

Заливное для похудения



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Заливное из минтая “Какая...прелесть эта ваша заливная рыба”

30 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Минтай 500 г
 - Морковь 100 г
 - Лук репчатый 1 шт.
 - Желатин 25 г
 - Вода 1 л
 - Соль 5 г
-
- Перец горошком 3 шт.
 - Укроп 20 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Минтай порезать на кусочки, сложить в кастрюлю, залить водой, поставить варить.
2. Добавить луковицу и нарезанную кружочками морковь. Варить, снимая пену.
3. Добавить соль, перец горошком, варить до готовности.
4. Рыбу вынуть, освободить от костей.
5. Бульон процедить.
6. В бульон всыпать желатин, размешать до получения однородной массы. (Если бульон остыл, его нужно нагреть).
7. В форму выложить кусочки рыбы и моркови, постепенно заливая бульоном.
8. Остудить, поставить в холодильник до полного застывания.
9. Готовое блюдо украсить веточками укропа.



Заливное куриное “Точно получится”

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Куриная грудка 1,2 кг
- Морковь крупная 1 шт.
- Лук репчатый 2 шт.
- Желатин 50 г
- Соль 2 г
- Чеснок 3 зуб.
- Вода 2.5 л.
- Перец душистый 3 горошины

- Перец черный 2 г
- Лист лавровый 2 шт.
- Петрушка 10 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу хорошо вымыть, порезать на части, выложить в кастрюлю.
2. Залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения, убрать пену. Посолить.
3. Добавить в бульон очищенные морковь и лук целиком.
4. Варить на слабом огне 15-20 минут, после чего лук выбросить, а морковь отложить для украшения.
5. Добавить черный перец горошком и душистый перец.
6. Варить курицу еще 3-4 часа на самом слабом огне.
7. Добавить лавровый лист, кипятить 5-6 минут.
8. Добавить измельченный чеснок и желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве холодной воды.
9. Аккуратно размешать бульон с мясом и выключить газ.
10. Дать бульону настояться до теплого состояния, выложить курицу в миску. Когда мясо остынет, отделить его от костей и порезать небольшими кусочками.
11. По формочкам разложить слой моркови с зеленью, далее слой мяса. Залить аккуратно охлажденным и процеженным бульоном до верха.
12. Поставить формочки в холодильник на 10-12 часов до полного застывания. Перед подачей формочки опустить на несколько секунд в горячую воду и перевернуть на тарелку.
13. Подавать заливное с горчицей или хреном, украсив петрушкой.



Заливные яйца “Удивить гостей”

25 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Скорлупа от яиц 5 шт.
- Куриная грудка 200 г
- Помидор 1 шт.
- Вода 0,5 л.
- Кукуруза консервированная 3 ст. л.
- Соль 0,5 ч. л.
- Петрушка 20 гр.
- Желатин 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В подсоленной воде отварить курицу до готовности.
 2. В яйцах сделать небольшое отверстие, через него вылить содержимое. Понадобится только скорлупа.
 3. Мясо отделить от кости и порезать кубиками.
 4. В стакане холодного бульона растворить желатин, оставить на час, затем нагреть, не доводя до кипения.
 5. Помидор помыть, убрать серединку с семечками и порезать кубиками.
 6. Заполнить яичную скорлупу кукурузой, помидорами, курицей и листочками петрушки.
 7. Залить бульоном и оставить в холодильнике на ночь.
 8. Затем очистить как обычные яйца.
- Яичную скорлупу перед использованием нужно хорошо промыть водой с содой.





Заливное "Мозаика"

20 Ккал/100 г



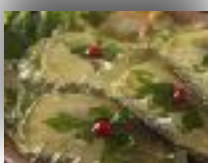
Холодец из говядины без желатина "Как у бабушки"

65 Ккал/100 г



Креветки в желе "Лимончелло"

85 Ккал/100 г



Заливное нежное "Апельсин тебе на язык!"

40 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

