



*Майя
Гоголан*

Готовим без холестерина



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

для праздников
и будней

Крупный шрифт
Простые рецепты

Очень удобно!

УДК 641.55 (083)
ББК 36.997
Г74

Издание для досуга
Маяя Гоголан
Наглядно и вкусно

ГОТОВИМ БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА

Ответственный редактор И. Ю. Устьянцева
Редактор Н. С. Кутищева
Научный редактор Н. В. Ильиных
Главный редактор М. В. Васильева
Главный художник Т. В. Сырникова
Дизайн: Н. В. Тихоплав
Фотограф К. А. Шевчик
Стилист Е. Б. Брюхина

Информация предоставлена сайтом www.millionmenu.ru
Фотографии предоставлены www.mm-foto.ru
Интернет-магазин: www.kniga-mm.ru

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 15.06.12. Формат 60×100/16
Усл. печ. л. 2,22. Тираж экз. Заказ №

000 «Издательство Астрель». 129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а
000 «Издательский дом «Аркаим». 454091, г. Челябинск, ул. Карла Маркса, 38

ISBN 978-5-271-42222-5 (000 «Издательство Астрель»)
ISBN 978-5-8029-2979-7 (000 «Издательский дом «Аркаим»)

© 000 «Издательский дом «Аркаим», 2012

© 000 «Издательство Астрель», 2012

Издание осуществлено при техническом участии 000 «Издательство АСТ»

ПРИБОРАЙТЕ КНИГИ ПО ИЗДАТЕЛЬСКИМ ЦЕНАМ
В СЕТИ КНИЖНЫХ МАГАЗИНОВ **буква**

В Москве:

- м. «Алтуфьево», ТРЦ «РИО», Дмитровское ш., вл. 163, 3 этаж, т. (495) 988-51-28
- м. «Бауманская», ул. Спартаковская, д. 16, стр. 1, т. (499) 267-72-15
- м. «ВДНХ», ТЦ «Золотой Вавилон – Ростокино», пр-т Мира, д. 211, т. (495) 665-13-64
- м. «Каховская», Чонгарский б-р, д. 18а, т. (499) 619-90-89
- м. «Коломенская», ул. Судостроительная, д. 1, стр. 1, т. (499) 616-20-48
- м. «Новые Черемушки», ТЦ «Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56, 4 этаж, пав. 4а-09, т. (495) 739-63-52
- м. «Парк культуры», Зубовский б-р, д. 17, т. (499) 246-99-76
- м. «Перово», ул. 2-я Владимирская, д. 52, к. 2, т. (499) 306-18-98
- м. «Преображенская площадь», ул. Большая Черкизовская, д. 2, к. 1, т. (499) 161-43-11
- м. «Сокол», ТК «Метромаркет», Ленинградский пр-т, д. 76, к. 1, 3 этаж, т. (495) 781-40-76
- м. «Тимирязевская», Дмитровское ш., д. 15/1, т. (499) 977-74-44
- м. «Университет», Мичуринский пр-т, д. 8, стр. 29, т. (499) 783-40-00
- м. «Шариыно», ул. Луганская, д. 7, к. 1, т. (495) 322-28-22
- м. «Шукинская», ТЦ «Шука», ул. Шукинская, вл. 42, 3 этаж, т. (495) 229-97-40
- м. «Ясенево», ул. Паустовского, д. 5, к. 1, т. (495) 423-27-00
- М.О., г. Зеленоград, ТЦ «Зеленоград», Крюковская пл., д. 1, стр. 1, 3 этаж, т. (499) 940-02-90
- М.О., г. Люберцы, ТЦ «Светофор», ул. Побратимов, д. 7, 4 этаж, т. (498) 602-82-65

Канане с рыбной пастой.....	2	Печенка со сметанным соусом	19
Салат с нутом	3	Мандариновый салат с орехами.....	20
Салат с морепродуктами.....	4	Фруктовый салат	
Салат с креветками и спаржей	5	в апельсиновых корзинках	21
Салат с грейпфрутом и соусом карри.....	6	Салат с сухофруктами	22
Салат с морской капустой	7	Груши с творогом	23
Соленая рыба по-домашнему	8	Гранола.....	24
Морковные шарики	9	Мюсли с ягодами	25
Средиземноморский рыбный суп.....	10	Гороховые «орешки»	26
Суп с чечевицей и томатами	11	Успокаивающий чай	27
Гороховый суп с пряностями	12	Пряный смузи из овощей с зеленью.....	28
Постный фасолевый суп	13	Свекольный квас	29
Рагу с лососем	15	Апельсиновое молоко	30
Ризотто со спаржей	16	Напиток из картофельного сока	31
Гречневая запеканка с творогом.....	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





КАНАПЕ С РЫБНОЙ ПАСТОЙ

на 4 порции

20 минут | ●●○

2

филе соленой рыбы 150 г
творог 200 г
чеснок 2 зубчика
зелень укропа рубленая

1 ст. ложка
огурец 1 шт.

- Филе рыбы нарежьте ломтиками, измельчите блендером.
- Чеснок мелко нарежьте.
- Творог протрите, добавьте рыбу, чеснок, зелень укропа и перемешайте. Получившуюся пасту выложите в кондитерский мешок.
- Огурец нарежьте кружочками толщиной 0,5 см, сверху на огурец выдавите с помощью кондитерского мешка небольшое количество пасты.
- При подаче оформите канапе листиками петрушки. [ID 22380]

САЛАТ С НУТОМ



на 4 порции

горох нут 250 г
лук репчатый 1 головка
перец сладкий красный
1 шт.

заправка имбирная
4 ст. ложки
соль морская

- Горох замочите в холодной воде на ночь, утром воду слейте, залейте свежей и варите 1½–2 часа, в конце варки посолите.
- Сладкий перец и лук мелко нарежьте, соедините с горохом и перемешайте.
- Салат полейте заправкой и перемешайте.
- При подаче оформите зеленью и посыпьте семенами кунжута.

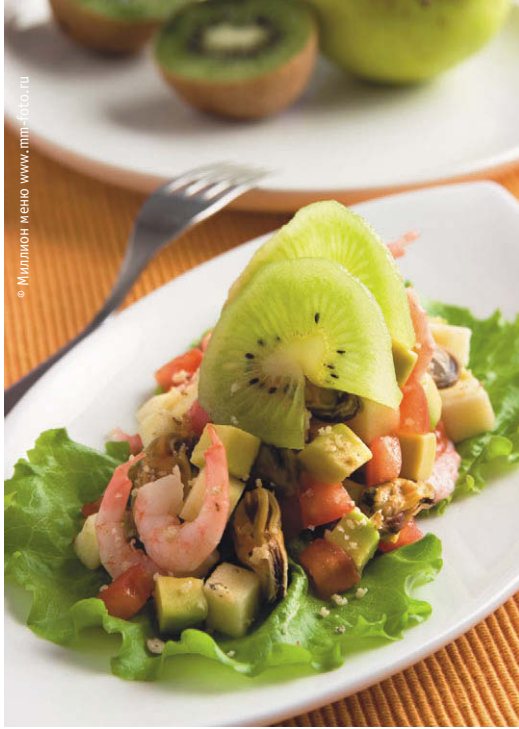
[ID 10160]



Все о законах полноценного питания
на www.millionmenu.ru

2 часа 20 минут + замачивание | ●●○

3



© Миллион меню www.mmm-foto.ru

САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

на 8 порций

30 минут | ●●○

4

**креветки вареные
очищенные** 200 г

мидии вареные 200 г

помидоры 2 шт.

авокадо 1 шт.

яблоки зеленые 2 шт.

орехи грецкие очищенные
100 г

киви 2 шт.

масло оливковое 3 ст. ложки

сок лимонный 1 ст. ложка

соль морская

- Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте мякоть кубиками.
- Очищенные яблоки и авокадо нарежьте кубиками. Орехи растолките. К подготовленным ингредиентам добавьте креветок и мидий, все перемешайте, заправьте маслом и сбрызните лимонным соком.
- Листья салата крупно нарвите и уложите на дно посуды, сверху выложите полученную смесь, украсьте волной из очищенных ломтиков киви и посыпьте солью. [ID 21566]