



КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА





Бульон куриный с яйцом

*250 г курицы, 1 сваренное вкрутую яйцо,
мелко нарезанная зелень укропа, молотый
черный перец, соль.*



Курицу опустить в воду, посолить и варить до готовности.



За 15 мин до окончания варки добавить перец.



Мясо вынуть из бульона, бульон процедить.

Налить бульон в тарелку, добавить нарезанное кусочками яйцо.

Посыпать зеленью укропа.



Бульон с фрикадельками

*200 г говядины, 1 яйцо, мясной бульон,
зелень укропа, молотый черный перец,
соль.*



Говядину пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, сырое яйцо и немного холодной воды.



Массу тщательно вымесить, сформовать маленькие фрикадельки и опустить в кипящий бульон.



Готовые фрикадельки вынуть шумовкой на тарелку.

Залить бульоном, посыпать зеленью.





Куриный суп с омлетом

*250 г курицы, 40 г моркови, 1 яйцо, 40 г
сливочного масла, 50 г молока, соль.*



Кусочки курицы залить холодной водой, вскипятить, снять пену, посолить и варить при слабом кипении до мягкости.



Нашинковать соломкой морковь и обжарить в половине разогретого сливочного масла.



Яйцо слегка взбить, перемешать с молоком, посолить, вылить на разогретую сковороду с маслом и испечь омлет, слегка его остудить и нарезать в виде лапши.



В готовый бульон положить обжаренную морковь, нарезанный омлет и дать закипеть.





Суп из курицы с грибами



250 г курицы, 200 г белых грибов, 20 г сливочного масла, лавровый лист, черный перец горошком, зелень сельдерея, соль.



Подготовленный кусок курицы залить холодной водой.



Добавить поджаренные на сливочном масле белые грибы, посолить и варить до готовности.



В конце варки добавить лавровый лист, черный перец горошком.

Перед подачей на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея.



Содержание

Бульон куриный с яйцом	2
Бульон с фрикадельками	2
Куриный суп с омлетом	3
Суп из курицы с грибами	4
Суп из цыпленка с шампиньонами	5
Суп-гуляш из телятины	5
Суп-гуляш с сыром	6
Суп грибной	6
Суп из щавеля	7
Суп рыбный	8
Уха с помидорами	9
Щи вегетарианские	9
Холодник из помидоров с рыбой	10
Салат из капусты	11
Салат из моркови и сыра	11
Салат из мяса цыпленка с помидорами и огурцами	12
Салат из мяса курицы слоями	13
Салат из мяса курицы с лисичками	13
Салат из мяса курицы с зеленым горошком	14
Салат из мяса курицы с шампиньонами	14
Салат с мясом и грибами	15
Салат с консервированными крабами	15
Салат из печени	16
Салат из печени трески	16
Салат зеленый с килькой	17
Салат грибной	17
Омлет, фаршированный спаржей	18
Омлет с лисичками	18
Омлет с творогом или сыром	19
Запеченные кабачки	20
Яйца со сливками	20
Солянка с шампиньонами	21
Помидоры фаршированные	22
Печень куриная с помидорами	22
Паштет из рыбы с морковью	23
Язык отварной	24
Котлеты из филе курицы	24
Курица отварная	25
Цыпленок с помидорами	26
Телятина, запеченная с овощами	26
Телятина с ветчиной и сыром	27
Мясная запеканка	28
Грудинка свиная запеченная	29
Свиная отбивная	29
Свинина под сыром	30
Мясо жареное	30
Жаркое из баранины	31
Баранина, тушенная с грибами	32
Кальмар в сметане	32
Рыба, припущенная с луком и яблоками	33
Рыба по-деревенски	34
Сардины запеченные	34

Кремлевская диета — это система
питания, основанная
на ограничении употребления
углеводов. Она помогла
избавиться от лишнего веса
многим известным людям:
политикам, бизнесменам,
артистам кино и звездам эстрады.
Сегодня этой замечательной
диетой может воспользоваться
каждый, кто хочет обрести
стройную фигуру в кратчайшие
сроки.

Вам не придется ломать голову,
какое блюдо подходит для диеты,
а какое нет, потому что в нашей
книге содержатся только рецепты
блюд с низким содержанием
углеводов. Книга содержит
50 рецептов разнообразных
закусок, салатов, первых и вторых
блюд.

Готовьте с удовольствием
и приятного Вам аппетита!

Издание для досуга

КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА

Ответственный за выпуск *И. В. Резько*

Подписано в печать
с готовых диапозитивов заказчика 14.10.2008.
Формат 64×90¹/₁₈. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 5000 экз. Заказ 2929.

ООО «Харвест». ЛИ № 02330/0150205 от 30.04.2004.
Республика Беларусь, 220013,
Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.
E-mail редакции: harvest@anitex.by

Отпечатано с готовых диапозитивов на ИП «Принтхаус».
Заказ 457. ЛП № 02330/0131535 от 04.10.2005.
Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23, офис 3.

ОАО «Полиграфкомбинат имени Я. Коласа».
ЛП №02330/0056617 от 27.03.2004.
Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.

ISBN 978-985-16-6361-9

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2008

ISBN 978-985-16-6361-9



9 789851 663619