12+

ИРИНА ГОЛИКОВА

ГОТОВЬ, НЕ УСЛОЖНЯЙ. ЕШЬ, НЕ ПОЛНЕЙ

Ирина Голикова

Готовь, не усложняй. Ешь, не полней

«Издательские решения»

Голикова И.

Готовь, не усложняй. Ешь, не полней / И. Голикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-538002-9

Мы часто думаем о том, что приготовить, просматриваем множество рецептов. Но как сложно найти лёгкие в приготовлении, низкокалорийные блюда из простых продуктов! Не проводя часы на кухне, соблюдая принципы диетического питания, не используя пищевой мусор.Я пишу о том, как готовить легко для всей семьи. Книга для тех, кто считает калории, кто на лечебной диете, для питания детей. Для всех блюд указана калорийность.Эта книга сделает ваш ежедневный труд по приготовлению еды легким и комфортным.

ISBN 978-5-00-538002-9

© Голикова И.
© Издательские решения

Содержание

25 продуктов, которые я использую 6
Основные принципы оптимизации на кухне 7
РАЗДЕЛ I. ЗАВТРАКИ 8
Панкейки из творога, 181 ккал/100 г. 9
Творожное суфле, 117ккал/100 г. 10
Творожная запеканка, 125 ккал/100 г. 11
Творожный пирог, 225 ккал/100 г. 12
Сырники, 155 ккал/100 г. 14
Ленивые вареники, 156 ккал/100 г. 15
Творожная запеканка с тыквой, 170 Ккал/100 г. 16
Вареники с творогом, 175 ккал/100 г. 17
Творожные вафли, 188 ккал/100 г. 19
Сочники с творогом, 240 ккал/100 г. 20
Лаваш с творогом, 177 ккал/100 г. 22
Конверты из лаваша, 148 ккал/100 г. 23
Тосты с лососем, 169 ккал/100 г. 24
Блинчики на молоке, 140 ккал/100 г. 25
Отварная гречка, 98 ккал/100 г. 26
Творожные пончики, 206 ккал/100 г. 27
Оладьи со шпинатом, 145 ккал/100 г. 28
Яичница с помидорами, 98 ккал/100 г. 29
Сырные блинчики, 228 ккал/100 г. 30
Булочки с творогом, 210 ккал/100 г. 31
Сметанный пирог, 222 ккал/100 г. 33
РАЗДЕЛ II. ОБЕДЫ И УЖИНЫ 35
Лосось на пару, 190 ккал/100 г. 36
Паста с лососем и рикоттой, 190 ккал/100 г. 37
Конец ознакомительного фрагмента. 38

Готовь, не усложняй. Ешь, не полней

Ирина Голикова

© Ирина Голикова, 2024

ISBN 978-5-0053-8002-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

25 продуктов, которые я использую

1. Молоко
2. Масло
3. Творог
4. Сметана
5. Сыр
6. Яйца
7. Курица (или индейка)
8. Рыба (треска, лосось, дорада, морской окунь и т.п.)
9. Говядина
10. Лук
11. Картофель
12. Морковь
13. Чеснок
14. Гречка
15. Спагетти
16. Рис
17. Манка
18. Сахар
19. Соль
20. Мука
21. Ванилин
22. Крахмал
23. Подсолнечное и оливковое масло
24. Фрукты, ягоды (виды чередуются)
25. Овощи (помидоры, зелень, огурцы, шпинат, капуста и т.п.)

Продукты, покупаемые по необходимости:

1. Ингредиенты для тортов (сливки для взбивания, сахарная пудра, творожный сыр, сгущенное молоко, кокосовая стружка, корица и т.п.)
2. Специи (имбирь, соевый соус, хмели-сунели и т.п.)

Основные принципы оптимизации на кухне

1. Заказывайте продукты и необходимые товары домой, особенно тяжелые: картофель, лук, морковь, крупы, молоко, бытовую химию и т. п.

Сейчас огромное количество сервисов и супермаркетов привезёт ваш заказ бесплатно. Вы не тратите силы и время на дорогу, на выбор, на то, чтобы упаковать и донести.

2. Читайте внимательно рецепты. Это позволит заранее подготовить необходимые продукты.

3. Когда есть время, сделайте запас полуфабрикатов. Решили готовить котлеты? Сделайте двойную порцию. Одну готовите, вторую – лепите и замораживаете. Также тефтели, голубцы, сырники.

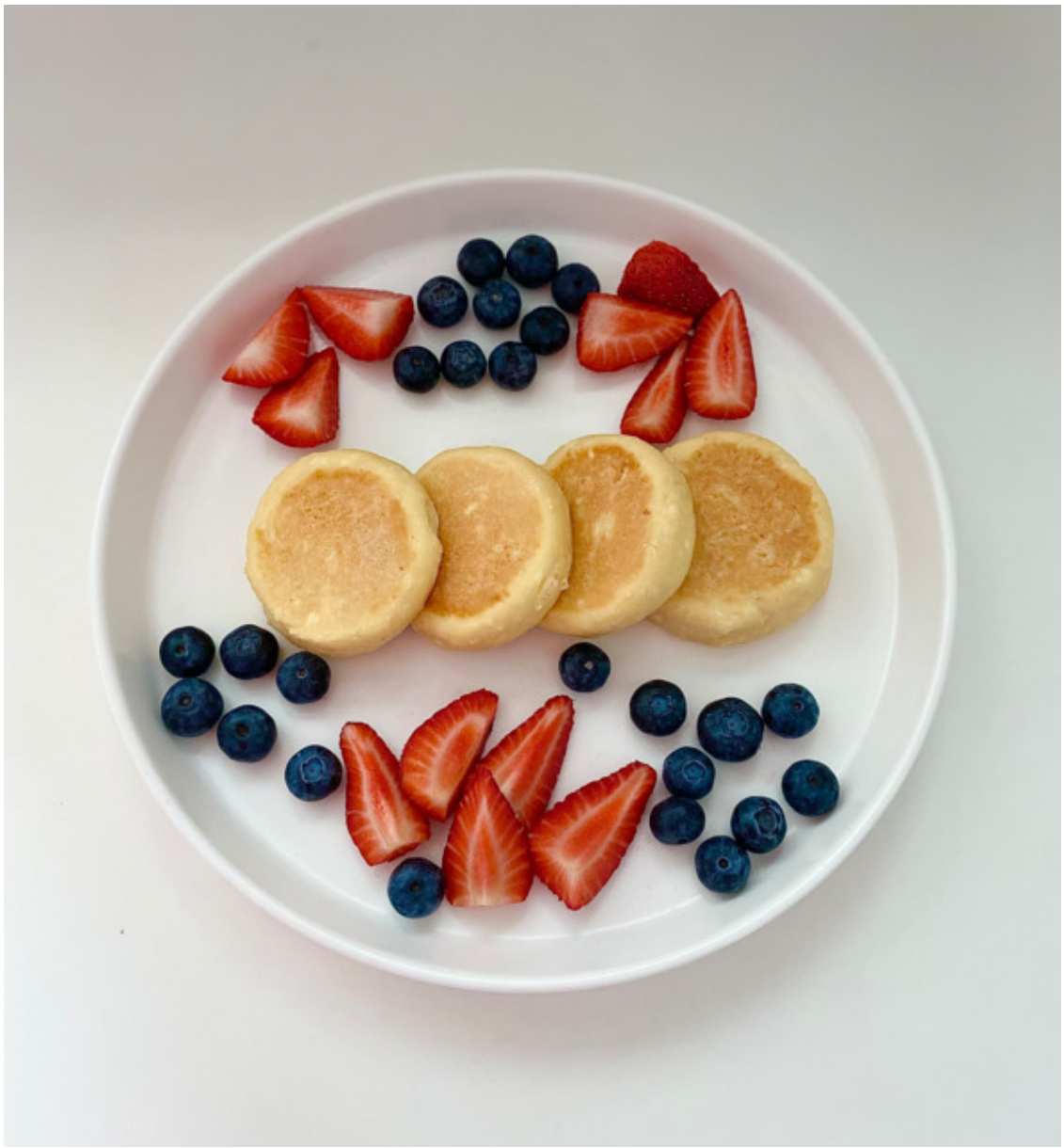
4. Когда готовите, нарезайте овощей больше, чем нужно, замораживайте небольшими порциями, чтобы потом использовать их для супа и других блюд.

5. Помойте и нарежьте мясо, рыбу и заморозьте порционно.

6. Храните запас продуктов, с помощью которых можно быстро приготовить угощение для гостей. Например, очищенные и замороженные креветки. За несколько минут приготовите вкуснейшую пасту.

7. Имейте стратегический запас готовых полуфабрикатов: пельмени, вареники, хинкали и т. п. Иногда они могут очень выручить.

РАЗДЕЛ I. ЗАВТРАКИ



Панкейки из творога, 181 ккал/100 г.

#Вкусные, нежные, в меру сладкие

Ингредиенты:

•Творог 5% – 720 г. (4 брикета по 180 г., творог лучше добавлять однородный, например, «Благода»)

• Куриное яйцо – 6 шт.

• Мука пшеничная – 300 г.

• Молоко 2,5% – 300 г. (я взвешиваю молоко на кухонных весах, поэтому указываю в граммах)

• Сахар – 120 г.

• Ванилин – 1/2 пакетика

• Сода – 1/2 ч. ложки

• Соль – щепотка

• Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 5 г. (для смазывания сковороды)

Порядок приготовления:

1. Все ингредиенты смешиваем миксером. Соду перед смешиванием гасим лимонным соком или уксусом.

2. Тесто выкладываем столовой ложкой на предварительно разогретую сковороду, смазанную слегка пропитанной в масле салфеткой.

3. Обжариваем с двух сторон на умеренной мощности.

Из указанных ингредиентов получается примерно 1,6 кг. панкейков. Если такой объем для вас велик, можно пропорционально уменьшить количество используемых продуктов.

Творожное суфле, 117ккал/100 г.

#Невозможно оторваться

Ингредиенты:

• Творог мягкий 5% – 680 г. (4 шт. по 170 г., например, «Данон» или «Домик в деревне»)
• Куриное яйцо – 4 шт.
• Сахар – 60 г.
• Молоко 2,5% – 150 г.
• Крахмал кукурузный или картофельный – 30 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика
• Соль – щепотка
• Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 5 г. (для смазывания формы)

Порядок приготовления:

1. Белки отделяем от желтков.

2. В чашу с белками добавляем щепотку соли и взбиваем миксером до устойчивой белой пены.

3. В отдельной ёмкости смешиваем миксером творог, желтки, молоко, крахмал, ванилин, сахар.

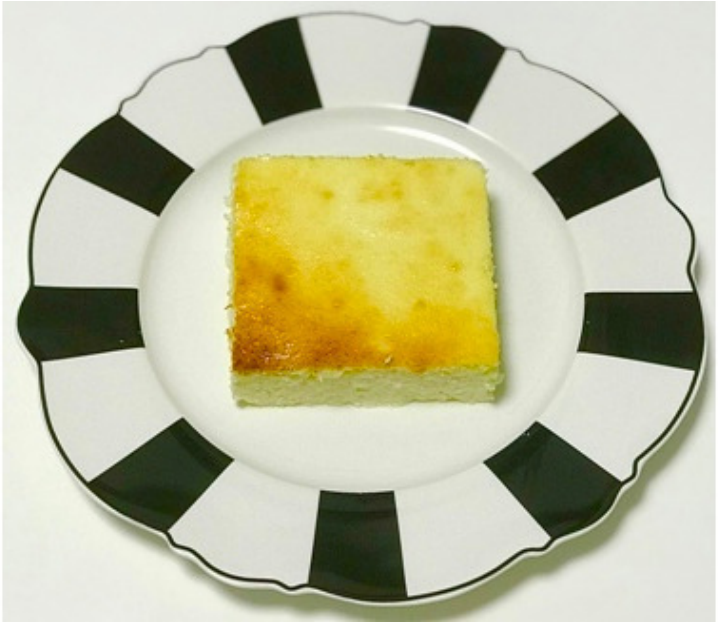
4. Взбитые белки добавляем к творогу и осторожно перемешиваем ложкой.

5. Форму для запекания смазываем маслом. Выкладываем творожную массу.

6. Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов 40—45 минут. Подаём на стол остывшим.

Творожная запеканка, 125 ккал/100 г.

#Нежная, воздушная, в меру сладкая



Ингредиенты:

• Творог 5% – 540 г. (3 брикета по 180 г., творог лучше добавлять однородный, например, «Благода»)
• Куриное яйцо – 4 шт.
• Сахар – 60 г.
• Молоко 2,5% – 200 г.
• Манная крупа – 20 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика
• Соль – щепотка
• Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 5 г. (для смазывания формы)

Порядок приготовления:

1. Белки отделяем от желтков.

2. В чашу с белками добавляем щепотку соли и взбиваем миксером до устойчивой белой пены.

3. В отдельной ёмкости смешиваем миксером творог, желтки, молоко, манную крупу, ванилин, сахар.

4. Взбитые белки добавляем к творогу и осторожно перемешиваем ложкой.

5. Форму для запекания смазываем маслом. Выкладываем творожную массу.

6. Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов 40—45 минут. Подаем на стол остывшей.

Творожный пирог, 225 ккал/100 г.

#Вкуснее торта

Ингредиенты для теста:
• Мука пшеничная – 200 г.
• Масло сливочное – 40 г.
• Желток куриный – 2 шт.
• Сахар – 50 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика

Ингредиенты для начинки:
• Творог мягкий 5% – 510 г. (3 шт. по 170 г., например «Данон» или «Домик в деревне»)
• Белок куриный – 2 шт.
• Сахар – 90 г.
• Крахмал кукурузный или картофельный – 30 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика
• Соль – щепотка

Порядок приготовления:

1. Для приготовления теста муку смешиваем с сахаром, ванилином, желтками и мягким сливочным маслом. Тщательно перемешиваем вилкой или миксером до состояния крошки. Тесто готово.

2. Готовим начинку. В чашу с белками добавляем щепотку соли и взбиваем до белой пены.

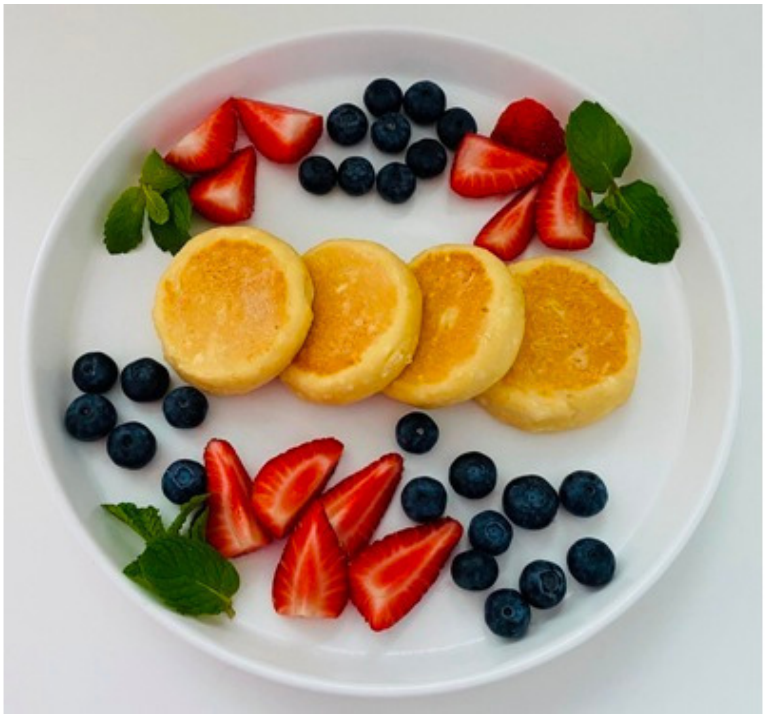
3. В отдельной ёмкости смешиваем творог, крахмал, ванилин, сахар. Добавляем взбитые белки и аккуратно перемешиваем ложкой.

4. В форму для запекания выкладываем 2/3 теста, утрамбовываем его, немного формируем бортики.

5. Кладем начинку и сверху равномерно посыпаем оставшимся тестом.
6. Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов 40—45 минут.
Потрясающий пирог готов! Охлаждаем и подаём на стол.

Сырники, 155 ккал/100 г.

#Утро с запахом ванили



Ингредиенты:

• Творог 5% в брикетах – 900 г. (5 упаковок по 180 г., творог лучше добавлять однородный, например, «Благода»)

• Куриное яйцо – 4 шт.

• Сахар – 100 г.

• Мука пшеничная – 120 г.

• Ванилин – 1 пакетик

• Соль – щепотка

• Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 5 г. (для смазывания сковороды)

Порядок приготовления:

1. Смешиваем все ингредиенты ложкой.

2. Лепим сырники мокрыми руками, чтобы тесто не прилипало к рукам, и сразу кладём на умеренно разогретую сковороду, слегка смазанную промасленной салфеткой.

3. Готовим на мощности чуть ниже средней, под крышкой. Когда сырники немного пропекутся, переворачиваем на другую сторону и печём до готовности.

Ленивые вареники, 156 ккал/100 г.

Ингредиенты:

• Творог 5% – 540 г. (3 брикета по 180 г., творог нужен сухой)
• Куриное яйцо – 2 шт.
• Сахар – 60 г.
• Мука пшеничная – 150 г.

Порядок приготовления:

1. Доводим воду в кастрюле до кипения, солим по вкусу.

2. Все ингредиенты для вареников смешиваем ложкой, оставляя немного муки на подсыпку при раскатывании теста.

3. Посыпаем стол мукой и раскатываем из теста колбаски толщиной чуть толще сосиски, нарезаем кусочками по 2 см.

4. Бросаем вареники в кипящую воду на 2—3 минуты. Вареники готовы, как только начали всплывать.

5. Подаем со сметаной или сливочным маслом.

Творожная запеканка с тыквой, 170 Ккал/100 г.

Ингредиенты:

• Творог 5% – 540 г. (3 брикета по 180 г., творог лучше добавлять однородный, например, «Благода»)

• Куриное яйцо – 3 шт.

• Сахар – 90 г.

• Крахмал – 30 г.

• Тыква – 300 г.

• Свежевыжатый апельсиновый сок – 3 ст. ложки

• Подсолнечное или рафинированное оливковое масло – 5 г. (для смазывания формы)

Порядок приготовления:

1. Чистим тыкву, режем небольшими кусочками и готовим её до мягкого состояния. Для этого на дно кастрюли с тыквой наливаем 2—3 ложки воды и тушим на небольшой мощности под закрытой крышкой.

2. Готовую тыкву взбиваем в блендере. Тыквенное пюре по консистенции должно быть примерно как 20% сметана. Если пюре получилось жидкое, немного его процеживаем.

3. Взбиваем 1 яйцо и половину сахара в пышную пену. Добавляем тыквенное пюре, половину крахмала, апельсиновый сок и хорошо перемешиваем ложкой.

4. Готовим творожную массу. Для этого 2 яйца взбиваем с оставшимся сахаром в пену. Добавляем творог, оставшийся крахмал и смешиваем до однородного состояния.

5. Форму для запекания смазываем маслом. Выкладываем слоями творожное и тыквенное тесто. Две ложки творожного слоя, затем ложка тыквенного. И так до тех пор, пока не закончится тесто. После этого проводим шпажкой лучи от центра к краям формы для смешивания слоёв.

6. Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов 40—45 минут. Подаём на стол охлаждённой.

Вареники с творогом, 175 ккал/100 г.

#Как у бабушки

Ингредиенты для начинки:

• Творог 5% – 720 г. (4 брикета по 180 г., творог лучше добавлять однородный, не мокрый, например, «Благода»)

• Куриное яйцо – 1 шт.

• Соль – по вкусу

Ингредиенты для теста:

• Куриное яйцо – 2 шт.

• Мука – 600 г.

• Вода – 200 мл.

• Соль – 1/2 ч. ложки

Для подливки:

• Масло сливочное – 30 г.

Порядок приготовления:

1. Для начинки смешиваем творог, яйцо, соль. Творог должен быть хорошо подсолен, чтобы вареники получились вкусными.

2. Убираем готовую начинку в холодильник.

3. Для приготовления теста немного взбиваем вилкой яйца, добавляем воду, солим. Постепенно добавляем муку, оставляя немного на подсыпку при раскатывании теста. Тесто должно получиться эластичное, чтобы его можно было раскатать. В зависимости от качества муки, её может потребоваться немного меньше/больше.

4. Стол посыпаем мукой и раскатываем тесто. Периодически тесто переворачиваем и посыпаем мукой, чтобы оно не прилипало к столу.

5. Раскатанное тесто должно быть толщиной примерно 1,5—2 мм. Если вам нравится больше теста в варениках, можно сделать толще.

6. На раскатанном тесте стаканом делаем круги. Это наша основа для вареников. Далее в каждый вареник добавляем творог, складываем пополам и защипываем.

7. Доводим воду в кастрюле до кипения, солим. Вареники готовы, когда вареники всплыли.

8. На сковороде растапливаем и немного подрумяниваем сливочное масло. Этим маслом поливаем наши вареники в тарелке.

Из указанных ингредиентов у меня получается примерно 95—98 вареников, при диаметре круга 6 см.

Творожные вафли, 188 ккал/100 г.

#Сколько не готовь, на всех не хватит

Ингредиенты:

• Творог мягкий 5% – 850 г. (5 шт. по 170 г., например, «Данон» или «Домик в деревне»)
• Куриное яйцо – 3 шт.
• Сахар – 180 г.
• Мука пшеничная – 300 г.
• Молоко – 40 г.
• Крахмал – 30 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика
• Соль – щепотка
• Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 20 г.

Порядок приготовления:

1. Все продукты смешиваем миксером. Соду перед смешиванием гасим лимонным соком или уксусом. Крахмал предварительно растворяем в молоке, чтобы в тесте не было комков. Масла добавляем только половину (10г.) Оставшиеся 10 г. нам понадобятся для смазывания вафельницы. Тесто получится по консистенции как у оладьев.

2. Поверхность вафельницы смазываем промасленной салфеткой. Кладем по 1—1,5 ст. ложки теста.

3. Выпекаем каждую порцию по 3—4 минуты.

Сочники с творогом, 240 ккал/100 г.

#Не быстро, но вкусно

Ингредиенты для начинки:

• Творог 5% в брикетах – 540 г. (3 упаковки по 180 г., творог лучше добавлять однородный, например, «Благода»)
• Мягкий творог 5% – 70 г. (например, «Данон»)
• Желток куриного яйца – 2 шт.
• Сахар – 70 г.
• Мука пшеничная – 50 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика
• Соль – щепотка

Ингредиенты для теста:

• Мягкий творог 5% – 170 г.
• Куриное яйцо – 2 шт.
• Сахар – 50 г.
• Растопленное сливочное масло – 20 г.
• Мука пшеничная – 350 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика
• Соль – щепотка
• Сода – 1/3 ч. ложки
• Желток куриного яйца – 1 шт. (для смазывания сочников)

Порядок приготовления:

1. Все ингредиенты для начинки смешиваем ложкой, не взбивая. Убираем в холодильник до того момента, пока не приготовим тесто.

2. Замешиваем тесто, просто смешав все ингредиенты. Муки добавляем 300 г., оставшиеся 50 г. потребуются для подсыпки при раскатывании теста.

3. Готовое тесто убираем в холодильник на 30 минут.

4. По истечении 30 минут раскатываем тесто толщиной примерно 0,5—0,7 см. Делаем круги размером с блюдце.

5. Кладём в круг начинку, закрываем края.

6. Подготовленные сочники кладём на противень, покрытый пергаментом.

7. Каждый сочник смазываем яичным желтком, смешанным с 1—2 ст. ложками воды.

8. Выпекаем в духовке 15 минут при температуре 200 градусов, затем еще 20—30 минут при температуре 180 градусов.

Лаваш с творогом, 177 ккал/100 г.

Ингредиенты:

- Лаваш тонкий (армянский) – 300 г.
- Творог 5% – 720 г. (4 брикета по 180 г., творог не должен быть мокрым)
- Укроп – 30 г.
- Куриное яйцо – 3 шт.
- Соль – по вкусу

Порядок приготовления:

1. Смешиваем творог, яйца, нарезанный укроп. Солим по вкусу.

2. Лаваш делим на нужное количество одинаковых частей (я разрезаю большие листы лаваша пополам, получается примерно по 50 г. каждый кусок).

3. Внутрь каждого лаваша кладём творог, сворачиваем квадратом.

4. Обжариваем на сухой сковороде под крышкой, по очереди с обеих сторон, на умеренной мощности. Лаваш должен стать хрустящим, подрумяниться, а начинка пройти термическую обработку.

Из указанного количества ингредиентов получается примерно 6 лавашей с творогом.

Конверты из лаваша, 148 ккал/100 г.

Ингредиенты:

• Лаваш армянский – 100 г. (1 лист большой лист)
• Куриное яйцо – 3 шт.
• Помидор – 100 г. (1 средний)
• Укроп, зеленый лук – 20 г.
• Твердый сыр – 30 г.
• Соль – по вкусу

Порядок приготовления:

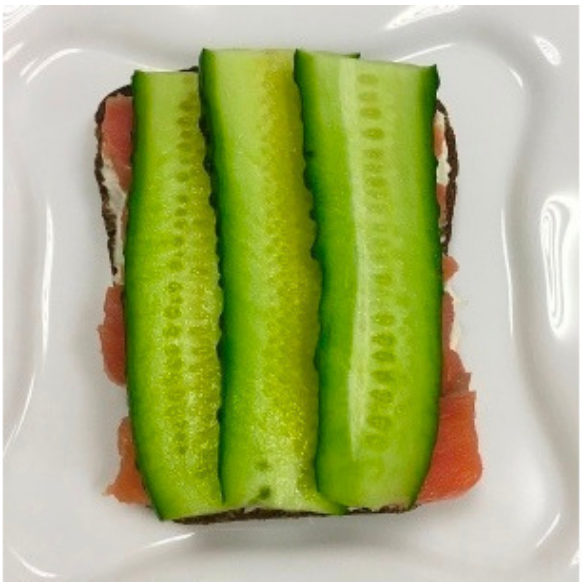
1. Лаваш нарезаем кругами по размеру сковороды.

2. Смешиваем мелко нарезанные помидор, зелень, яйца, тёртый сыр и солим по вкусу.

3. На сухую сковороду кладём круг из лаваша, заливаем яичной смесью, сверху кладём еще один круг из лаваша.

4. Готовим на небольшой мощности под крышкой. Когда смесь схватится, переворачиваем лаваш на другую сторону до готовности.

Тосты с лососем, 169 ккал/100 г.



Ингредиенты:

• Слабосоленый лосось (или форель) – 150 г.

• Творожный сыр – 100 г. (например, Hochland или Almette)

• Бородинский хлеб (или любой другой на ваш вкус) – 3 больших куска (примерно по 55 г. каждый)

• Огурец – 150 г. (2—3 небольших огурца)

Порядок приготовления:

1. Огурец и лосось нарезаем на тонкие полоски.

2. Хлеб намазываем творожным сыром, сверху кладём лосось и огурец.

Из указанных ингредиентов получается 3 тоста.

Блинчики на молоке, 140 ккал/100 г.

Ингредиенты:

• Молоко 2,5% – 1,2 литра
• Куриное яйцо – 3 шт.
• Сахар – 30 г.
• Мука – 400 г.
• Сода – 1/3 ч. ложки
• Соль – 1/2 ч. ложки
• Ванилин – 1/2 пакетика
• Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 10 г. (для смазывания сковороды)

Порядок приготовления:

1. Все ингредиенты, кроме масла, смешиваем миксером. Соду перед смешиванием гасим лимонным соком или уксусом.

Муки может потребоваться немного больше, в зависимости от желаемой толщины блинчиков и качества муки. Я делаю достаточно жидкое тесто, чтобы блинчики получились тонкими.

2. Выпекаем на блинной сковороде, смазывая её салфеткой, слегка пропитанной маслом.

Блинчики можно подавать с икрой, малосоленым лососем/форелью, с мясом, медом, вареньем, сгущенкой, с творогом.

Отварная гречка, 98 ккал/100 г.

#Рецепт по просьбе доченьки

Ингредиенты:

• Гречка – 180 г. (1 стакан)

• Вода – 2,5 стакана (если любите, чтобы гречка была мягче, на 1 стакан гречки добавляйте 3 стакана воды)

• Соль – по вкусу

• Масло сливочное – 10 г.

Порядок приготовления:

1. Гречку хорошо промываем, заливаем водой и ставим вариться.

2. Когда вода закипит, солим по вкусу, устанавливаем мощность ниже средней и варим под закрытой крышкой до тех пор, пока не выпарится вода.

3. Когда гречка будет готова, кладем сверху сливочное масло тонкими пластинами, не перемешивая. Закрываем крышкой.

Каша готова!

Гречку желательно употреблять в пищу сразу после приготовления. После остывания такого вкуса уже не будет.

Творожные пончики, 206 ккал/100 г.

Ингредиенты:

• Творог 5% – 540 г. (3 брикета по 180 г., творог не должен быть мокрым)
• Куриное яйцо – 3 шт.
• Сахар – 60 г.
• Сметана 10% – 80 г.
• Мука – 350 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика
• Соль – щепотка
• Сода – 1/3 ч. ложки
• Сахарная пудра для посыпки – 10 г.
• Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 10 г.

Порядок приготовления:

1. Смешиваем ложкой (не миксером) все ингредиенты, кроме сахарной пудры. Соду перед смешиванием гасим лимонным соком или уксусом.

2. Лепим колечки мокрыми руками, чтобы тесто не прилипало к рукам, и сразу кладём на противень, покрытый пергаментом.

При желании муки можно положить на 100 г. больше. В этом случае лепить колечки будет легче, но пончики будут плотнее.

3. Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.

4. После того, как пончики будут готовы, посыпаем их сахарной пудрой.

Оладьи со шпинатом, 145 ккал/100 г.

Ингредиенты:

• Картофель – 500 г.
• Шпинат – 120 г.
• Куриное яйцо – 4 шт.
• Лук – 150 г. (1 средний)
• Сметана 10% – 70 г.
• Масло сливочное – 10 г.
• Мука – 50 г.
• Соль – по вкусу
• Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 10 мл. (для смазывания сковороды)

Порядок приготовления:

1. Картофель отвариваем в солёной воде.

2. Измельчаем в блендере до однородной массы сваренный картофель, лук, шпинат. Добавляем яйца, сметану, растопленное сливочное масло, муку, соль и тщательно перемешиваем.

3. Полученную массу выкладываем ложкой на разогретую сковороду, смазанную промасленной салфеткой.

4. Обжариваем на средней мощности под закрытой крышкой с обеих сторон, до получения румяной корочки.

Яичница с помидорами, 98 ккал/100 г.

Ингредиенты:

• Куриное яйцо – 10 шт.
• Помидор – 280 г. (3 средних)
• Масло сливочное – 5 г.

Порядок приготовления:

1. На сковороде растапливаем сливочное масло.

2. Добавляем мелко нарезанные помидоры, тушим под закрытой крышкой до мягкости.

3. В отдельной миске немного взбиваем вилкой яйца и выливаем на сковороду.

4. Перемешиваем яйца и помидоры, солим по вкусу и готовим на слабой мощности, периодически помешивая, до готовности.

Сырные блинчики, 228 ккал/100 г.

Ингредиенты:

- Куриное яйцо – 2 шт.
- Молоко 2,5% – 500 г.
- Сахар – 10 г.
- Соль – 1 ч. ложка
- Мука – 250 г.
- Сыр твердый – 80 г.
- Петрушка, укроп – 20 г.
- Чеснок – 2 зубчика
- Кипяток – 100 мл. (примерно пол стакана).
- Масло подсолнечное или рафинированное оливковое – 5 г. (для смазывания сковороды)

Порядок приготовления:

1. Мелко нарезаем зелень, чеснок, а сыр трём на мелкой тёрке.

2. Смешиваем миксером все ингредиенты (кроме масла и кипятка).

3. Добавляем в полученное тесто кипяток, размешиваем ложкой.

Кипятка можно добавить больше или меньше, чтобы полученная консистенция вас устраивала. Если любите тонкие блинчики, то больше.

4. Выпекаем на разогретой сковороде, смазанной промасленной салфеткой.

Булочки с творогом, 210 ккал/100 г.

Ингредиенты для теста:
• Мука пшеничная – 300 г.
• Сахар – 60 г.
• Молоко – 100 г.
• Сметана 10% – 100 г.
• Соль – 1/2 ч. ложки
• Дрожжи – 1 пакетик
• Ванилин – 1/2 пакетика

Ингредиенты для творожной начинки:
• Творог 5% – 360 г. (2 пачки по 180 г., творог не должен быть мокрым)
• Сахар – 40 г.
• Белок куриного яйца – 1 шт. (желток оставляем для смазывания булочек)

Порядок приготовления:

1. Пакетик дрожжей и сахар растворяем в 100 г. теплого молока, даём немного подняться. Это опара.

2. Смешиваем сметану, ванилин, соль, опару, постепенно добавляем муку, оставляя 50 г. на подсыпку при раскатывании. Замешиваем тесто и ставим подняться в тёплую духовку на несколько минут.

3. Для начинки смешиваем ложкой творог, сахар, белок.

4. Раскатываем тесто в прямоугольник толщиной примерно 0,5 см.

5. На раскатанное тесто сплошным слоем выкладываем творожную массу.

6. Тесто с творожной массой сворачиваем в рулет.

7. Полученный рулет режем на кусочки шириной 2,5—3 см.

8. Кладём кусочки на покрытый пергаментом противень, смазываем яичным желтком, смешанным с 1—2 ст. ложками воды, и выпекаем 40 минут при температуре 180 градусов.

9. После выпечки накрываем булочки полотенцем (чтобы не сохли) и ждём, пока они остынут.

Из указанных ингредиентов получается примерно 8 булочек среднего размера.

Сметанный пирог, 222 ккал/100 г.

#Нереально вкусно

Ингредиенты для теста:
• Молоко 2,5% – 150 г. (примерно 2/3 стакана)
• Масло сливочное – 20 г.
• Куриное яйцо – 2 шт.
• Соль – 1/3 ч. ложки
• Мука – 400 г.
• Дрожжи – 1 пакетик
• Сахар – 30 г.
• Тёплая вода – 1/2 стакана

Ингредиенты для начинки:
• Куриное яйцо – 4 шт.
• Сахар – 120 г.
• Сметана 15% – 600 г.
• Крахмал – 60 г.
• Ванилин – 1/2 пакетика

Порядок приготовления:

1. Пакетик дрожжей и 30 г. сахара растворяем в 1/2 стакана теплой воды, даём немного подняться. Это опара.

2. Делаем тесто. Смешиваем молоко, 2 яйца, соль, размягченное сливочное масло, опару. Постепенно добавляем муку, оставляя немного на подсыпку. Замешиваем тесто. Накрываем готовое тесто и оставляем на несколько минут.

3. Готовим начинку. Взбиваем 4 яйца с сахаром до пышной пены. Добавляем крахмал, сметану, ванилин и аккуратно размешиваем ложкой.

4. Раскатываем тесто по размеру формы.

5. Выкладываем тесто в форму, смазанную маслом, формируем бортики. Я выкладываю на противень.

6. Выливаем начинку. Выпекаем при температуре 180 градусов 40—45 минут.

7. Достаём сметанник их духовки, полностью остужаем, только после этого разрезаем на куски.

РАЗДЕЛ II. ОБЕДЫ И УЖИНЫ

Лосось на пару, 190 ккал/100 г.

#Самое простое и вкусное блюдо

Ингредиенты:
• Лосось (или морская форель) – 1 кг.
• Соль

Порядок приготовления:
1. Лосось хорошо промываем, режем на стейки, солим.
2. Готовим в мультиварке, используя режим «на пару».
3. Рыба будет вкуснее, если перед подачей полить её соевым соусом.

Паста с лососем и рикоттой, 190 ккал/100 г.

#Ужин за 5 минут

Ингредиенты:
• Слабосолёный лосось (или форель) – 400 г.
• Сыр Рикотта лайт – 400 г.
• Спагетти – 400 г. (можно использовать любые, на ваш выбор)

Порядок приготовления:

1. В кипящую подсоленную воду кладём спагетти и отвариваем до состояния аль денте (не должны быть разварены, но и не должны хрустеть на зубах).

2. Готовые спагетти смешиваем с рикоттой и нарезанным лососем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.