

Tefal
VitaCuisine



50 рецептов
вкусных и полезных блюд

Правильное и сбалансированное питание

Содержание

Страницы

- 2 – 5 : Преимущества приготовления блюд на пару
- 6 – 7 : *Пищевая ценность продуктов питания*
- 8 – 9 : *Летнее меню*
- 10 – 11 : *Зимнее меню*
- 12 – 13 : Полезные советы и техника приготовления
- 14 – 19 : *Закуски*
- 20 – 29 : *Блюда из овощей*
- 30 – 39 : *Блюда из мяса и птицы*
- 40 – 51 : *Блюда из рыбы*
- 52 – 59 : *Десерты*
- 60 – 61 : *Соусы*
- 62 – 63 : *Время приготовления*
- 64 : *Список рецептов в алфавитном порядке*

Tefal[®]
VitaCuisine

Преимущества приготовления блюд на пару

Добро пожаловать в кулинарный мир Tefal! Здоровые, полезные и питательные блюда можно без особого труда приготовить на пару, причем все ингредиенты этих блюд сохраняют свой первоначальный цвет и естественный аромат. Универсальность и преимущества этого способа приготовления неоспоримы.

В пароварке Tefal можно приготовить любые продукты, а разнообразие блюд практически безгранично.

Сбалансированное питание

Пароварка VitaCuisine поможет Вам за один прием приготовить вкусный и питательный обед из нескольких блюд. Поднос и специальные корзины позволяют одновременно готовить в ней овощи, рис, рыбу, мясо, фрукты и десерты.

Сохранение витаминов

Приготовление в пароварке – это быстрый и деликатный способ, при котором в продуктах питания сохраняется максимум витаминов и микроэлементов.

Меньше жира

В пароварке прекрасно получаются блюда из рыбы, курятины и постного мяса. Специальный поднос позволяет сохранять незаменимую насыщенную жирную кислоту омега 3 в таких сортах рыбы как лосось, сардины, макрель, форель, сельдь и свежий тунец.

Больше овощей и фруктов

Приготовление на пару – это очень простой, но эффективный процесс. С его помощью Вы сможете обогатить свой рацион самыми разными овощами и фруктами.

Теперь Вы знаете, что за один прием в пароварке можно приготовить сразу несколько блюд. Рецепты из этой брошюры помогут Вам создавать настоящие кулинарные шедевры и готовить такие классические блюда как цыпленок-люкс и воздушный пудинг с ванилью и орехами. Надеемся, что с помощью нашей пароварки Tefal Вы придумаете еще немало изысканных и удивительных блюд.

Итак, приступаем!

**...Меньше жира,
меньше сахара, меньше соли,
но больше фруктов
овощей и рыбы...**



Пирамида: группы продуктов питания

Баланс на практике: что представляют собой группы продуктов?

Для того чтобы Вы могли разобраться в том, какие питательные вещества необходимы Вашему организму, мы разбили продукты питания на семь групп, исходя из того, какие компоненты входят в их состав и какими преимуществами они обладают. В идеале человек ежедневно должен потреблять продукты из каждой группы. Однако человеческий организм способен приспосабливаться и выдерживать временный дефицит каких-либо продуктов при том условии, что этот дефицит будет компенсирован в ближайшие дни.

Семь групп продуктов питания

Вода

Вода нужна человеческому организму даже больше, чем пища. По сути – это основной источник жидкости. В день взрослый человек должен получать примерно 2,5 литра жидкости, и только половина этого объема попадает в его организм вместе с продуктами питания. Поэтому в день необходимо выпивать как минимум полтора литра воды, причем желательно не во время еды. Лучше всего выпивать по одному или два стакана жидкости каждый час.

Злаковые, продукты, содержащие крахмал и сухие овощи

Это продукты из злаковых (хлеб, макаронные изделия, кускус...), рис, продукты, содержащие крахмал (картофель), сушеная фасоль и бобовые (чечевица, турецкий горох, бобы...):

- Такие продукты обладают большой энергетической ценностью, поскольку содержат большое количество углеводов
- и сахаров и часть необходимых человеку растительных белков.

Продукты, содержащие злаки и крахмал, то есть, крупы, рис и сухие овощи необходимо есть как минимум один раз в день, а хлеб можно есть при каждом приеме пищи.

Свежие овощи и фрукты

Свежие овощи и фрукты содержат минералы и витамины, пищевые волокна, углеводы и воду. Их можно есть как в сыром, так и в приготовленном виде так часто, как Вам этого хочется. Фрукты и овощи обладают практически одинаковой пищевой ценностью и являются взаимозаменяемыми продуктами. Однако фрукты и овощи не полностью покрывают потребности человеческого организма в витаминах и минералах. Поэтому для обеспечения баланса необходимо каждый день принимать в пищу продукты каждой из семи групп.

Молочные продукты

Обладая уникальными питательными свойствами, молочные продукты являются богатым источником протеинов, которые легко усваиваются организмом и имеют большую пищевую ценность.

- Кроме того, молочные продукты содержат кальций, необходимый для нормального роста и предотвращения остеопороза.
- Если в Вашем повседневном рационе отсутствуют молочные продукты, значит, Вы не получаете необходимого количества кальция, витаминов А и D, а также витаминов группы В.



Мясо, птица, рыба и яйца

Эти продукты являются основным источником белков и железа. А белки и железо должны поступать в человеческий организм дважды в день, причем вместе с разными продуктами питания, например, с рыбой, птицей, свининой, яйцами и черным мясом.

Жиры

Растительное и сливочное масло, а также маргарин снабжают организм человека:

- Насыщенными жирными кислотами (источник энергии)
- Ненасыщенными жирными кислотами и жирами (необходимы для воспроизводства и восстановления клеток)
- Жирорастворимыми витаминами А, D, Е и К.

Эта группа продуктов обязательно должна присутствовать в рационе человека. Однако их следует потреблять в ограниченном количестве так же, как и растительные масла, причем желательно вместе с продуктами питания, содержащими полиненасыщенные жирные кислоты.

Сладкие продукты

Данная группа продуктов существенно отличается от предыдущих, поскольку эти продукты не являются жизненно необходимыми. Больше того, некоторым людям, в частности тем, кто болен сахарным диабетом, такие продукты просто противопоказаны. Они приятны на вкус, так как содержат большое количество быстро усваиваемого сахара, но их следует потреблять в небольшом количестве.

Пищевая ценность продуктов питания

Компоненты	Продукты питания	Преимущества
Энергетическая ценность (в килокалориях или килоджоулях)		Единица измерения энергии, необходимой человеку в течение дня.
Белки		Восстановление тканей и клеток.
Жиры		Элемент (жирные кислоты), необходимый для нормального функционирования клеток.
Углеводы		Своего рода топливо для организма человека, улучшающее работу мозга, мускулатуры и т.д.
Пищевые волокна	Цветная капуста, огурцы, шпинат, фрукты красного цвета, инжир.	Пищевые волокна способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, препятствуют усвоению холестерина и углеводов.
Кальций	Молоко, миндаль, ракообразные, капуста, соя, яичные желтки.	Кальций способствует укреплению костей и зубов, а также мышечной сократимости. Кроме того, это вещество помогает предотвратить остеопороз.
Железо	Шпинат, мясо, ракообразные, водоросли, яйца, соя, чечевица, сушеные фрукты, ароматические травы.	Железо переносит по человеческому организму кислород, что совершенно необходимо для его нормального функционирования.
Магний	Зерновые, лук-порей, картофель, бананы.	Магний обеспечивает электролитный баланс, оказывает антистрессовое воздействие и препятствует проникновению в организм инфекций.
Кремний	Злаковые.	Кремний необходим для роста костей и формирования хрящевых тканей. Кроме того, он повышает эластичность кожи.
Витамин А	Сливки, сливочное масло, яичные желтки.	Являясь антиоксидантом, витамин А активно способствует росту и восстановлению тканей тела, улучшению зрения и оздоровлению кожи.
Витамин С	Петрушка, сладкий перец, брокколи, апельсины, лимоны, зеленый салат.	Являясь антиоксидантом, витамин С помогает бороться с инфекциями, способствует усвоению железа и укрепляет соединительные ткани.
Витамин D	Тунец, сардины, яичные желтки, грибы, сыр.	Витамин D способствует укреплению скелета и усвоению кальция. Кроме того, благодаря этому витамину человеческий организм эффективнее борется с инфекциями.
Витамин Е	Соя, лесные орехи, миндаль, зерновые, яйца, шоколад.	Являясь антиоксидантом, витамин Е укрепляет клеточные мембраны, препятствует старению организма и способствует сохранению способности к воспроизведению потомства. Кроме того, он укрепляет нейроны, сердце и артерии.
Витамин К	Мясо, яйца, капуста, шпинат, брокколи.	Витамин К улучшает свертываемость крови.
Витамины группы В	Рыба, хлеб из непросеянной муки, мясо, зерновые с отрубями, сухие овощи, яйца, зеленые овощи.	Витамины группы В способствуют восстановлению волос и кожи, а также повышают тонус нервных тканей и мышечной системы. Кроме того, эти витамины ускоряют метаболизм в различных тканях и органах.

Летнее меню

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Завтрак	Шоколадное молоко Хлеб из непросеянной муки Сливочное масло Яблочный сок	Небольшая порция сливочного сыра Хлеб из непросеянной муки Сливочное масло Мед Зеленый чай	Лимонный чай Чашка молока Каша из крупы с отрубями или сладкий рис Салат из дыни и арбуза	Кофе Один стаканчик йогурта без наполнителя Один сухарик Сливочное масло Малиновый джем Сушеные абрикосы	Стакан воды Шоколадное молоко Поджаренный в тостере ломтик хлеба Сливочное масло Сливочное масло Персик	Черный чай Сыр Хлеб из непросеянной муки Компот из яблок и бананов	Стакан молока Молочный хлеб Фруктовый салат
Обед	<u>Мусс из трех видов овощей</u> <u>Курица с кокосовым молоком и приготовленным на пару рисом</u> Приготовленный на пару инжир с малиновым пюре	Огурец с йогуртом <u>Морской ангел под соусом карри</u> с приготовленным на пару кускусом и нелущеным горохом Салат из свежих фруктов	Кресс-салат <u>Ягнятина с мятным маслом и кабачками с базиликом</u> Рисовый пудинг	Салат из картофеля с приготовленным на пару сладким перцем <u>Приготовленное на пару рыбное филе с фенхелем</u> Приготовленные на пару шашлычки из персиков, абрикосов и киви	<u>Баклажанная икра</u> <u>Телятина с тунцом</u> и макаронные изделия Тирамису	Фаршированный блинчик Треска с йогуртом и горчичным соусом с <u>овощами по-китайски, приготовленным и на пару</u> Мусс из красных фруктов	Пирог с помидорами, белым сыром и сыром горгонцولا <u>Утиная грудка с персиками</u> Шоколадное фондю со свежими фруктами
Ужин	Салат из тертой моркови Яичница болтуня с приготовленным на пару сладким перцем Кекс	Теплый салат из куриной печени Горячие тосты с козьим сыром Бананы с приготовленным на пару <u>шоколадным соусом</u>	Табуле (приготовленный на пару кускус с овощами) Приготовленные на пару креветки с томатами и чесноком Фруктовый йогурт	Приготовленный на пару томатный суп Паэлья Сыр со свежими абрикосами	Дыня с пармской ветчиной <u>Фаршированные томаты со шпинатом</u> Лимонное или грейпфрутовое мороженое	<u>Густой суп из кабачков с козьим сыром</u> <u>Томаты с тунцом</u> Приготовленные на пару персики с мятным сиропом	Салат из томатов, сыра моцарелла и базилика <u>Шашлычки из морепродуктов с приготовленным на пару рисом</u> Сабайон с киви

ПРИМЕЧАНИЕ: Рецепты блюд, названия которых подчеркнуты, имеются в данной брошюре.

Зимнее меню

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Завтрак	Травяной чай Мюсли с сухофруктами Один стакан молока	Кофе Йогурт из цельного молока Хлеб из непросеянной муки Сливочное масло Мед Один апельсин	Зеленый чай Ломтик сыра Хлеб из муки разных сортов Одна груша	Напиток из цикория с молоком Ломтик хлеба для сэндвичей Сливочное масло Джем Два клементина	Лимонный чай Кукурузные хлопья или рисовая каша Соевое молоко Одно яблоко	Кофе Стаканчик йогурта Ломтик хлеба, обжаренный в тостере Сливочное масло Абрикосовый джем Стакан яблочного сока	Лимонный чай Молочный хлеб или бриошь Сливочный сыр Сливы или тушеные фрукты
Обед	Салат из красно- и белокочанной капусты <u>Телятина по-итальянски</u> с полентой Сыр рокфор	Салат из цикория с орехами <u>Каменный окунь под томатным соусом</u> <u>Приготовленный на пару рис</u> Свежий ананас	Крем-суп из салата-латук Турнедо с приготовленным и на пару яблоками <u>Груши под теплым шоколадным соусом</u>	Салат с сельдереем <u>Тюрбо под ванильным соусом</u> <u>Воздушный пудинг с ванилью и орехами</u>	Салат с голубым сыром <u>Курица с грибами</u> Приготовленная на пару зеленая фасоль Банан	Террин из приготовленной на пару брокколи <u>Морские гребешки с белым вином</u> и приготовленный на пару картофель <u>Сочный шоколадный пудинг</u>	Суфле из трех сыров <u>Свиное филе с брюссельской капустой</u> <u>Шашлычки из экзотических фруктов</u>
Ужин	<u>Тыквенный крем</u> <u>Теплый салат из фасоли с тунцом</u> Яблочно-банановый компот с корицей	<u>Лук-порей с апельсиновым майонезом</u> Яичница болтуня с грибами и ростками сои Горячий бисквит со взбитыми сливками и фруктами	Салат из картофеля и чечевицы <u>Моллюски под сливочным соусом</u> и салат из цикория Груши с голубым сыром	Луковый суп <u>Индейка под горчичным соусом</u> с пюре из зеленого горошка Яблочное пирожное	Авокадо с креветками <u>Скампи под соусом из сливочного масла и базилика</u> Приготовленный на пару картофель Лимонное безе	Суп из спаржи с крабовым мясом <u>Китайский лосось</u> и приготовленный на пару кантонский рис Личи	Тертая морковь с фенхелем, белым перцем и кориандром <u>Рыба и моллюски под сливочным соусом с шафраном и приготовленный на пару рис</u> Фруктовый йогурт

ПРИМЕЧАНИЕ: Рецепты блюд, названия которых подчеркнуты, имеются в данной брошюре.

Полезные советы и техника приготовления

Есть несколько правил, которым необходимо следовать, чтобы блюда, приготовленные в пароварке, всегда получались вкусными и ароматными.

Перед приготовлением: Выбирайте качественные ингредиенты

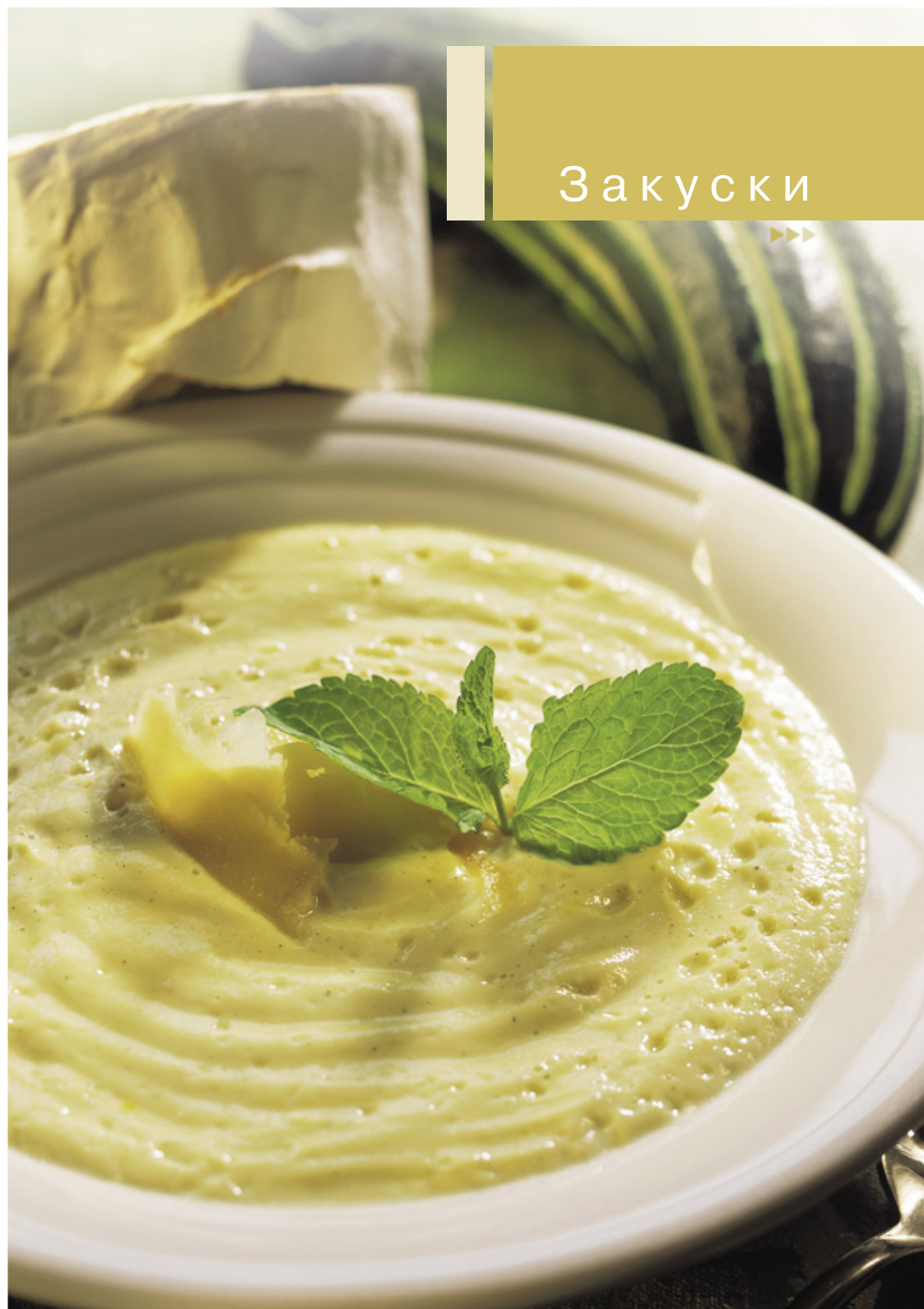
- Удостоверьтесь в том, что выбранные Вами ингредиенты качественные, а их состояние идеальное.
- Выбирая продукты для приготовления на пару, обратите особое внимание на их размер. Они должны помещаться в корзину для пароварки, особенно если речь идет о тех продуктах, которые Вы будете готовить целиком, например, о рыбе.
- Для получения оптимальных результатов разрежьте продукты (например, картофель, овощи или куриное филе) на кусочки примерно одинакового размера, тогда они приготовятся одновременно. От размера и толщины кусочков зависит продолжительность приготовления. Кроме того, продолжительность приготовления зависит от количества продуктов, заложенных в пароварку.

Во время приготовления:

- Не укладывайте кусочки продуктов в корзину слишком плотно. Оставьте достаточно места для циркуляции воздуха.



- Выкладывайте мясо, птицу и рыбу на специально предназначенное для этих продуктов блюдо.
- Желая проверить, как идет приготовление, не открывайте крышку слишком часто, иначе пар выйдет и продолжительность приготовления увеличится. Если Вам все же нужно это сделать (например, чтобы добавить какие-либо ингредиенты), сразу же нажмите на кнопку VITAMIN+, и температура в пароварке быстро поднимется до нужного уровня.
- Блюдо получится более ароматным, если добавить к прочим ингредиентам пряную зелень, ломтики лимона или апельсина, измельченный чеснок или лук. Их можно положить либо под продукты, либо поверх них. Если Вы хотите придать изысканный аромат мясу, птице или рыбе, на несколько часов положите эти продукты в соответствующий маринад. Это может быть либо простая смесь вина и зелени трав, либо пряная смесь из соуса для барбекю и тандори.
- Накрывайте ингредиенты липкой пленкой, которая обычно используется для приготовления блюд в микроволновой печи или замораживания продуктов, тогда конденсат не испортит ни деликатных блюд (например, сливочного крема), ни подогреваемых соусов. Если Вы отдадите предпочтение фольге, то продолжительность приготовления увеличится.
- Замороженные овощи можно готовить на пару, не размораживая. Рыбу, птицу и мясо нужно размораживать полностью.
- Если приготовление блюда (например, пудинга) требует длительного времени, в процессе приготовления Вам придется добавлять воду.



Закуски

Закуски

Густой суп из кабачков с овечьим сыром

Ингредиенты

- 6 кабачков
- 150 г свежего овечьего сыра
- 1 измельченный зубок чеснока
- 8 листочков мяты
- 1/2 чайной ложки лимонного сока
- 20 г сыра пармезан (по желанию)
- Соль и перец

- Четыре порции
- подготовки: 10 минут
- приготовления: 20 минут

1

Вымойте кабачки и нарежьте их тонкими ломтиками. Выложите их в большую чашу пароварки, добавьте чеснок и четыре листочка мяты и готовьте на пару в течение 20 минут.

2

Выньте кабачки из пароварки (они не должны быть слишком мягкими) и вместе с овечьим сыром, четырьмя листочками мяты и лимонным соком измельчите их в блендере или кухонном процессоре до консистенции пюре. Посолите и поперчите.

3

Готовое блюдо можно подать на стол как теплым, так и холодным. Перед подачей на стол посыпьте его тертым сыром пармезан.

Пищевая ценность

Это низкокалорийное блюдо содержит кальций (сыр) и витамин А (кабачки).

Энергетическая ценность

В одной порции 101 ккал

- Белки: 9 г
- Жиры: 2 г
- Углеводы: 7 г

Закуски

Баклажанная икра

Ингредиенты

- 2 баклажана
- 1 нарезанная кубиками луковица
- 4 зубка чеснока
- 2 столовые ложки мелко порезанного базилика
- 1/2 стручка красного и 1/2 стручка зеленого сладкого перца
- 1 столовая ложка мелко порезанных маслин
- 1 чайная ложка тмина
- 1 чайная ложка лимонного сока
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
15 минут
• приготовления:
45 минут

- 1** Разрежьте баклажаны пополам и выложите их на поднос. Добавьте репчатый лук и чеснок. Готовьте на пару в течение 45 минут.
- 2** Удалите семенную часть из стручков сладкого перца и нарежьте перец соломкой. Добавьте его к баклажанам за 20 минут до окончания приготовления.
- 3** Выньте готовые баклажаны из пароварки, очистите их, а мякоть мелко порежьте (или измельчите с помощью миксера). Добавьте репчатый лук, чеснок, сладкий перец, маслины, лимонный сок и тмин. Тщательно перемешайте. Поперчите и посолите.

Пищевая ценность

Это низкокалорийное блюдо содержит пищевые волокна и витамин С (сладкий перец).

Энергетическая ценность

В одной порции 61 ккал

- Белки: 2 г
- Жиры: 2 г
- Углеводы: 9 г

Закуски

Томаты с тунцом

Ингредиенты

- 4 крупных томата
- 4 небольших томата
- 100 г консервированного тунца
- 1 яичный желток
- 150 мл растительного масла
- 1/2 чайной ложки горчицы
- 1 чайная ложка мелко порезанного шафрана
- 1 чайная ложка винного уксуса
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
10 минут
• приготовления:
10 минут

- 1** Выньте из пароварки две корзины. В большой миске в течение 10 минут прогрейте томаты. Затем обдайте их холодной водой и снимите с них кожуру. Разрежьте томаты пополам, удалите семенную часть и выложите их на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость.
- 2** Приготовьте майонез. Для этого смешайте яичный желток с горчицей и перцем. Взбивая полученную массу, постепенно введите в нее растительное масло. Когда майонез приобретет плотную консистенцию, разделите его на две равные порции. Первую порцию смешайте с тунцом. Сбрызните шафран небольшим количеством воды и дайте ему обсохнуть. Смешайте оставшийся майонез с винным уксусом и шафраном.
- 3** Выложите на половинки томатов рыбу, смешанную с майонезом. Переложите томаты на сервировочное блюдо и украсьте шафранным соусом.

Пищевая ценность

Блюдо содержит большое количество белков (яйца, тунец) и рекомендованную суточную норму витамина А.

Энергетическая ценность

В одной порции 167 ккал

- Белки: 11 г
- Жиры: 10 г
- Углеводы: 9 г

Закуски

Тыквенный крем

Ингредиенты

- 850 г мякоти тыквы
- 150 мл молока
- 2 столовые ложки густых сливок
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
10 минут
• приготовления:
30 минут

1 Нарезьте мякоть тыквы кубиками и выложите ее в корзину пароварки. Готовьте на пару в течение 30 минут.

2 За 10 минут до окончания времени приготовления добавьте сливки и молоко. Посолите и поперчите.

3 В блендере смешайте мякоть тыквы с подогретым молоком и сливками. Еще раз приправьте солью и перцем.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит рекомендованную суточную норму витамина А (тыква и сливки).

Энергетическая ценность

В одной порции 134 ккал

- Белки: 4 г • Жиры: 7 г • Углеводы: 15 г

Закуски

Теплый салат из фасоли с тунцом

Ингредиенты

- Несколько стейков из тунца общим весом 450 г
- 1 нарезанная тонкими колечками луковица
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 измельченный зубок чеснока
- 1/2 огурца
- 1 нарезанная тонкими колечками красная луковица
- 420 г консервированной красной фасоли (жидкость слить)
- 2 томата (разрезать на четыре части)
- 1 упаковка листьев зеленого салата
- 5 столовых ложек французского соуса для салата

• Четыре порции
• подготовки:
15 минут
• приготовления:
12-15 минут

1 Удалите с рыбы кожу и нарежьте каждый стейк кубиками размером примерно 5 см. Выложите рыбу на поднос пароварки. Добавьте чеснок, лук и растительное масло. Готовьте на пару в течение 12 – 15 минут.

2 Тем временем приготовьте салат. Для этого нарежьте огурцы колечками, а каждое колечко разрежьте пополам. В большой миске смешайте огурцы, репчатый лук, чеснок, фасоль и томаты.

3 Полейте салат соусом, образовавшимся в процессе приготовления рыбы, и тщательно перемешайте. Сверху выложите листья салата и кусочки рыбы.

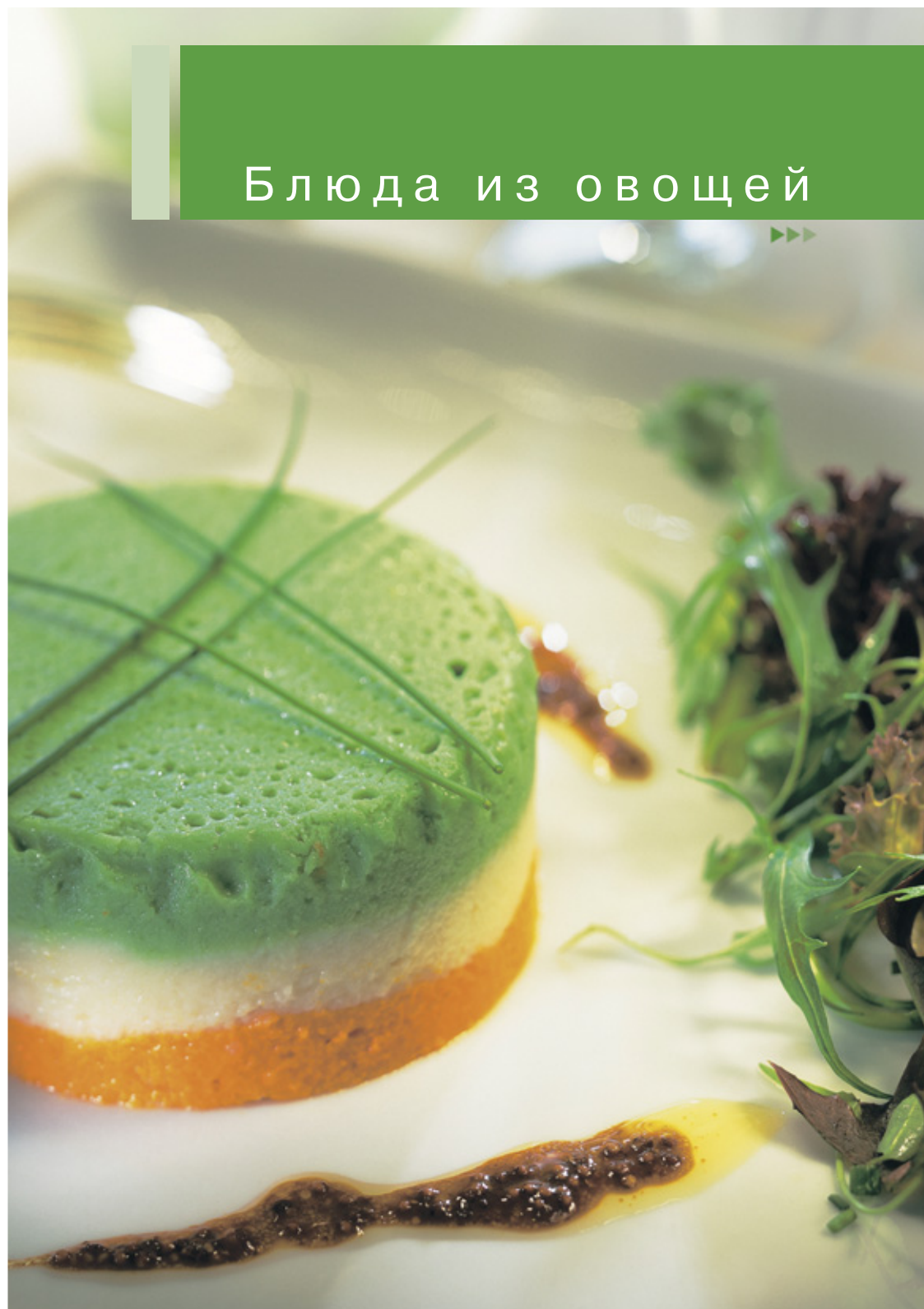
Пищевая ценность

Это блюдо содержит большое количество белков, железо, витамин В 9 и насыщенные жирные кислоты (тунец, растительное масло).

Энергетическая ценность

В одной порции 472 ккал

- Белки: 44 г • Жиры: 24 г • Углеводы: 20 г



Блюда из овощей

Блюда из овощей

Мусс из трех видов овощей

Ингредиенты

Морковный мусс :

- 300 г моркови, нарезанной кубиками
- 80 г яичного белка*
- 1 чайная ложка куркумы
- Соль и перец
- 80 г густых сливок

Мусс из сельдерея:

- 300 г сельдерея, нарезанного кубиками
- 80 г яичного белка*

- 10 г мускатного ореха
- Соль и перец
- 80 г густых сливок

Мусс из кабачков:

- 300 г зеленых кабачков
- 80 г яичного белка*
- 15 листочков шпината
- Соль и перец
- 80 г густых сливок

* 80 г – это примерно 3 яичных белка

• Четыре порции

• подготовки: 45 минут

• приготовления: 30+40 минут

1

По отдельности (в разных корзинах для пароварки) в течение 30 минут приготовьте на пару морковь и сельдерей. В течение 20 минут приготовьте на пару кабачки.

2

Не смешивая, выложите овощи на блюдо и охладите их в морозильной камере (для охлаждения овощей нельзя использовать холодную воду).

По отдельности измельчите овощи в блендере или в кухонном процессоре до получения однородной массы и разложите по трем мискам. В каждую из них добавьте соответствующие ингредиенты и взбитый в полную пену яичный белок.

3

Слоями выложите муссы (начиная с морковного мусса и заканчивая муссом из кабачков) в индивидуальные формочки. Готовьте на пару в течение 40 минут.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит рекомендованную суточную норму витамина А (сливки, морковь и шпинат).

Энергетическая ценность

В одной порции 276 ккал

- Белки: 11 г
- Жиры: 19 г
- Углеводы: 16 г

Блюда из овощей

Овощи по-китайски, приготовленные на пару

Ингредиенты

- 150 г свежих соевых бобов
- 100 г сушеных китайских черных грибов
- 150 г моркови
- 1/2 кочана китайского салата
- 100 г консервированной сердцевинки капустной пальмы (по желанию)
- 8 консервированных молодых початков кукурузы
- 1 небольшой стручок сладкого перца
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки мелко порезанного свежего кориандра
- Белый перец

• Четыре порции

• подготовки:
20 минут

• приготовления:
30 минут

1

На 30 минут положите грибы в воду комнатной температуры.

2

Слейте жидкость с консервированной сердцевинки капустной пальмы. Промойте соевые бобы и дайте жидкости стечь. Почистите морковь и нарежьте ее на прямоугольные кусочки. Удалите из сладкого перца семенную часть и нарежьте стручок кубиками.

3

Выложите овощи и грибы в большую миску пароварки и готовьте их на пару в течение 20 минут. Перед подачей на стол полейте овощи соевым соусом, приправьте белым перцем и посыпьте мелко порезанным кориандром.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит пищевые волокна, витамины А и В 9, а также примерно половину рекомендованной суточной нормы витамина С (сладкий перец).

Энергетическая ценность

В одной порции 108 ккал

- Белки: 6 г
- Жиры: 0,75 г
- Углеводы: 19 г

Блюда из овощей

Рис, приготовленный на пару

Ингредиенты

- 270 г риса басмати
- 400 мл воды
- Соль
- Сыр грюйер или пармезан

• Четыре порции

• подготовки:
5 минут

• приготовления:
60 минут

1

Промойте рис и выложите его в чашу для приготовления риса. Влейте воду и посолите.

2

Поставьте чашу для приготовления риса в корзину пароварки. Готовьте в течение 60 минут. По окончании приготовления разрыхлите рис вилкой и добавьте небольшой кусочек сливочного масла.

3

Посыпьте готовый рис тертым сыром грюйер или пармезан.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит большое количество углеводов (рис), а также кальций и белки (сыр).

Энергетическая ценность

В одной порции 250 ккал

- Белки: 30 г
- Жиры: 0,25 г
- Углеводы: 57 г

Блюда из овощей

Спаржа с яичным соусом

Ингредиенты

- 600 г зеленой спаржи
- 3 яйца
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка бальзамического уксуса
- Измельченный кервель
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
15 минут
• приготовления:
15 минут

1 Положите яйца в корзину пароварки.

2 Выложите спаржу в другую корзину пароварки и готовьте яйца и спаржу в течение 15 минут. Обдайте яйца холодной водой и почистите их.

3 Приготовьте французский соус, смешав оливковое масло и бальзамический уксус. Мелко порежьте яйца и добавьте их к соусу. Разложите спаржу по четырем порционным тарелкам, полейте соусом, посыпьте измельченным кервелем и подайте на стол.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит рекомендованную суточную норму витаминов А и В (спаржа), а также большое количество белков (яйца).

Энергетическая ценность

В одной порции 154 ккал

- Белки: 9 г
- Жиры: 12 г
- Углеводы: 2 г

Блюда из овощей

Овощное попурри

Ингредиенты

- 200 г моркови
- 200 г репы
- 200 г свежей или замороженной зеленой стручковой фасоли
- 200 г замороженного зеленого горошка
- Мелко порезанный кервель
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
15 минут
• приготовления:
40-50 минут

1 Почистите и вымойте овощи. Нарежьте морковь и репу ломтиками длиной 4 см и толщиной 1 см.

2 Выложите все овощи (включая замороженные) в пароварку и готовьте в течение 40 – 50 минут.

3 Выньте готовые овощи из пароварки, посолите, поперчите, посыпьте мелко порезанным кервелем и подайте на стол.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит рекомендованную суточную норму витаминов С, В9 и А.

Энергетическая ценность

В одной порции 71 ккал

- Белки: 5 г
- Жиры: 0,5 г
- Углеводы: 11 г

Блюда из овощей

Цветная капуста под луковым соусом

Ингредиенты

- 1 средний по размеру кочан цветной капусты
- 200 мл густых сливок
- 3 столовые ложки колечек лука-резанца
- Соль и перец

- Четыре порции
- подготовки:
5 минут
- приготовления:
30 минут

1 Разделите цветную капусту на соцветия и промойте. Выложите соцветия в большую миску пароварки.

2 Налейте сливки в поднос пароварки. Посолите и поперчите. Добавьте лук-резанец. Готовьте в течение 30 минут.

3 Выложите цветную капусту на сервировочное блюдо и полейте луковым соусом.

Пищевая ценность

В этом блюде содержится половина суточной нормы витамина В 9. Кроме того, в нем есть пищевые волокна (цветная капуста) и витамин А (сливки).

Энергетическая ценность

В одной порции 248 ккал

- Белки: 6 г • Жиры: 19 г • Углеводы: 12 г

Блюда из овощей

Лук порей с апельсиновым майонезом

Ингредиенты

- 800 г лука порея
- 2 яичных желтка
- 1 столовая ложка мягкой горчицы
- 1 яичный белок
- 150 мл подсолнечного или оливкового масла
- Цедра 1/4 апельсина
- Белый перец

- Четыре порции
- подготовки:
20 минут
- приготовления:
35 минут

1 Вымойте лук порей и срежьте зеленые стебли. Готовьте на пару в течение 35 минут.

2 Приготовьте майонез, смешав яичные желтки и горчицу. Постоянно взбивая, по капле добавляйте в полученную массу растительное масло. Взбейте яичный белок в пышную пену и введите ее в майонез. Добавьте тертую апельсиновую цедру. Посолите и поперчите.

3 Подайте лук порей на стол вместе с апельсиновым майонезом.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит половину рекомендованной суточной нормы витамина А (лук порей) и кальций (молоко).

Энергетическая ценность

В одной порции 348 ккал

- Белки: 8 г • Жиры: 30 г • Углеводы: 10 г

Блюда из овощей

Томаты, фаршированные шпинатом

Ингредиенты

- 4 крупных плотных мясистых томата
- 400 г свежего шпината
- 150 г молодого сыра
- 2 яйца
- Соль и перец
- Щепотка тертого мускатного ореха

• Четыре порции
• подготовки:
15 минут
• приготовления:
10+20 минут

1 Промойте шпинат и в течение 10 минут готовьте его на пару. Чтобы удалить лишнюю влагу, протрите готовый шпинат через сито, а затем порежьте его.

2 Срежьте с томатов «крышечки» (верхнюю часть). Удалите семенную часть и мякоть. Посолите внутренние поверхности томатов.

3 Смешайте яйца с молодым сыром. Добавьте шпинат, перемешайте и приправьте полученную массу солью, перцем и мускатным орехом. Нафаршируйте томаты этой массой, накройте их «крышечками» и переложите в большую миску пароварки. Готовьте на пару в течение 20 минут. Готовое блюдо подайте на стол горячим.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит кальций (сыр и шпинат) и рекомендованную суточную норму витаминов А и В (шпинат).

Энергетическая ценность

В одной порции 127 ккал

- Белки: 9 г
- Жиры: 6 г
- Углеводы: 10 г

Блюда из овощей

Кабачки с петрушкой

Ингредиенты

- 800 г кабачков
- 30 г сливочного масла
- 3 зубка чеснока
- Петрушка
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
10 минут
• приготовления:
20 минут

1 Вымойте кабачки и порежьте их на кусочки толщиной 5 мм.

2 Выложите кабачки в большую миску пароварки и готовьте в течение 20 минут.

3 Выложите готовые кабачки на сервировочное блюдо и полейте растопленным сливочным маслом. Посыпьте мелко порезанными петрушкой и чесноком. Сразу подайте на стол.

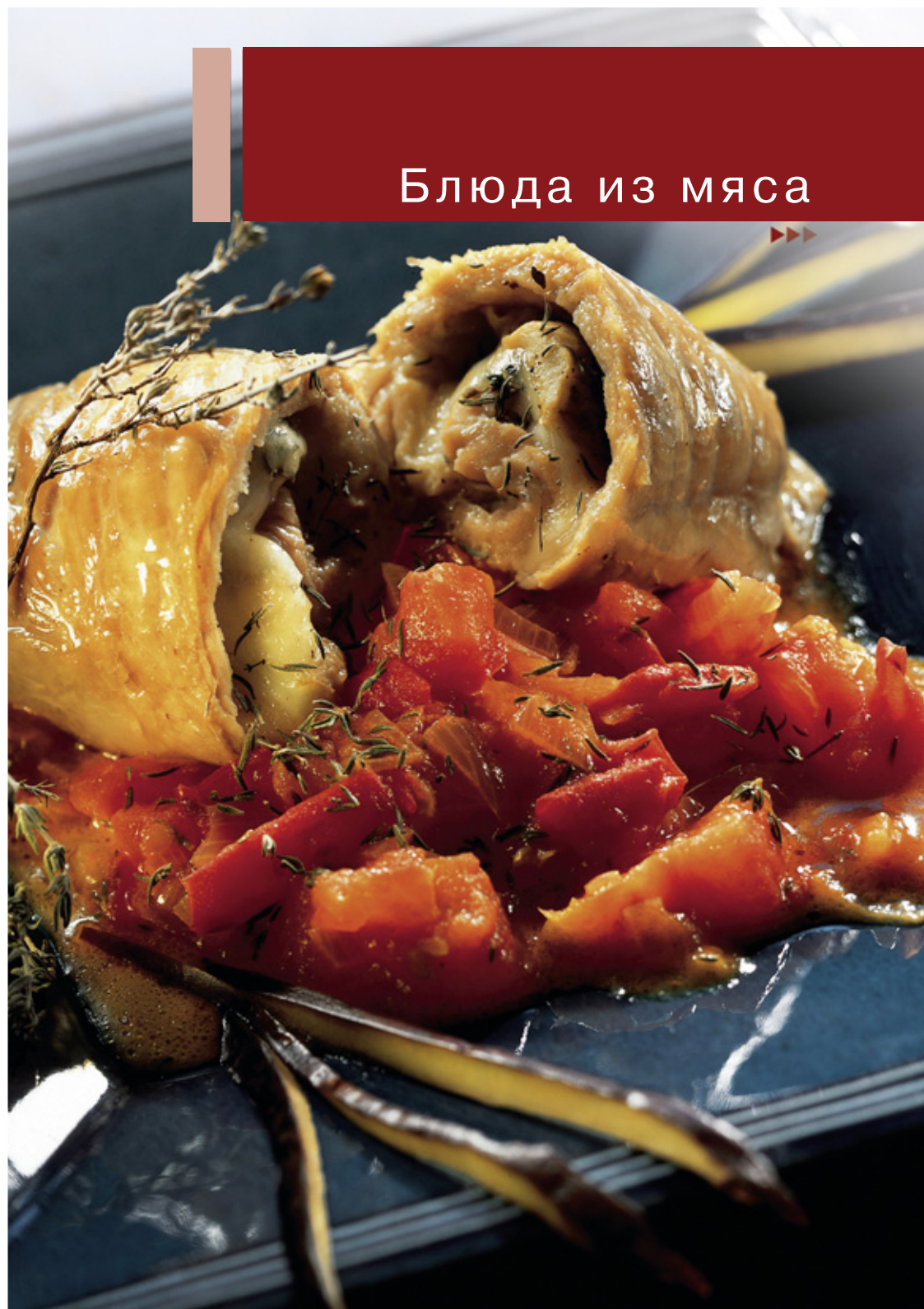
Пищевая ценность

Это блюдо содержит половину рекомендованной суточной нормы витамина А (кабачки и сливочное масло) и витамин С (петрушка).

Энергетическая ценность

В одной порции 90 ккал

- Белки: 4 г
- Жиры: 7 г
- Углеводы: 4 г



Блюда из мяса

Блюда из мяса

Телятина по-итальянски

Ингредиенты

- 4 телячьих эскалопа
- 100 мл белого вина
- 1 небольшой баклажан
- 8 листочков шалфея
- 100 г сыра моцарелла
- 1 веточка тимьяна
- 2 томата (кожицу удалить)
- 30 г сливочного масла
- 2 луковицы шалот
- Соль и перец

- Четыре порции
- подготовки:
15 минут
- приготовления:
23 минут

- 1** Нарезьте баклажаны ломтиками. На каждый эскалоп положите по ломтику баклажана, по ломтику сыра моцарелла и по листочку шалфея. Посолите и поперчите.
- 2** Выложите эскалопы на поднос пароварки вместе с кусочками сливочного масла, нарезанными кубиками томатами, луком шалот и тимьяном. Полейте белым вином.
- 3** Сверните эскалопы в рулетики и скрепите их края деревянными зубочистками. Готовьте на пару в течение 23 минут. Выложите рулетики на подогретое сервировочное блюдо и полейте образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит большое количество белков и кальция.

Энергетическая ценность

В одной порции 399 ккал

- Белки: 53 г
- Жиры: 18 г
- Углеводы: 6 г

Блюда из мяса

Индейка под горчичным соусом

Ингредиенты

- 4 стейка из индюшачьей грудки весом по 150 г каждый (или индюшачья грудка, разрезанная на куски толщиной 1,5 см)
- 1 столовая ложка горчицы с горчичными семенами
- Соль и перец

Для соуса:

- 1 столовая ложка горчицы с горчичными семенами
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 4 чайные ложки жирного молодого сыра

• Четыре порции
• подготовки:
10 минут
• приготовления:
25-30 минут

1

Со всех сторон обмажьте мясо горчицей. Сверните стейки в рулетики и скрепите их края деревянными зубочистками. Выложите рулетики на поднос пароварки.

2

Смешайте горчицу с молодым сыром. Выложите полученную массу на рулетики. Готовьте на пару в течение 25 – 30 минут (время приготовления зависит от толщины кусочков мяса).

3

Выложите готовые рулетики на подогретое сервировочное блюдо и полейте их горчичным соусом.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит большое количество белков и витаминов группы В, а также рекомендованную суточную норму витамина В 12.

Энергетическая ценность

В одной порции 211 ккал

- Белки: 36 г • Жиры: 7 г • Углеводы: 2 г

Блюда из мяса

Утиная грудка с персиками

Ингредиенты

- 2 утиные грудки или 2 кусочка утиногo филе
- 4 свежих персика (или консервированные персики в собственном соку)
- 1 луковица шалот
- Сок половины апельсина или 3 столовые ложки апельсинового сока
- 40 мл портвейна
- 4 штучки гвоздики
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
15 минут
• приготовления:
12-15 минут

1

Нарежьте лук шалот кубиками. Почистите персики и нарежьте их ломтиками. Выдавите из апельсина сок. Удалите с утиных грудок кожу и жир. Разрежьте каждый кусочек пополам (для одной порции нужна только половина утиной грудки).

2

Выложите лук шалот, утиное филе, ломтики персиков и гвоздику в пароварку. Полейте портвейном и апельсиновым соком. Приправьте солью и перцем.

3

Готовьте на пару в течение 12 – 15 минут. Подайте утиное филе на стол вместе с ломтиками персиков и образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит большое количество белков, витамины группы В и очень небольшое количество калорий.

Энергетическая ценность

В одной порции 207 ккал

- Белки: 20 г • Жиры: 6 г • Углеводы: 18 г

Блюда из мяса

Ягнятина с мятным маслом

Ингредиенты

- 8 небольших стейков (весом по 50 г каждый) из ягнятины
- Листочки мяты
- 50 г сливочного масла
- Соль и перец

- Четыре порции
- подготовки: 5 минут
- приготовления: 6 минут

1 Посолите и поперчите мясо. Выложите его на поднос пароварки вместе с четырьмя листочками мяты и готовьте в течение шести минут.

2 Смешайте размягченное сливочное масло с мелко порезанными листочками мяты.

3 Подайте готовое мясо на стол вместе с мятным маслом.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит большое количество белков, а также рекомендованную суточную норму витамина В 12.

Энергетическая ценность

В одной порции 535 ккал

- Белки: 25 г
- Жиры: 48 г
- Углеводы: 0 г

Блюда из мяса

Свиное филе под перечным соусом

Ингредиенты

- 400 г свиного филе или свиной вырезки
- 5 горошин перца

Для соуса:

- 200 мл густых сливок
- 50 мл Мадейры
- 1 столовая ложка томатной пасты
- Соль и перец

- Четыре порции
- подготовки: 15 минут
- приготовления: 17 минут

1 Нарезьте свинину на кусочки толщиной 1 см, посолите, поперчите и посыпьте молотым перцем. Выложите на поднос пароварки и готовьте в течение 17 минут.

2 За пять минут до окончания приготовления добавьте сливки, Мадейру и томатную пасту. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

3 Выложите готовое мясо на подогретое сервировочное блюдо и полейте образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит белки, железо и витамины группы В.

Энергетическая ценность

В одной порции 351 ккал

- Белки: 37 г
- Жиры: 21 г
- Углеводы: 2 г

Блюда из мяса

Цыпленок-люкс с эстрагоном

Ингредиенты

- 4 куриные грудки без костей
- 2 столовые ложки мелко порезанного эстрагона
- 200 мл густых сливок
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
10 минут
• приготовления:
20-25 минут

1 Удалите кожу с куриных грудок. Посолите и поперчите мясо, посыпьте его мелко порезанным эстрагоном и выложите в поднос пароварки.

2 Полейте мясо сливками, снова посолите и поперчите его. Готовьте на пару в течение 20 – 25 минут.

3 Выложите куриные грудки на подогретое сервировочное блюдо и полейте образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит небольшое количество калорий, но является богатым источником белков и витаминов группы В.

Энергетическая ценность

В одной порции 298 ккал

- Белки: 28 г
- Жиры: 20 г
- Углеводы: 2 г

Блюда из мяса

Курица с КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

Ингредиенты

- 4 куриные грудки без костей
- 1 луковица, нарезанная кубиками
- 1 нарезанный кубиками стручок красного или зеленого сладкого перца
- 200 мл кокосового молока
- 1 столовая ложка порошка карри
- 2 столовые ложки густых сливок
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
5 минут
• приготовления:
20 минут

1 Выложите репчатый лук и сладкий перец на поднос пароварки. Посолите и поперчите овощи. Влейте растительное масло и кокосовое молоко. Посыпьте полученную массу порошком паприки. Готовьте на пару в течение 20 минут.

2 Нарезьте куриное филе полосками толщиной 4 см. Выложите его в поднос пароварки за 15 минут до окончания приготовления перечисленных выше ингредиентов.

3 Готовое блюдо выложите на подогретые порционные тарелки и подайте на стол.

Пищевая ценность

Это блюдо является богатым источником белка, железа, витаминов группы В (куриное мясо), а также содержит витамин С (сладкий перец).

Энергетическая ценность

В одной порции 342 ккал

- Белки: 32 г
- Жиры: 21 г
- Углеводы: 6 г

Блюда из мяса

Курица с кабачками

Ингредиенты

- 4 кусочка куриного филе (весом примерно по 150 г каждый)
- 2 небольших кабачка
- 1/2 стручка зеленого сладкого перца
- 1/2 стручка желтого сладкого перца
- 1 крупный помидор
- 1 чайная ложка молотого имбиря
- Соль и перец
- 20 г зеленых или черных оливок

• Четыре порции
• подготовки:
15 минут
• приготовления:
20-25 минут

1

Разрежьте кабачки вдоль на восемь ломтиков.

2

Положите каждый кусочек куриного филе между двумя ломтиками кабачка. Сверните рулетики и скрепите их деревянными зубочистками или обвяжите кулинарной нитью. Нарезьте сладкий перец и помидор кубиками.

3

Выложите куриные рулетики, сладкий перец и кусочки помидора в поднос пароварки. Приправьте солью и перцем. Готовьте на пару в течение 20 – 25 минут. Перед подачей на стол посыпьте готовое блюдо молотым имбирем и украсьте его оливками.

Пищевая ценность

Это блюдо является богатым источником белка, железа и витаминов группы В.

Энергетическая ценность

В одной порции 224 ккал

- Белки: 35 г
- Жиры: 8 г
- Углеводы: 3 г

Блюда из мяса

Телятина с тунцом

Ингредиенты

- 400 г эскалопов из телятины
- 200 г свежего тунца (нарезать ломтиками)
- 200 г свежих грибов
- 150 г сыра пармезан
- Листья салата
- Соль

• Четыре порции
• подготовки:
10 минут
• приготовления:
15 минут

1

Нарежьте мясо тонкими ломтиками. Рыбу тоже нарежьте ломтиками, но меньшего размера. Вымойте грибы и тоже нарежьте их ломтиками.

2

Слоями выложите друг на друга перечисленные выше ингредиенты так, чтобы получилось четыре «кучки». Сначала положите ломтик телятины, затем – ломтик рыбы, а затем – грибной ломтик. Посыпьте сыром пармезан и снова положите ломтик телятины, затем – ломтик рыбы и т.д.

3

Посолите и поперчите. Готовьте на пару в течение 15 минут. Готовое блюдо выложите на листья салата и полейте образовавшимся в процессе приготовления соком.

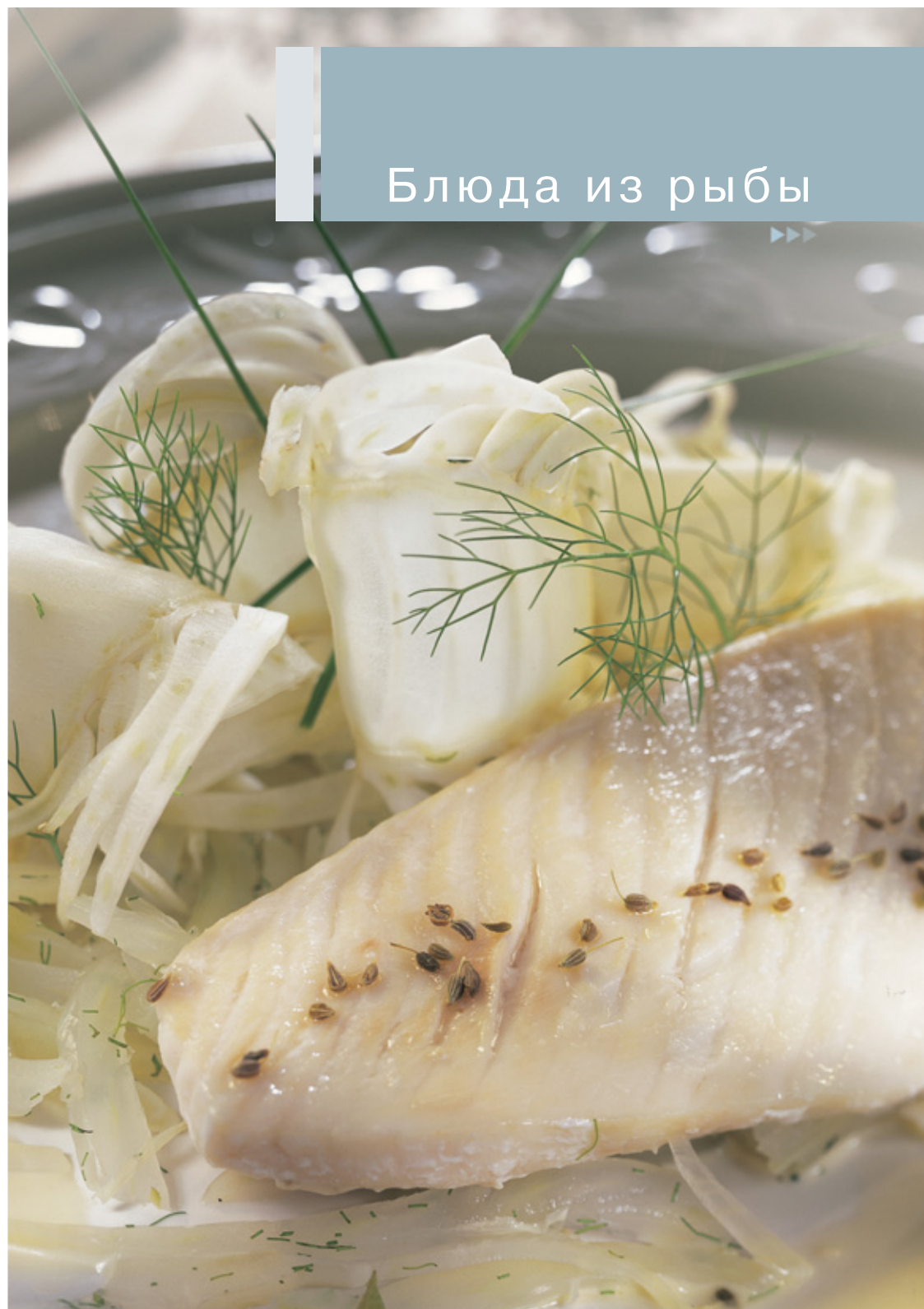
Пищевая ценность

Это блюдо содержит кальций (сыр пармезан), насыщенные жирные кислоты и рекомендованную суточную норму витамина В 12 (тунец).

Энергетическая ценность

В одной порции 359 ккал

- Белки: 51 г
- Жиры: 15 г
- Углеводы: 3 г



Блюда из рыбы

Блюда из рыбы

Приготовленное на пару рыбное филе с фенхелем

Ингредиенты

- 4 кусочка филе солнечника или морского леща
- 2 луковицы фенхеля
- 10 г семян фенхеля
- 4 столовые ложки оливкового масла
- 1 лимон
- Соль и перец

- Четыре порции
- подготовки: 30 минут
- приготовления: 15+15 минут

1 Мелко порежьте луковицы фенхеля. Посыпьте солью и перцем и добавьте ломтики лимона. Посыпьте семенами фенхеля. Выложите полученную массу на поднос пароварки и готовьте в течение 15 минут.

2 Добавьте рыбное филе и готовьте в течение еще 15 минут.

3 На подогретое сервировочное блюдо выложите фенхель, а сверху положите куски рыбы. Сбрызните оливковым маслом.

Пищевая ценность

Это блюдо является богатым источником белков и насыщенных жирных кислот, а также витаминов С и В 9.

Энергетическая ценность

В одной порции 309 ккал

- Белки: 27 г
- Жиры: 20 г
- Углеводы: 4 г

Блюда из рыбы

Моллюски под сливочным соусом

Ингредиенты

- 2 кг моллюсков в раковинах (раковины почистить и вымыть)
- 2 нарезанные кубиками луковицы шалот
- 200 мл сухого белого вина
- 2 столовые ложки мелко порезанной свежей петрушки
- 200 мл густых сливок
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
10 минут
• приготовления:
30 минут

1

Вымойте раковины моллюсков. Выньте из пароварки корзины, а вместо них вставьте миску большого объема. Выложите в нее моллюски.

2

Выложите на поднос нарезанный кубиками лук шалот и петрушку, влейте белое вино и лимонный сок. Добавьте сливки и перемешайте. Готовьте на пару в течение 30 минут.

3

Выбросьте нераскрывшиеся раковины. Выложите моллюски на блюдо и полейте их образовавшимся в процессе приготовления соусом. Сразу подайте на стол.

Пищевая ценность

Данное блюдо является богатым источником белков и содержит рекомендованную суточную норму витамин В 12.

Энергетическая ценность

В одной порции 447 ккал

- Белки: 52 г
- Жиры: 22 г
- Углеводы: 9 г

Блюда из рыбы

Скампи под соусом из сливочного масла и базилика

Ингредиенты

- 12 сырых креветок
- 12 листочков шпината

Для маринада:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 нарезанная кубиками луковица шалот
- 6 мелко порезанных свежих листочков базилика
- Соль и перец

Для соуса:

- 8 листочков базилика
- 30 г сливочного масла

• Четыре порции
• подготовки:
30 минут
• приготовления:
7-9 минут

1

Очистите креветки и на 30 минут положите их в маринад. Для приготовления маринада смешайте нарезанный кубиками лук шалот и базилик, а затем залейте их растительным маслом и лимонным соком. Посолите и поперчите.

2

Слейте с креветок маринад и заверните каждую из них в лист шпината. Выложите их на поднос пароварки.

3

Добавьте сливочное масло и мелко порезанный базилик. Готовьте на пару в течение 6 – 7 минут. Выложите креветки на сервировочное блюдо и полейте их образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Пищевая ценность

Это низкокалорийное блюдо является богатым источником белков витамина А (сливочное масло).

Энергетическая ценность

В одной порции 184 ккал

- Белки: 20 г
- Жиры: 10 г
- Углеводы: 3 г

Блюда из рыбы

Морепродукты на шпажках

Ингредиенты

- 400 г рыбы морской черт
- 8 крупных тигровых креветок
- 8 свежих моллюсков морской гребешок
- 1 стручок красного сладкого перца
- 1 стручок зеленого сладкого перца
- 4 деревянные шпажки длиной примерно 20 см

Для маринада:

- 150 мл растительного масла
- 1 чайная ложка семян фенхеля
- 2 чайные ложки мелко нарезанного тимьяна
- 2 лавровых листа
- Сок половины лимона

- Четыре порции
- подготовки: 15 минут
- Маринование: 15 часа
- приготовления: 14 минут

1

Удалите семенную часть из стручков сладкого перца и нарежьте каждый из них на квадраты размером 5 x 5 см. Острым ножом удалите из рыбы кости и нарежьте филе кубиками размером примерно 5 см.

Насадите кусочки рыбы, креветки и овощи на четыре деревянные шпажки, начиная и заканчивая кусочками сладкого перца. Ингредиенты не должны слишком плотно прилегать друг к другу, иначе не все продукты будут готовы одновременно.

2

Смешайте все ингредиенты для маринада. На один – два часа положите шпажки с нанизанными на них морепродуктами и овощами в этот маринад.

3

Положите шпажки с нанизанными на них морепродуктами и сладким перцем в большую миску пароварки и готовьте на пару в течение 12 минут.

Пищевая ценность

Это блюдо является богатым источником белков, железа, фосфора, насыщенных жирных кислот и витамина С (сладкий перец).

Энергетическая ценность

В одной порции 300 ккал

- Белки: 37 г
- Жиры: 15 г
- Углеводы: 5 г

Блюда из рыбы

Каменный окунь под томатным соусом

Ингредиенты

- 4 кусочка филе каменного окуня (весом примерно по 130 г каждый)
- 200 г готового томатного соуса
- 2 столовые ложки оливкового соуса
- Соль
- 15 оливок
- Перец
- 4 мелко порезанных листочка базилика
- 20 г морских водорослей или ульвы (по желанию)
- 1 пучок петрушки

- Четыре порции
- подготовки: 15 минут
- приготовления: 15 минут

1

Выложите на поднос пароварки томатный соус, мелко порезанные оливки (предварительно удалите из них косточки) и мелко порезанный базилик. Полейте перечисленные выше ингредиенты оливковым маслом.

2

Измельчите петрушку в блендере. Если нужно, добавьте немного воды, чтобы получился однородный соус.

3

Поверх перечисленных выше ингредиентов выложите водоросли и кусочки рыбного филе. Приправьте солью и перцем. Готовьте на пару в течение 15 минут. Поставьте на предварительно подогретое блюдо небольшую чашу. Перелейте в нее томатный соус. Разложите вокруг чаши кусочки рыбы и полейте их соусом из петрушки.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит четверть рекомендованной суточной нормы железа, три четверти рекомендованной суточной нормы фосфора и рекомендованную суточную норму витамина В 12.

Энергетическая ценность

В одной порции 247 ккал

- Белки: 25 г
- Жиры: 15 г
- Углеводы: 2 г

Блюда из рыбы

Треска под соусом из йогурта и мяты

Ингредиенты

- 500 г филе трески
- 150 г оливок без косточек
- 1 стаканчик (150 г) йогурта без наполнителя
- 2 чайные ложки бальзамического уксуса
- 1 чайная ложка горчицы с семенами горчицы
- Соль
- Молотый черный перец
- Мелко порезанная свежая мята + несколько листочков свежей мяты для украшения

- Четыре порции
- подготовки: 5 минут
- приготовления: 12 минут

- 1** Посолите и поперчите рыбу. В течение 12 минут приготовьте ее на пару.
- 2** В течение 10 минут остудите готовую рыбу. Нарежьте оливки тонкими ломтиками. Приготовьте соус, смешав йогурт, горчицу, уксус, соль и мелко нарезанную свежую мяту.
- 3** Срежьте с кусочков рыбы кожу. Нарежьте рыбу на кусочки размером примерно 2 см и выложите в сервировочную чашу. Залейте соусом из йогурта и посыпьте мелко нарезанными оливками. Украсьте листочками свежей мяты и подайте на стол.

Пищевая ценность

В этом блюде очень мало жиров. В то же время оно содержит рекомендованную суточную норму витамина В 12.

Энергетическая ценность

В одной порции 275 ккал

- Белки: 32 г
- Жиры: 14 г
- Углеводы: 3 г

Блюда из рыбы

Морской ангел под соусом карри

Ингредиенты

- 800 г морского ангела
- Несколько больших листьев китайской капусты
- Порошок индийского карри
- 200 мл кокосового молока
- 2 зеленых манго
- 1 лимон
- Пучок кориандра
- Соль
- Обжаренные миндальные хлопья

- Четыре порции
- подготовки: 10 минут
- приготовления: 5+20 минут

- 1** Нарежьте рыбу на кусочки размером 2 – 3 см. Выложите листья китайского салата на поднос пароварки и положите на них рыбу.
- 2** Посыпьте рыбу порошком карри и сбрызните ее двумя чайными ложками кокосового молока. Готовьте на пару в течение пяти минут. Затем заверните рыбу в салатные листья. Продолжайте готовить на пару в течение еще 20 минут.
- 3** Очистите манго и нарежьте их мякоть ломтиками толщиной 1/2 см. Сбрызните манго лимонным соком, посолите и посыпьте мелко порезанным кориандром. Выложите рыбу вместе с салатными листьями на порционные тарелки и полейте ее небольшим количеством соуса, образовавшегося в процессе приготовления. Украсьте блюдо ломтиками манго и посыпьте миндальными хлопьями.

Пищевая ценность

Это блюдо является богатым источником белков и насыщенных жирных кислот (омега 3 и 6).

Энергетическая ценность

В одной порции 486 ккал

- Белки: 44 г
- Жиры: 28 г
- Углеводы: 13 г

Блюда из рыбы

Тюрбо под ванильным соусом

Ингредиенты

- 600 г тюрбо или палтуса без кожицы
- 30 г кукурузной муки
- 2 цельных стручка ванили
- Соль крупного и мелкого помола
- 200 г сушеных черных грибов
- 1 яичный желток
- 1 баночка консервированного ананаса во фруктовом соке (335 г)
- 4 столовые ложки густых сливок

• Четыре порции
• подготовки:
10 минут
• приготовления:
20+20 минут

1

На 30 минут замочите грибы в теплой воде. Когда грибы станут мягкими, выложите их в корзину пароварки. В миске для приготовления риса смешайте сливки, яичный желток и кукурузную муку. Поставьте эту миску во вторую корзину пароварки. Готовьте одновременно с грибами в течение 20 минут.

2

Выложите рыбу на поднос пароварки. Посолите. Разрежьте стручки ванили пополам и обложите ею рыбу. Слейте сок с консервированных ананасов и нарежьте их кубиками. Выложите кусочки ананасов на рыбу. Готовьте на пару в течение 20 – 25 минут.

3

Разрежьте стручки ванили вдоль пополам и с помощью ножа выньте из них семена. Смешайте со сливками и небольшим количеством сока из-под консервированных ананасов. Взбейте полученную массу до образования кремообразного соуса. Разложите грибы по четырем порционным тарелкам. Выложите на грибы рыбу и полейте ее небольшим количеством соуса. Украсьте ломтиками ананаса. Подайте на стол вместе с теплым ванильным соусом и ломтиками ананаса.

Пищевая ценность

Это блюдо является богатым источником белков, насыщенных жирных кислот (омега 3 и 6) и пищевых волокон.

Энергетическая ценность

В одной порции 248 ккал

- Белки: 27 г
- Жиры: 5 г
- Углеводы: 23 г

Блюда из рыбы

Морские гребешки с белым вином

Ингредиенты

- 12 гребешков

Для соуса:

- 2 мелко порезанные луковицы шалот
- 100 мл белого вина
- 250 мл густых сливок
- 100 г сливочного масла
- Соль и перец

• Четыре порции
• подготовки:
20 минут
• приготовления:
5+5 минут

1

Выложите лук шалот на поднос пароварки. Добавьте вино, сливки и сливочное масло. Посолите и поперчите. Готовьте на пару в течение пяти минут.

2

Вымойте морские гребешки и обсушите их бумажным полотенцем. Добавьте их к ингредиентам на подносе пароварки. Готовьте в течение еще пяти минут. Помните, что нагревать гребешки в течение длительного времени не рекомендуется.

3

Разложите гребешки по порционным тарелкам и полейте их образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Пищевая ценность

Это блюдо является богатым источником белков и железа.

Энергетическая ценность

В одной порции 429 ккал

- Белки: 13 г
- Жиры: 40 г
- Углеводы: 4 г

Блюда из рыбы

Лосось по-китайски

Ингредиенты

- 4 кусочка филе лосося
- 400 г свежих ростков сои
- 2 столовые ложки семян кунжута
- Сок одного лайма
- 1 столовая ложка соевого соуса
- Соль и перец

- Четыре порции
- подготовки: 15 минут
- приготовления: 15 минут

1 Переберите соевые ростки. Аккуратно промойте их так, чтобы сохранились семена.

2 Вместе с рыбой выложите соевые ростки в пароварку. Полейте соком лайма, растительным маслом и соевым соусом. Готовьте в течение 15 минут. Посолите и поперчите.

3 Выложите филе лосося и соевые ростки на подогретое сервировочное блюдо, посыпьте семенами кунжута и полейте образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит жиры, витамин D и рекомендованную суточную норму витамина B 12.

Энергетическая ценность

В одной порции 356 ккал

- Белки: 34 г
- Жиры: 24 г
- Углеводы: 1 г

Блюда из рыбы

Рыба с шафраном и сливочным соусом

Ингредиенты

- 2 кусочка филе морского леща
- 50 г сливочного масла
- 4 кусочка филе барабульки
- Шафран
- 200 г филе лосося
- Мелко порезанный кервель
- 4 морских гребешка
- Соль и перец
- 100 мл густых сливок

- Четыре порции
- подготовки: 15 минут
- приготовления: 15 минут

1 Выложите рыбу на поднос пароварки.

2 Добавьте сливки, немного шафрана и кусочки сливочного масла. Готовьте на пару в течение 12 – 15 минут. За десять минут до окончания времени приготовления добавьте морские гребешки.

3 Выложите рыбу на сервировочное блюдо и полейте образовавшимся в процессе приготовления соусом. Посыпьте мелко порезанным кервелем.

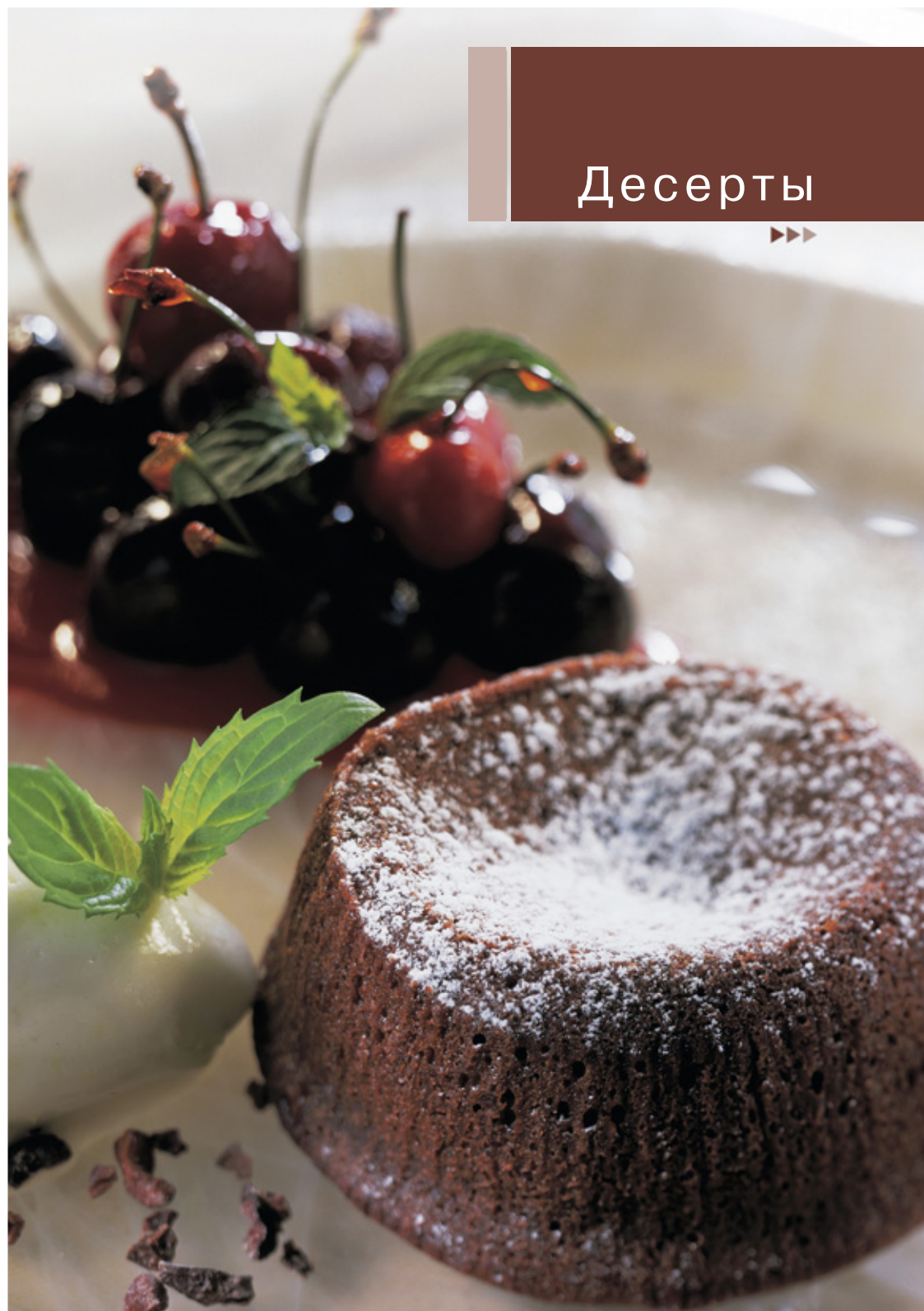
Пищевая ценность

Это блюдо является богатым источником белков, фосфора, насыщенных жирных кислот, витамина A (сливочное масло и сливки) и витамина D (лосось).

Энергетическая ценность

В одной порции 444 ккал

- Белки: 46 г
- Жиры: 28 г
- Углеводы: 2 г



Десерты



Десерты

Сочный шоколадный пудинг

Ингредиенты

- 100 г высококачественного шоколада без наполнителей (64 % какао)
- 50 г мягкого сливочного масла
- 3 яйца
- 85 г сахарной пудры
- 25 г просеянной муки

- Четыре порции
- подготовки:
10 минут
- приготовления:
10+30 минут

1 Разломайте шоколад на небольшие кусочки и в течение 10 минут растопите его в пароварке. Затем добавьте к шоколаду сливочное масло. Перемешайте до получения однородной массы. Отделите яичные белки от желтков.

2 Взбейте яичные белки в густую пену. В другой емкости взбейте венчиком яичные желтки с сахаром до получения густой массы светлого цвета. Аккуратно введите в эту массу взбитые яичные белки, затем – шоколадную смесь и, наконец, муку. Разложите тесто по четырем смазаным сливочным маслом индивидуальным формочкам объемом 150 мл (_пинты). Накройте каждую из них кружочком кулинарного пергамента и поставьте в большую миску пароварки.

3 Выпекайте в пароварке в течение 30 – 35 минут. Проверьте готовность пудинга, проткнув его середину деревянной зубочисткой. Если зубочистка останется сухой, значит, пудинг готов. Отделите пудинг от стенок формочки, переверните ее вверх дном и выложите пудинг на порционную тарелку. Посыпьте сахарной пудрой и подайте на стол. Повторите ту же процедуру с остальными формочками.

Пищевая ценность

Это блюдо содержит магний (шоколад), витамин А (сливочное масло) и белки (яйца).

Энергетическая ценность

В одной порции 379 ккал

- Белки: 7 г
- Жиры: 22 г
- Углеводы: 67 г

Десерты

Приготовленный на пару бисквитный десерт

Ингредиенты

- 125 г маргарина
- 125 г сахарной пудры
- 2 средних по размеру яйца
- 175 г муки с добавлением разрыхлителя для теста
- 1/2 столовой ложки ванильной эссенции
- 2 столовые ложки молока
- 75 г мелкого или крупного изюма (по желанию)

- Четыре порции
- подготовки: 6-8 минут
- приготовления: 75-90 минут

1

Просейте муку вместе с разрыхлителем для теста. Взбейте маргарин с сахарной пудрой до получения пышной однородной массы. Продолжая взбивать, по одному введите в эту массу яйца. Добавьте муку, ванильную эссенцию и молоко. Перемешайте. Тесто не должно быть слишком густым. Добавьте изюм и еще раз перемешайте.

2

Обильно смажьте маслом чашу для приготовления риса или форму для выпекания. Переложите в нее тесто. Смажьте сливочным маслом кружок из пергамента и накройте им форму для выпекания. Затем накройте ее липкой пленкой.

3

Поставьте форму для выпекания в корзину или большую миску пароварки. Готовьте в течение 45 минут, затем добавьте в пароварку воды. Снова запрограммируйте таймер, нажмите на кнопку VITAMIN+ и продолжайте выпекать в течение еще 35 – 45 минут. Проверьте готовность, проткнув бисквит деревянной зубочисткой. Если она останется сухой, значит, десерт готов. Выложите десерт на сервировочное блюдо, перевернув вверх дном форму для выпекания.

Пищевая ценность

Этот десерт является богатым источником белков (яйца) и витамина E (маргарин).

Энергетическая ценность

В одной порции 551 ккал

- Белки: 8 г
- Жиры: 29 г
- Углеводы: 63 г

Десерты

Пудинг «Дипломат»

Ингредиенты

- 400 мл теплого молока
- 150 г сахарной пудры
- 4 яйца
- 100 г засахаренных вишен или других засахаренных фруктов
- 150 г бисквитов sponge fingers
- 50 мл рома

- Четыре порции
- подготовки: 20 минут
- приготовления: 60 минут

1

Разрежьте вишенки на четыре части и замочите их в небольшом количестве рома. Смажьте миску для приготовления риса сливочным маслом и тонким слоем выложите на дно бисквиты sponge fingers.

2

Взбейте яйца с сахарной пудрой, добавьте в полученную массу оставшийся ром и теплое молоко. Вылейте небольшое количество яичной смеси в миску для приготовления риса и подождите несколько минут. Выложите на яичную смесь слой вишен, а затем – слой бисквитов. Аккуратно полейте яичной массой. Снова выложите слой бисквитов. Дайте постоять в течение 30 минут. Накройте липкой пленкой. Готовьте на пару в течение примерно 60 минут.

3

Дайте пудингу остыть и выньте его из миски. Подайте на стол вместе с фруктовым соусом.

Пищевая ценность

Этот десерт содержит кальций (молоко) и белки (молоко и яйца). Кроме того, он обладает большой энергетической ценностью (сахар, засахаренные фрукты).

Энергетическая ценность

В одной порции 379 ккал

- Белки: 7 г
- Жиры: 22 г
- Углеводы: 42 г

Десерты

Груши под теплым околадным соусом

Ингредиенты

- 4 крупные плотные груши
- Сок половины лимона
- 125 г высококачественного шоколада без наполнителей
- 100 мл густых сливок

- Четыре порции
- подготовки:
15 минут
- приготовления:
20 минут

- 1** Почистите груши, не разрезая их. Сбрызните лимонным соком и выложите в корзину пароварки. Готовьте в течение примерно 20 минут (в зависимости от степени спелости груш).
- 2** За 10 минут до окончания времени приготовления разломайте шоколад на небольшие кусочки, выложите его в миску для риса и туда же влейте сливки. Накройте миску липкой пленкой и поставьте ее в корзину пароварки.
- 3** Выложите груши на порционные тарелки. Небольшим венчиком взбейте шоколадную массу. Полейте груши шоколадным соусом и сразу подайте на стол.

Пищевая ценность

Этот десерт содержит магний (шоколад), пищевые волокна (груши) и витамин А.

Энергетическая ценность

В одной порции 298 ккал

- Белки: 3 г
- Жиры: 15 г
- Углеводы: 37 г

Десерты

Шашлычки из экзотических фруктов

Ингредиенты

- 1 банан
- 1 маракуйя
- 1 манго
- 1 ананас
- 4 деревянные шпажки
- 1 стакан апельсинового сока
- Сок половины лимона

- Четыре порции
- подготовки:
10 минут
- приготовления:
9 минут

- 1** Почистите фрукты. Нарежьте бананы ломтиками толщиной 2 см и сбрызните их лимонным соком. Нарежьте манго кубиками размером 2 см. Удалите сердцевину из ананаса и порежьте его на кусочки.
- 2** Чередую, нанизывайте фрукты на деревянные шпажки, начиная и заканчивая кусочками ананаса. Готовьте на пару в течение 9 минут.
- 3** Для соуса измельчите в блендере оставшиеся кусочки манго и маракуйю. Добавьте к фруктам апельсиновый сок и переработайте в блендере до получения однородной массы. Выложите фруктовые шашлычки на порционное блюдо и украсьте соусом.

Пищевая ценность

Этот низкокалорийный десерт содержит пищевые волокна, витамины А, С и В 9.

Энергетическая ценность

В одной порции 107 ккал

- Белки: 1 г
- Жиры: 0,5 г
- Углеводы: 24 г

Десерты

Крем с карамелью

Ингредиенты

Для карамельного соуса:

- 100 г сахарного песка
- 4 столовые ложки воды

Для крема:

- 3 средних по размеру яйца
- 25 г сахарного песка
- 1/2 чайной ложки ванильной эссенции
- 450 мл снятого молока

- Четыре порции
- подготовки: 15 минут
- приготовления: 15 минут

1

Обильно смажьте маслом формочки для десерта. Насыпьте сахар в небольшую кастрюльку и залейте его водой. Нагревайте на маленьком огне до тех пор, пока сахар не растворится. Доведите до кипения и продолжайте нагревать до тех пор, пока масса не приобретет золотисто-коричневый цвет. Ровным слоем быстро, пока карамель не застыла, покройте ею дно и стенки формочек.

2

Взбейте яйца с сахарным песком и ванильной эссенцией. Постоянно помешивая, тонкой струйкой влейте в полученную массу теплое молоко. Разлейте крем по порционным формочкам и накройте каждую из них липкой пленкой. Поставьте формочки в самую большую емкость пароварки. Готовьте на пару в течение примерно 15 минут. Дайте остыть.

3

На несколько часов, желательно на ночь, поставьте крем в холодильник. Отделите края застывшего крема от стенок формочек, переверните их вверх дном и выложите десерт на порционные тарелки.

Пищевая ценность

Этот десерт содержит кальций (молоко) и белки (молоко, яйца), а также является богатым источником энергии (сахар).

Энергетическая ценность

В одной порции 163 ккал

- Белки: 6 г
- Жиры: 5 г
- Углеводы: 26 г

Десерты

Яблоки с корицей

Ингредиенты

- 4 яблока
- 150 г сливочного масла
- 50 г сахара
- 1 столовая ложка корицы

- Четыре порции
- подготовки: 10 минут
- приготовления: 15-20 минут

1

Вымойте яблоки и с помощью специального приспособления удалите из них сердцевину. Смешайте сливочное масло, сахар и корицу.

2

Заполните яблоки полученной массой и заверните каждое из них в клейкую пленку.

3

Готовьте на пару в течение 15 – 20 минут. Подавайте на стол теплыми или холодными.

Пищевая ценность

Этот десерт содержит большое количество пищевых волокон и витаминов группы В.

Энергетическая ценность

В одной порции 65 ккал

- Белки: 3 г
- Жиры: 6 г
- Углеводы: 48 г

Пряные соусы

ЙОГУРТОВЫЙ СОУС

Ингредиенты для четырех порций: • 3 зубка чеснока • 2 столовые ложки мелко порезанной свежей петрушки • 2 нарезанные маленькими кубиками луковицы шалот • 4 мелко порезанных листочка базилика • 1 столовая ложка лимонного сока • 3 стаканчика (по 150 г) йогурта баз наполнителя • четыре чайных ложки густых сливок

- Смешайте все ингредиенты. Этот соус подходит к любым салатам. Кроме того, он хорош и со свежими овощами, поданными на стол в качестве закуски.

СОУС СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты для четырех порций: 3 стручка красного сладкого перца • 1 стручок зеленого сладкого перца • 500 мл густых сливок • 2 столовые ложки мелко порезанной свежей петрушки • соль и перец

- Удалите из стручков сладкого перца семенную часть и прогрейте их на пару в течение пяти минут. Снимите с перцев кожицу. Нарежьте мякоть кубиками, смешайте с петрушкой и сливками, приправьте солью и перцем. Подайте еще горячий соус к мясу (свинине или говядине).

ПИКАНТНЫЙ СОУС «САТИНИ»

Ингредиенты для четырех порций: 2 крупных томата • 2 луковицы шалот • 10 маленьких стручков перца • 2 зубка чеснока • 2 столовые ложки оливкового масла • соль

- Нарежьте перец на очень маленькие кусочки. Удалите из томатов семенную часть и нарежьте их очень маленькими кубиками. Почистите и нарежьте кубиками лук шалот. Смешайте все ингредиенты с оливковым маслом и дайте промариноваться как минимум в течение шести часов. Этот соус можно подать к макаронным изделиям, рису, авокадо, мясу, поджаренному на гриле, и т.д.

СОУС ПЕСТО

Ингредиенты для четырех порций: 60 г базилика • 30 г кодовых орешков • 1 зубок чеснока • 125 мл оливкового масла • 50 г тертого сыра пармезан • соль и перец

- Мелко порежьте чеснок и положите его в блендер. Добавьте к чесноку кедровые орешки, оливковое масло и тертый сыр пармезан. Переработайте все ингредиенты до получения однородной массы. Затем добавьте базилик и переработайте еще раз. По вкусу приправьте солью и перцем. Этот соус можно подать к макаронным изделиям, птице и паровой рыбе. А если намазать его на хлеб, то получится прекрасная закуска.

Ингредиенты для четырех порций: 2 столовые ложки готового майонеза • 2 столовые ложки филадельфийского сливочного сыра • 1 чайная ложка лимонного сока • 1 чайная ложка молотого имбиря

- Смешайте все ингредиенты. Перед подачей на стол на час поставьте готовый соус в холодильник.

Сладкие соусы

ТРОПИЧЕСКИЙ СОУС

Ингредиенты для четырех порций: 200 мл кокосового молока • 20 мл подслащенного концентрированного молока • 50 г ананасов • 50 г манго • 50 г личи • сок одного лайма • 1 столовая ложка сиропа из плодов гранатового дерева (по желанию)

- В течение пяти минут прогрейте фрукты на пару. Добавьте кокосовое молоко и концентрированное молоко. Влейте сок лайма и сироп из плодов гранатового дерева. Украсьте листочком свежей мяты и сразу подайте на стол. Этот соус можно подойдет к выпечке или приготовленным на пару бананам.

ШОКОЛАДНЫЙ СОУС

Ингредиенты для четырех порций: 400 г шоколада без наполнителей • 25 г сливочного масла • 80 г густых сливок

- В миску для приготовления риса выложите шоколад и сахар, влейте сливки. Накройте миску липкой пленкой и прогрейте на пару в течение трех минут. Тщательно перемешайте. Немедленно подайте на стол. Этот соус прекрасно подойдет к выпечке, фруктам или бриошам. Впрочем, его можно подать и к овечьему сыру.

КРАСНОЕ ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

Ингредиенты для четырех порций: 500 г фруктов красного цвета • 50 г сахарной глазури • сок одного лимона

- Выложите все ингредиенты в миску пароварки и прогрейте в течение трех – четырех минут (в зависимости от размера фруктов). По желанию эту массу можно обработать в блендере. Этот соус можно подать к мороженому, выпечке, блинчикам и т.д.

СОУС МАСКАРПОНЕ С КОФЕ

Ингредиенты для четырех порций: 2 яичных желтка • 100 г сахарного песка • 100 г сыра маскарпоне • 25 мл очень крепкого кофе

- Насыпьте сахар в миску для приготовления риса, добавьте две столовые ложки воды и в течение четырех минут прогрейте эту смесь в пароварке. До получения однородной массы взбейте яичные желтки с приготовленным сахарным сиропом. Переложите полученную массу в миску для приготовления риса и в течение одной минуты прогрейте ее в пароварке. Затем тщательно взбейте ее, предварительно добавив сыр маскарпоне и кофе. Этот соус можно подать к чаю вместе с выпечкой, печеньем или вафлями.

СОУС СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Ингредиенты для четырех порций: 200 г филадельфийского сливочного сыра • 50 мл густых сливок • 3 столовые ложки фиалкового сиропа (по желанию) • 2 чайные ложки сиропа из цветков апельсинового дерева

- Смешайте все ингредиенты. Перед подачей на стол на один час поставьте соус в холодильник. Он прекрасно подойдет к выпечке и фруктовым салатам.

Время приготовления

Мясо и птица	Состояние	Количество	Время приготовления (в минутах)	Рекомендации
Куриная грудка	Нарезанная соломкой	500 г	15	
Куриная грудка	Целиком	450 г	17	
Куриные ножки	Парные	4 шт.	36	
Эскалопы из индейки	Парные	600 г	24	
Свиное филе	Парное	700 г	38	Толщиной 1 см
Стейки из ягнатины	Парные	500 г	14	
Полукопченые сосиски	Свежие	10 шт.	6-8	
Франкфуртские колбаски		10 шт.	10	

Рыба и моллюски	Состояние	Количество	Время приготовления (в минутах)	Рекомендации
Рыбное филе	Парное	450 г	10	
Рыбное филе	Замороженное	450 г	18	
Рыбное филе	Парные	400 г	15	
Цельная рыба	Парная	600 г	25	
Моллюски	Свежие	1 кг	15-20	
Креветки	Свежие	200 г	5	
Морские гребешки	Свежие	100 г	5	

Рис, макаронные изделия и рис	Состояние	Количество	Время приготовления (в минутах)	Рекомендации
Белый американский рис		150 г / 300 мл	20	
Белый рис басмати		150 г / 300 мл	20	
Белый рис быстрого приготовления		150 г / 300 мл	18	
Коричневый рис		150 г / 300 мл	23	
Кускус		200 г / 350 мл	23	Перед приготовлением на пять минут положите в кипящую воду
Макаронные изделия (спагетти)		200 г / 400мл	20	Залейте макаронные изделия кипящей водой и перемешайте по истечении половины времени приготовления

Рис, макаронные изделия и рис	Состояние	Количество	Время приготовления (в минутах)	Рекомендации
Яйца	Сварить вкрутую	6	12	
Яйца	Сварить в мешочек	6	8	

Овощи	Состояние	Количество	Время приготовления (в минутах)	Рекомендации
Артишоки	Свежие	3	43	Предварительно отрежьте корешки
Спаржа	Свежая	600 г	17	
Брокколи	Свежая	400 г	18	Предварительно разделить на соцветия
Брокколи	Замороженная	400 г	22	
Сельдерей	Свежий	350 г	22	Предварительно нарезать кубиками или ломтиками
Грибы	Свежие	500 г	12	
Цветная капуста	Свежая	1	19	Предварительно разделить на соцветия
Капуста (бело- или соломкой краснокочанная)	Свежая	800 г	22	Предварительно нарезать
Кабачки	Свежие	600 г	12	Предварительно порежьте на тонкие ломтики (5мм)
Шпинат	Свежий	300 г	13	Перемешать по истечении половины времени приготовления
Шпинат	Замороженный	300 г	15	Перемешать по истечении половины времени приготовления
Мелкая зеленая фасоль	Свежая	500 г	30	
Мелкая зеленая фасоль	Замороженная	500 г	25	
Морковь	Свежая	500 г	15	Предварительно нарезать тонкой соломкой
Кочан капусты	Свежий	500 г	40	
Бобы	Свежие	500 г	15	
Лук порей	Свежий	500 г	30	Предварительно нарезать тонкой соломкой
Сладкий перец	Свежий	300 г	15	
Зеленый горошек	Свежий	400 г	20	
Зеленый горошек	Замороженный	400 г	20	
Молодой картофель (цельные клубни)	Свежий	600 г	40-45	
Картофель	Свежий	600 г	20	Предварительно нарезать кубиками

Мясо и птица	Состояние	Количество	Время приготовления (в минутах)	Рекомендации
Бананы	Свежие	3	12	
Яблоки	Свежие	4	12	
Груши	Свежие	5	20	

Алфавитный указатель рецептов

Список рецептов в алфавитном порядке

Баклажанная икра.....	стр. 16	Приготовленный на пару бисквитный десерт	стр. 54
Груши под теплым шоколадным соусом.....	стр. 56	Пудинг «Дипломат»	стр. 55
Густой суп из кабачков с овечьим сыром	стр. 15	Рис, приготовленный на пару	стр. 23
Индейка под горчичным соусом	стр. 32	Рыба с шафраном и сливочным соусом.....	стр. 51
Кабачки с петрушкой	стр. 29	Свиное филе под перечным соусом.....	стр. 35
Каменный окунь под томатным соусом.....	стр. 45	Скампи под соусом из сливочного масла и базилика	стр. 43
Крем с карамелью	стр. 58	Спаржа с яичным соусом	стр. 24
Курица с кабачками.....	стр. 38	Телятина по-итальянски.....	стр. 31
Курица с кокосовым молоком	стр. 37	Телятина с тунцом	стр. 39
Лосось по-китайски.....	стр. 50	Теплый салат из фасоли с тунцом.....	стр. 19
Лук-порей с апельсиновым майонезом	стр. 27	Томаты с тунцом	стр. 17
Моллюски под сливочным соусом.....	стр. 42	Томаты, фаршированные шпинатом	стр. 28
Морепродукты на шпажках	стр. 44	Треска под соусом из йогурта и мяты	стр. 46
Морские гребешки с белым вином	стр. 49	Тыквенный крем.....	стр. 18
Морской ангел под соусом карри	стр. 47	Тюрбо под ванильным соусом.....	стр. 48
Мусс из трех видов овощей.....	стр. 21	Утиная грудка с персиками	стр. 33
Овощи по-китайски, приготовленные на пару	стр. 22	Цветная капуста под луковым соусом.....	стр. 26
Овощное поурри.....	стр. 25	Цыпленок-люкс с эстрагоном	стр. 36
Приготовленное на пару рыбное филе с фенхелем	стр. 41	Ягнятина с мятным маслом	стр. 34
		Соусы.....	стр. 60