



*Маïя
Гогулан*

Фрукты и ОВОЩИ



для праздников
и будней

Крупный шрифт
Простые рецепты



Очень удобно!
Повесьте на кухне!

Салат с морковью и яблоком	2	Фруктовый салат с медом	18
Капустный салат со сладким перцем	3	Салат из апельсинов и грейпфрутов	
Капустные рулетики с морковью	4	с мятой	19
Гюрза, или домашняя аджика	5	Чернослив с орехами.....	20
Овощной салат с грецкими орехами	6	Запеченные сливы.....	21
Икра из тыквы	7	Десерт из авокадо.....	22
Суп с квашеной капустой	8	Фруктово-ягодный чай с эхинацеей	23
Суп-пюре из тыквы	9	Рябиновый чай	24
Окрошка на фруктовом настое	10	Напиток из калины	25
Рагу из тыквы с кунжутом	11	Мандариновый напиток с яблоками	26
Баклажаны по-вегетариански	12	Морковно-свекольный сок с медом.....	27
Печеный картофель с кожурой	13	Фруктовый смузи	28
Ароматные баклажаны.....	14	Тропический коктейль.....	29
Овощная запеканка с грибами	15	Бананово-арахисовый коктейль.....	30
Авокадо в абрикосовом соусе	16	Йогуртовый напиток с манго.....	31
Салат с лепестками роз и хризантем.....	17		

Каждый рецепт имеет свой номер. С его помощью вы сможете быстро найти этот рецепт на сайте www.millionmenu.ru. Введите номер в поле «ID рецепта» – и вы попадете на страницу обсуждения данного рецепта. Там вы сможете оставить свой комментарий, загрузить фотографию блюда или добавить свою версию рецепта.

Содержание

Условные обозначения:

время приготовления:

1 час **20** минут

калорийность:



150–300 килокалорий

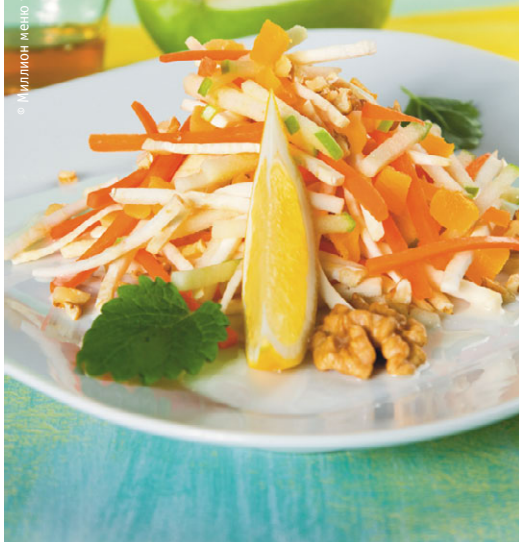


305–450 килокалорий



455–700 килокалорий





САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКОМ

на 4 порции

20 минут | ●○○

2

морковь 2 шт.

корень сельдерея 1 шт.

яблоко 1 шт.

курага 50 г

орехи грецкие рубленые

1 ст. ложка

йогурт или сметана 100 г

мед 1 ст. ложка

перец белый молотый

- У яблока удалите сердцевину. Морковь, яблоко и сельдерей нарежьте соломкой. Промытую курагу залейте горячей водой, дайте набухнуть, затем обсушите и измельчите.
- Подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте орехи.
- Сметану или йогурт слегка взбейте с медом и молотым перцем.
- Салат уложите в порционные салатники, полейте взбитой заправкой, охладите. [ID 22263]

КАПУСТНЫЙ САЛАТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



на 10 порций

капуста белокочанная 1 кг
перец сладкий 2 шт.
лук красный 1 головка
морковь 1 шт.
яблоки зеленые кислые
2 шт.

лимон ½ шт.
масло подсолнечное
нерафинированное
2 ст. ложки
мед 2 ст. ложки
соль морская 1 ч. ложка

- Овощи и фрукты нарежьте соломкой и перемешайте.
- Капусту хорошо перетрите руками с солью.
- К капусте добавьте мед, соедините с другими овощами и фруктами и хорошенько перемешайте. Заправьте маслом.
- Переложите в стеклянную посуду, поставьте гнет и оставьте на 6 часов в прохладном месте.
- Храните салат в холодильнике не более недели. [ID 22227]



Индивидуальный подход к питанию
на www.millionmenu.ru

40 минут + настаивание | ●○○



КАПУСТНЫЕ РУЛЕТКИ С МОРКОВЬЮ

на 6 порций

30 минут + охлаждение | ●○○

4

капуста савойская 1 шт.

морковь 6 шт.

чеснок 3–4 зубчика

вода 1,2 л

соль морская 2 ст. ложки

- Кочан разберите на листья, слегка их отбейте и опустите в кипящую подсоленную воду на 2–3 минуты, затем обдайте холодной водой.
- Морковь натрите на крупной терке, добавьте измельченный чеснок.
- На капустные листья уложите морковь и плотно сверните рулетиками.
- Для рассола воду доведите до кипения, посолите и нагревайте до растворения соли.
- Рулетики уложите вплотную друг к другу, залейте рассолом так, чтобы он едва покрывал их. Выдержите закуску под гнетом в холодном месте 2–3 дня. [ID 7017]