

Холодный суп-пюре ^② ^③ ^④ из огурцов и креветок

Время подготовки: 30 минут.

Время приготовления: 0 минут.



Ингредиенты:

- 8 больших вареных очищенных креветок;
- 400–500 мл минеральной воды;
- 2 небольших огурца;
- четверть красного перца;
- 1 луковица;
- половина луковицы красного лука;
- сок 2 лимонов;
- 1 зубчик чеснока;
- 2 столовые ложки аниса;
- 4 веточки кинзы;
- несколько капель табаско;
- соль и перец.

Вымыть огурцы, очистить и удалить семена. Порезать кубиками. Затем блендером смешать огурцы с мелко нарезанным белым луком, зубчиком чеснока, соком 1 лимона, анисом, солью и перцем. Разбавить пюре 400–500 мл минеральной воды. Добавить половину нарезанной кинзы. Поставить на 45 минут в холодильник.

За полчаса до подачи выложить креветки на блюдо, полить лимонным соком и несколькими каплями табаско, накрыть и поставить в холодильник на 30 минут. Очистить и мелко нарезать красный лук, промыть красный перец, удалить семена и нарезать тонкими полосками. Разлить получившийся суп-пюре по тарелкам, посыпать кусочками перца и лука, добавить креветки и нарезанную кинзу.



Пицца с тунцом ① ② ③ ④

Время подготовки: 20 минут.

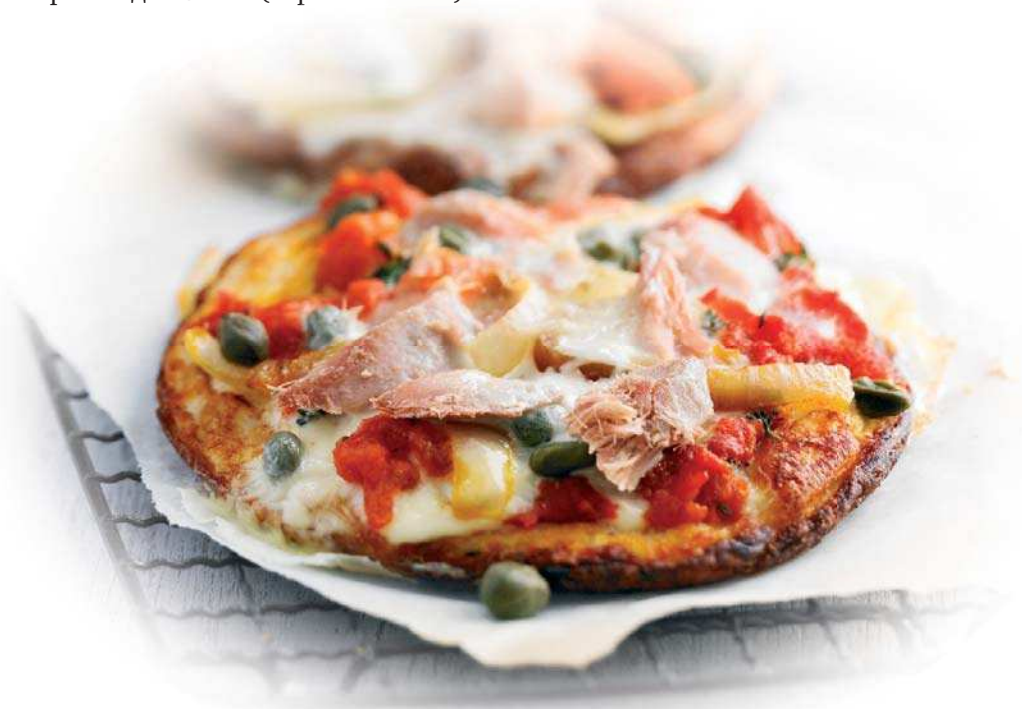
Время приготовления: 25 минут.



Ингредиенты:

- 180 г тунца в собственном соку;
- 500 г томатной пасты без сахара;
- 6 столовых ложек плавленого сыра 0 % жирности;
- 2 столовые ложки каперсов;
- 1 большая луковица;
- 1 чайная ложка смеси тимьяна, орегано и базилика;
- 1/4 чайной ложки перца;
- соль.

Приготовить тесто по рецепту соленой овсяной лепешки (см. стр. 107). Мелко порезать лук и обжарить на слегка смазанной маслом сковороде с антипригарным покрытием. Добавить томатную пасту, зелень, перец и соль. Тушить на медленном огне 10 минут. Слить сок с тунца, размять его вилкой и отложить в сторону. Смазать пирог массой из помидоров и сыра, выложить тунец и каперсы. Выпекать 25 минут в духовке, предварительно нагретой до 175 °С (термостат 5–6).



Кекс с корицей ² ³ ⁴

Рецепт Натальи Шевцовой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 20 минут.



Ингредиенты:

Содержит 1 допускаемый продукт

- 5 столовых ложек сухого обезжиренного молока;
- 2 столовые ложки овсяных отрубей;
- 1 столовая ложка обезжиренного мягкого творога (0 %);
- 2 яйца;
- пол чайной ложки разрыхлителя;
- 6 таблеток сахарозаменителя;
- 1 чайная ложка молотой корицы.

Разогреть духовку до 180 °С (термостат 6–7).

Взбить миксером или блендером с насадкой «венчик» 2 яйца в глубокой чашке в течение 1–2 минут до образования крупных пузырей. Добавить в яичную смесь творог и взбивать еще полминуты. Растереть сахарозаменитель в столовой ложке, добавить в ложку теплую воду, подождать, пока не растворится. Вылить содержимое ложки в яичную смесь. Высыпать в смесь овсяные отруби, сухое молоко, разрыхлитель и корицу. Все тщательно перемешать до однородной массы. Выложить в силиконовые формы на три четверти объема. Выпекать 20 минут в духовке.

