

## Блюдо с французским названием «жюльен»



На 100 грамм:  
Калорийность: **76,92 ккал.**  
Белки: **7,63 г.**  
Жиры: **3,62 г.**  
Углеводы: **3,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blyudo-s-francuzskim-nazvaniem-zhyulen/>

Блюдо с французским названием «жюльен» занимает одно из главных мест на праздничном столе, предлагаем 5 диетических рецептов!

Замечательная закуска для ужина или праздничного стола!

### 1. Низкокалорийный жюльен из шампиньонов

Ингредиенты:

250 г шампиньонов

1 луковица

250 г натурального йогурта

твердый нежирный сыр 100 г

соль, черный молотый перец

Приготовление:

Грибы порезать тонкими ломтиками, измельчить лук.

Нарезанные грибы пожарить 5 минут, добавить лук и пожарить еще в течение 5 минут.

В сотейнике, не доводя до кипения, нагреть йогурт, добавить грибы с луком, посолить, поперчить и слегка прогреть все вместе. Если йогурт жидкий, то предварительно нужно соединить его (еще холодным) с 1 ст. ложкой цельнозерновой муки, подсушенной на сухой сковороде.

Горячую смесь из грибов и лука в йогурте, выложить в кокотницы или небольшие формочки для запекания, сверху посыпать натертым сыром.

Поставить в разогретую духовку до полного растворения сыра и образования румяной корочки.

Готовый жульен украсить тонкими ломтиками обжаренных грибов и листиками любой зелени.

### 2. жульен с курицей и грибами

Ингредиенты:

куриное филе -250 г

грибы -200 г

репчатый лук (большой) 1 шт.

сметана (сливки) 150-200 г

сыр -100 г

соль, перец

оливковое масло

Приготовление:

Для приготовления жульена с курицей и грибами куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.

Остудить и мелко порезать.

Лук очистить и тоже мелко порезать.

Грибы можно использовать свежие, тогда их нужно помыть, мелко порезать и поджарить на сковороде вместе с луком до готовности, а затем уже добавить куриное филе. Я использовала замороженные грибы, поэтому сначала их отварила, затем мелко порезала.

Лук поджарить на сковороде.

Добавить куриное филе и грибы.

Перемешать и убрать с огня.

Кокотницы для жульена можно сделать из фольги.

В кокотницы выложить курицу с грибами.

Сверху выложить сметану.

Сыр потереть на крупной терке.

Посыпать сверху жульен тертым сыром.

Духовку разогреть и поставить жульен на 15-20 минут.

### 3. жульен с морепродуктами

Ингредиенты:

Креветки 300 Грамм

Лосось 300 Грамм

Сыр 100 Грамм

Сливки 40 Грамм

Зелень петрушки 1 По вкусу

Приготовление:

1. Нарезаем лосось. Рыбу можно взять любую. Главное, чтобы она была красная. Очень часто я готовлю жульен из семги - вкус просто потрясающий!

2. Варим креветки и на дно кокотницы выкладываем уже чищенные и не нарезанные морепродукты.

3. Покрываем креветки слоем сливок (или сметаны), а сверху выкладываем нарезанный лосось. Теперь снова заливаем сливками, солим и перчим по вкусу.

4. Сверху посыпаем сыром и ставим в духовки на пятнадцать минут. За это время жульен покроется красивой румяной корочкой. При подаче украсьте зеленью петрушки.

### 4. жульен с семгой и грибами.

Ингредиенты:

1 крупный стейк семги (форели)

4 крупных шампиньона

1/2 луковицы

сметана 10 % или йогурт или кефир 150 грамм

соль

сыр твердый маложирный тертый 50 грамм

Приготовление:

Лук мелко нарезать, шампиньоны и семгу нарезать в произвольном порядке. Переложить в формочки для запекания. Залить сметаной, лично я еще плеснула немного кефира. Посыпать тертым сыром. Запечь в духовке при температуре 200 С около 30 минут.

5. жульен из кальмаров и грибов.

Ингредиенты:

3-4 кальмара

грибы (можно сушеные - 2 горсти)

1 луковица

сметана

сыр полутвердый маложирный

Приготовление:

1. Кальмары очистить пока они не разморозились (так они легче чистятся), грибы сварить.

Кальмары порезать полосками, лук мелко.

2. Обжарить кальмары, грибы и лук на сковороде минуты 2-3, не больше (иначе кальмары будут резиновыми) В стеклянную огнеупорную форму с высокими краями (или что-то еще подходящее) выложить обжаренную смесь.

3. Залить сметаной. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить в духовку.

4. После того как закипит, подержать минут 5 и можно выключать.