

*Мечтаешь о
стройной фигуре?*

Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья



Рецепты для романтического ужина



**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Разноцветные рулетики



На 10 порций понадобится: 200 г копченой семги (нарезанной тонкими ломтиками) 100 г мягкого сыра (подойдет козий сыр), 1 ст. ложка горчицы с укропом, 200 г сырокопченой ветчины, прошутто или хамона (тонкие, ломтики) мякоть манго или ананаса (очень мелко нарезать) 1 средний цуккини или

крупный огурец, 2 зубчика чеснока (раздавить в прессе), 30 г грецких орехов (измельчить) пучок петрушки или кинзы (мелко нарезать), 1 небольшой красный перец (очень мелко нарезать)

Выложите на каждый ломтик семги мягкий сыр и немного горчицы, а затем сверните их в рулетики.

На разделочной доске разложите прошутто, намажьте каждый кусочек сыром, затем положите фрукты. Сверните ветчину в рулетики.

Ножом для чистки овощей на режьте кабачок тонкими полосками, намажьте их сыром, посыпьте зеленью и орехами.

Расставьте рулетики на плоской тарелке или блюде, покрытом пергаментом. Накройте рулетики пленкой и поставьте в холодильник.

За 2 часа до подачи на стол рулетики с семгой обмакните в мелко нарезанный лук-резанец, рулетики из ветчины - в мелко нарезанный перец, а из кабачка – посыпьте свежемолотым черным перцем. До подачи держите в холодильнике.

Совет: Рулетики из семги и прошутто удобно сделать таким образом: сначала разложите ломтики рыбы или ветчины на пищевую пленку в ряд так, чтобы один ломтик заходил на другой. Затем выложите начинку поперек ломтиков.

Плотно заверните в пленку, положите в холодильник, перед подачей нарежьте рулет очень острым ножом

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Салат с креветками



На 4 порции понадобится: креветки-150 г, авокадо - 1 шт., сыр - 150 г, китайский салат - 200 г, лимон -1 шт., майонез и маложирная сметана, зелень.

Салатные креветки разморозить прямо в салатнице и добавить авокадо, нарезанное кубиками. Добавить натертый твердый сыр и нарезанный полосками китайский салат. Заправить соком лимона, сметаной и капелькой майонезом. Перемешать и подавать со свежей зеленью.

Фасолевым салат с брынзой



На 4 порции понадобится: 200 г зерен белой фасоли, 2 веточки шалфея, 5 ст. ложек оливкового масла, соль, белый перец, 500 г зеленых стручков фасоли, 1 веточка розмарина, 1 маленькая луковица, 2 мясистых помидора средней величины, 200 г малосолевой брынзы, 3 ст. ложки светлого винного уксуса.

Зерна фасоли помыть, залить водой и довести до кипения. Добавить шалфей, 1 ст.ложку оливкового масла, соль и перец и варить на медленном огне ок. 20 мин. После этого откинуть фасоль на дуршлаг.

Стручки фасоли почистить, помыть и варить в слабосоленой воде с розмарином 20 мин. Потом откинуть на дуршлаг.

Лук очистить и нарезать тонкими дольками. Помидоры помыть, промокнуть полотенцем и разрезать каждый на восемь частей. Брынзу нарезать мелкими кубиками или измельчить пальцами. Фасоль, лук, помидоры и брынзу разложить на тарелки.

Из уксуса, масла, соли и перца смешать заправку и сбрызнуть салат. В конце поперчить и да салату настояться 5 мин.

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Индюшати́на «Тоннато»



На 6 порций понадобится: 600 г грудки индюшки, 1/2 л белого вина, 2 моркови, 1 стебель черешкового сельдерея, 1 луковица, 2—3 лавровых листа, 3 гвоздики, 1/2 лимона, нарезанного кружками; 1 ч. ложка крупномолотого перца, соль. Соус: 1 банка (210 г) тунца, 4 филе кильки, сок 1 лимона, 150 г майонеза.

Мясо положить в маринад, приготовленный из вина, очищенной моркови, сельдерея, очищенного и измельченного лука, лаврового листа, гвоздики, лимона и перца, и поставить на ночь в холодильник настаиваться. Вскипятить 1 л воды. Положить в воду соль, маринад, пряности и мясо. Варить на медленном огне 1 час. Остудить мясо в отваре.

Соус. Тунца с маслом, филе килек, лимонный сок и майонез измельчить в миксере до кремообразного состояния. Мясо нарезать тонкими ломтиками. Подать на стол с тунцовым соусом. Гарнировать дольками лимона, маслинами, петрушкой и кружками сваренного вкрутую яйца.

Вариант (менее калорийный): соус «Гаспаччо». 4 помидора опустить на короткое время в кипящую воду, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать кубиками. 1/2 огурца очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, 1 стручок сладкого перца помыть, удалить семена и нарезать мелкими кубиками. 1 луковицу и 1 дольку чеснока очистить и нарезать очень мелкими кубиками. Оставить немного овощей для украшения, остальные измельчить в миксере, добавив к ним кусок хлеба без корки. Приправить соус томат-пастой, солью с травами и винным уксусом.

Совет: Маринование делает мясо индюшки еще более нежным. Аромат пряностей и трав впитывается сырым мясом особенно интенсивно. Очень хорошо подходит к мясу, обжариваемому на углях, маринад из оливкового масла, розмарина, долек и сока лимона, свежемолотого перца и, кто любит, большого количества чеснока.

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Грудка цыпленка под лимонным соусом



На 4 порции понадобится: 2 куса филе грудки цыпленка (по 300 г) 2 чайн. ложки специй 2 стол. ложки топленого масла, 2 луковицы, 1 лимон, 200 мл белого вина, 3 стол. ложки сметаны, соль, перец, тертый мускатный орех, 1 желток.

Мясо вымыть и натереть специями. Топленое масло разогреть и обжарить в нем филе с обеих сторон.

Лук нарезать, через 8 мин после начала жаренья добавить к мясу и жарить вместе с ним.

Лимон вымыть горячей водой, обсушить, небольшую часть кожуры срезать тонкими полосками. Плод разрезать пополам и отжать сок.

Мясо выложить из сковороды и поставить в теплое место. Оставшийся в сковороде сок довести до кипения, добавив вино и сметану. Приправить соком лимона, солью, молотым черным перцем и мускатным орехом. Соус снять с плиты и ввести в него желток. Филе разложить по тарелкам вместе с соусом и полосками цедры.

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Спагетти с песто



На 4 порции понадобится: 3 пучка свежего базилика (75 г), 3 зубчика чеснока, 50 г кедровых орехов, крупная йодированная соль, 100 мл оливкового масла, 50 г тертого пармезана, черный перец, 400 г спагетти.

Вымойте базилик и отделите листочки от стеблей. Чеснок мелко нарежьте.

Базилик, чеснок, очищенные кедровые орешки, 1 чайн. ложку соли вместе с 50 мл оливкового масла тщательно измельчите в миксере.

Понемногу добавляйте в полученную массу пармезан и оставшееся масло. Посолите и поперчите.

Спагетти варите в большом количестве соленой воды в соответствии с указаниями на упаковке.

Выложите спагетти на дуршлаг. Дайте воде стечь и смешайте спагетти с песто. Чтобы соус не был слишком густым, можно добавить в него пару ложек горячей воды, в которой варились спагетти.

Обязательно подавайте на стол горячими. При желании посыпьте сверху измельченными кедровыми орехами и тертым сыром,

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Мясо с вишней



На 6 порций понадобится 1,2 кг мяса (лучше взять телятину), 1 стакан вишни без косточек, 1/2 стакана вишневого сиропа, 1/2 стакана красного сухого вина, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1/2 ч. ложки корицы, зелень укропа, соль

Вы можете взять мясо целым куском или, например, приготовить рулет. В этом случае разрежьте кусок мяса вдоль пополам и «раскройте» его.

Накройте пласт мяса пищевой пленкой и хорошенько отбейте. Если вы используете мясо целым куском, сделайте в нем 20-30 надрезов.

Кусок мяса нашпигуйте вишней или сделайте, как предлагаем мы: сверните рулет, проложив каждый слой вишней.

Мясо туго обвяжите, приправьте, выложите в форму, полейте маслом, посыпьте корицей и поставьте в духовку.

Доведите мясо до полуготовности. Полейте вином, маслом и вишневым сиропом. Тушите под крышкой, часто поливая соком.

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Куриная грудка с брокколи и сыром



На 3 порции понадобится: 300 г брокколи, 250 г филе куриной грудки, 100 мл сметаны, соль молотый черный перец, 1 пакетик смеси для сливочного соуса с зеленью, 250 мл сливок, 150 г тертого сыра гауда.

Брокколи очистить, вымыть и разобрать на соцветия (если брокколи не свежая, а замороженная, соцветия, не размораживая, бланшируют не более 2 мин.).

Куриное филе вымыть под струей холодной воды, промокнуть бумажным полотенцем и нарезать кусочками толщиной 2 см. Мясо полить сметаной, посолить, поперчить и перемешать. Поставить в холодильник на 2 ч.

Нагреть духовку до 200°. Сливки слегка подогреть, всыпать сухую смесь для соуса и перемешать. Затем добавить тертую гауду и снова перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом, уложить брокколи и маринованное филе куриной грудки и залить соусом.

Запекать около 30 мин, чтобы сырная корочка запеклась до золотистого цвета. Можно подать на стол прямо в форме для запекания, посыпав, по желанию, колечками зеленого лука или рубленой петрушкой.

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Пряный рис с курицей и креветками



На 10 порций понадобится: 4 куриные грудки (очистить от кожи, нарезать небольшими кусочками), 150 мл оливкового масла, 2 ч. ложки куркумы 450 г длиннозерного риса (промыть) 225 г лука-шалота (нарезать тонкими кольцами), 4 зубчика чеснока (раздавить в прессе), кусочек корня имбиря размером 10 см (мелко натереть), 1 ст. ложка смеси индийских специй гарам масала* или порошка карри, 100 г очищенных фисташек 150 мл натурального йогурта (без фруктов), 150 мл куриного бульона 450 г тигровых креветок (отварить и очистить), 4 ст. ложки белого винного уксуса сок 2 лимонов (около 6 ст. ложек), 6 ст. ложек меда, 40 г свежего базилика (порвать), по пучку петрушки и кинзы (крупно порубить).

Выложите курицу в миску, влейте 2 столовые ложки оливкового масла, добавьте куркуму, хорошенько размешайте. В большой кастрюле доведите до кипения 1,7 л воды, добавьте соль по вкусу, постепенно всыпьте рис таким образом, чтобы вода не переставала кипеть, перемешайте, дайте рису покипеть еще 8-10 минут, а затем слейте воду и откиньте рис на дуршлаг.

В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла, обжаривайте в нем шалот на среднем огне до тех пор, пока лук не станет мягким и золотистым. В эту же сковороду положите чеснок и тертый имбирь, подержите на огне еще 3-4 минуты, после чего переложите все в миску.

В пустую сковороду порциями выкладывайте курицу, обжаривайте по 10 минут до золотисто-коричневого цвета. Когда все грудки будут обжарены, положите их в сковороду вместе с поджаренным луком.

В сковороду всыпьте гарам масала, подержите на огне 1-2 минуты, после чего влейте йогурт, бульон, добавьте орехи, перемешайте и дайте покипеть еще минуту.

Поверх курицы выложите в сковороду рис, накройте фольгой, а сверху - плотно прилегающей крышкой, Уменьшите огонь и томите блюдо на медленном огне приблизительно 10 минут. Затем снимите сковороду с огня, подержите рис закрытым еще 5 минут, после чего снимите крышку и фольгу.

Если вы хотите подавать блюдо горячим, добавьте в рис креветки, предварительно замаринованные в смеси лимонного сока, уксуса, меда, остатков оливкового масла, так же положите зелень.

Совет: Если вы предполагаете подавать рис в качестве салата, выложите содержимое сковороды в салатницу, остудите, а перед подачей добавьте креветки и зелень.

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Французский сырный пирог



На 12 порций вам понадобится: 100 г холодного сливочного масла, 1 желток, 200 г муки, 175 г сыра грюер (или другого твердого сыра), 1 большое яблоко, 150 г сливочного сыра, 125 мл молока, 3 яйца, по 1 ч. ложке рубленого тимьяна, шалфея и розмарина, соль, перец, мускатный орех.

Из муки, масла, желтка и 2 ст. ложек холодной воды замесить тесто, придать ему форму шара и положить на 1 ч в холодильник.

Сыр грюер нарезать ломтиками. Яблоки очистить и нарезать пластинками. Сливочный сыр смешать с молоком, яйцами и зеленью, приправить. Тесто раскатать между двумя листами бумаги для выпекания и выложить им смазанную жиром форму. Тесто накрыть бумагой для выпекания и насыпать поверх сухие бобовые. Выпекать 12 мин при 220°C.

Корж вынуть из духовки, бобовые и бумагу удалить. Сыр грюер и яблоки разложить на корже и залить яично-молочной смесью. Выпекать при 200°C около 35 мин.

**Мечтаешь о
стройной фигуре?**

**Зайди на страницу
<http://figura.stilno.info/audio/>
и узнай все о **формуле СПП** для
красоты и здоровья**

Ягодный торт с творогом



На 14 порций вам понадобится: 50 г бисквитного печенья продолговатой формы, 600 г творога, 300 г обезжиренного йогурта, 180 г сахара, 350 г смеси различных ягод, 50 г конфет с миндалем, 1 лимон.

Прямоугольную форму длиной 30 см застелить пищевой пленкой. Дно выложить бисквитным печеньем.

Смешать творог, йогурт и сахар. Ягоды перебрать, вымыть и обсушить. Добавить их в творожную массу. Также добавить крупно нарезанные конфеты. Ягодно-творожную массу равномерно выложить поверх бисквитного печенья и поставить на 60 мин в морозильную камеру. 3. Перед подачей на стол ненадолго опустить форму в горячую воду. Замороженный торт опрокинуть на блюдо и снять пленку. Лимон вымыть, обсушить и нарезать ломтиками. Некоторые из них разрезать пополам и украсить ими торт.

Оглавление

Рецепты для романтического ужина	1
Разноцветные рулетики	2
Салат с креветками	3
Фасолевый салат с брынзой	3
Индюшатиная «Тоннато»	4
Грудка цыпленка под лимонным соусом	5
Спагетти с песто	6
Мясо с вишней	7
Куриная грудка с брокколи и сыром	8
Пряный рис с курицей и креветками	9
Французский сырный пирог	10
Ягодный торт с творогом	11