

# Блюда из картофеля

# Картофельно - чесночный суп с луком пореем

- На 8 порций витаминного картофельного супа берутся следующие продукты:
  - 4 больших клубня красного картофеля
  - 900 г. лука порея (приблизительно 4 больших стебля)
  - 5 стаканов воды
  - 1 стакан молока
  - 50 г. зубчиков чеснока
  - 1-2 столовых ложки растительного масла (лучше оливкового)
  - соль, перец по вкусу
  - зелень для украшения
- Время на подготовку: 10 Минут  
Время приготовления: 40 Минут

В 100 г этого блюда: 150 килокалорий, 28 г углеводов, 3 г клетчатки, 0,5 г жира, 3 г белка, 6 г сахара, 470 мг натрия, 65 мкг кальция (6,5 % ДН), 1,4 мг железа (10 % от ДН), 5 мг холестерина, 200 мкг витамина (20 % от ДН), 12 мг витамина С (17 % ДН).

Такой картофельный суп с нежным молочным вкусом очень низкокалорийный, потому что практически не содержит жиров. К тому же лук порей хороший источник витамина А. Отлично подходит для диеты, поскольку содержит 2 овоща и не калорийный. Чеснок не только является натуральным антибиотиком, укрепляя иммунную систему организма, но и регулирует холестерин в крови.



# Картофельное пюре с грибами

- На 12 порций требуются следующие продукты
- 1,3 кг. красного (рассыпчатого) картофеля
- 200 г. сливок
- 120 г. сливочного сыра
- 50 г. молока
- 2 столовые ложки сливочного масла
- 250 г. свежих грибов
- 2 столовые ложки свежего порубленного тимьяна
- 



Восхитительное пюре содержит два специальных компонента: сливки и сливочный сыр. Они насыщают блюдо сливочным вкусом, делая его нежным и воздушным. Вы можете приготовить это пюре на ночь, а потом разогреть в микроволновой печи. Грибы можно заменить на мидии, тогда получится морское картофельное пюре.

# Здоровый картофель фри

- 3-4 крупных картофеля
- 2 чайные ложки оливкового масла
- соль, специи по вкусу
- 

Время на подготовку: 5 Минут  
Время приготовления: 35 Минут



В 100 г этого блюда: 161 килокалорий, 32 г углеводов, 3 г клетчатки, 1 г жира, 3 г белка, 11 г сахара, 450 мг натрия

Картофель фри может быть вкусным, здоровым и низкокалорийным - главное при этом как его готовить! Запеченный в духовке картофель получается с золотистой корочкой снаружи и рассыпчатым внутри.

# Салат из картофеля и яиц

- 
- Для картофельного салата потребуется:
- **картофель** 300г
- яйцо 4 шт
- яблоки 100г
- редис 50 г
- репчатый лук 1 шт.
- майонез 100г
- зелень, соль по вкусу
- Варенный **картофель** нарезать крупными ломтиками. У яблок удаляем сердцевину, очищаем кожицу и режем кубиками.



# Картофельные корзинки с сыром

- На 12 порций Вам потребуется:
- 6 больших печеных **картофелин**
- 60 г. сливочного масла или маргарина
- 3 столовые ложки молока
- 200 г. сыра Чеддер, порезанный на 2 см. кубики
- 2 пластины мелко нарезанного бекона
- 12 маленьких соцветий брокколи
- 



Время приготовления 1 ч 15 мин.

Предварительно подогреть духовку до 180 градусов Цельсия. Проткните в нескольких местах **картофель** вилкой. Пеките 1 час при температуре 200 градусов.

# Мини картофель

- Для этой закуски нужно:
- 1 кг молодого не крупного картофеля
- 120 г. мягкого сливочного сыра Фета
- 2 столовых ложки нежирной сметаны
- 2 столовых ложки тертого твердого сыра

Пармезан

- 4 пластины бекона
- 3 зубчика чеснока
- 

Время на подготовку: 25 Минут

Время приготовления: 15 Минут

Эта закуска выглядит внушительно, но очень легкое блюдо. Красивый красный и желтый картофель отлично смотрятся на одной тарелке. Картофельная закуска восхитительна как горячей, так и холодной.



# Картофельный пирог с ветчиной и сыром



- На 6 порций необходимы продукты:
- 1 кг **картофеля**
- 50 г. зеленого лука - перо
- 1,3. Соль чайной ложки 1/2
- 1/4 чайная ложка перца
- 2 чайные ложки оливковых масла
- 130 г. ветчины, точно нарезка{измельчение}
- 100 г. острого сыра, например Чеддер

Пищевая ценность блюда (на 100 грамм): 209 Ккал, белков 8 г, углеводов 27 г, жиров 7 г, клетчатки 3 г, сахара 1 г.

Традиционно этот хрустящий швейцарский **картофельный** пирог готовится, фактически плавая в масле. В этом рецепте уменьшено количество масла, но в то же время, пирог получается не менее хрустящим.



# Французский картофельный салат

- Для салата на 4 порции потребуется:
- 700 гр. картофеля (приблизительно 4 крупных)
- 200 гр. нарезанного сельдерея
- 2 сваренных вкрутую яйца, грубо измельченных
- 2 столовых ложки каперсов
- соль, перец по вкусу
- листья салата для украшения

Заправка с эстрагоном:

- 70 г. оливкового масла
- 3 столовых ложки горчицы
- 3 столовых ложки уксуса из белого вина
- 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
- 1/2 чайной ложки сушеного эстрагона
- 

Время на подготовку: 20 Минут  
Время приготовления: 15 Минут

Калорийность 100 грамм блюда 390 Ккал, белков 8 г, углеводов 41 г, жиров 22 г, клетчатки 4 г, холестерина 105 мг, натрия 290 мг.



# Шварцвальдский картофельный салат

- 
- Этот **картофельный салат** еще иногда называют "Черный лес".

Для его приготовления на 6 порций потребуется:

- 600 г **картофеля** (4-5 средних клубня)
- 70 г яблочного уксуса
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки воды
- 1/4 чайная ложка красного сладкого перца
- 200 г квашеной капусты
- 50 г зеленого лука
- 50 г расколола
- 200 г красных яблок
- 200 г варенно-копченной колбасы
- соль по вкусу
- Калорийность в 100 грамм - 368 Ккал, белков 23 г, углеводов 39 г, жиров 17 г, клетчатки 6 г, холестерина 74 мг, натрия 1639 мг



# Напиток картофельный

## Рязаночка

- Вы отваривали очищенный картофель. Не спешите выливать отвар. В полутора стаканах его сварите пару морковок, луковицу, сельдерей, петрушку, порей. Процедите, охладите. Размешивая, постепенно введите в отвар полстакана сметаны, взбейте венчиком. Добавьте мелко порубленной свежей зелени, посолите по вкусу. Напиток можно подавать в бульонных чашках вместо супа. Сытно и вкусно.

