

СОДЕРЖАНИЕ

стр

5 ПРЕДИСЛОВИЕ

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

- 10 Калжа
- 11 Мясо, шпигованное морковью
- 12 Тутырган тавык
- 14 Салат по-домашнему
- 15 Салат из редьки со свёклой
- 16 Камчы

СУПЫ

- 20 Уха из судака
- 22 Шулпа с индейкой
- 23 Токмач
- 24 Солянка по-татарски
- 26 Суп из баранины с катыком и салмой
- 27 Окрошка по-татарски

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- 30 Фаршированная рыба по-татарски
- 31 Рыбное тэбэ
- 32 Гусь, фаршированный картофелем
- 34 Гусиная шея, фаршированная рисом
- 35 Курица по-татарски
- 36 Азу по-татарски с картофелем
- 38 Фаршированная баранья грудинка
- 39 Баранина по-казански
- 40 Куллама
- 42 Чумар
- 43 Тунтэрма
- 44 Тулма
- 46 Казанский плов

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 50 Татарский пирог «Сметанник»
- 52 Бэлиш с рыбой
- 53 Перемяч
- 54 Эчпочмак
- 56 Кыстыбый с картофелем
- 57 Бэккен
- 58 Губадия
- 60 Коймак
- 61 Чельпек
- 62 Бармак с грецкими орехами
- 64 Кош-теле
- 65 Катлама с маком
- 66 Чак-чак
- 68 Чай по-татарски
- 69 Алсу

ЧТО ОЗНАЧАЮТ СИМВОЛЫ



Время приготовления



Количество порций



Насколько сложно приготовить данное блюдо (по 10-балльной шкале)



Количество баллов (очков) по кремлёвской диете* в каждой порции

* Смысл кремлёвской диеты, ставшей необыкновенно популярной благодаря «Комсомольской правде», очень прост. Надо ограничивать поступление с едой углеводов (прежде всего сахар, мучное). Тогда организм начнёт перерабатывать жир. И лишний вес постепенно уходит. Основа кремлёвской диеты – научная таблица содержания углеводов в 100 граммах продукта. Для простоты подсчёта 1 грамм углеводов – 1 очко. Чтобы похудеть, надо набирать в день около 40 очков. Чтобы сохранить вес, набирайте 60 и более (у каждого своя индивидуальная норма, которая определяется экспериментально). В мясе, рыбе – 0 очков. В натуральных молочных продуктах – от 0 до 5. В крупах, картошке, сахаре – больше.