

# 100

## ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ ГОВЯДИНЫ

*Очень просто!*



УДК 641/642  
ББК 36.997  
С 81

Составитель *Г. С. Выдревич*

С 81 **100 лучших** блюд из говядины/Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с. — (Очень просто).

**ISBN 978-5-699-29869-3**

Мясо — богатый источник полноценного животного белка, жира, экстрактивных веществ, которые помогают выделять пищеварительные соки, фосфора, железа, микроэлементов, витаминов группы В. Говядина особо хороша тем, что она легко переваривается и обладает диетическими свойствами. Мясоедам не нужно объяснять, каким неповторимым ароматом и вкусом обладают мясные блюда, будь то просто поджаренный кусочек или сложное блюдо, требующее определенных кулинарных навыков.

В этой книге собрано много рецептов блюд из говядины, которые несложно приготовить даже тем, кто не любит проводить на кухне много времени.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-29869-3

© «Терция», составление, 2008  
© «Терция», оформление, 2008  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Мясо — богатый источник полноценного животного белка, жира, экстрактивных веществ, которые помогают выделять пищеварительные соки, фосфора, железа, микроэлементов, витаминов группы В.

При тепловой обработке вес мяса уменьшается. Например, из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины. Они сосредоточиваются в бульоне, а жир собирается на его поверхности. Пищевая ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как белки сохраняются почти полностью. При жарке мясо также теряет влагу, которая выделяется в виде пара. Поэтому большая часть экстрактивных веществ остается в мясе. Благодаря этому жареное мясо имеет особый вкус и аромат. Из 1 кг сырого мяса получается 620–650 г жареного.

Чтобы приготовить вкусное блюдо из говядины, важно правильно выбрать ту или иную часть туши.

Если вам нужен бульон, воспользуйтесь *шейной частью* или *загравком*. Это мясо с грубыми волокнами, пленками и жиром. Шея также годится для приготовления фарша и гуляша. Хорошее жаркое выйдет из *крестцовой части* (это мышцы, располагающиеся вдоль позвоночника). Неплохи из нее и вареные, тушеные блюда. То же относится и к *спинной части*, которая отличается от крестца лишь большей сочностью. Чтобы приготовить рулеты, зразы, жаркое или гуляш, можно



также купить *лопатку*. Гуляш можно приготовить и из *голяшки*, но так как это мясо изобилует пленками и сухожилиями, из него лучше варить бульон или делать фарш. Нежную и зачастую жирную *грудинку* лучше жарить или тушить, но и бульоны из нее выходят и вкусные, и очень красивые — как и из *реберной части*. Особо ценная часть туши — *вырезка*. Это мышцы, расположенные с внутренней стороны позвоночника, самое нежное и сочное мясо, из которого получаются превосходные бифштексы, сочный бефстроганов, отличные зразы. Ростбифы и ромштексы лучше готовить из *пояснично-спинной части*. Тонкая мышечная ткань с пленками и жиром — *пашина* — идет на бульоны. *Тазобедренную часть* можно использовать и для приготовления солонины, и для жаркого, и для зраз, а отборные куски — для жаркого, бифштексов, бефстроганова, ромштексов. Внутренняя часть подходит для рулетов и тушеных блюд. Из *хвостов* получаются вкусные бульоны, рагу с костью. Их мягкое и чуть сладковатое мясо годится и для студней.

Покупая говядину, как, собственно, и любое другое мясо, надо помнить, что это скоропортящийся продукт. Так как оно содержит белки и воду, на нем быстро развиваются бактерии. Первыми признаками того, что мясо несвежее, являются скользкая поверхность и неприятный запах. Мясо сначала светлеет, а затем приобретает зеленоватый оттенок. В холодильнике его можно хранить не более двух суток, в морозильной камере при температуре от  $-8$  до  $-15^{\circ}\text{C}$  — не более двух недель.

Если вы приобретаете замороженное мясо, перед приготовлением его надо разморозить. Очень важно, чтобы этот процесс был медленным. Быстро размороженное мясо теряет сок и становится сухим и жестким. И еще один важный момент: размороженное мясо нельзя хранить, его нужно сразу же готовить.

Мыть мясо следует большими кусками в проточной воде. Так оно сохранит больше питательных веществ.

4 Удаляя кости, надо придерживаться естественного направления и разделения мышечных волокон, стараясь



резать в тех местах, где мышца самая тонкая, чтобы как можно меньше повредить ее. Удалять сухожилия, пленки и жир нужно только в том случае, если мясо предназначено для жарки. У кусков, которые будут тушить и запекать, пленки снимают только с поверхности.

Разрезая мясо на порционные куски, надо следить за тем, чтобы разрез шел поперек волокон. В этом случае мясо легко отбивается и формуется, а в готовом виде получается мягким и сочным.

Мясо, подготовленное для жарки, тушения и запекания, надо солить непосредственно перед тепловой обработкой, ибо соль ускоряет выделение сока. Это же относится и к панированию в муке или сухарях: панировка впитывает сок, и блюдо получается сухим и жестким.

Мясо, предназначенное для варки, надо сначала вымыть, затем нарезать на куски, не удаляя при этом кости, пленки и сухожилия. Подготовленное мясо опускают в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения, уменьшают огонь и варят до готовности. Бульон не должен сильно кипеть, на его поверхности должно быть заметно только легкое движение. Продолжительность варки зависит от сорта мяса и размера куска и может составлять от 1 до 2,5 ч. Под конец приготовления можно добавить коренья, что улучшит вкус и бульона, и мяса.

Для жарки лучше брать мясо, содержащее небольшое количество сухожилий. Нарезав мясо на порционные куски, его кладут на горячую сковороду с тефлоновым покрытием или опускают в кипящее масло. Чтобы мясо сохранило сочность и было мягким, его лучше доводить до готовности на слабом огне или в духовке.

Тушение состоит из двух процессов: обжаривания и варки в небольшом количестве воды под крышкой. Подготовленное мясо обжаривают в горячем жире, затем выкладывают в толстостенную посуду, заливают водой или бульоном и тушат на слабом огне. Если тот или иной рецепт предусматривает добавление масла или жира, их кладут в самом конце



приготовления или в уже готовое блюдо. Тушить можно все виды мяса.

Для запекания используют мясо очень высокого качества, желательно от молодых животных. Обычно запекают большие куски — не меньше 1 кг. Длится этот процесс 1–2 ч, иногда и более. Все зависит от размера куска, сорта и вида мяса. В процессе приготовления мясо нужно время от времени сбрызгивать водой или мясным соком, чтобы оно не пересохло. Запекать можно в алюминиевой фольге или пергаменте, смазанном маслом. Мясо, приготовленное в фольге, отличается сочностью. Кроме того, потери массы в этом случае значительно меньше.

# ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



## Говядина с хреном и свеклой

*1 кг мякоти говядины, 2 моркови, 2 луковицы, 2 свеклы, 1 головка чеснока, тертый хрен, соль.*

Мясо вымыть, очистить от сухожилий и отварить в подсоленной воде вместе с морковью, луком и чесноком. Готовое мясо остудить и разрезать на порционные куски.

Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на мелкой терке. Мясо выложить на блюдо, разместив рядом с ним хрен и свеклу.



## Мясной салат с макаронами

*200 г отварной говядины, 250 г макарон, 150 г свежих грибов, 2 яйца, 1 стручок сладкого красного перца, 5 помидора, зелень петрушки, лимон, растительное масло, горчица, майонез, уксус, черный молотый перец, соль.*

Макароны отварить в 3 л подсоленной воды, промыть в проточной холодной воде, добавить немного



растительного масла, перемешать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Грибы очистить, промыть, потушить в растительном масле с лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу. Остудить, мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Мясо нарезать небольшими кусочками.

Приготовить соус: майонез соединить с горчицей, уксусом, растительным маслом, перцем и солью (пропорции — по вкусу), тщательно перемешать.

Ингредиенты соединить, заправить соусом, тщательно перемешать. Выложить в плоский салатник, обложить дольками помидоров, украсить веточками петрушки.



### Заливная говядина

600 г говядины, 25 г желатина, 2–3 яйца, 1 морковь, 2 ст. ложки хрена, 200 г сметаны, зелень петрушки и эстрагона, соль.

Мякоть говядины отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать порционными кусками.

Желатин залить холодной водой и, когда он набухнет, растворить в 2–3 стаканах горячего бульона.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Морковь вымыть, сварить, остудить, очистить, нарезать кружочками.

В порционные формы налить немного бульона с желатином, дать ему слегка застыть, выложить на желе куски говядины, украсить их кружочками яиц и моркови и листиками зелени. Сверху залить бульоном с желатином, поставить на холод.





Хрен смешать со сметаной и получившийся соус подать к готовому блюду.



### Мясной жульен

*200 г мякоти говядины, 1 луковица, 100 г сыра, 100 г сметаны, зелень, растительное масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Мясо вымыть, обсушить, нарезать узкими полосками, посолить и поперчить по вкусу, обжарить в горячем масле до готовности. Снять с огня.

Лук мелко порубить или нарезать очень тонкими полукольцами. Смешать с мясом, добавить сметану и измельченную зелень, перемешать. Получившуюся смесь разложить по кокотницам, посыпать сыром, натертым на крупной терке. Готовить в разогретой духовке в течение 5–7 мин, пока не расплавится сыр.



### Мясной паштет

*500 г мякоти говядины или телятины, 2 яйца, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки растопленного куриного жира, 2 ст. ложки шкварок, зеленый лук, черный молотый перец, соль.*

Мясо отварить до готовности в подсоленной воде. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить.



Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить.

Мясо, картофель, яйца, лук и шкварки пропустить через мясорубку. Посолить и поперчить по вкусу, добавить жир и тщательно перемешать. Готовый паштет посыпать зеленым луком.



### Салат «Ташкент»

500 г черной редьки, 150 г отварной говядины, 2 луковицы, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г сметаны, 20 г зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, обжарить в кипящем масле до золотистого цвета, остудить.

Редьку вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, промыть в теплой воде, залить холодной водой, выдержать в течение полчаса, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Мясо нарезать тонкими полосками, добавить редьку, лук, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить в салатник, полить сметаной, густо посыпать измельченной зеленью, украсить кружочками или дольками яиц, сваренных вкрутую.



### Салат «Снежана»

100 г отварной говядины, 1 луковица, 1 черная редька, растительное масло, соль.



Мясо мелко нарезать. Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в кипящем растительном масле.

Мясо и редьку соединить, добавить лук вместе с маслом, посолить по вкусу, тщательно перемешать, дать настояться в течение полчаса.



### Мясной салат с орехами

*400–500 г мякоти говядины, 2 черные редьки, 100 г ядер грецких орехов, майонез, черный молотый перец, соль.*

Мясо отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой или кубиками. Редьку вымыть, очистить, тонко нашинковать или натереть на крупной терке и отжать в холодной воде, а затем обсушить. Орехи растолочь в ступке или пропустить через мясорубку. Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать. Дать слегка настояться.



### Винегрет «Праздничный»

*3 клубня картофеля, 2–3 средних соленых огурца, 3 средние свеклы, 2 моркови, 300 г отварной говядины, 200 г зеленого горошка, майонез, белый молотый перец, соль.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Свеклу и морковь вымыть, отварить в кожце отдельно друг от друга,



остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Огурцы нарезать так же. Мясо мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, добавить горошек, слегка посолить и поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Можно украсить кусочками вареных моркови и свеклы.



### Салат из мяса и овощей

250–300 г вареной говядины, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3–4 яйца, 250 г майонеза, 1–2 ст. ложки тертого хрена, 1 ч. ложка сахара, соль.

Мясо нарезать маленькими кубиками. Морковь вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Свеклу вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза, хрена и сахара и перемешать. При необходимости посолить по вкусу.



### Салат «Ноктюрн»

300 г отварной говядины, 2 яйца, 1 луковица, 1 спаржа, 2 персика, 1 апельсин, майонез, зелень, соль.

Мясо нарезать соломкой. Спаржу отварить, остудить, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Яйца



сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Персики очистить от косточек, нарезать кубиками.

Ингредиенты соединить, добавить горошек, заправить майонезом, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Готовый салат украсить зеленью и дольками апельсина.



### Мясная закуска

Для основы: 200 г муки, 200 г творога, 200 г маргарина, соль.

Для начинки: 500 г говяжьего фарша, 2 луковицы, 1 морковь, 150 г тертого сыра, чеснок, растительное масло, 1 стакан мясного бульона из кубиков, тмин, черный молотый перец, соль.

Для основы закуски из муки, творога и размягченного маргарина замесить тесто и поставить его на 1 ч в холодильник.

Приготовить начинку: лук мелко порубить, морковь натереть на средней терке. Разогреть в кастрюле жир и положить морковь и лук. Тушить на слабом огне, пока не спассеруется лук (следить, чтобы не зарумянился), добавить фарш и подрумянить, увеличив огонь. Чеснок измельчить, положить в смесь. Добавить соль, перец, тмин, бульон и, помешивая, варить еще 5 мин на среднем огне. Снять с огня.

Форму для выпечки смазать маргарином, посыпать мукой. Из двух третей теста раскатать лепешку толщиной 0,5 см и положить ее на дно формы, подняв края примерно на 3 см. Выложить начинку, равномерно распределить ее и посыпать тертым сыром. Из оставшегося теста сделать



тонкие валики и уложить их по поверхности начинки в виде решетки. Смазать яйцом. Готовить 35 мин в прогретой до 220° С духовке, пока изделие не приобретет темно-золотистый оттенок. Вынуть из духовки и охладить.



### **Холодные говяжьи ребрышки по-английски**

*1 кг говяжьих ребрышек, 200 г корнишонов, 100 г маринованного репчатого лука, зелень, черный молотый перец, соль.*

С ребрышек снять излишек жира, удалить сухожилия. Подготовленные ребрышки промыть, посолить, слегка поперчить, перевязать ниткой, сложить в толстостенную посуду и жарить в духовке 10–12 мин, пока мясо не утратит на срезе красноватый оттенок. Затем мясо охладить и нарезать очень тонкими ломтиками. Подавать с корнишонами, маринованным луком и зеленью.



### **Салат «Пикантный»**

*300 г отварной говядины, 5 клубней картофеля, 2 моркови, 4 маринованных огурца, 2 луковицы, 2 ч. ложки уксусной эссенции, 1 ч. ложка 3%-го уксуса, растительное масло, черный молотый перец, 2 ч. ложки соли.*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Соединить 1–1,5 л горячей воды, половину уксусной эссенции и соли, довести до кипения. Картофель про-  
**14** мыть в проточной воде, опустить в кипящую смесь на



несколько минут, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить и остудить. Так же приготовить морковь.

Огурцы нарезать тонкой соломкой, образовавшийся сок слить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Мясо нарезать тонкими длинными полосками.

Ингредиенты соединить, поперчить по вкусу, заправить растительным маслом, добавить уксус. Перемешать, а затем накрыть посуду крышкой и встряхивать салат в течение 5 мин. Поставить салат в холодильник и выдержать в течение 1 ч.



### **Салат «Огонек»**

*300 г мякоти говядины, 3–4 клубня картофеля, 1 стакан красной фасоли, майонез, 1–2 ч. ложки красного молотого перца, соль.*

Мясо отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать кубиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить.

Ингредиенты соединить, поперчить, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать. Перед подачей дать настояться в холодильнике.



### **Салат «Вечеринка»**

*1 кг картофеля, 4 средние моркови, 350–400 г мякоти говядины, 5 яиц, 3 соленых огурца, 1 свежий*



*огурец, 300 г зеленого горошка, 150 г зеленого лука, растительное масло, майонез, соль.*

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, обжарить в большом количестве кипящего масла, посолить. Морковь вымыть, отварить до готовности, остудить, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать узкими полосками, обжарить в кипящем масле до готовности, посолить.

Свежий и соленые огурцы нарезать соломкой. Зеленый лук мелко порубить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, добавить горошек, заправить майонезом и тщательно перемешать.



### **Закуска из говядины и помидоров**

*300 г отварной говядины, 3–4 помидора, 3 луковицы, 2 яйца, 30 г листового салата, 80 г майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Лук мелко порубить. Мясо нарезать тонкими полосками, посолить и поперчить по вкусу, полить уксусом, добавить лук, заправить смесью растительного масла и горчицы, перемешать и оставить на 1 ч. Листовой салат и петрушку вымыть и обсушить.

**16** Помидоры мелко нарезать, добавить к мясу, перемешать. Выложить на блюдо, полить майонезом, укра-



сить кружочками яиц, листьями салата и веточками петрушки.



### Закуска из говядины с грибами

3 говяжьих стейка, 4 крупных свежих гриба, 6 шт. редиса.

Для маринада: 2 ст. ложки свежего молотого имбиря, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка измельченного перца чили, 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ст. ложка меда, 4 ст. ложки светлого соевого соуса, 3 ст. ложки японского рисового уксуса, 0,5 ст. ложки черного молотого перца.

Приготовить маринад, соединив раздавленный чеснок, имбирь, чили, кунжутное масло, мед, соевый соус, уксус, черный перец. Положить в него мясо и очищенные грибы. Мариновать в течение полчаса.

После этого мясо и грибы зажарить на горячих углях или на гриле до готовности.

Каждый стейк разрезать на шесть частей, каждый гриб — на четыре части. Редис вымыть, разрезать пополам.

Все ингредиенты надеть вперемежку на коктейльные деревянные палочки.



### Холодная закуска из говядины

200 г мякоти говядины, 1 свежий огурец, 1 груша, 20 г зеленого лука, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка кунжутного или оливкового масла, 0,5 ч. ложки

17



*кунжута, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка ядер кедровых орехов, 0,5 ч. ложки концентрированного куриного*

*бульона, соль.*

Говядину отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать полосками. Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок порубить. Лук и чеснок добавить к мясу, полить кунжутным или оливковым маслом и соевым соусом, тщательно перемешать. Дать настояться.

Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, а затем — косыми дольками. Грушу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить слегка подсоленной водой, дать постоять 2–3 мин, обсушить.

Огурец и грушу добавить к мясу, затем добавить горчицу, бульон, уксус, сахар, кунжут, тщательно перемешать, поставить в холодильник на 2–3 ч. Готовую закуску посыпать орехами.



### Карпаччо из говядины

*250 г филе говядины, 2 ч. ложки бальзамического уксуса, 3 ст. ложки орехового масла, 2 ч. ложки вустерского соуса, 2 апельсина, измельченные лесные орехи или фундук, черный молотый перец.*

Мясо вымыть, обсушить, положить на два часа в морозильную камеру, а затем нарезать очень тонкими ломтиками очень острым ножом.

Затем положить каждый ломтик между двумя пакетами для замораживания и отбить плоской стороной молотка, чтобы ломтики стали прозрачными.



Приготовить маринад. Соединить уксус, ореховое масло и соус, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Апельсины очистить, разобрать на дольки, удалить семена и белые пленки. Выделившийся сок смешать с маринадом.

Ломтики мяса залить маринадом, сверху выложить дольки апельсинов. Посыпать орехами, обжаренными на сухой сковороде. Накрыть блюдо пищевой пленкой и дать настояться в холодильнике.



### **Закуска из говядины с сыром**

*250 г охлажденной жареной говядины, 250 г сливочного сыра, 3 ст. ложки хрена, 3 ст. ложки измельченного шнитт-лука, 0,25 стакана измельченных фаршированных оливок.*

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Сыр растереть с хреном и луком. Получившейся массой смазать мясо, сформовать рулеты. Выложить их на блюдо, посыпать оливками. Перед подачей выдержать в холодильнике в течение 1 ч.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА



## Щи «Царские»

400 г говядины с косточкой, 400 г копченых ребрышек, 2–3 луковицы, 2 моркови, 4–5 клубней картофеля, 700 г квашеной капусты, 0,5 стручка сладкого перца, 250 г помидоров, консервированных в собственном соку, растительное масло, чеснок, зелень, сметана, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Для теста: 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки сметаны, мука.

Довести до кипения 3,2–3,5 л воды, опустить в воду вымытое мясо и разделенные ребрышки. Снова довести до кипения, снять пену, убавить огонь до слабого. Положить в кастрюлю одну очищенную луковицу и одну очищенную морковь (нарезанные), слегка посолить, добавить лавровый лист и перец горошком (по вкусу). Накрыть посуду крышкой и варить на слабом огне.

Квашеную капусту нарезать. Положить в суп примерно через 1 ч после начала варки.

Морковь очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Сладкий перец нарезать соломкой. Лук,



морковь и перец обжарить в небольшом количестве растительного масла до готовности.

Помидоры извлечь из сока, нарезать, добавить к обжаренным овощам, влить 4–5 ст. ложек сока, перемешать и прогреть в течение 3–4 мин.

Готовые овощи положить в суп минут за пять до конца приготовления.

Щи слегка остудить, разлить по горшочкам, добавить измельченную зелень и мелко нарубленный чеснок. Приготовить тесто. Масло натереть на терке, добавить яйцо и сметану, взбить до образования однородной массы. Затем всыпать столько муки, чтобы получилось мягкое, эластичное тесто. Из теста сформовать лепешки, накрыть ими горшочки и слегка прижать.

Готовить в разогретой до 160–170° С духовке, пока тесто не приобретет золотистый оттенок. Вынуть горшочки из духовки, дать настояться в течение 5 мин, а затем снять крышечки из теста.



### Борщ «Северный»

3 л воды, 200 г мякоти говядины, 100 г ветчины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 3 свеклы, 200 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, лавровый лист, зелень, сметана, 8 горошин черного перца, соль.

Морковь, корни и лук очистить, добавить мясо и ветчину, посолить по вкусу, залить водой. Сварить бульон. Бульон процедить. Мясо нарезать порционными кусками.



Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Капусту тонко нашинковать. Овощи залить небольшим количеством бульона, добавить сливочное масло. Тушить под крышкой на слабом огне, пока овощи не станут мягкими.

В оставшийся бульон положить мясо, тушеные овощи, лавровый лист, перец. Варить на слабом огне в течение 30–40 мин.

Готовый борщ посыпать измельченной зеленью и заправить сметаной.



### Борщ с яблоками

*500 г говядины, 200–300 г белокочанной капусты, 2 средние свеклы, 3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стручок сладкого перца, 1 морковь, 3 кислых яблока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, сахар, соль.*

Говядину отварить до готовности в подсоленной воде. Мясо извлечь, нарезать. Бульон процедить.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от сердцевин, нарезать тонкими дольками. Помидоры вымыть и нарезать небольшими кусочками. Свеклу, яблоки и помидоры потушить с растительным маслом.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать.

В процеженный бульон положить мясо, капусту, сладкий перец и морковь. Добавить немного сахара, посолить по вкусу. Готовить до тех пор, пока капуста не станет мягкой. После этого добавить тушеные свеклу, ябло-



ки и помидоры, добавить измельченную зелень. Подержать на слабом огне несколько минут.

Готовый борщ накрыть крышкой и дать настояться около получаса.



### **Картофельный суп с мясными фрикадельками**

*1 кг картофеля, 500 г мякоти говядины, 1 луковица, 3–4 дольки чеснока, 1 яйцо, соль.*

Картофель вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками, залить холодной водой, добавить мясо и поставить на слабый огонь. Варить 20–25 мин. После этого мясо вынуть, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, мелко нарезанные лук и чеснок, соль и тщательно перемешать.

Из получившегося фарша сформовать фрикадельки, опустить их в кипящий бульон, посолить его по вкусу и варить еще примерно 20 мин.



### **Густой рассольник**

*700 г говядины с костью, 2–3 клубня картофеля, 100 г риса, 3–4 соленых огурца, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

Мясо вымыть, опустить в кипящую воду (2,5–3 л), снова довести до кипения. Снять пену, положить одну луковицу, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Варить до готовности мяса. Готовое мясо извлечь из бульона и



нарезать порционными кусками. Бульон процедить.

Соленые огурцы нарезать соломкой, оставшийся лук — полукольцами. Огурцы и лук обжарить в горячем растительном масле, добавить томатную пасту, перемешать.

Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками.

Бульон довести до кипения, всыпать промытый рис. Через 3–4 мин положить картофель, тушеные огурцы с луком, мясо. Варить до готовности всех ингредиентов.

Готовый суп можно заправить сметаной.



## Борщ с фрикадельками

400 г говядины, 2 луковицы, 1–2 яйца, 3 свеклы, 300 г белокочанной капусты, 25 г сливочного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки томата-пюре, 1–2 ст. ложки уксуса, растительное масло, сахар, соль.

Одну луковицу мелко порубить и слегка обжарить. Мясо вымыть, обсушить, дважды пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить яйца, размягченное сливочное масло, 3–4 ст. ложки холодной воды, посолить и поперчить по вкусу, растереть деревянной ложкой. Из получившейся смеси сформовать шарики.

Довести до кипения необходимое количество воды, положить в нее целую луковицу, посолить. Положить фрикадельки, варить около получаса. Затем фрикадельки извлечь, бульон процедить.

Свеклу, морковь, петрушку и сельдерей вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Овощи соединить, добавить томат-пюре, уксус, сахар по вкусу, влить немно-





го бульона. Перемешать, накрыть посуду крышкой и тушить, помешивая, в течение 15–20 мин. Бульон добавлять по мере необходимости. Затем добавить тонко нашинкованную капусту, перемешать и тушить еще около 20 мин.

Процеженный бульон довести до кипения, положить в него тушеные овощи. Варить на слабом огне до готовности овощей. После этого положить фрикадельки и слегка прогреть борщ.

Готовый борщ можно заправить сметаной.

Помимо указанных овощей в борщ можно положить 2–3 клубня картофеля, нарезанного брусочками. Томат-пюре можно заменить свежими помидорами. Их нужно нарезать дольками и положить в суп за 5–10 мин до окончания варки.



### Мясной суп с овощами

*Для бульона: 700 г говядины с костью, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

*Для заправки: 1 зеленая редька, 1 луковица, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 0,5 стакана риса, 2 клубня картофеля, 2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, сметана.*

Приготовить бульон. Мясо вымыть, залить холодной водой, довести до кипения. Снять образовавшуюся пену, убавить огонь до среднего. Положить в бульон очищенные лук и морковь, лавровый лист и перец, посолить по вкусу. Варить до готовности мяса, время от времени снимая пену. Готовое мясо извлечь, отделить от костей, нарезать. Бульон процедить.



Редьку очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Овощи соединить и обжарить на растительном масле. Добавить томатную пасту, перемешать и немного прогреть.

Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками.

Процеженный бульон довести до кипения, всыпать в него рис, добавить тушеные овощи. Варить 3–5 мин на слабом огне. Затем положить картофель и мясо. Варить до готовности всех компонентов.

Готовый суп заправить сметаной.



### Рассольник по-кубански

*600 г говяжьих почек, 500 г говяжьего сердца, 50 г фасоли, 6 клубней картофеля, 2 луковицы, 4 соленых огурца, 5 долек чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 100 г сала, 100 г маргарина, 3 л бульона, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Почки вымочить в холодной воде, сменив воду несколько раз, пока не исчезнет специфический запах. Сердце тщательно вымыть. Почки и сердце сварить отдельно друг от друга в слегка подсоленной воде до готовности, а затем нарезать ломтиками.

Лук нарезать полукольцами и спассеровать вместе с томатом-пюре в маргарине. Огурцы нарезать средними кубиками и припустить в небольшом количестве воды. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Фасоль вымочить, отварить в бульоне до полуготовности, добавить

**26** картофель. Довести до кипения, положить лук с то-

матом и огурцы, перемешать. Варить в течение 10 мин. Затем добавить почки и сердце, посолить и поперчить по вкусу. Варить еще несколько минут.

Готовый рассольник заправить салом, растертым с чесноком, и мелко нарезанной зеленью.



### Мясной суп с горохом и фасолью

*1 кг жирной говядины, 200 г сухого гороха, 200 г фасоли, 1 луковица, соль.*

Горох и фасоль промыть и вымочить в холодной воде (отдельно друг от друга) в течение 10–12 ч.

Мясо вымыть, залить холодной водой и варить на слабом огне примерно 1 ч. После этого опустить в бульон горох и фасоль вместе с водой, в которой они вымачивались, довести суп до кипения, посолить и варить до готовности. За 20–30 мин до окончания варки положить в суп целую луковицу. Из готового супа лук извлечь.



### Мясной суп с картофельными клецками

*1 кг говядины, 800 г картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 100 г куриного жира, корень петрушки, соль.*

Мясо промыть, залить холодной водой, добавить 1 луковицу, морковь, корень петрушки, довести до кипения, посолить и варить на слабом огне, снимая пену, до



готовности. Минут за 20 до окончания варки опустить в суп клецки.

Картофельные клецки можно приготовить как из сырого, так и из вареного картофеля.

Из сырого: картофель очистить, натереть, отжать, всыпать муку, ввести сырое яйцо, перемешать, сформовать небольшие лепешки. Куриный жир мелко нарезать и обжарить до образования шкварок. Луковицу мелко порубить и обжарить в курином жире. На картофельные лепешки положить немного шкварок и лука, скатать их в шарики и опустить в кипящий бульон.

Из вареного: картофель очистить, отварить, размять. В остальном клецки готовятся так же, как из сырого картофеля.



### **Щи из свежей капусты и помидорами**

*500 г говядины, 3 л воды, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 2–3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, черный перец горошком, лавровый лист, соль.*

Мясо залить холодной водой и поставить варить бульон. Через 1,5–2 ч мясо вынуть и нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить.

Морковь, корень петрушки и лук тонко нашинковать и слегка обжарить. Капусту тонко нарезать. Положить продукты в бульон вместе с мясом. Варить 40 мин. Через 10–15 мин после капусты добавить картофель.

Незадолго до конца варки добавить помидоры, лавровый лист, перец, соль по вкусу.



Щи можно сварить и без картофеля, но в этом случае их следует заправить поджаренной мукой.



### Волынский борщ

400 г говядины, 2 свеклы, 1 морковь, 1–2 клубня картофеля, 300 г белокочанной капусты, 1 крупный помидор, 30 г сахара, 2–3 дольки чеснока, тмин, зелень, сметана, соль.

Свеклу отварить в кожуре, очистить и нарезать соломкой.

Свинину нарезать небольшими кусочками, опустить в подсоленную кипящую воду и варить до полуготовности.

Морковь и картофель очистить, нарезать соломкой. Капусту тонко нашинковать. Помидор вымыть, нарезать дольками, потушить в небольшом количестве воды и протереть через сито.

В бульон положить морковь, картофель, капусту и варить до готовности овощей. Затем добавить свеклу, помидоры, сахар, тмин, посолить по вкусу и прокипятить.

В готовый борщ перед подачей положить растертый чеснок, укроп и сметану.



### Кесне с мясом

300 г мякоти говядины, 400 г говяжьих костей, 1 морковь, 1 луковица, 160 г муки, 1 яйцо, 40 г топле-



ного сала, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Приготовить лапшу. Муку просеять и высыпать на доску горкой. Сделать в ней углубление, влить 2 ст. ложки соленой воды, яйцо и замесить крутое тесто. Тесто раскатать в очень тонкий пласт, а затем нарезать лапшой (длиной 10–12 см).

Морковь вымыть, очистить, слегка обжарить в сале. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Из костей сварить бульон, кости извлечь, бульон процедить. Процеженный бульон посолить по вкусу, положить в него мясо и варить до готовности, время от времени снимая пену. Затем опустить морковь и лапшу, варить до полуготовности лапши. Добавить лук, поперчить по вкусу. Варить до готовности. Мясо извлечь, нарезать тонкими ломтиками и снова положить в суп.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.



### Картофельный суп

500 г говядины, 800 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мясо вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Мясо извлечь из бульона, нарезать порционными кусками. Бульон процедить.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками или соломкой. Лук мелко нарезать. Лук и морковь слегка обжарить в масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Бульон довести до кипения, положить обжаренные овощи и картофель, добавить лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Варить около 20 мин, добавить мясо и варить еще минут 10.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



### Мясной суп с морковью и зеленым горошком

1 кг говядины, 700 г моркови, 4–5 ст. ложек зеленого горошка, соль.

Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить и оставить на слабом огне еще примерно 30 мин. За это время морковь промыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, после чего ввести в суп. Если морковь не сладкая, можно добавить сахар по вкусу. Варить суп до готовности. В самом конце варки заправить горошком.



### Мясной суп с фасолью

1 кг говядины, 200–250 г фасоли, 1 морковь, 1–2 луковицы, 1 корень сельдерея, 2–3 дольки чеснока, 5–6 горошин душистого перца, 5–6 горошин черного перца, 3 л воды, растительное масло, соль.

Мясо вымыть, залить холодной водой, поставить на средний огонь, довести до кипения. После этого мясо вынуть, ополоснуть, переложить в другую кастрюлю



и добавить предварительно вымоченную фасоль. Бульон процедить и залить им мясо с фасолью. Варить на слабом огне под неплотно закрытой крышкой в течение 3–3,5 ч, снимая образующуюся пену.

Репчатый лук мелко порубить, обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить нарезанную соломкой морковь и пассеровать 8–10 мин. Эту смесь, а также мелко нарезанный корень сельдерея положить в суп за 20–30 мин до окончания варки.

Чеснок растереть с солью и добавить в суп вместе с душистым и черным перцем примерно за 5 мин до готовности. Посолить.

Готовый суп процедить. Мясо нарезать порционными кусками. Мясо подавать с фасолью, бульон — отдельно.



### Мясной суп с макаронами

*300 г говядины, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 репа или редька, 200 г макарон, 2 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 1 стручок красного жгучего перца, 20 г зелени, лавровый лист, соль.*

Мясо целым куском промыть, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, посолить, добавить лавровый лист, морковь и репу или редьку, нарезанные крупной соломкой. Варить до готовности овощей. Вынуть мясо и нарезать его небольшими кусочками. В отдельной посуде обжарить лук, нарезанный тонкими кольцами, с помидорами или томатом, положить куски вареного мяса, немного потушить. В кипящий бульон положить макароны и картофель, нарезанный





крупной соломкой. Заправить суп поджаркой, посолить по вкусу и довести до готовности.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать рубленой зеленью и мелко нарезанным перцем.

Такой же суп можно сварить с бараниной.



### Мясной суп с цветной капустой

500 г говядины, 500 г цветной капусты, 300 г картофеля, соль.

Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить и варить до готовности. Капусту подержать в холодной подсоленной воде в течение 20 мин, затем промыть и разобрать на соцветия. Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками. Примерно за 30 мин до окончания варки мяса положить в бульон капусту, а еще через 5 мин — картофель.



### Шурпа

500 г говядины, 750 г картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, черный перец горошком, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками.



Мясо вымыть, отварить до готовности, извлечь из бульона и нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Мясо обжарить в кипящем масле вместе с луком, добавить морковь, томат-пюре, перемешать и потушить в течение 5–6 мин.

Бульон довести до кипения, добавить поджарку, перемешать, снова довести до кипения, положить картофель, перец, посолить по вкусу. Варить в течение 15–20 мин.



### Щи с фасолью

1 кг говядины, 1 кг белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 клубня картофеля, 150 г фасоли, соль.

Фасоль перебрать, вымыть, замочить в холодной воде на 10–12 ч.

Мясо залить холодной водой, добавить фасоль, довести бульон до кипения, положить мелко нарезанные морковь и лук и варить 45–50 мин. После этого бульон посолить, добавить картофель, нарезанный соломкой, а через 10–15 мин — нашинкованную капусту. Варить еще 20–25 мин.



### Мясной суп со сметаной

200 г мякоти говядины, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 0,25 корня сельдерея, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.



Картофель, морковь и корни очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, обжарить до образования золотистой корочки, добавить сметану, перец и лавровый лист, посолить по вкусу, перемешать. Добавить овощи и корни, еще раз перемешать. Залить водой или бульоном и варить на слабом огне до готовности.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



### Русский суп

*600 г говядины с косточкой, 6–8 клубней картофеля, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки гречневой крупы, 50 г сливочного масла, зелень, лавровый лист, соль.*

Мясо вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Варить до готовности мяса, снимая пену.

Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде без масла, положить в кипящий бульон.

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Лук нарезать колечками и обжарить вместе с картофелем в разогретом масле.

Поджарку положить в бульон. Варить до готовности крупы и картофеля. Затем положить в суп мелко нарезанную зелень, прокипятить и снять с огня.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА



### Говядина, тушенная с изюмом и черносливом

500 г мякоти говядины, 2 ст. ложки топленого сливочного масла или маргарина, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 100–150 г ржаного хлеба, 4–5 шт. чернослива, 1 ст. ложка изюма без косточек, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ч. ложка сахара, 5–9 горошин черного перца, лимонная кислота, соль.

Мясо нарезать поперек волокон порционными кусками, слегка отбить, посолить по вкусу, обжарить в масле или маргарине до образования румяной корочки.

Затем переложить его в горшочки, залить горячей водой, добавить перец, поставить в разогретую духовку и тушить при слабом кипении 30–40 мин.

Лук, морковь и корни очистить, мелко нарезать. Чернослив промыть теплой водой, удалить косточки и нарезать небольшими кусочками. Изюм промыть и обсушить.

В горшочки с мясом положить овощи, томат-пюре, сахар, немного лимонной кислоты, сухари, снова поставить в духовку и тушить еще 30–50 мин.

За 10–15 мин до готовности добавить изюм и чернослив. Ржаной хлеб нарезать маленькими куби-



ками, положить на чистый противень и подрумянить в духовке до золотистого цвета.

Готовое блюдо посыпать сухариками.



### Говядина под томатным соусом

1 кг говядины, 1 луковица, 1 морковь, соль.

Для соуса: 1 луковица, 1 морковь, 100 г куриного жира или растительного масла, 2–3 лавровых листа, 3–4 ст. ложки томатной пасты, душистый перец горошком, сахар.

Мясо вымыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды с репчатым луком и морковью.

Приготовить соус. Для этого лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Овощи припустить в жире, добавить перец, лавровый лист и немного потушить. Положить томатную пасту, влить немного воды, добавить сахар по вкусу и прокипятить.

Готовую говядину разрезать на порционные куски и полить соусом.



### Жаркое

2–2,5 кг говядины (толстый край), 1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки или сельдерея, 0,5 стакана сметаны, 1–1,5 стакана кваса, 2 ч. ложки имбиря, 3–4 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, 1 ч. ложка соли.

Мясо вымыть, очистить от пленок и лишнего жира. Жир мелко нарезать. Морковь, лук и корень петруш-



ки или сельдерея очистить и нарезать маленькими кубиками или соломкой. Имбирь, лавровый лист и перец растолочь.

Жир положить на горячий противень или сковороду, растопить и обжарить в нем мясо одним куском до образования корочки, посыпая луком, кореньями, пряностями. Затем поставить противень в духовку. Жарить мясо 1–1,5 ч, поливая его через каждые 10 мин квасом и часто переворачивая.

Минут за пять до конца приготовления собрать сок, смешать его с 0,25 стакана холодной кипяченой воды и остудить. Снять образовавшийся жир, а сок разогреть, процедить и смешать со сметаной.

Готовое мясо вынуть из духовки, посолить, остудить в течение 15 мин, нарезать поперек волокон, полить сметанным соусом.

Жаркое подавать горячим и не разогревать.



### Мясо по-монастырски

800 г мякоти говядины, 50 г сушеных грибов, 4 луковицы, 1 морковь, 20 г зелени петрушки, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки мясного бульона, 2 ч. ложки сахара, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Для теста: 360 г муки, 100 г сметаны, 2 яйца, растительное масло, сахар, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, отбить, посолить по вкусу, и обжарить до полуготовности.

**38** Сушеные грибы отварить, нарезать. Три луковицы



мелко порубить и обжарить вместе с грибами. Получившуюся поджарку перемешать с мясом, разложить по горшочкам.

Приготовить соус. Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Луковицу мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Овощи и зелень соединить, перемешать, обжарить, добавить томатную пасту, жарить еще около 15 мин. Муку развести в бульоне, довести до кипения, добавить к обжаренным овощам. Варить на слабом огне в течение 45 мин, помешивая. В конце приготовления всыпать сахар, посолить и поперчить по вкусу. Готовый соус разлить по горшочкам.

Приготовить тесто, соединив муку, сметану, яйца, немного масла, сахар и соль. Тесто разделить на кусочки по числу горшочков, сформовать лепешки, накрыть ими горшочки.

Запекать в духовке, разогретой до 200–210° С, в течение 30–40 мин.



### **Антрекот в красном вине**

800 г межреберной (котлетной) части говядины, 500 мл сухого красного вина, 4 ст. ложки сливок, 50 г сливочного масла или маргарина, 4 луковицы, 2 ч. ложки крахмала, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на 4–5 антрекотов (котлет), отбить, посолить, поперчить. Разогреть сковороду и распустить в ней сливочное масло. Обжарить антрекоты по 3–4 мин с каждой стороны и выложить их на подогретое блюдо. В ту же сковороду в оставшийся от мяса соус положить мелко нашинкованный лук и пассеровать его 2–3 мин,



постоянно помешивая. Влить вино, довести до кипения и держать на огне до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. Убавить огонь и влить в соус сливки. В отдельной посуде приготовить раствор крахмала, добавив к нему 2 ст. ложки воды, соль и перец по вкусу. Тонкой струей ввести крахмальную массу в сливочный соус и тщательно перемешать.

Перед подачей полить мясо горячим соусом.



### Бифштекс по-русски

500 г говядины, 4 клубня картофеля, 2–3 луковицы, 500 мл мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, 2–3 лавровых листа, 1 ч. ложка черного перца горошком, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, отбить, обжарить с двух сторон. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук нарезать колечками.

Продукты уложить в посуду слоями, добавить растопленное масло, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Залить бульоном и тушить на слабом огне около получаса.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



### Антрекот по-бретонски

700 г говядины, 40 г оливкового масла, 1 луковица, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.





Говядину разрезать на порционные куски, слегка отбить, натереть солью и перцем, полить оливковым маслом и выдержать 30 мин.

Сковороду разогреть, растопить на ней сливочное масло (половину указанной нормы) и обжарить антрекоты с обеих сторон до образования корочки. Внутри мясо должно остаться слегка недожаренным.

Репчатый лук мелко нарезать и смешать с оставшимся сливочным маслом, измельченной зеленью петрушки и черным перцем. Получившейся смесью покрыть дно блюда, положить на него антрекоты, накрыть тарелкой и поставить блюдо на водяную баню на 5–10 мин.

Готовые антрекоты полить образовавшимся мясным соком. В качестве гарнира подать картофельное пюре.



### Говядина с баклажанами

*1 кг мякоти говядины, 2 крупных баклажана, 4 луковицы, 5 долек чеснока, 2 ст. ложки горчицы, 0,5 стакана оливкового масла, 2–3 ст. ложки томатной пасты, 500 г помидоров черри, зелень петрушки, молотый имбирь, черный молотый перец, соль.*

Чеснок (3 дольки) измельчить, смешать с горчицей, добавить немного воды и взбить до образования однородной смеси. Говядину (целый кусок) обмазать этой смесью и поставить на ночь в холодильник.

Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать кубиками, посолить и выдержать 30 мин. Репчатый лук мелко нарезать. Обжарить в оливковом масле лук и 2 измельченные дольки чеснока. Посолить, поперчить, добавить им-



бирь по вкусу и томатную пасту и держать на слабом огне 3–4 мин. Затем влить стакан воды и тушить еще 5 мин. Получившуюся смесь выложить в отдельную посуду.

Баклажаны ополоснуть холодной водой и обжарить до золотистого цвета на сильном огне. Положить луковую смесь и измельченную петрушку. При необходимости еще раз посолить и поперчить.

Говядину запечь целым куском на противне не менее 45 мин при температуре 170° С. Минут за десять до конца приготовления положить на противень помидоры. Полить оливковым маслом и запечь до готовности.

Говядину нарезать тонкими ломтиками и выложить на баклажаны. Сверху уложить запеченные помидоры.



### Праздничный рулет

*700 г говядины, 2 куриных филе, 1 яйцо, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 200 г свежих грибов, сыр, сливочное масло, зелень, панировочные сухари, черный или красный молотый перец, соль.*

Мясо одним куском вымыть, обсушить, надрезать пополам так, чтобы кусок открылся, как книжка. Отбить. Куриное филе вымыть, обсушить, отбить.

Говядину разложить на доске, посолить. Сверху положить курицу, посолить и поперчить по вкусу, посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху разложить тонкие ломтики сыра. Лук мелко порубить. Грибы очистить, вымыть, нарезать,

обжарить вместе с луком. Получившуюся смесь выложить на сыр.



Сформовать рулет, обвязать его ниткой. Посолить и поперчить. Обмазать взбитым яйцом, посыпать смесью панировочных сухарей и измельченной зелени.

На лист фольги положить кусочки сливочного масла, сверху — рулет. Тщательно завернуть. Выложить заготовку на противень и запечь в духовке до готовности — около 1,2 ч.



### Антрекот с орехами

1 кг говядины, 4–5 ст. ложек тертого сыра, 4–5 ст. ложек рубленной зелени, 4–5 ст. ложек тертого миндаля, 4–5 ст. ложек измельченных ядер грецких орехов, 4–5 ст. ложек меда, растительное масло, соль.

Мясо нарезать порционными кусками и в каждом сделать глубокий надрез в виде кармана. Сыр, зелень и орехи соединить, добавить немного соли и перемешать. Получившейся смесью заполнить надрезы, края мяса соединить и сшить.

Разогреть растительное масло и быстро обжарить антрекоты с двух сторон. После этого поставить мясо в духовку и запечь его на слабом огне в течение 40–50 мин. За 3–5 мин до готовности обмазать антрекоты медом.



### Говядина по-болгарски

900 г говяжьей грудинки, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 стакана сметаны, зелень, черный молотый перец, соль.



Морковь, лук и корень петрушки очистить, мелко нарезать. Мясо вымыть, залить небольшим количеством воды, добавить морковь, лук и петрушку, посолить и поперчить по вкусу. Накрывать посуду крышкой, варить на слабом огне до готовности. Влить сметану, потушить на слабом огне несколько минут, снять посуду с огня и дать настояться под крышкой.

Готовую грудинку нарезать порционными кусками и густо посыпать измельченной зеленью.



### Шницель с чесноком

*800 г мякоти говядины, 1 луковица, 3 яйца, 2–3 дольки чеснока, мука, жир, черный молотый перец, соль.*

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу. Лук очень мелко порубить, обвалять в нем мясо.

Яйца взбить, добавить немного муки и измельченный чеснок. Мясо обмакнуть в получившуюся смесь. Жир разогреть и обжарить в нем мясо на сильном огне. Переложить шницели на противень и довести до готовности в духовке.



### Грудинка, тушенная с картофелем

*1 кг жирной говяжьей грудинки, 2 кг картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 150 г говяжьего или куриного жира, соль.*



Грудинку разрезать на порционные куски, слегка посолить и поджарить на горячей сковороде до полуготовности. После этого сложить мясо в сотейник, добавить мелко нарезанные репчатый лук и морковь, влить немного воды и потушить 5–10 мин. Затем добавить нарезанный тонкой соломкой картофель и тушить до готовности.



### **Грудинка, тушенная с бобами**

*1 кг жирной говяжьей грудинки, 700–800 г бобов восковой спелости, 2 моркови, 3 луковицы, 1 головка чеснока, 100–150 г говяжьего или куриного жира, черный молотый перец, соль.*

Бобы вымочить в холодной воде в течение 4–6 ч.

Мясо разрезать на порционные куски, слегка посолить и потушить на слабом огне с мелко нарезанными морковью, репчатым луком и чесноком в течение 5–10 мин. После этого добавить бобы и тушить до готовности, время от времени добавляя жир и поливая водой. Незадолго до конца приготовления добавить перец по вкусу.



### **Ромшницель**

*600 г мякоти говядины, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана бульона, 5 ст. ложек сметаны (или сливок), 1 ч. ложка белого молотого перца, 2–3 сухих листика любистока, соль.*



Мясо вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски и отбить.

Разогреть сковороду, растопить масло и обжарить шницели в течение 3–4 мин с каждой стороны, пока не образуется корочка. Перед тем как переворачивать шницель, посолить и поперчить его. Готовые шницели положить на подогретые тарелки. В сковороду, где жарились шницели, вылить горячий бульон, добавить сметану (или сливки), любисток, соль, перец и вскипятить. Получившимся соусом полить шницели.



### Бефстроганов «Праздничный»

500 г говяжьей вырезки, 1 кочан листового салата, 6 помидоров, 200 г шампиньонов, 200 г брынзы, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка горчицы, 0,5 лимона, зелень (укроп, базилик), черный и красный молотый перец, сахар, соль.

Мясо промыть, нарезать на маленькие кусочки, посыпать красным и черным перцем, посолить, обжарить на сливочном масле, затем добавить сметану и тушить до готовности.

Помидоры, укроп и базилик тщательно вымыть и мелко порубить. Шампиньоны вымыть и нарезать кружками, лук — кольцами или полукольцами.

Салат разобрать на листья. Смешать все ингредиенты и разложить на листья салата. Сверху посыпать брынзой, нарезанной мелкими кубиками. Приготовить соус: растительное масло смешать с горчицей, уксусом, перцем, соком



Бефстроганов разложить по тарелкам, в качестве гарнира использовать листья салата с начинкой, политые соусом.



### Мясная запеканка

*1 кг говяжьей вырезки, 3–4 ломтика белого хлеба без корок, 4 яйца, 50 г ядер миндаля, молоко, жир, черный молотый перец, соль.*

Мясо вымыть, нарезать, пропустить через мясорубку. Добавить размоченный в молоке хлеб, 2 яйца и растертый миндаль. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать, а затем взбить.

Форму смазать жиром, выложить в нее фарш, разровнять. Залить оставшимися взбитыми яйцами. Запечь в духовке до готовности.



### Жаркое с фасолью и кашей

*600–800 г говядины, 2–3 ст. ложки растопленного гусиного или куриного жира, 1–2 луковицы, 200 г перловой крупы, 200 г фасоли, 1 л воды, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли.*

Фасоль перебрать, промыть и вымочить в холодной воде в течение 4–6 ч. Репчатый лук мелко порубить и спассеровать в жире до золотистого цвета. Мясо нарезать маленькими кусочками и обжарить вместе с луком до образования румяной корочки.



Добавить перловую крупу и фасоль, перец, соль, залить водой. Варить на слабом огне под неплотно закрытой крышкой, до тех пор, пока жидкость не выкипит более чем наполовину, после чего плотно закрыть посуду и припускать в том же режиме в течение 1,5–2 ч.



### Армлов

*500 г говядины, 300 г картофеля, 0,5 стакана топленого масла, 3–4 луковицы, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, панировочные сухари, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Мясо промыть и отварить. Картофель очистить и отварить. Мясо и картофель пропустить через мясорубку, добавить обжаренный измельченный репчатый лук, соль, перец, мелко нарезанную петрушку (можно кинзу) и тщательно перемешать.

Подготовленный фарш выложить ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями противень. Поверхность выровнять, смазать яйцом, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом. Запекать в духовке 30 мин.

Готовый армлов разрезать на порционные куски. Подавать горячим, со сметаной.



### Бифштекс с бананами по-австралийски

**48** *600 г говяжьей вырезки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1 яичный желток, 2 банана, 1 луковица,*





*3–4 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка хрена, мука, панировочные сухари, сахар, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать тонкими ломтями и отбить молотком. На сковороду положить 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить бифштексы с обеих сторон в течение 6–8 мин. Бананы разрезать вдоль на две части, обвалять в муке, посыпать солью и перцем, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся масле. Бифштексы посолить и поперчить.

Сливки смешать с хреном и желтком и, помешивая, соединить с соусом, оставшимся от жаренья бифштексов, посолить, поперчить, добавить сахар и залить этой смесью бифштексы.



### **Солянка по-грузински**

*500 г говядины, 40 г животного жира, 1 луковица, 40 г томата-пюре, 1 соленый огурец, 20 г соуса «Южный», 1 ст. ложка винного уксуса, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка муки, зелень, черный молотый перец, соль.*

Мясо промыть, нарезать мелкими брусочками, посолить, посыпать перцем и обжарить вместе с мелко нашинкованным луком примерно 10 мин. Затем добавить томат-пюре и небольшое количество воды.

Муку пассеровать в течение 3–5 мин, развести ее кипяченой водой или бульоном до консистенции жидкой сметаны и влить в мясо. После этого ввести соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, толченый чеснок



и винный уксус. Потом добавить измельченную зелень (лучше смесь), соус «Южный» и кипятить еще 5 мин.



### Бастурма

*1,7–2 кг говяжьей вырезки, 1–2 луковицы, 150 мл винного уксуса, 50 г зелени петрушки, черный молотый перец, душистый молотый перец, лавровый лист, соль, ткемалевый соус.*

Вырезку промыть, нарезать кубиками примерно по 30 г, посолить, добавить рубленый лук, черный и душистый перец, винный уксус, лавровый лист. Все перемешать и выдержать в эмалированной или фарфоровой посуде в холодном месте в течение суток.

Замаринованное мясо нанизать на вертел и жарить над раскаленными древесными углями, время от времени поворачивая, чтобы мясо обжарилось равномерно. Подавать на вертеле с ткемалевым соусом.



### Кюфта баязетская

*1,2 кг говядины, 200 мл молока, 20 г муки, 1 яйцо или 20 мл коньяка, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, черный молотый перец, зелень, соль.*

**50** Мясо нарезать пластиками толщиной 1–1,5 см и отбить до получения однородной массы. Затем ввести



яйцо (или коньяк), пассерованный репчатый лук, перец, соль, молоко, муку и взбить массу венчиком. После этого брать фарш мерной ложкой и опускать комочки мяса в подсоленную кипящую воду. Готовую кюфту вынимать шумовкой.

Перед подачей полить топленным маслом и посыпать зеленью.



### Отбивные по-французски

500 г говяжьей вырезки, 1 долька чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 40–50 г майонеза, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка горчичного порошка, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить и поперчить по вкусу.

Соединить раздавленный чеснок, майонез, мед и горчичный порошок, перемешать до образования однородной смеси. Каждую отбивную густо смазать этой смесью, сложить в кастрюлю, выдержать в холодильнике в течение суток.

Жарить в кипящем растительном масле до готовности.



### Хаш

500 г говяжьих ног, 600 г рубца, 200 г сычуга, 25 г чеснока, 40 г сала, 50 г белого хлеба, 50 мл молока, черный перец горошком, лавровый лист, соль.



Свежее говяжье сало пропустить через мясорубку. Говяжьи ноги тщательно вымыть и разрубить на куски. Рубец и сычуг нарезать на небольшие куски. В глубокую толстостенную посуду положить сало, сверху — говяжьи ноги, рубец и сычуг. Накрыть посуду крышкой и держать ее на сильном огне до тех пор, пока не выкипит сок, выделенный припущенными продуктами. Затем небольшими порциями вливать кипящую воду и варить до тех пор, пока мякоть и хрящи не будут свободно отделяться от костей. За 15–20 мин до готовности в хаш добавить замоченный в молоке белый хлеб и почечное сало (можно заменить сливочным маслом), посолить, положить перец и лавровый лист.

Подавать горячим. Отдельно подать толченый с солью чеснок, разведенный небольшим количеством бульона от хаша.



### Говядина по-моравски

1 кг говядины (огузок), 2–3 яйца, 2 соленых огурца, 3–4 луковицы, 1 л воды, 1 стакан светлого пива, корень петрушки и сельдерея.

Мясо промыть, сделать вдоль волокон глубокий надрез. Яйца сварить вкрутую и нарезать толстыми кружками. Соленые огурцы нарезать полосками. В разрез уложить яйца и огурцы. Мясо завязать шпагатом и сварить в 1 л воды, добавив в бульон репчатый лук (целиком), сельдерей и петрушку. Незадолго до окончания варки в бульон влить пиво.

**52** Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать поперек волокон. Бульон выпаривать до тех пор, пока он

не загустеет до консистенции соуса, и подать его к мясу.



### Маринованный шницель

*600 г филе говядины, 1 лимон, 1 луковица, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты, мука, рафинированное растительное масло, молотый мускатный орех, имбирь, молотая гвоздика, черный молотый перец, соль.*

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски и отбить.

Лимон и репчатый лук нарезать кружочками. Лук полить лимонной кислотой, разведенной небольшим количеством воды, добавить по вкусу мускатный орех, имбирь, гвоздику, перец и перемешать.

Мясо посолить, проложить кружками лимона и луком и оставить на 1–1,5 ч.

Замаринованные шницели обвалить в муке и поджарить на раскаленном растительном масле до готовности. Подавать горячими.



### Желудок, фаршированный кашей

*1 говяжий желудок, 1 луковица, 1 головка чеснока, 100 г говяжьего жира, 150–200 г перловой крупы, риса или пшена, черный молотый перец, соль.*

Крупу перебрать, промыть и сварить до полуготовности в подсоленной воде. Репчатый лук мелко по-



рубить и обжарить до золотистого цвета. Чеснок порубить. Лук и чеснок соединить с кашей, добавив жир, перец и соль по вкусу и перемешать.

Желудок тщательно очистить, промыть, начинить кашей и зашить. Положить в смазанный жиром сотейник, влить немного воды и тушить до готовности.

Готовый желудок освободить от ниток и разрезать на порционные куски.



### Говядина под фруктовым соусом

500 г говяжьей вырезки, 1 долька чеснока, 0,25 стакана апельсинового сока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 0,25 ч. ложки свежемолотого черного перца, 1 ч. ложка соли.

Для соуса: 1,5 стакана красного сухого вина, 1 апельсин, 1 лимон, 1 яблоко, 15 г зеленого лука, 100 г сливочного масла, 4–5 веточек петрушки.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, поперчить, посыпать измельченными чесноком и тимьяном. Соединить растительное масло и сок, перемешать. Получившейся смесью полить мясо, накрыть посуду крышкой и поставить в холодильник на 1 ч. Замаринованное мясо посолить и запечь в духовке, разогретой до 200° С, на решетке. Во время приготовления один раз перевернуть.

Готовое мясо полить фруктовым соусом.

Для приготовления соуса фрукты вымыть, обсушить, тонко нарезать. Залить вином, добавить измельченный зеленый лук, довести до кипения. Затем положить масло. Готовить, помешивая, пока масло полностью



не растопится. После этого добавить мелко нарезанную петрушку, перемешать и снять с огня.



### Говядина с орехами

*1 кг говяжьей вырезки, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2–3 луковицы, жир или масло, черный молотый перец, любые приправы по вкусу, соль.*

Мясо нарезать ломтями поперек волокон, как на отбивные, поперчить, посолить, обсыпать приправами и обжарить на сковороде до золотистой корочки. Снять мясо со сковороды и на том же жире в течение 2–3 мин обжарить мелко нашинкованный лук. Затем добавить к луку орехи и жарить, непрерывно помешивая, пока лук не приобретет золотистый цвет, после чего посолить.

В глубокую сковороду или в толстостенную кастрюлю уложить слоями мясо и лук с орехами, залить горячей водой и тушить на слабом огне до готовности.



### Котлеты из говядины со шпинатом

*500 г говядины, 1 кг шпината, 1 луковица, 2–4 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки растопленного жира домашней птицы или растительного масла, 2 яйца, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли.*

Мясо пропустить через мясорубку. Шпинат мелко нарезать и отварить или припустить. Репчатый лук



мелко порубить. Чеснок раздавить. Все ингредиенты соединить, добавить жир или масло, яйца, перец, соль и зелень и тщательно перемешать.

Из получившейся массы сформовать небольшие плоские лепешки и обжарить на слабом огне до образования румяной корочки (примерно 15 мин).



### **Кускус с рагу из говядины**

Для кускуса: 500 г манной крупы, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка соли.

Для рагу: 500 г мякоти говядины, 500 г картофеля, 250 г репчатого лука, 400 г белокочанной капусты, 250 г цуккини, 250 г мякоти тыквы, 2 моркови, 2 свеклы, 2 крупных помидора, 125 г растительного масла, тмин, красный молотый перец, душистый молотый перец, соль.

Манную крупу высыпать на противень, полить сначала 250 мл воды, а затем оливковым маслом, посолить. Растереть ладонями так, чтобы крупа скаталась в маленькие комочки. Накрыть ее и оставить до набухания.

Приготовить рагу. Лук мелко нарезать. Капусту тонко нашинковать. Картофель, цуккини, тыкву, морковь и свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой. Помидоры нарезать так же. Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками.

В кастрюле с высокими стенками разогреть масло, положить в него лук и мясо. Помешивая, жарить в течение 10 мин. Затем добавить тмин, красный и душистый перец, посолить по вкусу, влить 125 мл воды. Время от времени помешивая, тушить на слабом огне около по-





лучаса. После этого положить овощи, влить столько воды, чтобы она покрыла все продукты.

Сито выстлать марлей, поставить на кастрюлю с рагу. Щель между ситом и краями кастрюли закрыть скрученным в жгут влажным полотенцем. Высыпать в сито примерно стакан кускуса, раскрашивая его руками. Подержать на огне, пока от комочков не начнет подниматься пар. Затем так же всыпать следующую порцию. Продолжать, пока не закончится кускус. Готовить его на пару в течение 20 мин, потом переложить на блюдо и дать подсохнуть.

Готовое рагу переложить в другую посуду и поставить в теплое место. В кастрюле должен остаться соус. Кускус снова выложить в сито, поставить на кастрюлю с соусом и готовить на пару еще в течение 10–15 мин. Готовый кускус должен быть мягким, но рассыпчатым. Выложить его на блюдо, поставить в теплое место.

Рагу снова положить в кастрюлю, прогреть, а затем разложить на блюде вокруг кускуса. Соус от рагу подать отдельно.



### Мясные ватрушки

*1 кг мякоти говядины, 2 яйца, 2 луковицы, 2–3 ломтика белого хлеба без корок, 1 стакан отварного риса, сметана, молоко, растительное масло, соль.*

Мясо вымыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить хлеб, вымоченный в молоке и отжатый, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившегося фарша сформовать шарики и выложить их на смазанный маслом противень.



Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Соединить с рисом, добавить немного сметаны, перемешать.

В мясных шариках сделать углубления, положить в них начинку из риса с яйцами. Запечь в духовке до готовности.



### Мясо «Валет»

1 кг мякоти говядины, 700 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, нарезать средними кусочками, выложить на разогретую сухую сковороду. Прогреть на слабом огне, помешивая, пока не выпарится выделившийся сок. Затем добавить растительное масло и подрумянить в нем мясо. После этого положить сливочное масло, нарезанный полукольцами лук, посолить и поперчить по вкусу. Жарить, помешивая, пока лук не станет прозрачным. При необходимости, добавить еще растительного масла.

Поджарку переложить в кастрюлю, а в сковороду налить 250 мл воды, довести до кипения, а затем вылить ее в поджарку. Довести до кипения, убавить огонь до минимума. Накрыть посуду крышкой и томить мясо в течение 3,5–4 ч.



### Жаркое из говядины по-бургундски

1 кг говядины (задняя часть), 50 г сала, 100 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 300 мл красного вина,



*1 стакан мясного бульона, зелень петрушки, тимьян, черный молотый перец, соль.*

Мясо вымыть и нарезать небольшими кубиками. Сало нарезать мелкими кусочками. Лук очистить и разрезать на восемь частей. Чеснок очистить и растолочь.

В сотейнике разогреть растительное масло, положить в него кусочки сала, обжарить их, а затем вынуть. Положить в сотейник нарезанное мясо и подрумянить его со всех сторон (примерно 10 мин). Добавить лук, немного потушить, затем посолить, поперчить, добавить чеснок. Посыпать все мукой, перемешать, залить красным вином и бульоном. Снова перемешать, положить петрушку и тимьян, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 3 ч.

Шампиньоны очистить, промыть, нарезать. Готовое мясо вынуть из сотейника, образовавшийся соус процедить через мелкое сито и протереть. Влить соус в мясо, добавить шампиньоны и обжаренное сало и тушить еще 20 мин.



### **Мясные тефтели, припущенные в бульоне**

*1 кг говядины, 150–200 г хлебного мякиша или молотой мацы, 2 ст. ложки растопленного куриного или гусиного жира, 1–3 яйца, 2 луковицы, 2–3 дольки чеснока, 1–2 ст. ложки воды, мука или крахмал, 1,5–2 стакана бульона, 2–4 ст. ложки меда или жженого сахара, 5–6 горошин душистого перца, 5–6 горошин черного перца, 1 ч. ложка тертого имбиря, 0,5 ч. ложки молотой корицы, черный молотый перец, соль.*

Приготовить фарш. Для этого мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в воде и отжатый хлебный мякиш, жир, яйца, мелко нарезанный реп-



чатый лук, измельченный чеснок, воду, перец и соль и тщательно перемешать. Выдержать фарш в течение 20 мин в прохладном месте.

Сформовать небольшие шарики, обвалять их в просеянной муке или крахмале и обжарить до образования румяной корочки. В бульон добавить мед или жженный сахар, перемешать. Этой смесью залить тефтели, положить душистый и черный перец и припускать блюдо на слабом огне под крышкой 30–40 мин. Примерно за 5 мин до готовности добавить имбирь и корицу.



### «Тарелочки» с мясом

*500 г говяжьего фарша, 2 средних патиссона, 1 стакан гречневой крупы, 4 луковицы, 1 яйцо, 15 г зелени петрушки, 250 г майонеза, соль.*

Патиссоны вымыть, обсушить, разрезать поперек пополам. Посолить, смазать майонезом. Гречневую крупу перебрать, вымыть, сварить до полуготовности. Лук мелко порубить, соединить с фаршем, добавить яйцо, посолить по вкусу, тщательно перемешать. На каждую половинку патиссона положить гречу, на нее — фарш. Густо смазать майонезом, посыпать измельченной зеленью.

Запекать в разогретой духовке до готовности.



### Мясо в кисло-сладком соусе

60

*1 кг говядины, 100 г корочек черного хлеба, 4 крупные луковицы, 2–3 ст. ложки варенья из слив, 5–6 го-*

*рошин душистого перца, 3–4 лавровых листа, мука, говяжий жир, соль.*



Мясо (лучше грудинку) нарезать кубиками, слегка посолить, обвалить в муке и обжарить в разогретом жире до золотистой корочки. В толстостенной посуде растопить немного жира, обжарить в нем нашинкованный репчатый лук, добавив к нему душистый перец и лавровый лист. Когда лук станет прозрачным, влить немного воды или бульона, затем положить варенье и хлебные корки. Проварить на слабом огне 10–15 мин. В получившийся соус положить мясо, поставить в разогретую духовку и довести до готовности.



### **Мясо в горчице с фисташками**

*1 кг мякоти говядины, 100–150 г фисташек, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2–3 дольки чеснока, 0,5 стакана сухого вина, 2 ст. ложки горчицы, растительное масло, розмарин, черный молотый перец, душистый перец, соль.*

Мясо промыть, обсушить, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле целым куском до образования корочки и переложить в отдельную посуду. Лук и чеснок измельчить. Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. В посуде, в которой жарилось мясо (в том же масле), обжарить лук, морковь, сельдерей и чеснок. Затем влить вино. Когда оно выпарится наполовину, добавить немного воды и душистый перец и еще несколько минут потушить.

Мясо выложить на противень. Смешать горчицу с розмарином (по вкусу) и обмазать этой смесью мясо,



обсыпать его измельченными фисташками и полить приготовленным соусом. Накрыть фольгой и поставить в духовку примерно на 1 ч.

Такое же блюдо можно приготовить из баранины.



### **Мясо с черносливом и корицей**

*1 кг мякоти говядины, 5 шт. моркови, 3 луковицы, 500 г чернослива, 0,5 стакана кислого вина, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка молотой корицы, растительное масло, сахар, черный молотый перец, соль.*

Мясо вымыть и нарезать кусочками. Разогреть казан с растительным маслом и обжарить мясо до образования золотистой корочки.

Репчатый лук мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке. Муку просеять и спассеровать в масле. Лук обжарить до прозрачности, добавить морковь, перемешать, слегка обжарить, положить муку и сахар по вкусу, влить вино. При необходимости добавить немного воды (смесь должна иметь нежный кисло-сладкий вкус и ее должно получиться столько, чтобы она полностью покрыла мясо).

Получившейся смесью залить мясо, поставить в разогретую духовку. Тушить на слабом огне до готовности. Примерно за 30 мин до конца приготовления добавить промытый и ошпаренный кипятком чернослив, корицу и немного черного перца.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Закуски и салаты . . . . .	7
Первые блюда . . . . .	20
Вторые блюда . . . . .	36

## 100 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ ГОВЯДИНЫ

Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Верстка А. Г. Вайник  
Корректор И. Г. Иванова  
Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательский дом «Терция»,  
191014, Санкт-Петербург,  
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н  
E-mail: [tercia\\_ph@mail.ru](mailto:tercia_ph@mail.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket»  
Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.  
E-mail: [vlpzakaz@eksmo.ru](mailto:vlpzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91. [gm.eksmo\\_almaty@arna.kz](mailto:gm.eksmo_almaty@arna.kz)

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 07.07.2008.  
Формат 70х100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.  
Тираж 10 000 экз. Заказ № 4573

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК  
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**