

# Рецепты





## Пицца «4 сыра» с грибами

- 2 небольших батона белого хлеба
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. сухой смеси «Прованских трав»
- 4 ст. л. оливкового масла
- 100 г шампиньонов
- 125 г моцареллы
- 50 г тертого сыра чеддер
- 50 г тертого швейцарского сыра
- 25 г тертого сыра пармезан

Время приготовления: 25 мин.  
Порций: 8  
1 порция: 773,2 ккал  
белки — 27 г, жиры — 40,5 г, углеводы — 75,1 г

- 1 Чеснок очистить, измельчить и смешать с 1 ст. л. «Прованских трав», солью и оливковым маслом.
- 2 Грибы вымыть и нарезать тонкими пластинами. Сложить в миску, добавить 1 ст. л. смеси масла и чеснока, перемешать. Выложить на сковороду и обжарить на сильном огне, 5 мин.
- 3 Хлеб разрезать вдоль пополам. Смазать все 4 половинки со стороны среза оставшейся смесью.
- 4 На хлеб выложить тонко нарезанную моцареллу, присыпать небольшим количеством «Прованских трав».
- 5 Положить слоями тертые чеддер, швейцарский сыр и пармезан. Каждый слой присыпать «Прованскими травами».
- 6 Сверху поместить шампиньоны. Запечь в разогретой до 180 °С духовке, 5 мин.



## Яблоки, запеченные с творогом и гранатами

- 4 больших яблока
- 400 г творога
- 4 ст. л. сахара
- 1 гранат

Время приготовления: 20 мин.  
Порций: 4  
1 порция: 307,6 ккал.  
белки — 17,7 г, жиры — 9,8 г,  
углеводы — 37,6 г



- 1 Гранат аккуратно очистить от кожуры и вынуть зерна.
- 2 Творог растереть с сахаром и перемешать с зернами граната.
- 3 Яблоки вымыть, срезать верхушку и аккуратно вынуть сердцевину и часть мякоти, оставив по краям примерно 1 см. Наполнить яблоки полученной начинкой, накрыть срезами верхушками и запекать в микроволновой печи 4 мин.



## Картофельный салат с солеными огурцами и грибами (вариант)

- 4 крупные картофелины
- 4 соленых огурца
- 1 красная луковица
- 50 г шампиньонов
- черный молотый перец
- растительное масло

**1** Картофель вымыть, отварить в мундире. Слегка остудить, крупно нарезать, добавить 2—3 ст. л. огуречного рассола и оставить на 10 мин.

**2** Грибы вымыть, разрезать на четвертинки. Лук очистить и нарезать полукольцами. Обжарить лук и грибы в разогретом растительном масле, 7 мин.

**3** Огурцы нарезать кубиками. Добавить к картофелю огурцы, лук и грибы. Заправить растительным маслом, перемешать.



## Салат клубничный



- 8 ягод** клубники  
**1** яблоко  
**0,5** маленького кабачка  
**2** небольших огурца  
**200 г** натурального йогурта

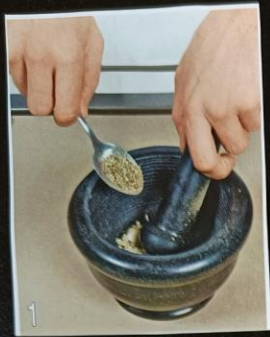
Время приготовления: 10 мин.  
 Порций: 2  
 1 порция: 205,5 ккал  
 белки — 5,7 г, жиры — 3,7 г, углеводы — 37,3 г

**1** Кабачок, яблоко, огурцы и клубнику вымыть, обсушить. Кабачок и огурцы нарезать тонкими кружочками, а затем поделить на 4 части. Яблоко нарезать секторами. Отложить 2 ягоды клубники, остальные разрезать кружками или пластинами.

**2** Отложенные ягоды разрезать толкушкой или вилкой, смешать с йогуртом. Сложить все ингредиенты в миску, заправить йогуртом и перемешать.







## Оладьи с кукурузой



- 1 стакан пшеничной муки  
2 яйца  
1 ст. л. сливочного масла  
0,3 стакана молока  
400 г консервированной кукурузы
- 1 пучок зеленого лука  
• соль, перец по вкусу  
• растительное масло для обжаривания
- Время приготовления: 20 мин.  
Порций: 4  
1 порция: 448,3 ккал  
белки — 12,9 г, жиры — 21,0 г,  
углеводы — 51,9 г

1 Муку всыпать в большую миску, добавить соль и перец по вкусу. Влить молоко, добавить растительное масло и яйца. Вымесить тесто до однородности.

2 Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Добавить лук и кукурузу в тесто, как следует перемешать.

3 В сковороде разогреть растительное масло. Выкладывать тесто столовой ложкой небольшими порциями. Обжаривать каждую оладью по 1,5 мин. с каждой стороны.

