзы. Залить все 100 мл воды. Горшочек накрыть крышкой и поставить его в разогретую до 200 градусов духовку на 1 час.



10. По истечении времени достать горшочек, убрать стебли кинзы и слить образовавшийся бульон. Печень и морковь достать из горшочка, переложить в миску и с помощью блендера измельчить до однородной массы (паштета), посолить по вкусу.



11. Накрыть миску с паштетом пищевой пленкой в контакт (чтобы пленка была прижата к паштету) и убрать в холодильник до полного охлаждения.

Подача

12. В глубокую миску налить тыквенный суп, добавить молоко и украсить тыквенными семечками. На хлебец выложить охлажденный паштет, по желанию украсить вареными овощами. Хлебец с паштетом аккуратно положить на края тарелки.

Тыквенный суп с куриными хлебцами и паштетом

 **1 место**

**Полезно
каждый день**

История создания блюда:

С 12 лет я влюблена в кулинарное искусство, я люблю развиваться в разных направлениях кулинарии, использовать в своих блюдах разные техники и совершенствоваться. В последние два года я увлеклась темой здорового образа жизни, и конечно же питания. В самом начале своего пути в данном направлении я сомневалась, что полезная еда может быть такой вкусной и ей можно наслаждаться так же как и вредной пищей, но со временем я научилась готовить полезные продукты так, чтобы они получились вкусными и сохраняли свои полезные свойства. Питаясь вкусной и здоровой пищей, я не только получаю массу удовольствия, но и чувствую себя намного лучше, состояние моего здоровья заметно улучшилось, появилось больше сил как внутренних, так и физических. Я очень хочу показать всем людям, что здоровая пища не должна быть пресной, «тусклой» и скучной, что ее можно приготовить настолько вкусно, что самые превереды попросят добавки (проверено на своем опыте) и определенные диеты, связанные с ограничением по здоровью, это не приговор. Можно питаться вкусно в любой ситуации и готовить шедевры из самых простых и доступных продуктов, получая массу удовольствия и пользы от процесса приготовления, а потом и от дегустации своих творений.

Приятного аппетита!



Творожная запеканка-суфле

«Птичье молоко»

Полезно
каждый день



Алена Оголихина



6 продуктов 40 минут

Ингредиенты:

- творог - 400 гр.
- яичные белки 160 мл
- сахар - 4 ст.л.(80 гр.) или сахарозаменитель
- сода - 1/2 ч.л. (3 гр.)
- ванилин (щепотка)
- соль (щепотка)

Способ

приготовления:

1. Заранее разогреть духовку до 200 градусов.
2. Блендером тщательно смешать все ингредиенты, кроме соды. Ее нужно добавлять в самый последний момент, непосредственно перед запеканием, чтобы она начала поднимать суфле в горячей духовке.

3. Убедившись, что духовка разогрета до нужной температуры - вмешиваем соду, выкладываем в форму и ставим в духовку на 25 минут до образования золотистой корочки.

4. Подавать охлажденным с джемом, медом, сметаной или сгущенкой.



Творожная запеканка-суфле

 2 место

«Птичье молоко»

**Полезно
каждый день**

Уточнения по ингредиентам:

Я использую пастеризованные белки из бутылки, так как обычных яиц уходит очень много на одно блюдо.

Творог не зерненный, а мягкий. Это позволяет получить нужную консистенцию. Сахар по желанию можно заменить на сахарозаменитель.

БЖУ рецепт с сахаром:

белки - 12, жиры - 7, углеводы - 14, 173 ккал

БЖУ рецепт без сахара:

белки - 13, жиры - 8, углеводы - 2, 140 ккал

История создания блюда:

Рецепт блюда получился случайно. Я очень часто готовила запеканки из творога, так как очень их люблю, и в один прекрасный день решила узнать, что получится, если добавить соду. Наверное, она сделает структуру более воздушной. Но я не думала, что результат будет так отличаться от того, что у меня получалось раньше.

Получилось суфле, похожее на конфеты «Птичье молоко» с очень нежной, однородной структурой.

С тех пор я готовлю только по этому рецепту.

Приятного аппетита!

Куриный суп-пюре с брокколи

👑 3 место

Полезно
каждый день



Алена Покровская



8 продуктов 60-80 минут

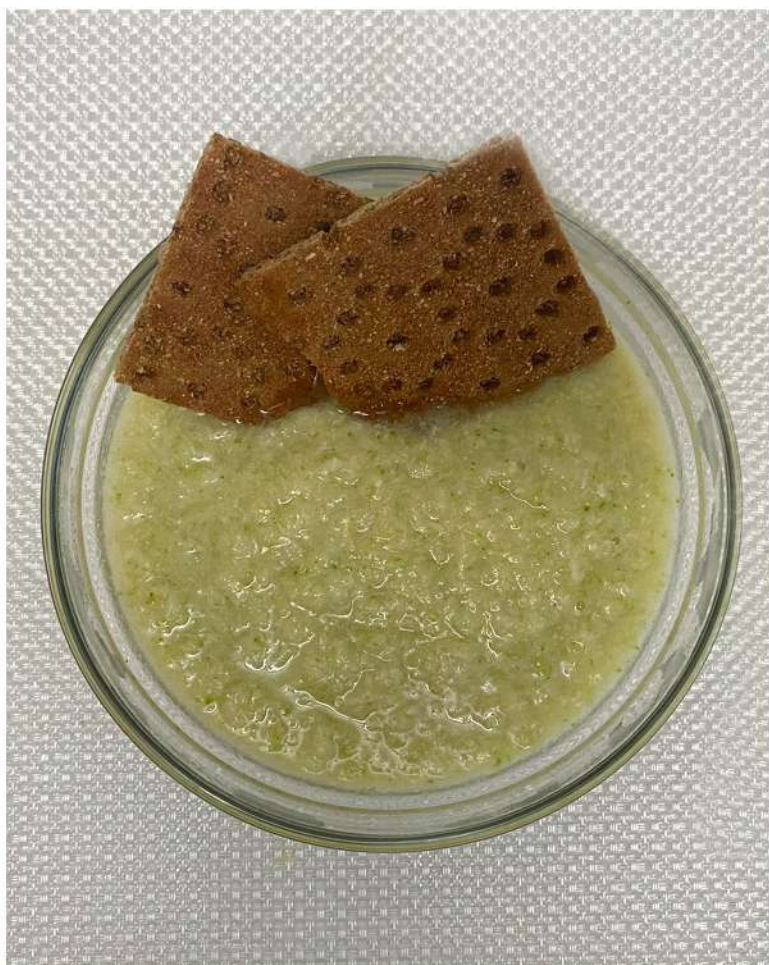
Ингредиенты:

- вода - 1,5 л
- филе куриное - 200 гр.
(можно взять куриное бедро)
- картофель - 2-3 шт.
- лук - 1-2 шт. (по желанию)
- морковь - 1 шт.
- соцветия брокколи
(мороженные) - 1 упак.
- соль, специи - по вкусу
- свежая петрушка - по вкусу

Способ

приготовления:

1. В кастрюлю наливаем воду. Филе курицы моем, кладем в воду и ставим на плиту.
2. После закипания варим куриное филе в течение 30 минут.
3. Пока варится филе чистим картофель, лук и морковь. Нарезаем небольшими кубиками картофель и лук, морковь можно натереть на крупной терке.
4. После того, как филе сварилось, достаем его из бульона. В этот бульон добавляем овощи. Сначала картофель, лук, морковь и варим их в течение 10 минут.



Куриный суп-пюре с брокколи

 **3 место**

**Полезно
каждый день**

5. Брокколи добавляем за 3-5 минут до готовности основных овощей, так как брокколи варятся быстро.
6. Пока варятся овощи, филе рвем на кусочки (волокна).
7. Кладем кусочки филе в кастрюлю к овощам. Выключаем плиту и можно блендером всё перетереть в суп-пюре (если кастрюля не эмалированная, нержавейка, например, то можно прямо в кастрюле).
8. Подаем наш суп-пюре в теплом виде.

История создания блюда:

История рецепта проста. В обострение хотелось не просто куриного бульона, а именно полноценного супа, плюс чтобы было вкусно, сытно и полезно. Так и получился этот рецепт.

Приятного и здорового аппетита!

Кокосовые сырники

победитель
интернет-голосования

Полезно
каждый день



Арина Вострикова



6 продуктов 40-60 минут

Ингредиенты:

- творог - 330 гр.
- рисовая мука - 70 гр.
- разрыхлитель - 7 гр.
- кокосовая стружка - 30 гр.
- изюм - 120 гр.
- молоко - 2 ст.л.

Способ

приготовления:

1. Творог и яйца хорошо перемешать при помощи миксера или погружного блендера, если творог не однородный.

2. В отдельной миске перемешать муку, разрыхлитель для теста, кокосовую стружку. Получившуюся смесь соединить с творогом и хорошо перемешать лопаткой.

3. В полученное тесто добавить изюм и молоко, затем тщательно перемешать.

4. Сформировать из теста шарики и выложить на пергамент, смазанный маслом.



Кокосовые сырники

**победитель
интернет-голосования**

**Полезно
каждый день**

4. Сформировать из теста шарики и выложить на пергамент, смазанный маслом.
5. Получившиеся сырники отправить в духовку, разогретую до 180 градусов на 20 минут.

Подавать с медом или сметаной.

История создания блюда:

Я очень люблю сырники, но в обычные сырники добавляют сахар и пшеничную муку, от которых нет пользы. И мы с мамой решили сделать полезные сырники, которые можно кушать каждый день, без вреда для организма.

Прежде всего, решили заменить пшеничную муку на рисовую, которую уже давно используем для выпечки.

Осталось подумать, как сделать сырники сладкими, но без сахара.

Этим подсластителем для нас стал изюм и кокосовая стружка. Сырники получились очень пышные и ароматные, а главное - очень полезные!

Приятного аппетита!

Отварной рис с куриной печенью и витаминным салатиком

Полезно
каждый день



Разиля Сагирова



10 продуктов 60 минут

Ингредиенты:

- куриная печень - 500 гр.
- лук - 1 шт.
- подсолнечное масло -
на сковороде
- рис - 1 стакан
- пекинская капуста - 1/2 кач.
- болгарский перец - 1 шт.
- огурец - 1 шт.
- оливковое масло для
заправки салата
- сливочное масло - 50 гр.
- соль по вкусу

Способ

приготовления:

1. Отвариваем 1 стакан риса в пропорции на 2,5 стакана воды, добавив соль по вкусу.

Варить 25 минут. Готовый рис заправляем сливочным маслом. Гарнир готов!

2. На растительном масле обжариваем 1 луковицу до полной готовности. Промываем печень, делим только наполовину, резать не нужно! Добавляем печень в обжаренный лук, солим по вкусу. Закрываем крышкой и тушим 30 минут, периодически помешивая.

Основное блюдо готово!



Отварной рис с куриной печенью и витаминным салатиком

**Полезно
каждый день**

3. Делаем витаминный салат: режем половину пекинской капусты, промываем холодной водой, верхние листья выбрасываем.

Пекинскую капусту и помытый болгарский перец нарезаем соломкой. Помытый огурец - кубиками. Овощи заправляем оливковым маслом, добавляем соль по вкусу. Салат готов к употреблению!

4. Выкладываем аккуратно отварной рис (можно использовать форму для придания красивого вида блюду), кладем рядом нашу тушеную печень, выкладываем витаминный салатик.

Наше простое и вкусное блюдо готово!

Приятного аппетита!

Тыквенно-морковная запеканка

Полезно
каждый день



Илья Екимов



7 продуктов 80-100 минут

Ингредиенты:

- морковь - 200 гр.
- тыква - 200 гр.
- разрыхлитель/сода - 1 ч.л.
- мед - 2 ст.л.
- кефир - 300 мл
- яйцо куриное - 1 шт.
- крупа манная - 100 гр.



Способ приготовления:

1. Манку залить кефиром и оставить на 15 минут.
2. Морковь и тыкву нарезать небольшими кубиками. Выложить в сотейник, добавить 50 мл воды и тушить 15 минут.
3. Овощи взбить в пюре блендером.
4. В миске соединить манную крупу, мед, яйцо, разрыхлитель. Перемешать.
5. Добавить морковно-тыквенное пюре и хорошо перемешать до получения однородного теста.
6. Форму диаметром 18 см смазать сливочным маслом и присыпать манной крупой. Выложить тесто в форму, разровнять.
7. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут, до золотистого цвета. Подавать со сметаной или взбитыми сливками.

Приятного аппетита!

Суп-пюре из кабачка

на тонком бульоне из индейки

Полезно
каждый день



Злата Зюлина



6 продуктов 80-120 минут

Ингредиенты:

- филе индейки - 200 гр.
- томаты - 120 гр.
- кабачок - 400 гр.
- картофель - 1 шт.
- соль - по вкусу
- вода



Способ приготовления:

1. Кабачки порезать, тушить 30 минут на медленном огне без масла, чуть-чуть воды. Измельчить блендером.
2. Томаты потушить, протереть через сито, соединить с пюре из кабачков.
3. Филе индейки отварить в воде. 250 мл бульона из индейки соединить с пюре из кабачков и помидоров.
4. Готовим розу из картофеля. Картофель порезать очень тонко. Замочить в подсоленной воде на 15-20 минут. Затем вынуть из воды, обсушить на полотенце и сформировать розу. Розу поместить в формочку и смазать желтком. Запекать в духовке 40 минут.
5. Суп-пюре украсить зеленью и подать вместе с розой из картофеля.

История создания блюда:

Это авторский рецепт, основанный на изучении меню диеты по Певзнеру стол №4 для пациентов с ВЗК.

Приятного аппетита!

«Солнечная каша»

Полезно
каждый день



Маргарита Тюркина



6 продуктов 50-60 минут

Ингредиенты: (на 2 порции)

- кукурузная крупа
1/2 стакана (стакан 250 мл)
- рис круглозерный
(хорошо разваривающийся)
1/2 стакана
- свежая или замороженная
тыква 400-500 гр.
(тыква должна быть сладкая,
лучше всего подходит сорт
Капитошка)
- масло ГХИ или топленое
масло 2 ч.л.
- соль по вкусу
- пекмез (или сироп
шиповника/ финиковый
сироп)



Способ приготовления:

1. Крупы промываем, заливаем 3 стаканами кипятка и варим при слабом кипении 10 минут (варить с чуть-чуть приоткрытой крышкой).

Добавляем нарезанную мелкими кусочками тыкву и продолжаем варить еще 20 минут, регулярно помешивая.

В процессе варки можно добавить немного кипятка, если каша слишком загустеет.

«Солнечная каша»

**Полезно
каждый день**

2. В конце приготовления добавляем соль по вкусу, 2 ч.л. масла ГХИ. Снимаем кашу с огня и оставляем томиться 10 минут под крышкой, накрытой полотенцем.

3. При подаче поливаем кашу небольшим количеством пекмеза (сироп из сладкого винограда), либо сиропом шиповника или финиковым сиропом.

Сверху украшаем кашу кусочками фруктов по вкусу и переносимости (очень вкусно с бананом, кусочками очищенного от кожуры яблока).

Каша получается очень красивого желто-оранжевого цвета, поэтому я называю ее «Солнечная каша». Эта каша отлично подойдет для ежедневного рациона людей с ВЗК.

Даже в период обострения она хорошо переносится кишечником, так как кукурузная крупа в сочетании с рисовой способствует закреплению стула, препятствует брожению и в целом очень благотворно влияет на слизистую желудочно-кишечного тракта.

Приятного аппетита!

«Мишкина каша»

Полезно
каждый день



Елена Афанасьева



5 продуктов 20-25 минут



Ингредиенты:

- кокосовое молоко - 400 мл или 2 стакана
 - овсяные хлопья (не быстрого приготовления) - 1 стакан
 - соль - щепотка
 - сироп топинамбура - 2 ч.л.
- для украшения**
- орехи кешью - 10 шт.
 - малина - 5 шт. (можно взять любую ягоду по вкусу)

Способ

приготовления:

1. В кастрюльку налейте кокосовое молоко. Всыпьте щепотку соли по вкусу. И нагрейте до легкого кипения.
2. Сразу уменьшите нагрев до минимального и всыпьте овсяные хлопья.
3. Перемешайте и поварите 10-15 минут до желаемой консистенции каши. Время может варьироваться, учитывайте инструкцию на упаковке. Также имейте в виду, что и после варки хлопья продолжают разбухать, а каша становится гуще.
4. Выключите плиту, оставьте кашу под крышкой на 5 минут, накройте полотенцем, а потом положите в тарелку. В готовую кашу добавьте сироп топинамбура и украсьте кашу по своему вкусу.

Приятного аппетита!

Яблочно-морковные сырники со сметанно-фруктовым соусом

Полезно
каждый день



Арина Рудченко



10 продуктов 40-50 минут

Ингредиенты:

- творог - 1 пачка (250 гр.)
- мука - 3-4 ст.л.
- мед - 3-4 ч.л.
- морковь - 1 крупная
- яблоко - 2 шт.
- яичные белки - 2 шт.
- ванильный сахар
- корица молотая
- сметана - 2-3 ст.л.
- джем/варенье с любым вкусом



Способ приготовления:

1. Морковь и яблоки натереть на терке. Творог соединить с яблочно-морковной смесью, медом (можно заменить на сахар), мукой (можно заменить на манную крупу), ванильным сахаром и корицей. Перемешать.
2. Яичные белки взбить в пену и ввести в творожную массу.

Яблочно-морковные сырники со сметанно-фруктовым соусом

**Полезно
каждый день**

3. Сформируйте из массы сырники. Запекайте до золотистого цвета примерно 25-30 минут при 180 градусах (температура выпекания зависит от духовки и может потребоваться меньше времени, у меня духовка электрическая).
4. Готовое блюдо полить сметанным соусом или подать его в отдельной креманке.
5. Для приготовления сметанно-фруктового соуса вам потребуется сметана и джем-варенье с любым вкусом. Смешать эти два ингредиента и соус готов.

Сырники - мой самый любимый завтрак. Чтобы сделать его еще полезнее можно экспериментировать с ингредиентами. Использовать разные виды клейкой текстуры (рисовая, пшеничная мука, манная крупа), вместо яиц использовать бананы, сладость добавлять медом и сахаром. Для еще более насыщенного и выраженного вкуса добавляют сухофрукты, ягоды, фрукты (яблоки), овощи (тыква, морковь), или как в этом рецепте - фрукты и овощи вместе.

Приятного аппетита!



Овощной суп-пюре

Полезно
каждый день



Вера Богатова



6 продуктов 30-40 минут



Ингредиенты:

- кабачок - 200 гр.
- цветная капуста - 200 гр.
- морковь - 1 шт.
- картофель - 2 шт.
- соль - по вкусу
- зелень для украшения

Способ

приготовления:

1. Кабачок, морковь, картофель очистить и нарезать ломтиками. Цветную капусту разобрать на соцветия.



2. В 1,5 л воды отварить овощи в течение 15 минут. Посолить по вкусу.

3. Измельчить блендером овощи вместе с бульоном. Готовое блюдо украсить зеленью.

Приятного аппетита!

Радлеты

Полезно
каждый день



Татьяна Ганюшина



7 продуктов 40-50 минут



Ингредиенты:

- филе курицы - 500 гр.
- лук репчатый - 50 гр.
- перец - 50 гр.
- морковь - 50 гр.
- масло раст-ное - 1 ст.л.
- соль - 1/2 ч.л.
- петрушка - 10 гр.

Способ приготовления:

1. Филе курицы нарезаем кусочкам и пропускаем через мясорубку.
2. Очищаем лук и нарезаем мелкими кубиками.
3. Перец разрезаем на 2 части и удаляем внутренние перегородки с семенами. Далее очищенный перец нарезаем мелкими кубиками. Предварительно очищенную морковь нарезаем мелкими кубиками.
4. В миску с куриным фаршем добавляем подготовленные овощи, а также соль. Перемешиваем.
5. Затем добавляем 1 ст.л. растительного масла. Тщательно вымешиваем фарш. Он должен быть однородным и вязким.
6. Смачиваем руки теплой водой и формируем из полученной массы круглые галеты.
7. Готовим в пароварке около 15 минут. Приятного аппетита!

Тефтели из нежного филе индейки

с воздушным картофельным пюре

Полезно
каждый день



Злата Зюлина



4 продукта 60-80 минут

Ингредиенты:

- филе индейки - 300 гр.
- яйцо - 1 шт.
- картофель для пюре
- вода

Способ

приготовления:

1. Филе индейки измельчить блендером.
2. Добавить желток. Белок взбить миксером.
3. Соединить фарш из индейки с взбитым белком.

4. Полученное суфле разложить в формочки и запечь в духовке 40 минут.

5. Картофель отварить в кипящей подсоленной воде. Пюрировать блендером.

6. Подавать тефтели с картофельным пюре.

История создания блюда:

Авторский рецепт, возникший на основе диетических рекомендаций по Певзнеру для пациентов с ВЗК. Для таких людей рекомендована протертая, хорошо термически обработанная пища. Индейка является наиболее легко усвояемым видом мяса. В рецепте исключены все ингредиенты, раздражающие слизистые ЖКТ. Оригинальная подача в виде ежика обязательно понравится самым юным.

Приятного аппетита!



Печеночные оладьи

«Этюд в темных тонах»

Полезно
каждый день



Ирина Воробьева



8 продуктов

Ингредиенты:

- печень говяжья - 700 гр.
- манка - 2 ст.л.
- луковица средняя - 1 шт.
- соль - 1/3 ч.л.
- крахмал - 1 ст.л.
- яйца - 2 шт.
- растительное масло - 50 мл
- зелень укропа - 20 гр.

Способ

приготовления:

1. Перекрутить печень в мясорубке. Заканчивая процесс, прокручиваем луковицы.
2. К массе добавить соль, манку, крахмал, взбитые яйца, мелко рубленный укроп и тщательно перемешать.
3. Убрать в холодильник, прикрыв емкость, на 6-12 часов (можно меньше). Я делаю утром тесто, а выпекаю вечером к ужину.
4. Раскалить сковороду с растительным маслом, придать тесту форму оладушек и обжарить по 1 минуте на каждой стороне.
5. Полученные оладушки переложить в мультиварку. Готовить в режиме «на пару» с функцией пароварки в течение 20 минут.
6. Готовые оладьи, смазать сливочным маслом и подать к столу со сметаной. Оладьи хорошо сочетаются с рисом и овощами. Также оладушки можно использовать для приготовления бутербродов к чаю.

Приятного аппетита!



Творожная запеканка

Полезно
каждый день



Маргарита Колодко



7 продуктов 50-60 минут



Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 450 гр.
- сахар - 4 ст.л.
- манная крупа - 3 ст. л.
- яйцо - 3 шт.
- сметана - 50 гр.
- ванилин - на кончике ножа
- панировочные сухари

Способ

приготовления:

1. Смешать творог, сахар, яйца, манку, ванилин.
2. Смазать форму для выпекания растительным маслом и на дно насыпать панировочные сухари.
3. Аккуратно выложить творожную массу в форму, разровнять и полить сметаной.
4. Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов около 40 минут.
5. После полного остывания подать на стол, слегка смазать поверхность сметаной. Украсить ягодами по вкусу.

Приятного аппетита!

Яичная запеканка с брокколи и цветной капустой

Полезно
каждый день



Станислав Кузюрин



6 продуктов 30-40 минут



Ингредиенты:

(на две небольшие индивидуальные порции)

- яйца - 3-4 шт.
- брокколи - 50-100 гр.
- цветная капуста - 50-100 гр.
- молоко (можно использовать безлактозное 40-50 мл)
- сыр - 20-30 гр. (не обязательно)
- соль - по вкусу
- перец - по вкусу
- итальянские специи - по вкусу

Способ приготовления:

1. Яйца взбить вилкой или венчиком до однородного меланжа.
2. Добавить молоко, заранее размороженные овощи, сыр и специи.
3. Перемешать. Перелить в форму для запекания (желательно форму смазать небольшим количеством растительного масла).
4. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности, около 15-20 минут.

Приятного аппетита!

Воздушные кето-булочки

(без глютена, дрожжей, лектина)

Полезно
каждый день



Татьяна Светкина



10 продуктов 80-100 минут

Ингредиенты:

- конопляная мука - 75 гр.
- кокосовая или миндальная мука - 75 гр.
(или можно 150 гр. только конопляной муки)
- псиллиум (шелуха семян подорожника) - 45 гр.
- белок яиц - 3 шт.
- соль - по вкусу
- сода - 1/2 ч.л.
- уксус яблочный (для гашения соды) - 2 ст.л.
- корица - 1/2 ч.л.
- кунжут - 1 ст.л. (с горкой)
- очень теплая вода - 300 мл

Из этого количества ингредиентов получается 10-12 булочек в зависимости от размера.

Способ приготовления:

1. Смешайте все сухие ингредиенты. Добавьте белки.
2. Загасите соду яблочным уксусом и добавьте воду. Хорошо перемешайте. Тесто получается густое. Дайте ему постоять 15 минут.



Воздушные кето-булочки

(без глютена, дрожжей, лектина)

**Полезно
каждый день**

3. Делаем из теста шарики, выкладываем их на противень, немного придавливаем шарики (делаем из них лепешки, так как тесто хорошо поднимается).

4. Выпекаем в любой духовке 40-50 минут при температуре 180 градусов в обычном режиме.

Булочки получаются пышные, мягкие, воздушные. Очень долго могут храниться. Попробовали хранить неделю - не черствеют. Какими были после выпекания - такими и остались.

Вкус булочек можно изменять по желанию, добавляя семена подсолнечника, орехи, куркуму, имбирь, перец, разные специи, какао, стружку кокоса, ваниль и т.п.

Такими булочками мы заменяем хлеб. С ними можно делать различные бутерброды на завтрак и для перекусов.

История создания блюда:

Последние 2 месяца я заинтересовалась здоровым питанием. Стала изучать, экспериментировать, применять в своем питании. Научилась делать кокосовое и миндальное молоко, а после него остается жмых. Выбрасывать жалко. Его я стала сушить, перемалывать в муку и добавлять в полезную выпечку. Муку можно также покупать через интернет-магазины.

На первый взгляд кажется, что такие булочки - дорогое удовольствие. На самом деле это совсем не так. Кокосовая стружка 1 кг стоит 600 р. Для 1 литра молока я беру 70-80 г стружки. Молоко получается 48 р./л, это дешевле обычного молока в магазине. Из жмыха получается около 40 гр. муки. При отжиме молока получается еще один приятный бонус - 15 гр. кокосового масла, которое можно использовать по уходу за кожей и т.п.

Всем здоровья и всех благ!

Хлеб гречишный ферментированный

Полезно
каждый день



Артем Гринькевич



4 продукта 24-36 часов



Ингредиенты:

- зеленая гречка - 400 гр.
- вода - 250 мл + 750 мл (для замачивания)
- соль - 1/2 ч.л.
- тыквенные семечки - по вкусу (для присыпки сверху на хлеб)

Способ

приготовления:

1. Гречку промыть и залить фильтрованной водой на 4-6 часов.
2. Воду слить, откинув гречку на дуршлаг. **НЕ промывать!**
3. Добавить в гречку 200 гр. фильтрованной воды, соль, специи (по желанию). Взбить с помощью миксера в однородную массу.
4. Оставить массу в блендере или переложить в стеклянную посуду.



Хлеб гречишный ферментированный

**Полезно
каждый день**

5. Накрывать полотенцем и оставить ферментироваться при комнатной температуре на ночь (на 12-24 ч в зависимости от температуры в доме: чем теплее, тем быстрее произойдет ферментация).

К утру тесто немного поднимется и в нем появятся пузырьки воздуха.

6. Вылить тесто в силиконовую форму. Посыпать сверху тыквенными семечками.

7. Выпекать в предварительно разогретой до 240 С духовке - в течение 20 минут, далее при температуре 180 С еще 25 минут.

Готовый хлеб вынуть из духовки, достать из формы, переложить на решетку и полностью остудить.

Разрезать с хрустом остывший хлеб и наслаждаться его вкусом и влажностью.

У этого хлеба хрустящая корочка, а по структуре мякиша он напоминает мокрый бородинский хлеб.

Приятного аппетита!

Овощной суп-пюре

Полезно
каждый день



Надежда Демчук



11 продуктов 50-60 минут

Ингредиенты:

- куриная грудка - 250 гр.
- вода - 1000 мл
- тыква - 1 кг (очищенная)
- картофель - 2-3 шт. (250 гр.)
- морковь - 1 шт. (200 гр.)
- лук репчатый - 1 шт.
- чеснок - 2 зубчика
- укроп, петрушка - 40 гр.
- соль - по вкусу
- куркума - 1/2 ч.л.
- разрешенный хлеб - 300 гр.



Способ приготовления:

1. Заливаем куриное филе водой, доводим до кипения, снимаем пену, солим и варим 20 минут.
2. Разогреваем духовку до 150 градусов, ставим порезанный хлеб на сухарики на 15 минут.
3. Подготавливаем овощи. Картофель, морковь, тыкву вымыть и очистить, у тыквы удалить семена. Нарезать небольшими кубиками. Лук и чеснок очистить. Зелень вымыть, не измельчать.
4. Выкладываем в кастрюлю все порезанные овощи. Лук и чеснок кладем целиком, только для аромата. Заливаем готовым бульоном, чтобы он едва покрывал овощи. Добавляем куркуму, варим 15-20 минут до мягкости овощей.

Овощной суп-пюре

**Полезно
каждый день**

5. За 5 минут до готовности выкладываем в кастрюлю зелень и мелко порезанное куриное филе.

6. Когда овощи готовы, достаем лук и чеснок, сливаем немного бульона в отдельную емкость. Содержимое кастрюли доводим блендером до однородного состояния. Разбавляем остатками бульона до кремовой консистенции, проверяем на соль. Готово!

7. Подавать горячим с сухариками.

История создания блюда:

Изначально это был классический тыквенный суп, в котором не было ни мяса, ни картошки и всегда добавлялся плавленный сыр, либо сливки. Но когда врач запретил сыну подростку молочные продукты, пришлось подумать под каким соусом подавать овощи, чтобы сыну понравилось.

С мясом суп получается более сытным, а овощи всегда можно скорректировать по вашей переносимости. Я обычно добавляю все, что есть в холодильнике. В ход идет и брокколи, и цветная капуста, и стручковая фасоль. Конечно тыква является основным ингредиентом.

Сын ест с удовольствием. Ему нравится кремовая консистенция, ну и сухарики конечно.

Приятного аппетита!

Плов из зеленой гречки «Деликатесный»

Полезно
каждый день



Анастасия Северова



6 продуктов 80-100 минут

Ингредиенты:

- зеленая гречка - 300 гр.
- морковь - 400 гр.
- куриные бедра - 6 шт.
- лук (крупный) - 1 шт.
- чеснок - 15 гр.
- томат (если переносите) - по вкусу

Способ приготовления:

1. Для начала отвариваем куриные бедра. Далее удаляем из них кости.

2. На полученном бульоне отвариваем гречку и морковь вместе. Морковь должна быть порезана крупно.

3. За 10 минут до готовности добавляем наше мясо. За 5 минут до готовности добавляем лук (порезан кольцами) и чеснок. Соль по вкусу.

Этот рецепт лучше традиционного. Подойдет на каждый день, но также им можно удивить гостей. Дети тоже будут в восторге от вкусного плова и будут просить вас приготовить его снова и снова! Взрыв вкуса вас безусловно удивит, а главное плов из зеленой гречки - очень полезен!

**Приятного аппетита! Будьте здоровы, живите богато!
Желаю отличного настроения!**



Заливное из куриного бульона с овощами

 1 место

Здоровый
праздник



Варвара Кумина



9 продуктов

Ингредиенты:

*для основы заливного
(объем формы 400 мл)*

- чистые куриные кости* - 100гр.
- вода - 650 мл
- морковь - 40 гр.
- желатин листовой** - 10 гр.
- соль - по вкусу

для начинки:

- морковь - 15 гр.
- кабачок - 10 гр.
- цветная капуста - 10 гр.
- брокколи - 10 гр.
- куриное филе - 70 гр.



Внимание! Указан вес уже очищенных овощей!

*Чистые куриные кости - кости с минимальным количеством мяса и без жира.

**Желатин листовой можно заменить на 10 гр. порошкового желатина, замочив его в 20 мл бульона.

Заливное из куриного бульона с овощами

 1 место

**Здоровый
праздник**

Способ приготовления:

Основа заливного:

1. Морковь (40 гр.) помыть, очистить от кожицы, разрезать пополам и запекать в заранее разогретой до 230 градусов духовке 10 минут на режиме «верх-низ» (чтобы был ярче аромат у моркови).
2. Куриные кости промыть под холодной водой, положить в кастрюлю и залить холодной водой (650 мл), вода должна покрывать кости. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, снимая пену с бульона. После закипания - снизить нагрев до минимального, добавить запеченную морковь и варить при закрытой крышке 1 час.
3. За 5 минут до окончания варки бульона, залить листовой желатин холодной водой, чтобы вода покрывала его. Дождаться его набухания.
4. Готовый бульон процедить (понадобится 300 мл бульона), посолить по вкусу и снова довести до кипения. Убрать бульон с огня.
5. Разбухший желатин достать из воды, слегка отжать и растопить на водяной бане (поставить сухую миску с желатином в кастрюлю с кипящей водой, но вода не должна соприкасаться с дном миски) до однородной жидкой массы (нельзя доводить желатин до кипения, иначе он потеряет свои желирующие свойства). Растопленный желатин ввести в теплый бульон и тщательно перемешать.



Приготовление начинки:

6. Овощи обработать (промыть, почистить), из моркови и кабачка вырезать фигурки с помощью ножа или формочек. Брокколи и цветную капусту разделить на маленькие соцветия.



Заливное из куриного бульона с овощами

👑 1 место

Здоровый
праздник

Приготовление начинки:

Нарезанные овощи отварить до готовности в кипящей воде. Сразу после варки переложить овощи в холодную воду, чтобы остановить процесс их приготовления.

7. Куриную грудку разрезать на пластины и варить в кипящей воде. Когда мясо будет полностью (снаружи и внутри) белым, сразу достать курицу из воды (она должна получиться сочной и мягкой). Нарезать курицу на маленькие кубики.



Сборка заливного:

8. На дно формы (объемом 400 мл) налить слой (1 см) основы (бульон с желатином), красиво выложить овощи (основа должна их покрывать), поставить форму с первым слоем в холодильник до полного застывания. Основу не убирать в холодильник (так она долго не будет застывать). Поверх застывшего слоя залить еще один слой основы (2 см) и снова убрать в холодильник до полного застывания. Поверх застывшего второго слоя залить третий (1 см) и выложить в него кубики отварного куриного филе (основа должна их покрывать). Убрать в холодильник до застывания. Поверх застывшего третьего слоя залить оставшуюся основу, закрыть форму пленкой (не должна касаться заливного) и поставить в холодильник до полного застывания (лучше на 6 часов).



Заливное из куриного бульона с овощами

👑 1 место

Здоровый
праздник



История создания блюда:

С двенадцати лет я влюблена в кулинарное искусство, я люблю развиваться в разных направлениях кулинарии, использовать в своих блюдах разные техники и совершенствоваться. В последние два года я увлеклась темой здорового образа жизни, и конечно же питания.

С самого начала своего пути в данном направлении, я сомневалась, что полезная еда может быть вкусной и ей можно наслаждаться так же, как и вредной пищей. Но со временем я научилась готовить полезные продукты так, чтобы они получались вкусными и при этом сохраняли свои полезные свойства.

Питаясь вкусной и здоровой пищей, я не только получаю массу удовольствия, но и чувствую себя намного лучше. Состояние моего здоровья заметно улучшилось, появилось больше сил как внутренних, так и физических.

Я очень хочу показать всем людям, что здоровая пища не должна быть пресной, «тусклой» и скучной, что ее можно приготовить настолько вкусно, что даже привереды попросят добавки (проверено на своем опыте). И определенные диеты, связанные с ограничениями по здоровью - это не приговор. Можно питаться вкусно в любой ситуации, и готовить шедевры из самых простых и доступных продуктов, получая массу удовольствия и пользы от процесса приготовления, а потом и от дегустации своих творений.

Приятного аппетита!

Плов Алладина

 2 место

**Здоровый
праздник**



Михаил Конев



14 продуктов 60-100 минут



Способ приготовления:

1. Курагу и изюм, чернослив и рис для плова: кладем каждый ингредиент в отдельную посуду и на 20 минут замачиваем в горячей воде. Затем воду сливаем, сухофрукты высушиваем бумажной салфеткой.
2. Луковицу почистите, помойте и нашинкуйте на небольшие кубики.
3. Морковь почистите, помойте и нарежьте длинной соломкой.
4. Нарежьте кусочками мясо.

Ингредиенты:

- мясо говядина (можно заменить на мясо кролика или курицы) - 500 гр. (можно готовить без мяса)
- масло оливковое - 4 ст.л.
- рис белый Краснодарский непропаренный - 1 стакан
- морковь - 2шт.
- курага - 15 шт.
- изюм - 5 ст.л.
- чернослив - 15 шт.
- бульон - 3 стакана
- чеснок - 2 зуб.
- лук репчатый - 2 шт.
- шафран - по вкусу
- зира или romarin - 1 ч.л.
- укроп - щепотка
- соль - по вкусу

Плов Алладина

 2 место

**Здоровый
праздник**

5. В казане хорошо разогрейте оливковое масло.
6. Переложите мясо в разогретое масло и слегка обжарьте только до прозрачного состояния.
7. Затем к мясу добавьте по очереди лук, морковь, и все слегка обжарьте.
8. Выложите сверху курагу и чернослив.
9. Несколько раз промойте холодной водой нужное количество риса. Промытый рис выложите ровным слоем поверх обжаренных ингредиентов.
10. Рис посыпьте солью (по вкусу), приправами Зира или Romarin. На рис равномерно уложите промытый изюм. В центр положите чеснок, утопив его в рис. Затем налейте в казан куриный или говяжий бульон. Казан закройте крышкой и тушите плов на маленьком огне до готовности риса. Рис должен впитать бульон полностью.
11. Приготовленный в казане сладкий плов с сухофруктами аккуратно перемешайте и можно подавать к столу. Подается в горячем виде.
12. Можно посыпать мелко нарезанным укропом или петрушкой.

Приятного аппетита!

Тыквенная кладовая

 3 место

**Здоровый
праздник**



Анна Разгоняева



8 продуктов 165 минут

Ингредиенты:

на 6 порций

- небольшая тыква (около 1000 гр.) - 1 шт.
- гречка - 210 гр.
- филе куриное - 300 гр.
- морковь - 80 гр.
- чернослив - 20 гр.
- соль - 2 гр.
- укроп - небольшая веточка
- семечки тыквенные - 30 гр.



Способ приготовления:

1. С тыквы срезать верхушку. Вырезать ложкой мякоть.
2. Гречку промыть.
3. Филе куриное нарезать небольшими кусочками.
4. Морковь нарезать мелкими кубиками.
5. Чернослив (если жесткий, то необходимо замочить в теплой воде на 20 минут, затем обсушить) - разрезать пополам.
6. Все ингредиенты смешать, добавить соль, укроп по вкусу и очищенные тыквенные семечки.

7. Нафаршировать тыкву получившейся начинкой, накрыть срезанной тыквенной верхушкой. Обернуть тыкву фольгой и запекать в разогретой до 200 градусов духовке 2 часа 15 минут.

8. С готовой тыквы снять фольгу, выложить тыкву на тарелку. Употреблять готовое блюдо в теплом виде.

История создания блюда:

Давно, когда я была подростком, моя бабушка рассказала об одном полезном блюде из тыквы. Бабушка узнала про этот рецепт от моей прабабушки. А почему блюдо именно из тыквы? - спросите вы.

Родина тыквы - Северная и Южная Америка. Плоды тыквы содержат 8-10% сахаров, витамины С, В1, В2, В6, РР, каротин, азотистые соединения, пантотеновую кислоту. Многие блюда из тыквы смело можно называть диетическими.

А так как у моей бабушки были проблемы с желудком и заболевание кишечника, она часто готовила блюда именно из тыквы. В наше время у многих людей проблемы с кишечником. Поэтому блюда из тыквы - самые полезные! - говорила моя бабушка. Эта проблема с желудком коснулась и меня, но я это блюдо немного переделала. Бабушка фаршировала тыкву рисом, морковью и разными овощами, которые выращивала на своем огороде. Я много экспериментировала и подбирала продукты, которые подойдут мне с больным желудком.

Это блюдо сытное, полезное и необычного вкуса.

Приятного аппетита!

Салат «Лайт»

Здоровый
праздник



Елена Дъяченко



6 продуктов 20-30 минут



Ингредиенты:

- вареные кальмары - 200 гр.
- листья салата - 1 пучок
- зеленый горошек - 2 ст.л.
- яйца - 5 шт.
- сметана - 2 ст.л.
- соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Кальмары нарезать небольшими полосками.
2. Яйца мелко нарезать, листья салата нарвать на маленькие части, добавить горошек.
3. Добавить соль по вкусу, сметану и все перемешать.

История создания блюда:

Однажды муж попал в больницу с дивертикулитом (воспаление в кишечнике). Выписали его как раз ко дню рождения. Нужно было приготовить небольшой праздничный ужин. Прочитав много информации о продуктах, которые можно и которые нельзя, создала этот рецепт.

Приятного аппетита!

Банановый смузи

Здоровый
праздник



Виктория Козорезова



3 продукта 15 минут

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный - 150 мл
- банан - 1 шт.
- овсяные хлопья - 1 ст.л.

Способ приготовления:

1. Подготовить продукты. Очистить банан от кожуры.
2. Нарезать ингредиенты. Банан нарезать кружочками.
3. Смешать компоненты. В блендер добавить банан, кефир, овсяные хлопья. Все измельчить.



История создания блюда:

Популярность этот напиток обрел в 60-х годах XX века в Калифорнии, где его и придумали. Само слово «смузи» зародилось в среде хиппи и относилось к фруктовым напиткам. Позже смузи стали продавать в небольших бутылочках в магазинах здорового питания США, благодаря пропаганде здорового образа жизни.

Приятного аппетита!

Творожно-банановый торт

Здоровый
праздник



Полина Фролова



9 продуктов 60-90 минут



Ингредиенты:

- кефир 1% - 1/2 стакана
- мука овсяная - 1 стакан
- оливковое масло - 3 ст.л.
- сода - 1/2 ч.л.
- сахар - 1/2 стакана
- натуральный йогурт - 300 гр.
- обезжиренный творог - 300 гр.
- бананы - 2 шт.

Способ

приготовления:

1. В теплый кефир добавляем соду, туда же добавляем оливковое масло, сахар и хорошо перемешиваем.
2. Добавляем муку и перемешиваем.
3. Делим полученную массу на 3 части, делаем коржи и выпекаем в духовке при температуре 180 градусов.
4. Измельчаем бананы до каши, добавляем творог, йогурт, сахар, все перемешиваем. Промазываем этим кремом готовые коржи.
5. Украшаем торт белковым безе и консервированными персиками. Убираем торт на пару часов в холодильник.

Приятного аппетита!

Праздничный рулет

Здоровый
праздник



Ярослав Сивов



8 продуктов 180-200 минут

Ингредиенты:

для теста

- яйцо куриное - 4 шт.
- сметана 15% - 3 ст.л.
- мука - 2 ст.л.
- крахмал - 2 ст.л.
- соль - щепотка

для начинки

- семга слабосоленая - 100-130 гр.
- авокадо спелое - 1 шт.
- огурец - 1 шт. (небольшой)



Способ приготовления:

1. Взбиваем яйца, сметану, муку, крахмал, соль блендером до однородной массы. Разогреваем духовку до 180 градусов. Застылаем противень пергаментной бумагой и выливаем на него тесто. Выравниваем прямоугольником. Запекаем 10-12 минут. Когда наша основа будет готова, перекладываем ее на чистый пергамент и сворачиваем в рулет. Забываем про него на 30 минут.
2. Готовим начинку: авокадо разрезаем и разминаем до пасты. Рыбку тонко нарезаем. Огурец нарезаем слайсами.
3. Через 30 минут собираем рулет. Разворачиваем нашу основу. Размазываем пасту авокадо по всей основе. Выкладываем рядами рыбку - огурец - рыбку - огурец. Сворачиваем аккуратно все в рулет. Рулет заворачиваем в пищевую пленку и ставим в холодильник на 2 часа.

Приятного аппетита!

Фаршированные кабачки

с мясом, рисом и тыквой под сыром

Здоровый
праздник



Маргарита Тюркина



9 продуктов 60-80 минут

Ингредиенты:

- фарш - говядина (300-400 гр.) и 300-400 гр. другого мяса (нежирная свинина, индейка или курица без кожи)
- луковица - 1 шт.
- тыква - 300-400 гр. (заранее отварить). Можно заменить отварной морковью или припущенными до состояния пюре томатами без шкурки
- бурый рис - 1 ст. (250 мл) - заранее отварить / можно заменить обычным рисом, сваренным до полуготовности
- кабачок - 1 шт. (большой) или 2-3 шт. (средних)
- специи:
 - прованские травы (2 ч.л.)
 - чабрец (2 ч.л.)
 - сумак (1 ч.л.) - при наличии
 - или молотая красная сладкая паприка (1 ч.л.)
- соль - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст.л.
- яйцо - 1 шт.
- сыр - 150 - 200 гр. (мягкий или полутвердый, неострый, хорошо плавящийся)
- несладкий йогурт (можно греческий или нежирная сметана)



Фаршированные кабачки

с мясом, рисом и тыквой под сыром

**Здоровый
праздник**

Способ приготовления:

1. Пропускаем мясо, луковицу и овощной компонент (в нашем случае тыква) через мясорубку (если фарш готовый, то лук натереть на тёрке или очень мелко нарезать, тыкву хорошо размять и добавить в фарш).

Добавить 1 яйцо, отваренный рис, столовую ложку оливкового масла, специи, соль и тщательно перемешать.

2. Нарезаем сырой очищенный кабачок кольцами шириной 2-3 см (или пополам в виде лодочек), очищаем от сердцевины. Фаршируем кольца или лодочки кабачка начинкой с верхом и укладываем на противень. На дно противня наливаем немного кипятка, чтобы покрывало его поверхность и кабачки готовились на пару.

3. Готовим в предварительно разогретой духовке при температуре 180-200 градусов - 45 минут. За 10 минут до готовности накрыть кабачки пластинами сыра и снова отправить в духовку.

4. Готовое блюдо подаем с несладким йогуртом или нежирной сметаной.

Это блюдо отлично подойдет к праздничному столу, так как оно очень вкусное, полезное и сбалансированное. Благодаря овощам в нем содержится много микроэлементов и витаминов, а также полезной клетчатки. Рис благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Протертое мясо - это легкоусвояемый белок и железо, так необходимые людям с ВЗК для восстановления слизистой кишечника. Благодаря тому, что оно готовится на пару и слегка запекается, это блюдо легкое и нежирное, при этом очень питательное.

Приятного аппетита!

Кабачковые рулетики

«Фантазия»

Здоровый
праздник



Арина Колмакова



5 продуктов 60 минут

Ингредиенты:

- кабачок - 300 гр.
- фарш куриной грудки - 200 гр.
- сыр твердый - 70 - 100 гр.
- соль - по вкусу
- зелень для украшения блюда

Способ

приготовления:

1. Кабачок помыть, нарезать слайсами, не толще 0,5 мм.
2. Фарш посолить по вкусу. Готовый фарш положить на готовый слайс и завернуть рулетиками.

3. Отварить на пару 20 - 30 минут на слабом огне. Затем рулетики сложить в форму для запекания, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при 160 градусах в течение 10 минут.

4. Готовые рулетики выложить на блюдо и украсить зеленью. Подавать на праздничный стол.

Приятного аппетита!



Пирог с мясом и картошкой или «цикал»

Здоровый
праздник



Анна Иконникова



7 продуктов 120-140 минут

Ингредиенты:

Тесто

- мука - 1 кг
- соль - щепотка
- яйца - 1 шт.
- вода - чтобы тесто получилось как пластилин

Начинка

- нежирный фарш - 1 кг
- яйца - 1 шт.
- картофель (нарезанный ломтиками, шириной 2-3 мм) - 1 кг
- лук - 3 шт.
- соль - по вкусу



Способ приготовления:

1. Замешиваем тесто. Муку просеиваем, добавляем равномерно соль, яйцо. Все смешать. Добавляем воду и смешиваем до однородной массы, напоминающей пластилин. Тесто помещаем в пакет и на 10 минут убираем в холодильник. Из охлажденного теста проще лепить.

2. Начинка. Лук - порубить или перекрутить через мясорубку. Картофель - нарезаем мелкими ломтиками. Смешиваем все ингредиенты, солим по вкусу.

Пирог с мясом и картошкой

или «цикал»

Здоровый
праздник

3. Делим тесто на 2 части. Одну часть раскатываем как лепешку, толщиной 3-4 мм.

Сверху укладываем начинку равномерным слоем. Вторую часть теста тоже раскатываем лепешкой и укладываем поверх начинки. Закрепляем края. Посередине в верхней лепешке делаем дырочку.

4. Выпекаем 40-50 минут в духовке при температуре 180 градусов. Потом укладываем в фольгу. Сверху смазываем сливочным маслом. Даем пирогу пропитаться под фольгой минут 30. После этого пирог можно есть.



Приятного аппетита!

Тыква в тыкве

Здоровый
праздник



Игорь Размочаев



3 продукта 80-90 минут



Ингредиенты:

- тыква небольшая - 1 шт. (величиной с порционный горшочек)
- тыква для начинки - 1/2 шт.
- сливочное масло - 30 гр.
- сахар - 2 ч.л.

Способ приготовления:

1. Моем тыквы.
2. У небольшой тыквы срезаем верхушку, чтобы получился «горшочек» с крышечкой. Удаляем семена и наш горшочек для фарширования готов.
3. Вторую тыкву также очищаем от семян и нарезаем на небольшие кусочки (2х3 см).
4. Наполняем наш тыквенный горшочек тыквой, периодически добавляя между слоями небольшой кусочек сливочного масла и посыпая сахаром. Накрываем крышечкой и заворачиваем в фольгу.
5. Отправляем в духовку при температуре 180 градусов на 1 час.

И все! Наша тыква готова!

Приятного аппетита!

Пикша под соусом

«Бешамель»

Здоровый
праздник



Наталья Ласкеева



7 продуктов 60-80 минут

Ингредиенты:

- рыба (пикша) - 2 шт. (свежемороженная)
- помидорки черри - 5-6 шт.
- лук репчатый (мелкий) - 4 шт.
- подсолнечное масло (рафинированное)
- соль - по вкусу
- специи сушеные - по вкусу
- соус Бешамель



Способ приготовления:

1. Моем размороженную рыбу. Чистим, обрезаем плавники и убираем внутренности. Режем на порционные куски. Рыбу посолить.
2. Раскладываем на противень, предварительно смазанный подсолнечным маслом и перемешиваем рыбу со всех сторон в этом масле. Между кусками рыбы кладем помидорки черри с луком.
3. Все выложенные ингредиенты посыпаем приправой, в состав которой входят укроп, петрушка, морковь, лавровый лист.
4. Ставим рыбу в предварительно разогретую до 200 С духовку на 10-15 минут, далее убавляем до 160-170С на 15-20 минут. Можно добавить немного воды, чтобы не пригорало.
5. Затем распределяем по нашей рыбе ранее приготовленный соус Бешамель и ставим обратно в духовку на верхний уровень и запекаем до образования румяной корочки.

Приятного аппетита!

Легкий киш со шпинатом, брокколи и красной рыбой

Здоровый
праздник



Надежда Петрова



12 продуктов 80-100 минут

Ингредиенты:

для теста

- мука овсяная - 100 гр.
- мука рисовая - 50 гр.
- яйцо - 1 шт.
- масло растительное - 15 гр.
- творожок мягкий - 35 гр.
- соль - щепотка

для начинки

- брокколи - 150 гр.
- шпинат свежий или замороженный - 100 гр.
- красная рыба (форель или лосось) - 150 гр.
- молоко - 100 гр.
- яйца - 2 шт.
- сыр Фета - 50 гр.
- соль, перец, специи - по вкусу



Способ приготовления:

1. Смешиваем все ингредиенты для теста, замешиваем его. Накрываем пленкой и отправляем в холодильник на 30 минут.
2. Брокколи доводим до кипения, отвариваем 5 минут. Затем обдаем холодной водой, чтобы брокколи не потеряло цвет.
3. Красную рыбу режем на кусочки. Шпинат (у меня свежий) моем и высушиваем. Если листья большие, то можно порвать их руками.

Легкий киш со шпинатом, брокколи и красной рыбой

**Здоровый
праздник**

4. Достаем тесто из холодильника. Раскатываем тонкий пласт и выкладываем в форму (20 см), формируя бортики.
5. Прокалываем тесто вилкой и отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов подсушиться, буквально на 5 минут.
6. Пока тесто стоит в духовке, делаем заливку. Смешиваем яйца, молоко, сыр, добавляем соль и специи по вкусу.
7. Вынимаем тесто и выкладываем на него начинку: брокколи, шпинат, рыбу. Сверху заливаем заливкой.
8. Отправляем в духовку (180С) на 30 минут. Можно есть как в теплом виде, так и в холодном.



Приятного аппетита!

Мусс из ряженки с бананом

 **1 место**

**Правильный
десерт**



Алена Покровская



6 продуктов 140-240 минут

Ингредиенты:

- ряженка - 300 мл
- банан - 1 шт.
- какао-порошок - 2 ч.л.
- желатин - 10 гр.
- сахар - 1-2 ст.л.
- вода - 50 мл.



Мусс из ряженки с бананом

👑 1 место

Правильный
десерт

Способ приготовления:

1. В отдельную миску налить ряженку, добавить банан, сахар и какао. Смешать все блендером до однородности.
2. Отдельно в небольшой емкости смешать желатин с водой. Оставить на 10 минут для набухания. После набухания желатин нужно подогреть в микроволновке примерно 30 сек. на максимальной мощности. Если желатин растворился не полностью, перемешать и поставить еще на 10 секунд.
3. Соединить желатин с нашей массой из ряженки, банана и какао.
4. Разливаем массу в любые емкости, накрываем пищевой пленкой и ставим в холодильник на 2-4 часа.
5. При подаче, можно посыпать какао-порошком, сахарной пудрой, добавить веточку мяты или украсить каким-либо другим способом.



Мусс из ряженки с бананом

👑 1 место

Правильный десерт

История создания блюда:

Очень люблю молочно-кислые продукты (кефир, ряженка) и бананы. Часто утром делаю легкий, питательный завтрак: перебиваю кефир с бананом в блендере. Иногда добавляю печенье. И тут мне захотелось придумать что-то с ряженкой, также с добавлением банана. Я нашла на просторах интернета такой десерт в виде мусса, который подойдет для нас, людей с ВЗК.

Приятного аппетита!



Гибридная картошка-шоколадка

 **2 место**

**Правильный
десерт**



Анастасия Северова



7 продуктов 60-90 минут

Ингредиенты:

для 1 крупной «картошки»:

- шоколад - 40 гр.
- грецкие орехи, измельченные в муку - 40 гр.
(если есть непереносимость, можно взять любой урбеч тоже в пропорции 40 гр.)
- мед - 2 ст.л.
- кокосовое масло - 25 гр.
- кипяток - 2 ст.л.
- домашнее варенье - по вкусу

для шоколада:

- какао бобы
- кокосовое масло
в пропорциях 1:1

Способ приготовления:

1. Для начала приготовим шоколад. Я готовлю сразу большое количество и у меня в холодильнике всегда есть кусочек полезной шоколадки.
2. На паровой бане растапливаем кокосовое масло.
3. Измельчаем какао бобы в блендере, затем в кофемолке (для наилучшего помола).
4. Перемолотые какао бобы смешиваем с растопленным маслом.
5. Полученную смесь заливаем в формочки и отправляем в морозильную камеру на 30 минут.



Гибридная картошка-шоколадка

 **2 место**

**Правильный
десерт**

Способ приготовления:

6. Готовим варенье для украшения: просто припускаем в кастрюльке любимые ягоды или фрукты. В моем случае это вишня.

7. Готовим «Картошку»: трем шоколад на терке. Если в рецепте используете орехи, то предварительно замочите их в кипятке на 10 минут.

Затем орехи надо очистить, натереть на терке или измельчить в блендере.

Смешиваем тертый шоколад с орехами/урбечем. После добавляем мед, кокосовое масло, кипяток. Тщательно перемешиваем и лепим пироженное.

Украшаем вареньем.

История создания блюда:

Мой десерт подходит для диетического питания при заболеваниях кишечника.

Лучший десерт, чтобы побаловать детей.

Без глютена, без лактозы, без яиц, подойдет даже для веганов. Десерт можно использовать на каждый день, если хочется чего-нибудь «вкусненького» к чаю, а можно подавать и к праздничному столу. Ведь все любят что-нибудь вкусненькое к чаю. В этом желании нельзя себе отказывать. Нужно просто приготовить полезный десерт и есть его без угрызений совести и последствий.

Напримет, все любят пироженное «Картошка». Но разве можно доверять магазинным сладостям, особенно в периоды обострений? Конечно нет! Поэтому я решила изобрести суперполезный рецепт, только из качественных ингредиентов.

Приятного аппетита! Будьте здоровы, живите богато!

Фракционный кисель

«Молочные реки, кисельные берега»

 **3 место**

**Правильный
десерт**



София Зюлина



5 продуктов 40-60 минут



Ингредиенты:

- протертые ягоды черной смородины - 100 гр.
- крахмал - 2 ст.л.
- рис - 50 гр.
- вода - 300 мл
- вода - 200 мл
- кокосовая стружка - щепотка

Способ приготовления:

Готовим ягодный кисель:

1. Протертое ягодное пюре растворить в 100 мл воды.
2. Процедить через сито.
3. Добавить 2 ст. л. крахмала. Размешать до растворения комочков.

4. Вскипятить 200 мл воды. В кипящую воду влить смесь ягодного раствора и крахмала.

5. Непрерывно помешивать венчиком до сильного загустения смеси.

Готовим рисовый кисель:

6. Рис промыть в холодной воде. Опустить в воду и отварить до готовности.

Фракционный кисель

«Молочные реки, кисельные берега»



**Правильный
десерт**

7. Затем взбить рис с водой с помощью блендера. Протереть через сито. Добавить щепотку соли.

Готовим десерт к подаче.

8. Прозрачную креманку заполнить рисовым киселем до половины и дать остыть.

9. Сверху на рисовый кисель выложить густой ягодный кисель.

10. Украсить щепоткой кокосовой стружки. Подавать с сухариками белого хлеба.

История создания блюда:

Это авторский десерт, созданный на основе рекомендаций диеты по Певзнеру для пациентов с ВЗК.

Согласно диете, таким пациентам рекомендована слизистая киселеобразная пища. В меню часто упоминаются кисели, в том числе и на рисовом отваре.

При тщательном исследовании различных вариантов меню родился рецепт двухфракционного киселя: полезный, обволакивающий воспаленные участки ЖКТ, рисовый густой кисель и витаминный кисель из ягодного пюре.

Приятного аппетита!

Творожно-рисовая запеканка с карамельными яблоками и клубничным компоте

Правильный
десерт



Варвара Кумина



12 продуктов 60-80 минут



Ингредиенты: (на 2 порции)

Творожно-рисовая запеканка:

- творог (5%) - 200 гр.
- йогурт (греч.) - 25 гр.
- яйцо - 1 шт. (50 гр.)
- сахар - 30 гр.
- ванильный сахар - 5 гр.
- рис рассыпчатый (отварной) - 40 гр.
- изюм - 20 гр.
- сливочное масло - 2 гр.

Карамельные яблоки:

- сахар - 50 гр.
- вода - 50 гр.
- яблоки - 60 гр.

Клубничное компоте и декор

- клубника (замороженная или свежая) - 100 гр.
- сахар - 40 гр.
- свежая мята
- йогурт (греч.) - 20 гр.

Способ приготовления:

1. Творожно-рисовая запеканка (основа).

Изюм промыть и залить кипятком. Через 3 мин слить воду, а изюм просушить на бумажных салфетках.

Сухой творог протереть через сито (чтобы избавиться от комочков), смешать с йогуртом, сахаром, ванильным сахаром, рисом и изюмом. Отдельно взбить яйцо до увеличения в объеме и вмешать в творожную основу.

Творожно-рисовая запеканка с карамельными яблоками и клубничным компоте

**Правильный
десерт**

2. Карамельные яблоки.

Яблоки очистить от кожицы, нарезать тонкими слайсами (ломтиками).

Соединить в кастрюле воду и сахар, поставить на средний огонь и варить сироп до превращения его в карамель светло-янтарного цвета.

3. Сборка запеканки.

Две круглые формы, диаметром 10 см (лучше всего использовать силиконовые) смазать сливочным маслом, на дно формы распределить карамель. Делать быстро, чтобы карамель не застыла.

Если карамель застыла, то подогреть ее до размягчения.

Выложить на карамель яблоки (можно в виде узора, например, в виде цветка). Распределить поверх яблок творожную основу (по 1/2 части от всего количества творожной основы в каждую форму).

Запекать в разогретой до 180 градусов духовке при конвекции 40 мин.

4. Клубничное компоте.

Клубнику нарезать кубиком, смешать с сахаром в кастрюле и варить 5 мин до выделения сока из клубники и растворения в нем сахара. Кубики клубники должны сохранить форму, а сок превратиться в сироп.

5. Подача.

Аккуратно достать горячую запеканку из формы, положить на тарелку дном вверх, чтобы яблоки оказались сверху. Посыпать запеканку сахарной пудрой, с краю на запеканку выложить клубничное компоте, дополнить йогуртом и украсить свежей мятой.

Приятного аппетита!

Цветущие творожные яблочки

Правильный десерт



Ярослав Андриенко



7 продуктов 40-45 минут

Ингредиенты:

- творог 0% - 500 гр.
- яблоки средние - 3 шт.
- яйцо - 1 шт.
- лаваш тонкий - 1 шт.
- сахар ванильный - по вкусу
- мак пищевой - для декора
- сахар - 1 ст.л. без горки

Способ

приготовления:

1. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать тонкими полукольцами, затем погрузить в кипящую воду на 1 мин для придания мягкости.

2. В творог разбить яйцо, туда же добавить сахар и ванильный сахар по вкусу, тщательно перемешать.

3. Тонкий лаваш тонко нарезать полосками, шириной 2-3 см. На полоски лаваша тонким слоем нанести творожную массу, выложить яблочные дольки таким образом, чтобы большая их часть была выше края лавашной полосы.

4. Полученную заготовку скрутить улиткой и выставить на покрытый пергаментом противень.

5. Запекать в разогретом до 180 градусов духовом шкафу в течение 15 минут.

Готовые творожные яблочки украсить небольшим количеством сахарной пудры и маком.



Цветущие творожные яблочки

**Правильный
десерт**

История создания блюда:

Сегодняшний день посвящен блюду, без которого не обходится ни одно праздничное застолье нашей семьи. Десерт мы называем заключительным аккордом симфонии праздника. Он обожаем всеми детьми и ожидаем многими взрослыми.

1 февраля во всем мире празднуется «День десерта». По многим объективным причинам не все могут позволить себе всякий десерт. Однако и люди с заболеваниями ЖКТ хотят вкусного и сладкого.

И я не исключение. Для себя лично я нашел выход! Взяв за основу рецепт моей бабушки, произвел абгрейд продуктов на современный лад, с учетом полезных и допустимых ингредиентов по моему заболеванию и представляю Вашему вниманию авторский десерт «Цветущие творожные яблочки».

Этот рецепт отличается своей простотой и быстротой приготовления, он максимально полезный, низкокалорийный и легко усваиваемый, а все используемые продукты разрешены для употребления людям, имеющим проблемы с ЖКТ.

Приятного вам чаепития!

Блинчики

(без: глютена, казеина, сахара)

Правильный
десерт



Дарья Бунькова



6 продуктов 30 минут



Ингредиенты:

(на 2 порции: 6-7 блинов)

- яйца - 2 шт.
- рисовая мука
- теплая кипяченая вода - 150 мл
- масло оливковое - 2 ч.л.
- соль - щепотка (по желанию)
- ванилин/ваниль - 1-2 гр. (на кончике ножа) - для аромата

Способ

приготовления:

1. Взбалтываем яйца, добавив сначала соль, потом оливковое масло.

2. Вливаем воду.

3. Всыпаем муку через сито и ванилин.

4. Все тщательно перемешиваем.

5. Выпекаем на раскаленной сковороде для блинов, как обычно, без добавления масла.

*Вместо воды можно использовать кокосовое молоко.

Блины получаются очень вкусные, ароматные, не пресные, с насыщенным вкусом.

Можно подавать с фруктами, со свежими или замороженными ягодами.

Приятного аппетита!

Молочное желе с цикорием «День и ночь»

Правильный
десерт



Анна Хашева



4 продукта 180-200 минут

Ингредиенты:

- молоко 1,5% - 500 мл
- цикорий растворимый 4 ч.л.
- пектин - 30 гр.
- заменитель сахара стевия - по вкусу

Способ

приготовления:

1. Подготовить все ингредиенты.
2. Заменитель сахара (стевию) смешать с пектином.
3. Растворить 4 ч.л. цикория в 500 мл горячей воды, добавить заменитель сахара (стевию) по вкусу.

4. В горячий цикорий добавить половину пектина, смешанного со стевией (по вкусу) - 15 гр. Перемешать до полного растворения.

5. Молоко вскипятить, добавить заменитель сахара - стевию (по вкусу), затем снять с огня.

6. В горячее молоко добавить вторую половину пектина (15 гр.), смешанного со стевией. Перемешать до полного растворения.

7. В стаканы или креманки налить слой цикория с пектином, слоем 1-2 см.



Молочное желе с цикорием

«День и ночь»

**Правильный
десерт**

8. Поставить в холодильник до полного застывания. Примерно на 40 минут.
9. На застывший слой налить молоко с пектином, слоем 1-2 см. Поставить в холодильник до полного застывания.
10. Таким образом наполнить стаканы до верха, давая застыть каждому слою.
11. Молочное желе с цикорием готово.

История создания блюда:

В канун новогодних торжеств мы с мамой обсуждаем праздничное меню. Все должно быть красиво и щедро, чтобы угодить каждому гостю! Среди приглашенных есть моя подруга Ева, у которой имеется заболевание кишечника (синдром короткой кишки). Мы с мамой тщательно продумываем блюда, которые ей разрешены.

В этом году мы приготовили для нее новый десерт, который придумали сами. Ева была в восторге от молочного желе с цикорием. На очередном приеме у доктора она рассказала о новом блюде в своем рационе. Доктор одобрил такое вкусное и полезное лакомство.

Делюсь с вами рецептом этого оригинального десерта!

Приятного аппетита!

Банановое мороженое

Правильный
десерт



Лидия Суроваткина



2 продукта 25-35 минут

Ингредиенты:

- банан - 1 шт.
- ягоды - 2 ст.л. (по желанию)

Способ приготовления:

1. Банан нарезать небольшими дольками и переложить в контейнер.
2. Нарезанный банан убрать в морозильную камеру на 15 мин. Ягоды также убрать в морозилку на 15 минут (или использовать уже замороженные ягоды).
3. Спустя 15 минут достаем ягоды и банан, перемалываем их в блендере.



! Будьте аккуратны с блендером: если банан сильно заморозится, может повредить ножи блендера.

4. Перемололи и всё. Выкладываем наше мороженое в красивую тарелочку и наслаждаемся превосходным десертом.

История создания рецепта:

История создания также проста, как и приготовление самого десерта. Люблю бананы, но мороженое люблю больше. И я подумала, что если уж я на правильном питании, то и десерт нужен ПП. Попробовала подморозить банан и в блендере его перемолоть и ура, получилось. Затем добавила ягоды и получилось очень вкусное и полезное мороженое, да еще и малокалорийное.

Приятного аппетита!

Веганские рогалики с курагой

Правильный
десерт



Юлия Гепп



5 продуктов 60-80 минут

Ингредиенты:

- мука в/с - 400 гр.
- газированная минеральная вода - 100 мл
- растительное масло - 100 мл
- сахар - 100 гр.
- курага - 250 гр.

Способ приготовления:

1. Приготовить все ингредиенты.
2. Курагу замочить в кипятке на 15 минут. Хорошо промыть и измельчить в блендере или мясорубкой. Начинка готова.
3. В минеральную воду добавляем сахар и масло, перемешиваем. Постепенно добавляем муку, замешиваем тесто. Оно получается немного тугое, но хорошо раскатывается.
4. Делим тесто на 4 части. Из каждой части раскатываем кружок. Делим каждый кружок на 8 треугольников. В каждый треугольник выкладываем начинку. Затем аккуратно сворачиваем в трубочку и выкладываем на противень.



Веганские рогалики с курагой

**Правильный
десерт**

5. Выпекать рогалики необходимо в духовке, разогретой до 200 градусов примерно 20-30 минут, в зависимости от технических особенностей духовки.

6. Готовые рогалики достать из духовки и посыпать сахарной пудрой.

Приятного аппетита!

История возникновения рогаликов:

Некоторые ученые утверждают, что родиной выпечки является Восток. Жители Турции говорят, что данное изделие - это их изобретение. В качестве доказательства они берут турецкий флаг, на котором изображен полумесяц. Однако это лишь догадки.

А вот жители Франции утверждают, что слоеный десерт, внешне напоминающий подкову, без всяких сомнений, впервые появился во французской кухне. Однако австрийцы ведут спор с французами, доказывая, что данную выпечку изобрели венские повара, которые еще в 1683 году испекли сладенькое хлебобулочное изделие, которое внешне напоминало полумесяц. Данная выпечка служила символом проигранной осады Вены турками.

Муссовое пирожное с вишневым желе

Правильный
десерт



Юлия Маторина



14 продуктов ок. 120 минут

Ингредиенты:

Бисквит

- яйцо - 1 шт.
- овсяная мука - 40 гр.
- крахмал - 15 гр.
- молоко - 25 мл
- какао - 10 гр.
- разрыхлитель - 1/2 ч.л.
- подсластитель - 2 гр.

Вишневое желе

- вишня - 150 гр.
- крахмал - 1 ст.л.
- желатин 3 гр.
- вода - 15 гр.
- подсластитель - 4 гр.

Мусс

- мягкий творог 5% - 200 гр.
- натуральный йогурт - 100 гр.
- ванилин - 1 пак.
- желатин - 6 гр.
- вода - 25 мл
- подсластитель - 8 гр.
- яичный белок - 1 шт.

Гляссаж

- йогурт натуральный - 130 гр.
- подсластитель - 2 гр.
- желатин - 4 гр.
- вода - 15 мл



Муссовое пирожное с вишневым желе

Правильный
десерт

Способ приготовления:

Бисквит

1. Яйцо взбить с подсластителем до пышной пены.
2. Смешать в отдельной чашке: муку, крахмал, молоко, какао, разрыхлитель.
3. Вмешать в полученную массу взбитое яйцо.
4. Разогреть духовку до 180 градусов.
5. Выпекать 10 минут на противне, разлив тонким слоем (около 0,5 см).
6. После остывания вырезать подходящую форму.

Вишневое желе

1. Желатин залить холодной водой, поставить разбухать.
2. Ягоду пробить блендером или протереть через сито.
3. К вишне добавить крахмал, подсластитель.
4. Довести до кипения вишневую массу и проварить 1 минуту.
5. В горячую вишню добавить замоченный желатин, залить по формам и заморозить.

Мусс

1. Замочить желатин в холодной воде.
2. Творог смешать с йогуртом, подсластителем и ванилином.
3. Нагреть желатин до растворения и влить в творожную массу.
4. Взбить яичный белок и замешать с творожной массой.

Сборка

1. В формы налить мусс до половины.
2. Утопить вишневое желе.
3. Долить мусс.
4. Утопить бисквит.
5. Заморозить полностью.

Гляссаж

1. Замочить желатин в холодной воде.
2. Смешать йогурт с подсластителем.
3. Нагреть желатин до растворения и смешать с йогуртом.
4. Нагреть массу до 35-40 градусов (чуть теплая масса).
5. Облить глазурью замороженные пирожные.
6. Украсить по желанию.

Приятного аппетита!

Вафли «Венское утро»



Егор Назаров



7 продуктов 20-25 минут

**Правильный
десерт**

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 200 гр.
- сахар - 2 ст.л. или сахарозаменитель - 1 пак.
- соль - 3 гр.
- яйцо - 1 шт.
- ванилин - по вкусу
- овсяные хлопья - 50 гр.
- разрыхлитель - 1/2 ч.л.

Способ

приготовления:

1. Овсяные хлопья измельчить в блендере.
2. К измельченным хлопьям добавить 1 яйцо, щепотку соли, сахар (или сахарозаменитель).
3. К полученной массе добавить творог, разрыхлитель, ванилин и тщательно перемешать. Если масса получилась густой, то можно добавить немного кипяченой воды.
4. Разогрейте вафельницу. В среднем на одну вафлю необходимо 2-2,5 ст.л. полученной массы. Выпекать 7-10 минут.
5. Готовые вафли снимите с панели. Перед подачей можно украсить ягодами, сухофруктами или орехами (по переносимости).

Приятного аппетита!



Ягодное суфле

Правильный
десерт



Дина Князева



7 продуктов 40-60 минут

Ингредиенты:

на 5-6 индивидуальных порций в формах на 200 мл

- ягодное пюре - 200 гр.
(для пюре можно пробить свежую или замороженную ягоду погружным блендером)
- сахар - 50 гр.
- крахмал - 15 гр.
- белок - 120 гр.
- лимонный сок - несколько капель (для стабилизации белка)
- сахар - 60 гр.

для формочек

- сливочное масло (можно заменить на растительное)
- сахарная пудра



Способ приготовления:

1. Если ягода с большим количеством косточек, то необходимо сначала протереть пюре через сито.
2. Пюре смешать с сахаром и крахмалом до однородности.
3. Перелить в сотейник и уваривать на среднем огне около 5 минут до консистенции густого джема, постоянно помешивая. Затем оставить остывать.

Ягодное суфле

**Правильный
десерт**

4. Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Важно, чтобы желток не попал в белки, иначе они не взобьются.
5. Добавить к белкам немного лимонного сока и взбить на минимальной скорости миксера до состояния плотной пивной пены.
6. Добавить 1-2 столовые ложки сахара и продолжить взбивать, увеличивая скорость и добавляя сахар небольшими порциями.
7. Когда весь сахар будет введен, продолжить взбивать до твердых пиков. Проверить стабильность белка можно, перевернув миску. Взбитые до твердых пиков белки останутся в миске. Всего на взбивание может уйти в среднем от 5 до 10 минут.
8. К взбитым белкам добавить остывшее пюре по 1 столовой ложке за раз, продолжая взбивать на минимальной скорости.
9. Формы для запекания смазать маслом и посыпать сахарной пудрой.
10. До краев заполнить формы суфле. Убедившись, что внутри не образовались пустоты воздуха, выровнять поверхность.
11. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности, около 7-15 минут.
12. Суфле должно сильно «выпрыгивать из формы». Оно поднимается на 5-8 см.
13. Вынуть из духовки и присыпать нетающей сахарной пудрой. Суфле можно подавать горячим или остывшим (тогда оно уже не будет пышным),

Приятного аппетита!

Творожно-банановое суфле с малиной в микроволновке

Правильный
десерт



Арина Рудченко



6 продуктов 15-20 минут

Ингредиенты:

- творог (не зернистый) - 250 гр.
- банан - 1 шт. (можно заменить любым другим фруктом по переносимости)
- малина - по вкусу (можно заменить другой ягодой)
- яйцо - 1 шт.
- мед - 3 ч.л. (по желанию можно не добавлять совсем)
- изюм - по желанию

Способ

приготовления:

1. В миске соединить творог, банан, мед и яйцо. Измельчить в блендере до однородной массы (или размять вилкой и перемешать).

2. Добавить ягоды малины. Перемешать.

3. Разложить по формочкам, пригодным для микроволновки. Суфле при выпечке не поднимается, поэтому можно заполнять формочки до самого верха.

4. Поставить в микроволновку на 5 минут (у меня мощность 800 кВт).



Творожно-банановое суфле с малиной в микроволновке

**Правильный
десерт**

5. Проверить готовность суфле можно прикоснувшись к верхней поверхности десерта - если на пальце остается след от творога, то выпекать еще пару минут. Далее - повторно проверить.

6. При подаче можно посыпать корицей (по вкусу). Так же можно украсить десерт ягодами.

Выпекать суфле можно и в духовке.

Приятного аппетита!



Творожный рассвет

Правильный
десерт



Андрей Жидков



10 продуктов 80-100 минут



Ингредиенты:

- творог любой жирности (можно обезжиренный) - 500 гр.
- яйца - 3 шт.
- сахар - 100-150 гр. (по вашему вкусу)
- ванилин - 1/4 ч.л.
- соль - на кончике ножа
- манная крупа - 1 1/2 стакана (можно немного меньше)
- сметана - 60 гр.
- сливочное масло мягкое - 80 гр. + 10 гр. (для смазывания формы)
- персики консервированные или свежие (можно заменить некислыми ягодами: голубика, черника) - 2-3 большие половинки

для безе:

- яичный белок (холодный) - 1 шт.
- сахар - 1 1/3 стакана
- сок лимона - 1/2 ч.л.
- соль - маленькая щепотка

Творожный рассвет

**Правильный
десерт**

Способ приготовления:

1. Хорошо взбить 3 яйца с сахаром (100-150 гр.). Добавить к взбитым яйцам творог, хорошо размягченное сливочное масло, сметану, ванилин, манку, соль. Хорошо перемешать.
2. Приготовить массу для выпекания безе: Обязательно в сухую чистую стеклянную миску (идеально смазать долькой лимона и дать высохнуть) вылить яичный белок, аккуратно отделив его от желтка (важно не допустить попадания даже капли желтка в массу для безе). Взбивать миксером сначала на малых оборотах с щепоткой соли. Затем, повышая обороты, добавить 0,5 ч.л. лимонного сока. Взбить на высоких оборотах в плотную белую пену. Постепенно вводить сахар или сахарную пудру до получения плотной блестящей белковой массы («до пиков»).
3. В форму для выпекания (у меня диаметр 20 см, высота 7 см) выложить пергамент, немного смазанный сливочным маслом. Чтобы удобно было выкладывать пергамент в круглую форму можно сначала его хорошо смять, затем смазать сливочным маслом, а затем выложить в форму. Тогда он легко примет нужную форму.
4. Затем выложить в форму творожную массу. Сверху, притапливая, выложить нарезанные на дольки и просушенные консервированные персики или ягоды. Сверху аккуратно выложить массу для безе, равномерно распределив ее по поверхности запеканки.
5. Выпекать в предварительно разогретой духовке (в верхней ее части) при 150 градусах примерно 60 минут до образования светло-бежевого цвета у безе. Очень вкусно как в теплом, так и в холодном виде!

История создания рецепта:

По состоянию здоровья моя жена должна была соблюдать диету. А мне очень хотелось ее порадовать. Поэтому я изучил разные рецепты и возможности, и создал вот такой красивый и вкусный рецепт!

Приятного аппетита и здоровья!

Апельсиновое желе с корицей

Правильный
десерт



Михаил Найденко



4 продукта 5 часов

Ингредиенты:

- желатин - 20 гр.
- сахар - 200 гр.
- апельсины - 3 шт.
(спелые и сладкие)
- корица - по вкусу

Способ

приготовления:

1. Желатин залить 200 мл холодной кипяченой воды. Оставить набухать на время, которое указано на упаковке.
2. Апельсины помыть и очистить от кожуры.
3. Из апельсинов выжать сок. Корки крупно нарезать.
4. Корки апельсинов залить 1 литром воды. Довести до кипения. Проварить в течение 5-10 минут. Затем процедить и охладить.
5. Добавить сахар и набухший желатин. Довести до кипения, но не кипятить. К этой массе добавить выжатый апельсиновый сок и щепотку корицы (по вкусу).
6. Убрать с огня. Разлить по формочкам. Убрать в холодильник на 4-5 часов.
7. Готовое желе достать из формочек, разложить на блюдо и украсить дольками мандарина.

Приятного аппетита!



Творожно-тыквенные рогалки

Правильный
десерт



Маргарита Тюркина



14 продуктов ок.120 минут

Ингредиенты:

- рассыпчатый творог - 300 гр. (1 пачка)
- сливочное масло (82,5 %) - 100 гр.
- тыква (вареная) - 100 гр. (тыква должна быть сладкая, лучше всего подходит сорт Капитошка)
- сахар - 1 ст.л.
- соль - 1/3 ч.л.
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- пшеничная мука - 2/3 стакана
- кукурузная мука - 1/3 стакана
- кукурузный крахмал - 1/3 ст.
- мука для раскатки теста
- кокосовая мука - 2 ст.л. (по желанию, не обязательно)
- густое яблочное повидло (в этом рецепте использовано повидло марки «Просто», можно купить в Перекрестке)
- корица молотая
- сахарная пудра



Способ приготовления:

1. Тыкву варим в небольшом количестве воды без сахара под крышкой 15-20 минут до мягкости, охлаждаем. Тщательно перетираем творог толкушкой с отверстиями до однородной массы. Добавляем размягченное масло, тыкву и тщательно перемешиваем. Сухие ингредиенты (мука, разрыхлитель, кукурузный крахмал, соль, сахар) перемешиваем в отдельной миске и добавляем к творожно-тыквенной массе. Замешиваем тесто.

Творожно-тыквенные рогалки

Правильный
десерт

В процессе замешивания муку можно добавить при необходимости, чтобы получилось тугое, эластичное тесто.

2. Замешенное тесто накрываем пищевой пленкой и отправляем в холодильник на 30-40 минут (лучше на час) «отдохнуть» (не в морозильник!).

3. Охлажденное тесто делим на четыре части и каждую раскатываем так, чтобы получился круг толщиной 0,3-0,5 см. Раскатанный круг разрезаем на 8 треугольников, посыпаем их молотой корицей. В основание треугольников раскладываем немного повидла (1/4 ч.л.), слегка размазываем вдоль середины треугольников и сворачиваем их в форме рогаликов (от основания к острому концу).

4. Укладываем рогалики на противень, предварительно постелив на него пергаментную бумагу для выпечки. Помещаем в предварительно разогретую духовку и выпекаем при температуре 200 градусов примерно 40 минут до бледно-золотистого цвета.

5. При подаче посыпать сверху сахарной пудрой.

Этот десерт отлично подойдет людям с ВЗК, так как содержит очень мало сахара, много белка и дополнительную клетчатку. Кукурузная мука и кукурузный крахмал препятствуют брожению и газообразованию, за счет чего данная выпечка будет лучше переноситься кишечником. Тыква дополнительно обогащает это блюдо витаминами, клетчаткой и микроэлементами.

Приятного аппетита!



Творожный манник

Правильный
десерт



Виктория Косякова



7 продуктов 90-100 минут

Ингредиенты:

- яйцо - 3 шт.
- сахар - 100 гр.
- творог 5% - 300 гр.
- сметана 15% - 100 гр.
- манная крупа - 150 гр.
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- соль - щепотка

Способ

приготовления:

1. В миске разбить яйцо, добавить сахар и хорошо перемешать.
2. Добавить творог и сметану, перемешать до однородной структуры.
3. Манную крупу, разрыхлитель и щепотку соли так же добавить в миску к остальным ингредиентам и оставить на 30 минут (для того, чтобы манная крупа набухла).
4. Получившуюся смесь выливаем в форму. Выпекаем 45 минут при 180 градусах.

Приятного аппетита!



Творожный манник

**Правильный
десерт**

История создания блюда:

Некоторые блюда мне кушать нельзя. Например, приготовленные из гороха, капусты, сметаны и других продуктов.

Когда мы с мамой стали готовиться к конкурсу, мы придумали очень сладкий и полезный десерт!

Творог - очень полезен для детей!

В нем есть: кальций - для роста костей, белок - для роста всего организма, кисломолочные бактерии - для хорошей работы кишечника!

Манная крупа тоже очень полезная, но я боялась, что будет невкусно. А блюдо оказалось очень вкусным.

Готовьте его с удовольствием!

Блинно-свекольный торт

«Праздничное настроение»

Правильный
десерт



Богдан Гульдеров



10 продуктов 40-60 минут

Ингредиенты:

для теста

- молоко обезжиренное - 350 мл
- яйца куриные - 3 шт. (С-1)
- сахарозаменитель № 7 (Fit parad) - 10 гр.
- соль - 10 гр.
- рисовая мука - 300 гр.
- растительное масло - 3 ст.л.
- сода - 5 гр.
- вареная свекла - 1 шт. (250 гр.)

для заварного крема

- молоко обезжиренное - 500 мл
- желтки яичные - 5 шт.
- рисовая мука - 2 ст.л.
- крахмал кукурузный - 2 ст.л.
- сахарозаменитель - 20 гр.
- свекольный сок - 50 гр.



Способ приготовления:

1. Отварить свеклу до готовности. Потереть ее на терке.
2. В глубокую ёмкость наливаем теплое молоко, добавляем яйца и взбиваем венчиком. Затем всыпаем сахарозаменитель, соль, соду и снова взбиваем. Добавляем муку, растительное масло и тертую свеклу, предварительно отжав с нее сок для крема.

Блинно-свекольный торт

«Праздничное настроение»

**Правильный
десерт**

3. Хорошо размешиваем до получения однородной массы и начинаем выпекать блинчики на хорошо разогретой сковороде (антипригарной) с двух сторон.

Пока наши блинчики остывают, занимаемся приготовлением заварного крема.

4. В глубокую (не стеклянную) емкость наливаем молоко комнатной температуры и растворяем в нем все ингредиенты для крема. Ставим на медленный огонь и варим до загустения. После того, как крем остынет - промазываем им каждый блин. Если крем остался - смазываем и украшаем им верх и бока нашего торта.

Приятного аппетита!

Свекольный мусс

Правильный
десерт



Вера Богатова



7 продуктов 250 минут



Ингредиенты:

- свекла средняя - 3 шт.
- сахар - 4 ст.л.
- желатин - 1/2 ч.л.
- белок - 1 шт.
- лимонный сок - 2 ст.л.
- ванильный сахар - 1 ч.л.
- желатин - 1/2 ч.л.
- йогурт ванильный - 150 гр.

Способ приготовления:

1. Свеклу завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 180 градусов духовке до мягкости в течение 30-40 минут.
2. Готовую свеклу обдать холодной водой, остудить и очистить от кожуры. Порезать на кусочки и измельчить в пюре вместе с йогуртом и ванильным сахаром.
3. Замочить желатин в воде, отжать его и распустить в сотейнике на слабом огне вместе с лимонным соком. Не кипятить. Остудить.
4. Влить желатин в свекольное пюре и тщательно размешать.
5. Взбить белок с щепоткой соли в пышную пену. Продолжая взбивать, добавить сахар.
6. Добавив взбитый белок в свекольный мусс, размешивая ложкой аккуратно снизу вверх, до однородности. Разложить мусс в креманки и поставить в холодильник на 3 часа.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с тыквой «В самое сердце»

Правильный
десерт



Анастасия Телешева



11 продуктов 60-80 минут

Ингредиенты:

- тыква - 200 гр.
- творог - 100 гр.
- сахар - 10 гр.
- мед - 5 гр.
- ананас консервированный - 30 гр.
- яйцо - 1 шт.
- рисовая мука - 20 гр.
- морковь - 100 гр.
- орех измельченный - 5 гр.

для соуса

- вишня (свежая или замороженная) - 50 гр.
- крахмал кукурузный - 5 гр.



Способ приготовления:

1. Очищенную тыкву и морковь нашинковать на мелкой терке. Отжать сок.
2. Творог протереть через сито, добавить нарезанный кубиками консервированный ананас и мед.
3. В тыкву и морковь добавить муку, желток. Сформировать запеканку: на кондитерский лист выложить в круглую металлическую форму.
4. Первый слой: тыквенно-морковная масса, второй слой - творожная масса, третий - тыквенно-морковная, и т.д. чередование до 5ти слоев. Ставим запеканку в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Остужаем, поливаем соусом и посыпаем измельченным орехом.
5. Соус: Вишню свежемороженную прогреть с небольшим количеством воды, процедить ягодный отвар, довести до кипения, добавить разведенный крахмал и снова довести до кипения.

Приятного аппетита!

Финиковые конфеты

Правильный
десерт



Ольга Сурьянинова



7 продуктов ? минут

Ингредиенты:

- финики - 200 гр.
- миндальная мука - 100 гр.
- какао - 1 ст.л.
- коньяк/виски - 1 ст.л.
- какао-масло или сливочное масло растопленное 1-2 ст.л.
- ванилин
- любые орешки внутрь конфетки (по переносимости)



Способ приготовления:

1. Финики вымыть. Замочить на 1-2 часа. Удалить косточки и кожуру по возможности. Обсушить. Размолоть в блендере до однородной массы.
2. Далее нужно смешать до однородной массы все ингредиенты: финиковую массу, миндальную муку, какао, масло, коньяк. Можно воспользоваться планетарным миксером или чем-то другим, что позволяем перемешивать довольно густую массу (предназначено для перемешивания теста). При отсутствии подходящей техники - перемешать руками.
3. Скатать шарики-конфетки, внутрь каждой можно добавить орешек.

Финиковые конфеты

Правильный
десерт

4. Обвалять каждый шарик в миндальной муке, какао или кокосовой стружке.

P.S. Миндальную муку можно использовать магазинную. А можно изготовить самостоятельно.

Для этого:

- Миндаль нужно залить горячей водой и оставить на некоторое время. После этого шкурка легко снимается.
- Далее его нужно подсушить.
- Смолоть в кофемолке до мелкого состояния.
- Просеять через любое не очень мелкое сито.
- Мука готова!

История создания рецепта:

После постановки диагноза болезнь Крона я вынуждена была ограничить себя в конфетах/шоколаде и прочих вкусностях, которые организм принимал не очень хорошо. Финиковыми конфетами меня угостила моя подруга, у которой другое аутоиммунное заболевание (сахарный диабет 1 типа) и она так же вынуждена искать альтернативные блюда. Я была в восторге, мой живот принял их на «ура», и эти конфетки прочно вошли в мой рацион, когда хочется чего-нибудь сладкого.



Приятного аппетита!