



Только лучшее

Диетические блюда В МУЛЬТИВАРКЕ







Диетические блюда в мультиварке

.....
САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЭКСМО
МОСКВА
2014

Содержание



Творожная закуска с чесноком	6
Испанский картофельный омлет «Тортилья»	8
Бутерброды с томатной сальсой	10
Марокканский салат с пшеникой «Табуле»	12
Салат с креветками и низкокалорийным майонезом	14
Овощной салат с грибами	16
Салат из куриного филе и овощей	18
Салат с тунцом	20
Суп-пюре из кабачков	22
Морковный суп-пюре	24
Итальянский овощной суп «Минестроне»	26
Зеленый борщ с курицей	28
Тайский суп с креветками «Том Ям Гун»	30
Ирландская похлебка с морепродуктами	32
Индейка с овощами по-мароккански «Тажин»	34



Рыбный гратен	36
Каннелоне со шпинатом	38
Лосось на пару под соусом из щавеля	40
Польский «Бигус» из квашеной капусты с грибами	42
Пирог с курицей и овощами	44
Кролик, тушенный в йогурте с пряностями	46
Рататуй	48
Вегетарианская пицца с моцареллой	50
Запеченные овощи и грибы под соусом	52
Ванильный йогурт с малиной	54
Творожная шарлотка с яблоками	56
Персиковый шербет со смородиной и мятой	58
Итальянский десерт «Панна котта»	60
Сладкая запеканка из цукини	62

Творожная закуска с чесноком

1 л молока
жирностью 2,5%
3 ст. л. сметаны
жирностью 15%
1 большой огурец
2 зубчика чеснока
50 г укропа
несколько ломтиков
батона
соль, черный
и красный перец
по вкусу

1 Перелить молоко в литровую банку. Добавить сметану, накрыть банку марлей и оставить на сутки в теплом месте.

2 Вылить полученную простоквашу в чашу мультиварки. Установить режим «Подогрев» и готовить творог ровно один час.

3 В это время очистить огурец от кожуры, потереть на крупной терке. Мелко порубить чеснок и зелень. Порезать батон кружками.

4 После отключения мультиварки сложить большой отрез марли в несколько слоев. Выложить полученный творог в центр квадрата, завязать концы узлом и подвесить над глубокой тарелкой на час.

5 Как только сыворотка стечет, смешать полученный творог, специи, огурец, чеснок и зелень. Готовую творожную массу намазать на батон.



