

МОЯ ТАРЕЛКА

Новогодний стол

25 рецептов, план подготовки и список покупок на 8 гостей



Холодец, шуба, мимоза, голубцы, пельмени, сладкий плов, десерты и напитки. Лёгкие блюда для года Красной Огненной Козы, рецепты в бытовых мерах и цены.

Содержание

Салат с рукколой, грушей, фетой и грецкими орехами	3	Индейка, запечённая с овощами	16
Рулетики из баклажанов с творожным сыром	4	Голубцы с мясом и рисом	17
Запечённая тыква с розмарином	5	Домашние пельмени	18
Винегрет	6	Плов с мясом, курагой и черносливом (сладкий плов, на 4 порции)	19
Салат «Мимоза»	7	Варёная рулька в луковой шелухе (домашняя «колбаса» из рульки)	20
Заливная рыба	8	Шарлотка с яблоками	21
Холодец из свиных ножек и говядины	9	Тонкие русские блины на молоке	22
Селёдка под шубой	10	Медовые пряники	23
Оливье «как в ресторане»	11	Сметанник	24
Яйца, фаршированные сыром и чесноком	12	Клюквенный морс	25
Бутерброды со шпротами и яйцом	13	Клюквенный кисель	26
Грибной жульен	14	Имбирный чай с лимоном и мёдом	27
Курица, запечённая с яблоками и апельсинами	15		

Калорийность и цены ориентировочные (средние цены по Москве, сентябрь 2026). Информационный материал, не медицинская рекомендация. При заболеваниях, аллергии и для детей питание согласуйте с врачом.



Салат с рукколой, грушей, фетой и грецкими орехами

15 мин на 2 порц. 386 ккал на порцию белки 9 · жиры 29 · углеводы 26 ≈ 170 Р на порцию

ПРОДУКТЫ НА 2 ПОРЦ.

- Руккола: **80 г**
- Груша: **200 г**
- Сыр фета: **80 г**
- Грецкий орех: **8 половинок ореха** (30 г)
- Мёд: **1½ ч. л.** (15 г)
- Лимон: **2 дольки** (15 г)
- Оливковое масло: **1½ ст. л.** (20 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грушу нарежьте тонкими дольками, фету кубиками, орехи слегка обжарьте и порубите.
2. Заправка: масло, мёд, лимонный сок, щепотка соли и перца.
3. Рукколу выложите на блюдо, сверху грушу, фету и орехи.
4. Полейте заправкой прямо перед подачей.

Совет. Заправляйте салат в последний момент, иначе руккола осядет.



Рулетики из баклажанов с творожным сыром

40 мин на 4 порц. 242 ккал на порцию белки 5 · жиры 21 · углеводы 8 ≈ 85 Р на порцию

ПРОДУКТЫ НА 4 ПОРЦ.

- Баклажан: **2 небольших баклажана** (500 г)
- Творожный сыр (мягкий): **150 г**
- Грецкий орех: **40 г** (около ½ стакана очищенных)
- Чеснок: **2 зубчика** (10 г)
- Оливковое масло: **1½ ст. л.** (20 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **2 ст. л.** (10 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны нарежьте вдоль пластинами толщиной 5 мм, посолите на 10 минут и обсушите.
2. Смажьте маслом и запеките при 200 °С по 8–10 минут с каждой стороны или обжарьте на гриле.
3. Сыр смешайте с давленным чесноком, рубленой зеленью и орехами.
4. Намажьте на остывшие пластины и сверните рулетиками.

Совет. Пластины не пережаривайте: должны оставаться гибкими.