



ЗНАКИ ЗОДИАКА И МЕНЮ



Овен

Энергичные целеустремленные Овны любят простую, преимущественно мясную пищу, причем, как правило, с минимумом гарнира. К экзотическим закускам, десертам или несладкой выпечке Овны относятся довольно сдержанно (если это слово вообще применимо к Овнам), но при этом они — едва ли не самые большие сладкоежки из всех представителей зодиака.

Рекомендуемые продукты: лук, гречневая крупа, грибы, зелень, мангольд, морские водоросли, мидии, мясо и субпродукты, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, помидоры, перец, плоды шиповника, пшеничная крупа, рис, томаты, топинамбур, шпинат, яблоки, яйца.

Телец

Спокойные и уравновешенные Тельцы предпочитают основательную пищу. Легкие фруктовые салатики, обезжиренные йогурты, кола или гамбургеры с картошкой-фри — не для них. Обед для Тельца — это последовательно первое, второе, десерт, потом, вполне вероятно, еще и чай с пирогами или изумительно вкусными тортами собственного приготовления.

Рекомендуемые продукты: листовые овощи, молоко, морские водоросли, мясо и субпродукты, овсяная крупа, петрушка, пшеничные отруби, просо, сыр, творог, хлеб с отрубями, шпинат, арбуз, дыня, ягоды.

Близнецы

Близнецы — самый легкий, подвижный и неугомонный знак зодиака. Они вечно куда-то спешат, поэтому и основная еда для них — то, что можно ухватить на бегу: салатик, бутерброды, пицца и прочее. Близнецы, как правило, не любят готовить сложные блюда вроде курника или заливного, хотя, под настроение, они могут приготовить аппетитные крылышки-гриль или поджарить сосиски на мангале.

Рекомендуемые продукты: грибы, шоколад, кисломолочные продукты, молоко, морская рыба, мясо и субпродукты, орехи, пшеничные отруби, свекла, сыр, топинамбур, чеснок, яйца, горох, морковь, груши, вишня.

Рак

Большинство Раков — прекрасные кулинары, они любят и умеют готовить. При том, что Раки едят практически все, не отдавая особенного предпочтения какому-то одному продукту или блюду, они довольно разборчивы, порой даже привередливы в еде: она обязательно должна быть вкусной, питательной, но не особенно острой или экзотической. Слабостью многих Раков являются молочные и творожные блюда.

Рекомендуемые продукты: рыба, рыбий жир, мидии, кальмары, креветки, морская капуста, кисло-молочные продукты, хлеб с отрубями, салат, шпинат, сельдерей, петрушка, перец сладкий, персики, хурма.

Лев

Лев, как и подобает настоящему охотнику, любит, прежде всего, мясо (желательно цельным куском), причем хорошо поджаренное и с хрустящей корочкой. Не откажется Лев и от рыбы, запеченной целиком. На гарнир эти представители зодиака предпочитают, в основном, свежие овощи, особенно зелень. В качестве десерта Львы, скорее всего, выберут большие яркие фрукты и мороженое.

Рекомендуемые продукты: бананы, изюм, какао, листовые овощи, молоко, морская рыба, морские водоросли, мясо и субпродукты, орехи, петрушка, пивные дрожжи, проросшие зерна пшеницы, свекла, семена подсолнечника, тыква, сыр, хлеб с отрубями, чернослив. Капуста, хрен, чеснок, лук, спаржа, тыква, морковь, картофель, инжир, абрикос.

Дева

Девы, как правило, поборники здорового питания. Именно они чаще всех остальных знаков зодиака «сидят» на всевозможных диетах, постятся и воздерживаются от «вредной», хотя и заманчиво вкусной пищи. Поэтому меню многих Дев составляется в основном свежие, отварные (паровые) или тушеные овощи, фрукты, иногда — творог или рыба. Девы — большие мастера в приготовлении разнообразных салатов (опять же, в основном из свежих овощей).

Рекомендуемые продукты: листовые овощи, молоко, морские водоросли, мясо и субпродукты, овсяная крупа, петрушка, просо, пшеничные отруби, сыр, творог, хлеб с отрубями, шпинат, кабачки, лимон, инжир.

Мясо с помидорами и стручковым перцем

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Перец и помидоры постараться нарезать равными кубиками. Лук мелко нашинковать и положить на мясо. Чеснок растолочь. В чеснок добавить растительное масло, остальные приправы и хорошо перемешать. На мясо положить перец и помидоры, залить соусом из чеснока. Подержать в холодильнике полчаса.

Мясо отварное — 300 г
Помидоры — 4 шт.
Чеснок — 1 долька

Перец болгарский — 2 стручка
Лук репчатый — 1 шт.
Растительное масло — 0,5 стакана

Салат с морской капустой

Для этого салата можно использовать консервированную морскую капусту. Нарезать кусками длиной 15–20 см, каждую часть свернуть по длине трубочкой и нарезать очень тонкой соломкой. Чтобы капуста была менее скользкой, соломку обрабатывают уксусом, снова промывают и сцеживают.

Рис отварной — 2 стакана
Яйца отварные — 3 шт.
Лук репчатый — 1 шт. (мелко порезанный)
Майонез (легкий) — 100–150 г.

Морская капуста — 1 баночка
Крабовое мясо — 100 г

Салат «Утренний»

Свежую морковь и репчатый лук тонко нашинковать и слегка обжарить на подсолнечном масле. Яйца взбить, разлить на смазанную маслом сковороду тонким слоем, обжарить блинчик-омлет с двух сторон, остудить и нарезать «лапшой». Смешать морковь, лук и нарезанный омлет, добавить майонез. В этот салат хорошо добавить консервированный зеленый горошек или кукурузу. По желанию можно добавить немного отварного риса.

Морковь — 500 г
Яйцо — 2 шт.

Репчатый лук — 250 г
Зеленый горошек (кукуруза) — 1 банка.

Рыба «на соли»

Рыбу (отлично получается горбуша, терпуг) почистить, удалить внутренности, НЕ СОЛИТЬ и уложить на кусочек фольги, как на тарелочку. Высыпать на противень 1 кг крупной соли, разровнять по величине рыбы, сверху соли положить фольгу с рыбой. Поставить в нагретую духовку и запекать до готовности. Во время запекания рыбу переворачивать не надо. Фольга нужна для того, чтобы соль не «прижарилась» к нижней стороне рыбы. Рыба получается в меру соленой (от паров соли) и очень сочной.

Бифштекс по-сибирски

Филе говядины нарезать поперек волокон на кусочки и слегка отбить. Затем кусочки мяса мариновать в несладком виноградном вине 1–1,5 часа, с добавлением соли и перца.

Перед обжаркой мясо слегка отжать, припылить мукой, обмакнуть во взбитые с небольшим количеством воды яйца, и обвалить в мелко нашинкованном луке. Бифштекс обжарить на не очень горячей сковороде и довести до готовности в духовке.

Филе говядины — 1 кг
Репчатый лук — 5 шт.

Вино — 0,7 л
Яйцо — 2 шт.

Салат из кабачков и помидоров

Кабачки натереть на крупной терке, помидоры и луковичку нарезать тонкими кружочками, смешать с нарезанным укропом и лимонной цедрой, заправить сметаной и посолить.

Кабачок — 1 шт.
Помидоры — 3 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Укроп (нарезанный) — 2 ст. ложки
Лимонная цедра натертая — 1 ч. ложка
Сметана

Фаршированные шампиньоны

Шампиньоны очистить и вымыть. Шляпки (целые) потушить в масле. Ножи грибов мелко нарезать и также потушить. Затем тушеные ножки от шампиньонов смешать с картофельным пюре, хорошо поперчить и этой смесью наполнить шляпки. На каждую шляпку положить по ломтику соленого огурца.

Шампиньоны (крупные) — 300 г
Сливочное масло — 1 ст. ложка
Картофельное пюре — 1 стакан
Соленый огурец — 1 шт.

Баклажаны с брынзой

Баклажаны обмыть, срезать плодоножки, надрезать вдоль, не разрезая до конца, чтобы не выпала начинка. Натертую брынзу перемешать со взбитым яйцом и измельченной зеленью петрушки. Баклажаны нафаршировать этой смесью, слегка сжать половинки, обвалить в муке, смочить в яйце, обжарить в сильно разогретом фритюре.

Баклажаны — 600 г
Яйцо — 4–6 шт.

Брынза тертая — 1,5 стакана
Мука — 4–5 ст. ложек
Соль по вкусу

Острый салат с курицей

Отварное куриное мясо расщепить на тонкие волокна. Яйцо тщательно взбить и жарить в виде тоненького блинчика. Свежие огурцы нарезать тонкими полумесяцами. Соединить мясо курицы с огурцами, добавить мелко нарезанный зеленый лук и измельченный чеснок. Затем уксус, горчицу, растительное масло, соевый соус и жареное кунжутное семя. Все тщательно перемешать и поставить на час в холодильник. Украсить тонко нарезанным стручковым перцем и тончайшей лапшой из зажаренного яйца.

Огурцы — 200 г
Чеснок — 2 дольки
Уксус — 1 ч. ложка
Кунжут — 1/2 ч. ложки
Яйцо — 1 шт.

Вареное куриное мясо — 100 г
Соевый соус — 1 ч. ложка
Горчица — 1 ч. ложка
Растительное масло — 1/2 ч. ложки
Зеленый лук и сладкий перец

Цукини с сыром

В течение 10–15 минут сварить цукини почти до мягкости в подсоленной воде. Разрезать вдоль пополам. Духовку разогреть до 180°C. Покрошить зелень петрушки. Форму смазать маслом и посыпать 1 ст.л. панировочных сухарей. Уложить в нее половинки цукини разрезом вверх. Посыпать их тертым сыром, разложить кусочки сливочного масла и посыпать зеленью, солью и перцем. Затем уложить на них следующий слой цукини, посыпанных сыром, солью, перцем, петрушкой и маслом, и так пока не кончатся цукини. Запекать на среднем уровне духовки 30–40 минут до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.

Цукини — 1 кг (мелких)
Петрушка — 2 пучка
Сливки — 200 г

Соль — 2 ч. ложки
Сыр — 3 ст. ложки (натертого)
Масло сливочное — 4 ст. ложки

Пирог с горбушей

Горбуша — рыба благородная и вкусная, но для пирога несколько суховатая. Для рыбного пирога рыба должна быть жирная, нежная, во рту тающая. Вот такая и получается горбуша, если её подготовить, очистить от костей, нарезать на кусочки (не маленькие), уложить в кастрюльку, залить подсолнечным (или любым другим растительным маслом) и оставить в покое часов на 5. А затем выложить на раскатанный пласт из любого вида теста, закрыть другим пластом и выпечь в духовке. По вашему желанию, в пирог можно положить вареный рис и нарезанный кольцами репчатый лук. И в любом случае не забудьте посолить, поперчить и в уголок пирога положить лавровый листик.

Печеночный салат со свеклой

Лук нарезать тонкими кольцами, обжарить на растительном масле и остудить. Отварную печень порезать тоненькой соломкой. Вареную свеклу натереть на крупной терке или на терке для корейской моркови. Чеснок продавить через пресс и смешать с майонезом, посолить (по вкусу). На тарелку выложить печень, половину майонеза, затем выложить свеклу и вторую половину майонеза. Сверху положить обжаренные кольца лука.

Говяжья печень вареная — 300 г
Свекла вареная (большая) — 1 шт.
Майонез (легкий) — 2–3 ст. ложки

Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика

Весы

Из всего зодиака Весы — самые большие эстеты. Для них очень много значит то, КАК подана пища. Еда должна не только обладать изысканным и утонченным вкусом, но и быть красивой, удобной для употребления: если это мясо — то небольшими кусочками, если закуска — то канале или тарталетки, если сладкое — то небольшие пирожные или меренги. Еще одна слабость Весов — это всевозможные фаршированные блюда: запеканки, фаршированные овощи и пр.

Рекомендуемые продукты: бобовые, грибы, икра, какао, молоко, морская рыба, мясо и субпродукты, орехи, просо, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, сыр, творог, яйца. Капуста, хрен, лук, репа, спаржа, кабачки, огурцы, картофель, киви, чернослив, апельсины, малина.

Скорпион

Скорпионы, как правило, не делают культа из еды — скорее, она для них является средством поддержания сил и энергии. А потому меню Скорпиона состоит в основном из сытной и калорийной пищи. Особенно они уважают блюда из грибов, фасоли и баклажанов. Не откажутся Скорпионы и от густого супа харчо или настоящего шашлыка из баранины — главное, чтобы мясо было хорошо промариновано.

Рекомендуемые продукты: гречневая крупа, грибы, груша, зелень, мангольд, морские водоросли, мидии, мясо и субпродукты, овсяная крупа, орехи (грецкий, фундук), пшеничные отруби, пивные дрожжи, плоды шиповника, пшеничная крупа, рис, томаты, топинамбур, шпинат, яблоки, яйца, баклажаны. Хурма, арбуз, бананы.

Стрелец

Стрельцы, подобно Овнам и Скорпионам, любят острую мясную пищу. Кулинарные изыски не для них: суп — с мясом, салат — тоже с мясом и на горячее — мясо с жареной картошкой. К мясу большинство Стрельцов предпочитает томатный (желательно острый) соус.

Рекомендуемые продукты: бобовые, гречневая крупа, грибы, груша, зелень, мангольд, морские водоросли, мидии, мясо и субпродукты, овсяная крупа, орехи (грецкий, фундук), пшеничные отруби, зародыши пшеницы, пивные дрожжи, плоды шиповника, пшеничная крупа, рис, томаты, топинамбур, шпинат, яблоки, яйца.

Козерог

Козерог считается самым сдержанным и аскетичным знаком зодиака. Вкусы Козерогов, как правило, не меняются в течение всей жизни. Представители этого знака отдают предпочтение простой и полезной пище: блюдам из картофеля, риса, овощей. На сладкое Козероги любят всевозможные ягодные джемы, муссы, желе, вафельные торты или овсяное печенье.

Рекомендуемые продукты: абрикос, арбуз, гречневая крупа, изюм, какао, шоколад, молоко, морская рыба, морские водоросли, мясо и субпродукты, овсяная крупа, орехи, перловая крупа, петрушка, проросшие зерна пшеницы, семена подсолнечника, тыква, сыр, хлеб с отрубями, чернослив, ячневая крупа.

Водолей

Водолей, как правило, при выборе блюд очень демократичен. Чаще всего обед для них — это дополнительная возможность пообщаться с родственниками или друзьями. Обычно Водолеи едят то, чем их кормят. Но при всей своей неприхотливости представители этого знака не равнодушны к холодным закускам, и особенно к выпечке: пирогам и пирожкам с разнообразными начинками.

Рекомендуемые продукты: грибы, икра, шоколад, кисломолочные продукты, молоко, морская рыба, мясо и субпродукты, орехи, пивные дрожжи, просо, пшеничные отруби, свекла, топинамбур, чеснок, яйца, бобы, груши, вишня, хурма.

Рыбы

Рыбы — самый загадочный и непредсказуемый знак зодиака. Поэтому никто не может точно сказать, что они любят: например, Рыбы могут отдать предпочтение как простому куску мяса, так и воздушному бисквиту с фруктами. Главное для представителей этого знака — чтобы еда была интересной, оригинальной, чтобы в ней была «изюминка».

Рекомендуемые продукты: субпродукты, рыба, мидии, кальмары, креветки, морская капуста. Капуста, хрен, лук, редис, репа, спаржа, салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, киви, слива.